

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Психологічні особливості адаптації біженців до нових умов життя

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
БАКАЛАВР
за спеціальністю 053 Психологія

Фомінова Ангеліна Русланівна

Кваліфікаційна робота
Допущена до захисту

Зав. кафедри _____
«__» _____ 20__ р.

Науковий керівник:
Березовський А. М.
к.мед.н., доц.
Рецензент:

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ.....	10
1.1. Поняття біженців та особливості їх життєвої ситуації в умовах вимушеної міграції.....	10
1.2. Психологічні особливості особистості біженців та фактори їх психоемоційного стану.....	15
1.3. Психологічна адаптація біженців до нових соціокультурних умов.....	24
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ.....	31
2.1. Організація та методи дослідження психологічної адаптації біженців.....	31
2.2. Психологічна характеристика вибірки та аналіз результатів констатувального експерименту.....	35
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів дослідження адаптації біженців.....	37
2.4. Дослідження рівня депресивних і стресових станів у громадян України, які були змушені залишити країну.....	53
Висновки до розділу 2.....	59
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ.....	61
3.1. Програма психологічної підтримки біженців у процесі адаптації.....	61
3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічної адаптації біженців.....	64
Висновки до розділу 3.....	70
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена сучасними соціально-політичними процесами, які призводять до значного зростання кількості вимушено переміщених осіб та біженців у світі. Збройні конфлікти, економічні кризи та гуманітарні катастрофи спричиняють масову міграцію населення, що, у свою чергу, породжує комплекс соціальних, психологічних та культурних проблем, пов'язаних з інтеграцією людей у нове середовище. У таких умовах особливої ваги набуває вивчення психологічних механізмів адаптації біженців до нових умов життя.

Після початку повномасштабної війни в Україні, станом на січень 2026 року за кордоном залишається 5,6 млн. українських біженців. Значна кількість громадян була змушена залишити місце проживання та шукати безпечні умови життя в інших регіонах чи країнах. Така вимушена міграція супроводжується різноманітними психологічними труднощами, зокрема підвищеним рівнем тривожності, емоційною напругою, переживанням втрати дому та соціальних зв'язків, що ускладнює процес пристосування до нових соціокультурних умов.

Процес адаптації біженців охоплює не лише соціально-економічну інтеграцію, але й глибокі психологічні зміни, пов'язані з формуванням нової ідентичності, налагодженням міжособистісних зв'язків та відновленням внутрішньої психологічної рівноваги. Успішність цього процесу значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, зокрема рівня емоційної стабільності, комунікативності, стресостійкості та здатності до соціальної взаємодії.

Водночас, попри значну кількість наукових досліджень у сфері міграційної психології, проблема психологічної адаптації біженців залишається недостатньо вивченою, особливо в контексті сучасних воєнних подій та масштабних міграційних процесів. Це зумовлює необхідність поглибленого аналізу психологічних факторів адаптації, визначення основних труднощів, з якими стикаються біженці, а також розроблення ефективних програм психологічної підтримки та соціальної інтеграції.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей адаптації біженців до нових умов життя є надзвичайно актуальним як у науковому, так і в практичному аспекті, оскільки його результати можуть сприяти розробці ефективних психологічних програм допомоги, підвищенню рівня соціальної інтеграції біженців та забезпеченню їхнього психологічного благополуччя.

Стан дослідження проблеми. Проблема психологічної адаптації біженців до нових умов життя є однією з актуальних у сучасній психологічній науці, що зумовлено зростанням кількості вимушено переміщених осіб у світі внаслідок воєнних конфліктів, політичної нестабільності, економічних криз та гуманітарних катастроф. Адаптація біженців розглядається як складний багатовимірний процес, що включає психологічні, соціальні, культурні та особистісні аспекти інтеграції людини в нове соціальне середовище.

У зарубіжній психологічній науці проблема адаптації біженців досліджується досить широко. Значний внесок у вивчення процесів акультурації та психологічної адаптації мігрантів зробив канадський психолог John W. Berry, який розробив теорію акультураційних стратегій. Відповідно до цієї концепції, адаптація осіб, які змінюють культурне середовище, може відбуватися через чотири основні стратегії: інтеграцію, асиміляцію, сепарацію та маргіналізацію. Дослідник наголошує, що найбільш сприятливою для психологічного благополуччя є стратегія інтеграції, коли особа зберігає власну культурну ідентичність і водночас активно взаємодіє з новим суспільством.

Психологічні наслідки вимушеної міграції також активно досліджували такі науковці, як Річард Молліка, Деррік Сілов та Стеван Вайне. У своїх працях вони звертають увагу на те, що біженці часто переживають травматичний досвід, пов'язаний із війною, насильством, втратою близьких, вимушеним переселенням і невизначеністю майбутнього. Ці фактори можуть призводити до розвитку психологічних розладів, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресії, тривожних станів та соціальної ізоляції.

Важливий напрям досліджень стосується соціально-психологічної адаптації біженців у приймаючому суспільстві. Науковці підкреслюють, що успішність адаптації значною мірою залежить від таких факторів, як рівень соціальної підтримки, можливість працевлаштування, доступ до освіти, мовна

компетентність, а також толерантність приймаючого середовища. Водночас адаптаційний процес ускладнюється культурними бар'єрами, дискримінацією, соціальною ізоляцією та правовою невизначеністю статусу біженців.

У вітчизняній психологічній науці дослідження цієї проблематики значно активізувалися після початку збройної агресії російської федерації проти України у 2014 році та особливо після повномасштабного вторгнення у 2022 році, що спричинило масове вимушене переміщення населення. Українські науковці приділяють увагу питанням психоемоційного стану вимушених переселенців, механізмам подолання стресу, соціально-психологічній підтримці та інтеграції біженців у нові соціальні спільноти.

Серед українських дослідників значний внесок у вивчення психологічних аспектів адаптації особистості до складних життєвих обставин зробили Тетяна Титаренко, Галина Балл та Валерія Семиченко. У своїх наукових працях вони аналізують механізми психологічної стійкості, адаптаційні ресурси особистості та роль соціальної підтримки у подоланні кризових життєвих ситуацій.

Важливе місце у дослідженнях займає вивчення психологічних ресурсів особистості, що сприяють успішній адаптації. До них відносять стресостійкість, здатність до саморегуляції, оптимістичні життєві установки, розвинені соціальні навички та наявність підтримуючих соціальних зв'язків. Дослідники підкреслюють, що формування цих ресурсів є одним із ключових напрямів психологічної допомоги біженцям.

Разом з тим аналіз наукової літератури свідчить, що, незважаючи на значну кількість досліджень, проблема психологічної адаптації біженців залишається недостатньо вивченою. Особливо це стосується комплексного аналізу індивідуально-психологічних чинників адаптації, специфіки переживання вимушеної міграції різними віковими групами, а також розроблення ефективних програм психологічної підтримки біженців у новому соціальному середовищі.

Отже, сучасний стан дослідження проблеми свідчить про значний науковий інтерес до вивчення психологічних особливостей адаптації біженців, проте існує потреба у подальших емпіричних дослідженнях, спрямованих на виявлення механізмів адаптації, факторів успішної інтеграції та розроблення практичних

методів психологічної допомоги особам, які опинилися в умовах вимушеної міграції.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей адаптації біженців до нових умов життя, а також у визначенні факторів, що впливають на ефективність їх психологічної та соціальної адаптації.

Для досягнення поставленої мети у роботі передбачається вирішення таких **завдань**:

- проаналізувати теоретичні підходи до визначення поняття біженців та дослідити особливості їх життєвої ситуації в умовах вимушеної міграції;
- розкрити психологічні особливості особистості біженців та визначити основні фактори, що впливають на їх психоемоційний стан;
- дослідити сутність і механізми психологічної адаптації біженців до нових соціокультурних умов життя;
- визначити організацію та обґрунтувати методи емпіричного дослідження психологічної адаптації біженців;
- провести аналіз психологічної характеристики вибірки та дослідити результати констатувального експерименту;
- здійснити психологічний і статистичний аналіз результатів дослідження психологічних особливостей адаптації біженців;
- розробити програму психологічної підтримки біженців у процесі їх адаптації до нових умов життя;
- сформулювати практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічної адаптації біженців.

Об'єкт дослідження – процес психологічної адаптації особистості в умовах вимушеної міграції.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації біженців до нових соціальних, культурних та життєвих умов.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що психологічна адаптація біженців до нових умов життя залежить від сукупності індивідуально-психологічних та соціально-психологічних чинників. Передбачається, що рівень успішності адаптації значною мірою визначається емоційним станом особистості,

рівнем самооцінки, наявністю психологічних ресурсів, а також рівнем соціальної підтримки в новому середовищі.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було використано комплекс взаємопов'язаних методів, що забезпечують всебічне вивчення психологічних особливостей адаптації біженців до нових умов життя.

Теоретичні методи дослідження – застосовувалися з метою узагальнення наукових підходів до вивчення проблеми адаптації біженців. До них належать аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукової психологічної літератури, що дало змогу визначити сутність поняття психологічної адаптації, основні чинники її формування та сучасний стан наукової розробленості проблеми.

Емпіричні методи дослідження – використовувалися для безпосереднього вивчення психологічних характеристик респондентів. До цієї групи методів належать: психодіагностичне тестування; опитування; метод спостереження.

З метою діагностики психологічних особливостей адаптації були застосовані такі психодіагностичні методики: методика «Шкала самооцінки» Morris Rosenberg, що дозволяє визначити рівень самооцінки особистості; тест «САН (Самопочуття – Активність – Настрій)», спрямований на визначення актуального психоемоційного стану респондентів; методика діагностики соціально-психологічної адаптації, розроблена Carl Rogers та Richard Dymond, яка дозволяє оцінити рівень адаптованості особистості до соціального середовища.

Методи математичної та статистичної обробки даних – використовувалися для кількісного аналізу отриманих результатів дослідження, визначення співвідношення показників та встановлення можливих взаємозв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками. Зокрема застосовувалися методи відсоткового аналізу, порівняння та узагальнення отриманих емпіричних даних.

Застосування зазначених методів забезпечило комплексне дослідження психологічних особливостей адаптації біженців до нових умов життя та дозволило отримати об'єктивні результати для подальшого їх аналізу й інтерпретації.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі психологічних особливостей адаптації біженців до нових умов життя з урахуванням сучасних соціальних викликів та змін у суспільстві. У роботі здійснено узагальнення теоретичних підходів до розуміння процесу соціально-психологічної адаптації осіб, які опинилися в умовах вимушеної міграції, а також визначено ключові психологічні чинники, що впливають на успішність їх інтеграції у нове соціальне середовище.

Отримані результати поглиблюють наукові уявлення про психологічні механізми адаптації біженців та можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях, а також у практичній діяльності психологів і соціальних працівників, які працюють з особами, що перебувають у ситуації вимушеного переселення.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання результатів дослідження для вдосконалення психологічної допомоги біженцям та підвищення ефективності їх адаптації до нових умов життя. Отримані у ході дослідження теоретичні узагальнення та емпіричні дані можуть бути використані для розроблення та впровадження програм психологічної підтримки осіб, які пережили вимушене переселення.

Результати дослідження можуть бути застосовані у практичній діяльності практичних психологів, соціальних працівників, фахівців соціальних служб, волонтерських організацій та інших установ, що працюють з біженцями. Вони сприятимуть більш ефективному виявленню психологічних труднощів адаптації, визначенню рівня психоемоційного стану, самооцінки та соціально-психологічної адаптованості осіб, які перебувають у ситуації вимушеної міграції.

Одержані результати також можуть бути використані для розроблення психологічних тренінгів, програм соціально-психологічної адаптації, консультативної та корекційної роботи з біженцями, спрямованих на підвищення їх психологічної стійкості, зниження рівня тривожності, покращення емоційного стану та формування ефективних стратегій подолання життєвих труднощів.

Крім того, результати дослідження можуть бути використані у навчальному процесі закладів вищої освіти під час викладання дисциплін із соціальної, вікової та кризової психології, а також при підготовці фахівців у сфері психологічної

допомоги та соціальної роботи. Вони можуть слугувати науково-методичною основою для подальших досліджень проблеми психологічної адаптації біженців та розроблення практичних рекомендацій щодо їх підтримки у нових соціальних умовах.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Структура побудована логічно відповідно до мети та завдань дослідження і забезпечує послідовне розкриття теоретичних і практичних аспектів проблеми психологічної адаптації біженців до нових умов життя.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

1.1. Поняття біженців та особливості їх життєвої ситуації в умовах вимушеної міграції

Сучасна психологічна наука приділяє значну увагу проблемам адаптації особистості, що зумовлено високою динамікою соціального життя та необхідністю людини постійно пристосовуватися до змін [51, с. 112]. У психолого-педагогічній сфері адаптація досліджувалася з різних теоретичних позицій. У історичному розвитку теорії адаптації можна виділити кілька ключових підходів: біологічний, започаткований Ж.Б. Ламарком, який трактував адаптацію як пристосування живих організмів до умов існування; фізіологічний, розроблений У. Кенноном та Г. Сельє, що вивчав механізми фізіологічного реагування організму на стрес; соціокультурний, представлений І.Г. Гердером, який аналізував процеси пристосування особистості до соціокультурного середовища; а також соціально-психологічний, розвинений Ж. Піаже, Г. Спенсером, Л. Філіпсом та Т. Шибутані, які досліджували психологічні механізми соціальної адаптації [25, с. 136].

Сучасне розуміння психологічної адаптації трактує її як складний багаторівневий процес взаємодії особистості та середовища, що забезпечує не лише пристосування до нових умов, а й особистісний розвиток. Адаптація передбачає активну участь свідомості та залучення емоційних і когнітивних ресурсів особистості. У психологічній літературі виділяють кілька основних підходів до її трактування [53, с. 237]. Перший підхід розглядає адаптацію як процес пристосування індивіда до нових умов, що супроводжується перебудовою поведінкових моделей та когнітивних схем. Другий підхід акцентує увагу на результаті цього процесу, який характеризується певним рівнем ефективної взаємодії особистості із середовищем. Третій підхід визначає адаптацію як інтегральну характеристику особистості, що відображає її здатність до пристосування в різних життєвих умовах.

Термін «адаптація» [56, с. 80] має багатогранний характер і у психології використовується в двох основних значеннях. З одного боку, він позначає поведінкові стратегії людини в умовах стресу, з іншого - результат цих дій, наприклад, успішне пристосування до нового культурного середовища (акультурація). Дослідження адаптації показали, що індивіди застосовують різні способи пристосування до нових умов, що стало підставою для формування різних теорій адаптації та отримання різних результатів подолання стресу. Психологи виділяють три основні стратегії адаптації [65, с. 44], які визначаються за характером поведінки людини в період звикання до нових умов.

Перша стратегія - пристосування - передбачає зміни в особистості відповідно до вимог середовища. У цьому випадку внутрішній конфлікт зменшується, оскільки людина намагається досягти гармонії з навколишнім світом через власні внутрішні зміни.

Друга стратегія - боротьба - проявляється активними діями. Людина прагне зберегти звичний спосіб життя та впливає на зовнішнє середовище, замість того щоб змінювати власну поведінку.

Третя стратегія - відторгнення - характеризується пасивною позицією. Особа відмовляється приймати нові умови, відчуває фрустрацію та уникає взаємодії з оточенням.

Слід зауважити, що адаптація є природним еволюційним процесом, властивим як окремим індивідам, так і цілим видам, що забезпечує їхнє виживання та ефективне функціонування в різних умовах. Цей процес передбачає поступові зміни, які підвищують шанси на успішне пристосування до нового середовища.

Необхідно враховувати, що вибір конкретної стратегії адаптації залежить від численних чинників: індивідуальних особливостей особистості, характеристик конкретної ситуації, наявних ресурсів та попереднього досвіду. При цьому одна й та сама людина може застосовувати різні стратегії в різних життєвих обставинах.

Адаптацію слід розглядати як динамічний процес, що триває протягом усього життя. У його межах відбувається не лише пристосування особистості до вимог середовища, а й активне трансформування самого середовища відповідно до потреб індивіда. Такий двосторонній характер процесу підкреслює важливу роль особистості у взаємодії з оточуючим світом.

Сучасне розуміння адаптації має свої витоки в природничих науках, особливо в еволюційній біології. Хоча точне визначення адаптації в природничих науках все ще обговорюється, загалом цей термін стосується генетичних або поведінкових особливостей, що сприяють організмам чи системам ефективно пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі з метою виживання та збереження роду.

Концепція «адаптації людини» пов'язана з дослідженнями Джуліана Стюарда [57, с. 156] - антрополога, культуролога та еколога. Він запровадив поняття «культурна адаптація» для позначення процесу, під час якого регіональні суспільні системи («культурні ядра») пристосовуються до природного середовища через розвиток засобів існування.

В.Я. Бергер [56, с. 134] трактує адаптацію як процес, у межах якого групи людей розширюють свій культурний арсенал, вдосконалюючи способи взаємодії з навколишнім середовищем.

М. Деневан [10, с. 135] розглядає культурну адаптацію ширше - як процес змін у відповідь не лише на трансформації фізичного середовища, а й на внутрішні чинники, зокрема демографічні, економічні та політичні умови, що розширює спектр стресових факторів, до яких пристосовуються людські системи.

Варто підкреслити, що адаптація тісно пов'язана з поняттями вразливості та адаптивної спроможності, незалежно від того, розглядається вона з точки зору оцінки чи практики. Адаптація виступає проявом здатності особистості до адаптивного реагування, що зменшує її вразливість. На формування такої здатності впливає складна взаємодія екологічних і соціальних чинників, різних гетерогенних впливів, чутливості, а також соціальних, культурних, політичних та економічних сил. Здатність до адаптації не є універсальною - вона значною мірою залежить від контексту та демонструє суттєві відмінності між країнами, громадами, соціальними групами та окремими індивідами. Крім того, ця здатність не є постійною і може змінюватися з часом.

Різні рівні адаптаційних можливостей перебувають у взаємозв'язку та впливають один на одного [51, с. 118]. Наприклад, здатність окремого домогосподарства протистояти кліматичним викликам залежить від підтримки громади та її загальної адаптивної спроможності, зокрема від того, наскільки

ефективно спільнота організовує свою діяльність з урахуванням ресурсів і особливостей регіону.

Б. Сміт та О. Піліфосова [51, с. 110] розглядали адаптивну здатність із різних боків, аналізуючи порогові значення, «діапазони подолання» та умови, за яких система може ефективно функціонувати, адаптуватися та відновлюватися. Їхні дослідження показали, що більшість спільнот здатні впоратися із звичайними кліматичними умовами та помірними відхиленнями від норми, проте стають вразливими при екстремальних подіях, що перевищують їхні адаптаційні можливості або виходять за межі діапазону подолання.

Адаптація є процесом формування оптимальної взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем у контексті реалізації природної діяльності людини. Вона забезпечує можливість не лише задовольняти поточні потреби та досягати важливих цілей, а й підтримувати психічне та фізичне здоров'я. Досягнення цього стану відбувається через узгодження психічної діяльності особистості, її поведінкових проявів та вимог середовища.

У науковій літературі виділяють два основні підходи до трактування адаптації. Перший зосереджується на індивідуальних характеристиках та структурі особистості. Другий акцентує увагу на взаємодії людини із соціальним середовищем, реалізації її цінностей, розвитку особистісного потенціалу та прояві активності [26, с. 206].

Особливий інтерес представляє взаємозв'язок адаптації з процесами соціалізації та розвитку особистості. У наукових колах існують різні погляди на тривалість адаптаційного процесу: одні дослідники вважають його безперервним, інші - активним лише в проблемних ситуаціях або при виникненні конфлікту із середовищем [53, с. 235].

Окремо слід розглядати реадаптацію, що являє собою перебудову особистості у відповідь на значні зміни в умовах життя та діяльності, наприклад, перехід від мирного до воєнного часу або зміна способу життя від самотнього до сімейного. У разі неможливості реадаптації особистість може стати дезадаптивною.

Хоча адаптація та реадаптація відрізняються лише ступенем необхідної перебудови, вони мають свої специфічні особливості. Адаптація передбачає

пристосування до нових умов та включає трансформацію як окремих психологічних механізмів, так і структури особистості загалом.

Реадаптація стає необхідною в ситуаціях, коли потрібна глибша перебудова особистості. Така трансформація може охоплювати цінності та смислові структури, цілі й норми, бажано-мотиваційну сферу, а також зміст, методи та засоби реалізації діяльності. При цьому окремі компоненти можуть потребувати як повної перебудови, так і значних змін або реконструкції у зворотному напрямі.

Особливо варто підкреслити, що у випадках деадаптації виникає потреба в реадаптації, якщо людині потрібно повернутися до попереднього способу життя або діяльності. Це свідчить про циклічність та взаємозв'язок процесів адаптації, деадаптації та реадаптації в житті особистості.

Слід також зазначити, що адаптивна здатність нервової системи та її можливості протистояти стресовим чинникам не є стабільними. Діапазон подолання стресу характеризується гнучкістю та змінюється під впливом економічних, соціальних, політичних і інституційних умов. Наприклад, збільшення демографічного тиску або поступове виснаження ресурсів може знизити здатність організму ефективно реагувати на стресові фактори.

Сердюк Л. З. та Ільєнко М.М. [53, с. 237] трактують адаптацію як результат взаємодії організму з навколишнім середовищем, що забезпечує оптимальне пристосування до життя та діяльності. За їхнім висновком, адаптація виконує компенсаторну функцію, заповнюючи відсутність звичних форм поведінки у нових умовах, і створює можливості для ефективного функціонування та прояву індивідуальності в незвичному середовищі.

Узагальнюючи різні підходи, адаптацію можна визначити як процес формування оптимальної відповідності між індивідом та середовищем. Особливе значення в сучасних умовах набуває соціально-психологічна адаптація, яка передбачає освоєння людьми конкретних соціально-психологічних ролей і досягнення відповідного соціально-психологічного статусу в суспільстві.

Структура адаптаційного процесу включає кілька взаємопов'язаних складових. Когнітивний компонент відповідає за пізнання нової ситуації, оцінку умов діяльності та вимог середовища. Емоційний компонент забезпечує емоційне реагування на зміни та формування відповідного ставлення до ситуації.

Поведінковий компонент проявляється у конкретних діях і вчинках, спрямованих на пристосування до нових умов [65, с. 44].

Психологічна адаптація тісно пов'язана з поняттям адаптаційного потенціалу особистості, який визначає здатність індивіда ефективно пристосовуватися в різних умовах. Адаптаційний потенціал охоплює комплекс індивідуально-психологічних характеристик, серед яких нервово-психічна стійкість, самооцінка, відчуття соціальної підтримки, досвід міжособистісного спілкування та морально-етичні орієнтації.

У процесі адаптації значну роль відіграють механізми психологічного захисту та копінг-стратегії, що допомагають особистості справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати психологічне благополуччя. Ефективність адаптації значною мірою залежить від того, наскільки використовувані механізми та стратегії відповідають конкретним умовам [53, с. 239].

Сучасні дослідження підкреслюють взаємозв'язок адаптації з процесами особистісного розвитку та самореалізації. Успішна адаптація створює умови для розкриття потенціалу особистості, тоді як порушення адаптаційного процесу може призводити до особистісних деформацій та психологічних труднощів [20, с. 109].

Отже, психологічна адаптація є складним і багатогранним феноменом, що відображає як процес, так і результат взаємодії особистості з середовищем. Розуміння її механізмів і закономірностей має важливе значення для психологічної науки та практики, оскільки дозволяє розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки та допомоги особистості в різних життєвих ситуаціях.

1.2. Психологічні особливості особистості біженців та фактори їх психоемоційного стану

Сучасна психологічна наука виділяє кілька основних форм адаптації, кожна з яких виконує важливу функцію в житті особистості. Біологічна адаптація забезпечує пристосування організму до умов існування на фізіологічному рівні. Вона включає зміни у функціонуванні різних систем організму у відповідь на зовнішні впливи та стресові фактори [65, с. 97].

Психологічна адаптація спрямована на встановлення психічної рівноваги особистості в нових умовах. Вона охоплює перебудову мотивації, звичок, особистісних характеристик і поведінкових патернів. Завдяки психологічній адаптації людина може підтримувати психічне здоров'я та внутрішній комфорт під час зіткнення з новими життєвими обставинами.

Сучасна людина використовує психологічну адаптацію як інструмент гармонізації власних індивідуальних особливостей із навколишнім середовищем, обираючи відповідні захисні механізми та стратегії подолання труднощів. Дослідники підкреслюють, що характер психологічної адаптації значною мірою залежить від вимог соціального оточення.

Тривалі психічні навантаження без належного відновлення можуть призвести до виснаження нервової системи. Для підтримки ефективної психологічної адаптації застосовують різноманітні психотерапевтичні методи. Особливо ефективними є групові дискусії, комунікативні практики, а також методи, що не потребують вербального вираження, зокрема арт-терапія, музикотерапія, бібліотерапія та техніки модифікації поведінки.

Соціальна адаптація забезпечує включення особистості в нові соціальні умови. Вона передбачає освоєння нових соціальних ролей, норм поведінки, традицій та цінностей нового соціального середовища. Під час соціальної адаптації формуються нові соціальні зв'язки й відносини, відбувається інтеграція в соціальні групи.

Реадаптація стає необхідною в ситуаціях, коли потрібна глибша перебудова особистості. Така трансформація може охоплювати цінності та смислові структури, цілі й норми, бажано-мотиваційну сферу, а також зміст, методи та засоби реалізації діяльності. При цьому окремі компоненти можуть потребувати як повної перебудови, так і значних змін або реконструкції у зворотному напрямі.

Особливо варто підкреслити, що у випадках деадаптації виникає потреба в реадаптації, якщо людині потрібно повернутися до попереднього способу життя або діяльності. Це свідчить про циклічність та взаємозв'язок процесів адаптації, деадаптації та реадаптації в житті особистості.

Слід також зазначити, що адаптивна здатність нервової системи та її можливості протистояти стресовим чинникам не є стабільними. Діапазон

подолання стресу характеризується гнучкістю та змінюється під впливом економічних, соціальних, політичних і інституційних умов. Наприклад, збільшення демографічного тиску або поступове виснаження ресурсів може знизити здатність організму ефективно реагувати на стресові фактори.

Сердюк Л. З. та Ільєнко М. М. [53, с. 237] трактують адаптацію як результат взаємодії організму з навколишнім середовищем, що забезпечує оптимальне пристосування до життя та діяльності. За їхнім висновком, адаптація виконує компенсаторну функцію, заповнюючи відсутність звичних форм поведінки у нових умовах, і створює можливості для ефективного функціонування та прояву індивідуальності в незвичному середовищі.

Узагальнюючи різні підходи, адаптацію можна визначити як процес формування оптимальної відповідності між індивідом та середовищем. Особливе значення в сучасних умовах набуває соціально-психологічна адаптація, яка передбачає освоєння людьми конкретних соціально-психологічних ролей і досягнення відповідного соціально-психологічного статусу в суспільстві.

Значення різних форм адаптації у соціально-психологічному житті особистості важко переоцінити. Вони забезпечують психологічне благополуччя, соціальну інтеграцію, професійну реалізацію та розвиток індивіда. Адаптаційні процеси дають змогу ефективно функціонувати в мінливому соціальному середовищі, зберігаючи при цьому індивідуальність та психологічну стійкість.

Особливе значення має взаємозв'язок різних форм адаптації з формуванням життєвої стратегії особистості. Успішна адаптація в різних сферах життя створює умови для самореалізації, досягнення життєвих цілей і підтримання психологічного комфорту. При цьому слід розуміти, що адаптація не є пасивним пристосуванням до середовища, а передбачає активну взаємодію з оточенням, творчу самореалізацію та особистісний розвиток.

Кожна форма адаптації має власні механізми, закономірності та часові рамки. Усвідомлення специфіки різних форм дозволяє ефективніше організовувати психологічний супровід особистості під час життєвих змін та криз, розробляти програми підтримки адаптаційних процесів і запобігати дезадаптації.

Дослідження Дж. Беррі [32, с. 87] виділило три основні типи психологічної адаптації, які залежать від рівня пластичності нейродинамічних процесів

особистості: високого, середнього та низького. Люди з гнучкою нервовою системою, емоційною стабільністю та високою працездатністю швидше пристосовуються до змін. Ці характеристики відіграють ключову роль у процесі адаптації, допомагаючи організму підтримувати загальне благополуччя під час пристосування до нових умов.

Спочатку ці особливості слугують основою фізичного пристосування, допомагаючи організму перебудувати свою роботу. Згодом вони формують фундамент для повноцінної психологічної адаптації.

Аналіз особистісного функціонування представників групи з високою пластичністю виявив характерні особливості їх міжособистісних відносин. Важливу роль відіграє впевненість у собі, яка виражається у бажанні бути лідером. Щоб досягти цієї мети, людина має бути працьовитою, відкритою до нових знайомств та готовою підтримувати тих, хто поділяє її нові цінності та погляди.

Підвищена самооцінка у людей з високою пластичністю може призводити до специфічної конфліктної поведінки. Вона проявляється в умінні по-різному діяти в конфліктних ситуаціях, об'єднуватись з іншими для захисту спільних цінностей, змагатися та впливати на поведінку інших учасників групи, спонукаючи їх до більш агресивної адаптації.

У ситуації зіткнення двох тенденцій – прагнення до адаптивної поведінки та підтримання оптимального функціонального стану організму – друга тенденція значно сильніше проявляється у людей з високою пластичністю порівняно з особами із середньою чи низькою пластичністю. Це вказує на те, що в основі адаптаційних конфліктів часто лежать конфлікти інтересів.

Характерною особливістю людей з високою пластичністю є їх поведінка в соціальному середовищі, яка проявляється у прагненні брати на себе відповідальність та реалізовувати лідерські якості. При цьому в конфлікті «я і колектив» пріоритет часто надається власному «я», що визначає реальність установки на відповідність колективним нормам.

Вивчаючи процеси адаптації людей, які тривалий час перебувають в Антарктиці, М. Байзер [57, с. 207] виявив специфіку пристосування до складних природних умов, що поєднуються з такими соціальними факторами як ізоляція, одноманітність життя та обмеження звичних потреб. Дослідження показало, що

особи з низькою адаптивністю схильні до розвитку невротичних станів, зниження якості виконання завдань та нестабільності у діяльності.

В екстремальних умовах особистість застосовує адаптивні стратегії поведінки, що інтегрують емоційні, комунікативні та когнітивні компоненти. При цьому кожна група людей має власні оптимальні стратегії, які відповідають їхнім психофізіологічним особливостям та визначають швидкість і легкість, з якою центральна нервова система може перебудуватися під нові умови.

Здатність змінювати та обирати стратегії поведінки залежно від зовнішніх обставин і внутрішнього стану дозволяє зменшити фізіологічне та психологічне навантаження під час адаптації. У випадку тривалої групової ізоляції для ефективної роботи колективу та підтримання психологічно здорової атмосфери важливо, щоб у складі групи були представлені люди з різними типами саморегуляції у певному балансі.

Дослідження, проведені в умовах антарктичних експедицій та високогірних походів, показали важливість психічного стану та особистісних характеристик для процесу адаптації. Ці фактори суттєво впливають на здатність до саморегуляції та на можливість свідомого управління станом організму через механізми біологічного зворотного зв'язку.

Особливу роль відіграє підготовка до екстремальних умов: люди, які оволоділи техніками біологічного зворотного зв'язку перед сходженням у гори, демонстрували більш ефективну корекцію дезадаптивних розладів. У ситуаціях, коли доводилося обирати пріоритетні цілі адаптації, основна увага зосереджувалась на пристосуванні до ключового екстремального фактору – умов високогір'я.

Аналіз адаптивних стратегій показав, що пріоритетними напрямками стали: посилення захисту групових цінностей, розвиток міжособистісного спілкування та зміцнення згуртованості колективу. На початковому етапі адаптації спостерігалася виражена орієнтація на групу, підтримку її єдності та дотримання соціально прийнятної поведінки всіх учасників. Такий підхід до адаптації дозволяє людині ефективно функціонувати в складних умовах, коли захисні механізми особистості спрямовані на подолання постійного психологічного та фізичного напруження.

У психологічній антропології вивчається, як людина пристосовується до нового соціального та культурного оточення. При цьому особлива увага приділяється прихованим мотивам, внутрішнім конфліктам, страхам і очікуванням, які визначають специфічні способи адаптації, характерні для певної соціальної групи.

Культурний підхід до адаптації підкреслює, що моделі адаптивної поведінки формуються в процесі культурного розвитку суспільства, що дозволяє новим поколінням уникати травматичного досвіду. В. Шерлі наголошував, що культура виконує не лише стабілізуючі та захисні функції, а й сприяє творчому розвитку та підвищенню адаптивності особистості [57, с. 122].

Оскільки адаптація завжди відбувається в межах певної системи, культура і суспільство розглядаються як складні адаптивні системи. У межах аналізу таких систем можна виділити кілька підтипів:

Адаптивні системи – здатні змінювати свою структуру відповідно до потреб, використовуючи механізми зворотного зв'язку для саморегуляції та вдосконалення.

Адаптовані системи – вже сформовані системи, що перебувають у стані відносної пристосованості.

Адаптаційні мікросистеми – структурні елементи, через які здійснюється адаптація більш складних систем.

Слюсаревський М.М. [56, с. 115] у дослідженні соціальної адаптації виділяє три основні аспекти: пристроюваність як властивість живого організму, пристроювання як процес або механізм, та пристроєність як стан або поведінковий прояв.

Важливим фактором успішної адаптації є стресостійкість особистості – здатність протистояти сильним негативним емоційним впливам і зберігати стабільність психічних реакцій у стресових умовах, зокрема при вимушеній міграції. Висока стресостійкість забезпечує підтримання психічного та фізичного здоров'я, ефективне протидіяння психотравмуючим чинникам війни та збереження працездатності під час адаптації до нового середовища.

Важливим фактором адаптації є адаптивність, яка проявляється у гнучкості пристосування до нових соціокультурних умов та здатності швидко засвоювати

нові соціальні норми і правила поведінки. Вона включає вміння ефективно діяти в незнайомих ситуаціях, готовність до змін, відкритість новому досвіду та здатність підтримувати емоційну рівновагу при зміні звичного способу життя.

Суттєвий вплив на адаптаційний процес має рівень тривожності особистості. Необхідно розрізняти ситуативну тривожність, яка виникає як реакція на стресові фактори, пов'язані з міграцією, та особистісну тривожність, що є стабільною індивідуальною характеристикою. Підвищений рівень тривожності може уповільнювати процеси адаптації та проявлятися соматичними симптомами, що потребує спеціальної уваги при організації психологічної підтримки біженців.

Окремого значення набуває схильність до депресивних станів. Наявність депресивних симптомів різного ступеня вираженості суттєво впливає на мотивацію до адаптації та загальну активність особистості. В умовах вимушеної міграції депресивні стани можуть посилюватися через втрату звичного способу життя, соціальних контактів і професійної реалізації, створюючи додаткові перешкоди для успішної інтеграції.

Усі ці індивідуально-психологічні чинники перебувають у взаємозв'язку та взаємовпливі. Висока стресостійкість здатна знижувати рівень тривожності та запобігати розвитку депресивних станів, тоді як достатній рівень адаптивності допомагає ефективніше долати негативні психічні прояви. При цьому важливо враховувати індивідуальні особливості кожної особистості та можливості психологічної корекції цих характеристик у процесі надання підтримки біженцям.

Рівень тривожності та депресії є ключовими індикаторами психологічного стану особистості під час адаптації до нового соціокультурного середовища. Особливо значущими ці показники стають у контексті вимушеної міграції, коли людина зіштовхується з численними стресовими факторами [20, с. 109].

Тривожність, як індивідуально-психологічна риса, проявляється у двох основних формах. Ситуативна тривожність виникає як безпосередня реакція на стресові обставини міграції - необхідність швидкого прийняття рішень, невизначеність майбутнього, мовні та культурні бар'єри. Особистісна тривожність, будучи більш стабільною характеристикою, може загострюватися в умовах вимушеного переселення та проявлятися через постійне відчуття загрози,

надмірне занепокоєння, труднощі з концентрацією уваги та порушення сну. Підвищений рівень тривожності часто супроводжується соматичними проявами - головним болем, підвищеною втомлюваністю, м'язовою напругою, що додатково ускладнює адаптаційний процес.

Депресивні прояви у вимушених мігрантів мають специфічний характер і можуть коливатися від легких форм до клінічно значущих станів. Типові симптоми включають пригнічений настрій, втрату інтересу до діяльності, порушення сну та апетиту, відчуття безнадійності та безпорадності. Особливістю депресивних станів у біженців є їхній тісний зв'язок із травматичним досвідом війни, втратою дому та соціальних контактів. Депресія може проявлятися зниженням мотивації до адаптації, соціальною ізоляцією та складнощами у встановленні нових контактів у приймаючому середовищі.

Існує тісний взаємозв'язок між рівнем тривожності та депресії: тривалі стани тривоги можуть призводити до розвитку депресії, а депресивні симптоми часто супроводжуються підвищеною тривожністю. Це формує замкнене коло, що значно ускладнює процес адаптації та потребує професійного психологічного втручання. Ключовим є своєчасне виявлення таких станів та надання адекватної психологічної підтримки, яка може включати як індивідуальні консультації, так і групові форми роботи [20, с. 117].

Урахування специфіки проявів тривожності та депресії у вимушених мігрантів дає змогу ефективніше планувати психологічний супровід та створювати цілеспрямовані програми підтримки, спрямовані на подолання цих станів і покращення загального психологічного благополуччя особистості під час адаптації до нового соціокультурного середовища.

Аналіз психологічних особливостей біженців показує, що їх психоемоційний стан значною мірою визначається комплексом внутрішніх та зовнішніх факторів. До внутрішніх належать індивідуальні психологічні характеристики, такі як рівень тривожності, стресостійкості, особистісна мотивація та здатність до самодистанціювання. Зовнішні фактори включають стресові обставини вимушеної міграції - втрату дому, соціальних зв'язків, невизначеність майбутнього, культурні та мовні бар'єри.

Особливу роль відіграють прояви тривожності та депресії, які часто взаємопов'язані та здатні формувати замкнене коло негативних емоцій, що ускладнює процес адаптації. Високий рівень тривожності супроводжується соматичними симптомами та погіршенням концентрації уваги, а депресивні стани - втратою мотивації, соціальною ізоляцією та труднощами у встановленні нових контактів.

Отже, для ефективного психологічного супроводу біженців необхідно враховувати як індивідуальні особливості особистості, так і зовнішні стресові фактори. Це дозволяє своєчасно виявляти ризики психоемоційного дисбалансу та розробляти цілеспрямовані програми підтримки, спрямовані на підвищення психологічної стійкості та полегшення адаптації до нового соціокультурного середовища.

Отже, аналіз психологічних особливостей особистості біженців свідчить про те, що вимушена міграція є складним життєвим випробуванням, яке суттєво впливає на емоційний, когнітивний та поведінковий стан людини. Переживання втрати звичного соціального середовища, розрив соціальних зв'язків, невизначеність майбутнього, а також досвід травматичних подій, пов'язаних із війною, насильством чи переслідуванням, формують специфічні психологічні реакції, що відображаються у підвищеній тривожності, депресивних переживаннях, почутті безпорадності та емоційній нестабільності.

Встановлено, що психоемоційний стан біженців значною мірою залежить від сукупності зовнішніх та внутрішніх факторів. До зовнішніх чинників належать соціально-економічні умови проживання, рівень соціальної підтримки, можливість працевлаштування, доступ до освіти та медичної допомоги, а також рівень прийняття з боку приймаючого суспільства. Внутрішні фактори пов'язані з індивідуально-психологічними характеристиками особистості, рівнем психологічної стійкості, особливостями копінг-стратегій, попереднім життєвим досвідом та здатністю до адаптації.

Психологічні особливості біженців також проявляються у процесі соціально-психологічної адаптації до нових умов життя. Цей процес може супроводжуватися культурним шоком, почуттям ізольованості, труднощами у комунікації та необхідністю перебудови власної ідентичності. Разом із тим, за

наявності належної соціальної та психологічної підтримки більшість осіб поступово адаптується до нових умов, формуючи нові соціальні зв'язки та відновлюючи психологічну рівновагу.

Таким чином, психоемоційний стан біженців є результатом комплексної взаємодії травматичного досвіду, умов приймаючого середовища та індивідуально-психологічних ресурсів особистості. Це обумовлює необхідність системного підходу до організації психологічної допомоги біженцям, який має враховувати як індивідуальні потреби людини, так і соціальні умови її інтеграції у нове суспільство.

1.3. Психологічна адаптація біженців до нових соціокультурних умов

Проблема адаптації вимушених переселенців досліджувалася багатьма українськими науковцями, серед яких слід виділити Ю.І. Артюха [3, с. 79], О.М. Следя [54, с. 65], В.І. Надгару [43, с. 136], О.Є. Блинову [8, с. 59] та інших. Більшість їхніх досліджень зосереджені на процесах внутрішнього переміщення населення.

Для глибшого розуміння соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців важливо спершу визначити ключові поняття, що стосуються цього явища.

Вимушена міграція - це постійна або тимчасова зміна місця проживання людей з причин, що не залежать від їхньої волі, зазвичай всупереч бажанню особи (стихійні лиха, екологічні катастрофи, промислові аварії, військові дії, політичне переслідування) [54, с. 65]. Така міграція може бути спричинена війною, природними катастрофами, політичними переслідуваннями чи іншими загрозливими обставинами, що змушують людей шукати безпечний притулок на інших територіях. У більш вузькому розумінні це переміщення осіб із метою забезпечення власної безпеки.

Вимушений переселенець [3, с. 79] - це громадянин, який змушений змінити місце проживання через застосування насильства до нього чи членів його родини, інші форми переслідування або реальну загрозу стати об'єктом переслідування за расовою, національною чи іншою ознакою.

Біженець має більш специфічне значення: це особа, яка залишає свою країну через загрозу переслідувань за різними ознаками (раса, громадянство, національність тощо) і не може розраховувати на захист держави або безпечно повернутися до неї через обґрунтовані побоювання за своє життя та безпеку [3, с. 79].

Таким чином, хоча поняття вимушеної міграції, вимушеного переселенця та біженця тісно пов'язані, вони мають суттєві відмінності. Вимушена міграція описує сам процес переміщення, тоді як терміни «вимушений переселенець» та «біженець» визначають правовий статус осіб, що здійснюють таке переміщення.

Ключовою ознакою вимушеного переміщення є вимушеність, яка проявляється у відсутності добровільної мотивації до переїзду та зміні умов проживання, коли нормальна життєдіяльність стає неможливою або існує реальна загроза безпеці без перспектив її покращення.

Феномен вимушеної міграції пов'язаний із порушенням фундаментальних прав людини, закріплених у національних і міжнародних правових актах. Біженці мають право проживати в безпечному середовищі, отримувати медичну допомогу, вільно сповідувати релігію та дотримуватися політичних переконань без тиску чи обмежень.

Вимушені мігранти відносяться до особливо вразливої категорії населення, оскільки змушені жити в незвичних для них умовах, що створює значний психологічний дискомфорт у процесі адаптації.

Ю.І. Артюх [3, с. 79] підкреслює різницю між адаптацією при добровільній та вимушеній міграції. При добровільній міграції особа зазвичай спершу формує позитивне ставлення до нових обставин, що сприяє свідомому освоєнню середовища та корекції поведінки, або поступово змінює поведінкові стандарти, усвідомлюючи зміни згодом. У випадку ж вимушеного переселення спочатку формується негативна установка щодо нових умов, і саме через цю перспективу людина змушена будувати свою поведінку в незнайомому середовищі.

Відмінність у початкових установках - добровільність чи вимушеність переселення - відіграє визначальну роль у формуванні адаптаційних стратегій та суттєво впливає на ефективність пристосування особи до нових умов життя.

Значний внесок у дослідження адаптаційних стратегій вимушених переселенців зробив В.І. Надгара [43, с. 136], який описав теорію W-подібної кривої. Основою його концепції є припущення, що процес адаптації відповідає U-подібній кривій, яка включає п'ять послідовних етапів:

Перший етап - період оптимістичних очікувань та надій щодо майбутнього.

Другий етап - загострення негативного впливу нового середовища, що призводить до депресивних станів і розчарування.

Третій етап - прояв психосоматичних розладів та відчуття безпорадності.

Четвертий етап - відновлення оптимістичного настрою, поява відчуття задоволеності та інтеграції в нові умови життя.

П'ятий етап - завершальна стадія повної адаптації особистості до нового середовища.

Ця модель демонструє, що процес адаптації є динамічним і багатофакторним, а його успішність значною мірою залежить від психологічної стійкості особи та підтримки з боку соціального оточення. Теорія враховує, що частина переселенців повертається додому після покращення безпекової ситуації, оскільки вони не змогли або не захотіли повністю адаптуватися до життя на новому місці. У такому випадку вони знову стикаються з процесом реадaptaції, що відбувається за тією ж U-подібною кривою.

Г.О. Балл [51, с. 108], досліджуючи взаємодію людини та соціального оточення, підкреслював необхідність розглядати обидві сторони як складні багаторівневі системи.

Успішність адаптації вимушених переселенців значною мірою залежить від умов їхнього розселення. Важливо, чи мешкають вони компактними групами або серед місцевого населення (дисперсне розселення), а також чи перебувають у міському чи сільському середовищі. Дослідження показують, що переселенці у великих містах, які інтегровані серед місцевого населення, відчувають менший психологічний дискомфорт порівняно з тими, хто проживає у селах або окремих поселеннях.

Л.Л. Борисенко [13, с. 210] виділяє два напрями соціальної адаптації - позитивний та негативний. Позитивна адаптація проявляється через здатність людини налагоджувати нові соціальні зв'язки, брати активну участь у житті

спільноти, підтримувати психічне та фізичне здоров'я, ефективно взаємодіяти з представниками іншої культури, зберігаючи власну особистісну цілісність. У такому разі особа не лише зберігає, а й може підвищити свій соціальний статус та задовольняти життєві потреби.

Негативна адаптація супроводжується зниженням соціального статусу, коли людина існує в новому середовищі переважно завдяки зовнішній допомозі. Такий сценарій має шкідливі наслідки як для самої особи, так і для суспільства, яке її приймає. Процес соціальної адаптації мігрантів може відбуватися у двох основних формах - активній та пасивній. Активна форма передбачає, що особа намагається впливати на нове соціальне оточення, змінюючи існуючі норми, цінності та форми взаємодії. Пасивна, або конформна, форма характеризується пристосуванням до наявних умов середовища без спроб їх змінити.

Незалежно від обраної форми адаптації, мігрант у новому суспільстві стикається з необхідністю задоволення матеріальних потреб, що найчастіше реалізується через трудову діяльність. Таким чином, професійна адаптація стає невід'ємною частиною загального процесу соціальної інтеграції.

Важливе значення у цьому процесі має міжкультурна взаємодія, яка потребує змін психологічних характеристик особистості - ціннісних орієнтацій, моделей поведінки та соціальних установок. Це особливо актуально для міжнародної міграції, коли людина опиняється у новому соціальному, етнічному та культурному середовищі. На рівні соціально-психологічної адаптації ключовим є готовність особистості організувати своє життя в нових умовах через інтеграцію у соціальне оточення та ознайомлення з місцевими традиціями, нормами і правилами поведінки, які мігрант може як прийняти, так і відкинути.

Психологічна адаптація здійснюється за допомогою механізмів рефлексії, ідентифікації, емпатії та соціального зворотного зв'язку [54, с. 65]. Успішна адаптація дозволяє людині ефективно справлятися з викликами, пов'язаними зі зміною умов життя. Мігранти з високим рівнем нервово-психічного здоров'я легше пристосовуються до нових соціокультурних умов.

Стан адаптації чи дезадаптації можна оцінювати за такими критеріями, як життєва позиція, рівень негативних емоцій та характер взаємодії з іншими. Активна життєва позиція сприяє підвищенню впевненості у власних силах,

зменшенню тривожності та негативних емоцій, полегшує адаптацію, допомагає зберегти соціальні зв'язки та відновити звичний спосіб життя.

Процес адаптації вимушених мігрантів потребує комплексного підходу та оптимізації в різних сферах: інформаційній, правовій, політичній, соціокультурній, психологічній тощо. Особливу увагу приділяють психологічному аспекту, оскільки в ході адаптації мігранти часто стикаються з негативними психічними станами - агресивністю, тривожністю, фрустрацією, невпевненістю у собі, депресією. Хоча ці стани можуть виконувати захисну функцію, для успішного соціального та професійного включення необхідно їх подолати та розвинути здатність до ефективної соціальної взаємодії.

Українські науковці виокремлюють три основні групи факторів, що визначають ефективність адаптації:

1. Індивідуально-психологічні фактори. О. Блинова [7, с. 115] зазначає, що ключову роль відіграє стресостійкість, яка визначає здатність особистості зберігати психологічну рівновагу в складних обставинах. Високий рівень стресостійкості сприяє ефективному подоланню труднощів адаптаційного періоду та зменшує ризик розвитку психологічних розладів. А. Бреус [20, с. 108] підкреслює значення адаптивності як базової характеристики особистості: люди з високим рівнем адаптивності швидше пристосовуються до нових умов, легше встановлюють соціальні контакти та ефективніше вирішують побутові питання.

2. Соціально-демографічні фактори. Л. Гуменюк [20, с. 110] довела, що вік значно впливає на швидкість адаптації: молодші мігранти легше освоюють нове середовище, швидше вивчають мову та засвоюють соціальні норми. Дослідження Ю. Ждановича [26, с. 210] показали, що рівень освіти суттєво визначає адаптаційні можливості: особи з вищою освітою мають більше ресурсів для професійної реалізації та соціальної інтеграції. Важливим фактором є наявність сім'ї, яка забезпечує емоційну підтримку та відчуття стабільності. Водночас сім'я може ускладнювати процес адаптації через потребу піклуватися про інших членів родини, особливо дітей та літніх родичів. Сімейні зв'язки часто виступають ключовим ресурсом психологічної стійкості під час адаптації до нового середовища.

3. Зовнішні умови приймаючого середовища. М.М. Слюсаревський та О.Є. Блинова [55, с. 151] підкреслюють вирішальне значення зовнішніх факторів у процесі адаптації мігрантів. За їхніми спостереженнями, успішність адаптації визначають три ключові елементи: наявність соціальної підтримки з боку місцевої громади та діаспор, можливості працевлаштування та професійної реалізації, а також загальне ставлення місцевого населення до мігрантів.

Позитивне ставлення спільноти та доступність соціальної підтримки прискорюють адаптацію та зменшують рівень стресу. Особливу роль у цьому відіграють соціальні мережі та громадські організації, які створюють сприятливі умови для інтеграції мігрантів у нове суспільство.

Таким чином, успішність адаптації вимушених мігрантів визначається взаємодією індивідуально-психологічних характеристик особистості, соціально-демографічних показників та зовнішніх умов приймаючого середовища. Вплив цих факторів не ізольований: вони постійно взаємодіють, посилюючи або послаблюючи дію один одного.

Адаптація мігрантів є складним і динамічним процесом, який часто супроводжується фрустрацією, депресією або агресивними реакціями. Для підтримки вимушених мігрантів у цьому процесі застосовують методи індивідуального консультування та психологічні тренінги у груповій формі, спрямовані на розвиток і зміцнення адаптивних властивостей особистості та підвищення здатності ефективно взаємодіяти в новому соціокультурному середовищі.

Процес адаптації вимушених мігрантів є багатофакторним і динамічним, що визначається складною взаємодією індивідуально-психологічних характеристик особистості, соціально-демографічних показників та зовнішніх умов приймаючого середовища.

Психологічна стійкість, рівень адаптивності, вік, освіта та наявність сім'ї виступають ключовими внутрішніми чинниками успішності адаптації, тоді як соціальна підтримка, професійні можливості та ставлення місцевого населення формують зовнішнє сприятливе середовище. Активна життєва позиція, здатність до міжкультурної взаємодії та професійна адаптація сприяють ефективному подоланню стресових станів, зниженню тривожності та депресивних проявів.

Для оптимізації процесу адаптації важливо забезпечувати комплексну підтримку мігрантів, включаючи індивідуальне консультування та групові психологічні тренінги, що дозволяє підвищити їхню соціальну інтеграцію та загальне психологічне благополуччя в новому середовищі.

Висновки до розділу 1

Розглянутий теоретичний матеріал дозволяє комплексно оцінити психологічні особливості адаптації біженців до нових умов життя.

У підрозділі 1.1 визначено основні поняття, що стосуються вимушеної міграції, та уточнено правовий статус біженців і вимушених переселенців, підкреслено важливість врахування вимушеності переміщення та ризиків, пов'язаних із порушенням фундаментальних прав людини.

У підрозділі 1.2 проаналізовано психологічні особливості особистості біженців та фактори, що впливають на їх психоемоційний стан. Встановлено, що високий рівень стресостійкості, адаптивності, наявність сім'ї, молодий вік та освіта сприяють успішній соціальній та професійній інтеграції, тоді як психічні стани тривожності, депресії та фрустрації можуть ускладнювати процес адаптації.

У підрозділі 1.3 визначено механізми психологічної та соціальної адаптації до нового соціокультурного середовища, зокрема активну та пасивну форми адаптації, роль міжкультурної взаємодії, професійної інтеграції та зовнішніх умов приймаючого середовища. Встановлено, що успішність адаптації залежить від взаємодії індивідуально-психологічних характеристик особистості, соціально-демографічних показників та сприятливих зовнішніх факторів, таких як соціальна підтримка та позитивне ставлення місцевої спільноти.

Отже, психологічна адаптація біженців є складним і динамічним процесом, який потребує системного підходу та комплексної підтримки, включаючи індивідуальні консультації, групові тренінги та заходи, спрямовані на зміцнення адаптивних властивостей особистості. Розуміння цих теоретичних основ створює підґрунтя для подальших емпіричних досліджень та розробки ефективних програм психологічного супроводу біженців у процесі інтеграції до нового соціокультурного середовища.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ

2.1. Організація та методи дослідження психологічної адаптації біженців

Мета дослідження полягала у вивченні особливостей адаптаційних процесів українських громадян, які були змушені залишити країну через військову агресію російської федерації.

Учасниками дослідження стали громадяни України, що емігрували за кордон у результаті повномасштабного вторгнення рф у 2022 році.

Методологія передбачала шість послідовних етапів:

- формування теоретико-методологічної основи дослідження;
- підбір і обґрунтування відповідних діагностичних інструментів (методик, тестів, оціночних шкал);
- розробку опитувальників та їх цифрове оформлення за допомогою Google Forms;
- збір емпіричних даних через проведення опитування;
- статистичну обробку та якісний аналіз отриманих результатів;
- розробку практичних рекомендацій на основі отриманих даних.

Збір інформації здійснювався в умовах активних бойових дій після початку повномасштабного вторгнення російської федерації. Для залучення респондентів було обрано 12 Telegram-каналів у різних країнах, орієнтованих на підтримку українців, відбір яких проводився за ключовими словами «допомога українцям» та їхніми варіаціями.

Взаємодія з аудиторією каналів супроводжувалася різноманітними реакціями - від позитивних до негативних відгуків користувачів, приватними повідомленнями учасників та активною підтримкою адміністраторів у поширенні опитувальника. Дослідницький процес відзначався певними технічними обмеженнями платформи Telegram, включно з одноденним блокуванням можливості писати в групах та тижневим обмеженням комунікації, коли

дозволялося спілкуватися лише з наявними контактами. Незважаючи на ці труднощі, всі заплановані завдання дослідження було успішно реалізовано.

Методологічний інструментарій емпіричного дослідження складався з комплексу взаємодоповнюючих методів, що дозволяли всебічно оцінити адаптаційні процеси українських мігрантів. Основу діагностичного інструментарію становили дві анкети (Додатки А та Б), до складу яких входили валідизовані психодіагностичні методики: шкала депресії PHQ-9 та шкала генералізованої тривоги GAD-7.

Для оцінки рівня адаптації використовувався «Опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості/неадаптованості особистості» (Додаток В), а готовність до змін визначалася за допомогою методики «Особистісна готовність до змін» (автори Роднік, Хезер, Голд, Халл, Додаток Г).

Додатково застосовувався метод інтерв'ю, який дозволяв глибше вивчити індивідуальний досвід респондентів, а важливим компонентом дослідження став власний досвід дослідника як особи зі статусом тимчасового захисту в одній із європейських країн.

Шкала депресії PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) є частиною ширшого інструменту Patient Health Questionnaire, розробленого під керівництвом Роберта Шпіцера, Джанет Вільямс та Курта Кронке за підтримки освітнього гранту компанії Pfizer Inc. Вона призначена для оцінки проявів депресії відповідно до критеріїв DSM-V та складається з дев'яти основних запитань із чотирьохбальною шкалою відповіді: «жодного разу», «кілька днів», «більше тижня» та «майже щодня». Додаткове питання оцінює ступінь впливу симптомів на повсякденне функціонування з варіантами від «зовсім не важко» до «надзвичайно важко». Завдяки своїй ефективності та універсальності, PHQ-9 широко застосовується у клінічній практиці як самостійний інструмент скринінгу депресивних станів.

Кожна відповідь у PHQ-9 оцінюється за шкалою від 0 до 3 балів, а загальний показник визначається сумою всіх балів, максимально можливе значення якої становить 27. На основі цієї суми встановлюється ступінь тяжкості депресивного стану та визначаються рекомендації щодо втручання:

- мінімальна депресія (0–4 бали) – лікування не потребується;
- легка депресія (5–9 балів) – рекомендований моніторинг стану;

- помірна депресія (10–14 балів) – потребує розробки терапевтичного плану з можливим залученням консультування або фармакотерапії;
- помірно-тяжка депресія (15–19 балів) – вимагає активного лікування з використанням психотерапії або медикаментозного втручання;
- важка депресія (20–27 балів) – потребує невідкладної психофармакотерапії та, за потреби, направлення до психотерапевта для комплексного лікування.

Для оцінки проявів генералізованого тривожного розладу використовувався опитувальник GAD-7, який є компонентом Шкали IAPT і спеціально призначений для діагностики ГТР. Інструмент складається з семи пунктів, що оцінюють такі прояви тривожності, як нервозність, неможливість контролювати хвилювання, надмірне занепокоєння, неспокій, труднощі з розслабленням, дратівливість та страх негативних подій.

Кожен пункт оцінюється за чотирибальною шкалою частоти проявів: від «жодного разу» (0 балів) до «майже щодня» (3 бали). Загальний показник тривожності визначається сумуванням балів за всіма пунктами, максимально можливе значення – 21 бал. Інтерпретація результатів передбачає чотири рівні тривожності: мінімальний (0–4 бали), помірний (5–9 балів), середній (10–14 балів) та високий (15–21 бал). Методика дозволяє оцінити рівень тривожності респондента за останні два тижні та визначити відхилення від норми. GAD-7 зарекомендувала себе як надійний і валідний інструмент для скринінгу ГТР у клінічній практиці та наукових дослідженнях.

«Опитувальник К. Роджерса для оцінки адаптованості особистості» дозволяє визначити рівень соціально-психологічної адаптації респондента. Одна група тверджень описує адаптовану особистість - таку, що ефективно пристосовується до змін у соціальному середовищі та демонструє здатність до подальшого розвитку: змінювати звички, набувати нових навичок і розвивати компетенції, необхідні для нових умов. Інша група тверджень характеризує неадаптовану особистість, яка відзначається недостатньою гнучкістю, дотримується старих моделей поведінки попри зміни та стикається з труднощами в соціальному оточенні. Кожне твердження оцінюється відповіддю «так» або «ні». Загальний показник адаптованості визначається як співвідношення позитивних відповідей за шкалою адаптованості до позитивних відповідей за шкалою

дезадаптованості: вищий коефіцієнт свідчить про вищий рівень соціально-психологічної адаптованості.

Методика «Особистісна готовність до змін» призначена для аналізу поведінки людини в стресових ситуаціях, пов'язаних зі змінами. Вона допомагає виявити опір нововведенням та формує розуміння того, як захиститися від стресу у вразливих сферах. Діагностуються такі якості, як винахідливість, толерантність до невизначеності, сміливість, підприємливість та адаптивність.

Окрім стандартизованих інструментів, для збору даних використовувалися авторські анкети, що охоплювали демографічні характеристики, особистісні особливості, емоційний стан, здоров'я, побутові умови, соціальне оточення та актуальні потреби респондентів. Збір інформації здійснювався через платформу Google Forms на добровільній основі.

Застосування методу інтерв'ю та залучення власного досвіду дослідника як особи зі статусом тимчасового захисту надало можливість глибше осмислити досліджуваний феномен. Такий підхід забезпечив інсайдерську перспективу на процеси адаптації, сприяв кращому розумінню емоційних станів та труднощів респондентів, а також дозволив порівняти особистий досвід адаптації з досвідом інших українських мігрантів. Це значно підсилило якісну складову дослідження та сприяло більш точній інтерпретації отриманих результатів.

Методологічна організація дослідження дозволила всебічно оцінити психологічну адаптацію українських громадян, які вимушено покинули країну через військову агресію РФ. Використання комплексного інструментарію, що включав стандартизовані психодіагностичні методики (PHQ-9, GAD-7, опитувальник К. Роджерса, методику «Особистісна готовність до змін»), авторські анкети та інтерв'ю, забезпечило можливість кількісного та якісного аналізу адаптаційних процесів. Залучення респондентів через онлайн-платформу Google Forms і Telegram-канали дозволило охопити широку аудиторію, а включення досвіду дослідника як особи зі статусом тимчасового захисту надало глибинної інсайдерської перспективи. Така методологія сприяла всебічному вивченню психоемоційного стану, рівня адаптованості та готовності до змін серед біженців, що є необхідною передумовою для розробки ефективних практичних рекомендацій.

2.2. Психологічна характеристика вибірки та аналіз результатів констатувального експерименту

Вибірка дослідження складалася з 50 респондентів віком від 18 до 70 років, що забезпечило репрезентативне охоплення дорослого населення біженців, які залишили Україну через військову агресію російської федерації у 2022 році. Використання онлайн-опитування на платформі Google Forms забезпечило добровільну та анонімну участь, а чіткі критерії включення та виключення гарантували достовірність та логічну узгодженість зібраних даних. Така організація вибірки дозволила отримати надійний матеріал для аналізу психологічної адаптації українських біженців у нових соціокультурних умовах.

Демографічний аналіз показав, що серед учасників дослідження значно переважають жінки - 41 особа (82%) проти 9 чоловіків (18%). Віковий розподіл респондентів був таким: 18-29 років - 12 осіб (24%), 30-39 років - 19 осіб (38%), 40-49 років - 14 осіб (28%), 50-59 років - 2 особи (4%), 60-69 років - 1 особа (2%), 70-80 років - 1 особа (2%). Середній вік учасників становив 37 років.

За рівнем освіти більшість респондентів мають вищу освіту (42 особи, 84%), троє перебувають у процесі її здобуття (6%), а 5 осіб (10%) не мають вищої освіти.

Географія довоєнного місця проживання респондентів виглядає наступним чином: Київ - 17 осіб (34%), Центральна Україна - 5 осіб (10%), Північна Україна - 4 особи (8%), Південна Україна - 12 осіб (24%), Східна Україна - 10 осіб (20%) та Західна Україна - 2 особи (4%).

Отже, типовий представник вибірки - це жінка середнього віку (30-39 років), з вищою освітою та попереднім місцем проживання у Києві. Географія розселення респондентів охоплює широкий спектр європейських країн, від Скандинавії (Норвегія, Швеція, Ісландія) до Центральної Європи (Німеччина, Австрія, Швейцарія, Польща) також США та Канада.

Для визначення хронології виїзду біженців до анкети включалося питання «Коли Ви виїхали з України?» у відкритій формі, що дозволило отримати точні дані щодо місяця та року виїзду. Аналіз показав, що найбільший відтік респондентів припав на березень 2022 року - 27 осіб (54%), що відповідає періоду активної евакуації населення після початку повномасштабного вторгнення РФ.

Ці результати узгоджуються з офіційною статистикою, яка фіксує найінтенсивнішу фазу евакуації цивільного населення саме в перші тижні після початку повномасштабного вторгнення.

На підставі проведеного констатувального експерименту можна зробити такі висновки щодо психологічної характеристики вибірки українських біженців:

1. Вибірка характеризується значним переважанням жінок серед учасників, що впливає на специфіку сприйняття стресових факторів та особливості емоційного реагування. Середній вік респондентів (37 років) та значна частка осіб з вищою освітою вказують на переважання соціально активної та освіченої групи, що може сприяти кращій когнітивній та соціальній адаптації.

2. Розподіл респондентів за довоєнним місцем проживання та країнами розселення демонструє широку географію, що відображає різні соціокультурні умови, в яких відбувається адаптація. Переважна частка осіб, які виїхали у перші місяці після вторгнення, свідчить про високий рівень кризової мобільності та необхідність швидкого пристосування до нових умов.

3. Результати психологічних методик свідчать про поширеність депресивних і тривожних станів серед респондентів, що є очікуваною реакцією на травматичний досвід вимушеної міграції. Аналіз адаптованості за опитувальником К. Роджерса показав значні коливання рівня соціально-психологічної адаптації, що вказує на необхідність індивідуального підходу у підтримці біженців.

4. Методика «Особистісна готовність до змін» дозволила виявити різну ступінь готовності респондентів до адаптаційних трансформацій, підкреслюючи важливість розвитку гнучкості, толерантності до невизначеності та здатності ефективно реагувати на нові умови.

5. Використання методу інтерв'ю та врахування досвіду дослідника як особи зі статусом тимчасового захисту надало глибшу якісну перспективу, дозволивши краще зрозуміти емоційний стан та індивідуальні труднощі біженців, що значно підвищило валідність отриманих результатів.

Загалом, отримані дані свідчать про наявність у біженців високої потреби у психологічній підтримці та розвитку адаптивних ресурсів, а також про важливість

комплексного підходу до оцінки та супроводу процесів їх соціально-психологічної інтеграції.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів дослідження адаптації біженців

Для оцінки адаптованості особистості за опитувальником К. Роджерса було проаналізовано дані 50 українських біженців. Результати показали, що високий рівень адаптованості (коефіцієнт понад 1,5) спостерігався у 12 осіб, що складає 24% вибірки. Ці респонденти характеризуються позитивним ставленням до нового середовища, здатністю ефективно вирішувати повсякденні завдання, успішно налагоджують соціальні контакти та зберігають психологічну рівновагу.

Середній рівень адаптованості (коефіцієнт від 0,9 до 1,5) визначено у 23 осіб, або 46% опитаних. Для цієї групи властива помірна здатність до пристосування, періодичні труднощі у вирішенні життєвих проблем, ситуативна тривожність та вибіркова соціальна активність.

Низький рівень адаптованості (коефіцієнт менше 0,9) виявлено у 15 осіб, що становить 30% респондентів. Цих учасників відзначають значні труднощі у пристосуванні до нових умов, високий рівень тривожності, проблеми у соціальній взаємодії та емоційну нестабільність.

Аналіз отриманих результатів показав, що більшість респондентів (70%) характеризуються середнім або високим рівнем адаптованості, що свідчить про позитивні адаптаційні ресурси. Водночас 30% опитаних мають низький рівень адаптованості, що підкреслює необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки для цієї категорії біженців.

Особливої уваги потребує група з середнім рівнем адаптованості (46% учасників), оскільки вона демонструє певні труднощі в процесі пристосування, але водночас має потенціал до успішної соціальної інтеграції за наявності відповідної підтримки.

Для оцінки готовності респондентів до змін застосовувалася методика «Особистісна готовність до змін» (автори Роднік, Хезер, Голд, Халл), що дозволяє виявити здатність особистості ефективно реагувати на нові життєві умови та стресові ситуації.

Аналіз результатів свідчить, що за більшістю показників домінує середній рівень готовності до змін серед українських біженців. Для наочності було побудовано діаграму, яка відображає відсоткове співвідношення різних рівнів готовності до змін ($n=50$).

Аналіз отриманих даних свідчить, що українські біженці проявляють помірний рівень адаптивності та винахідливості: половина респондентів демонструє середній рівень здатності пристосовуватися до нових умов, а 48% показують середню винахідливість. Це свідчить про наявність у більшості учасників дослідження ресурсів для успішної інтеграції у новому соціальному середовищі.

Водночас виявлено певні складнощі: низькі показники толерантності до невизначеності (46%) та оптимізму (44%), а також обмежений рівень впевненості у собі (42%) і сміливості (лише 14% мають високий рівень) вказують на труднощі в адаптації до нестабільної ситуації та реалізації власного потенціалу.

Опитування також показало, що респонденти орієнтуються не лише на особистісні якості, а й на зовнішні обставини, надії та вірування. Найбільш значущим ресурсом адаптації виявився оптимізм, який зазначила 21% респондентів, а інші особистісні якості – сила волі, терплячість, цілеспрямованість, комунікабельність, працьовитість і здатність до адаптації – відзначені 83% учасників.

Ці результати свідчать про необхідність психологічної підтримки, спрямованої на підвищення толерантності до невизначеності, оптимізму та впевненості у собі, що дозволить більш ефективно використовувати наявний адаптивний потенціал українських біженців.

Аналіз даних показав, що процес адаптації українських біженців у новому середовищі значною мірою визначався зовнішніми факторами. Найбільш позитивний вплив мали збереження сімейної єдності (особливо спільний виїзд із дітьми), професійна реалізація (наявність фаху та працевлаштування) і попередній досвід проживання за кордоном або переміщень у складних умовах, включно з війною та подорожами.

Водночас вимушена міграція супроводжувалася значними психологічними труднощами: розрив сімейних та партнерських зв'язків, втрата соціальної

підтримки і професійного статусу, зміни звичного способу життя. Особливо гостро відчувалися кризи ціннісних орієнтацій, порушення соціальної ідентичності та туга за довоєнним життям і рідною домівкою.

Цікаво, що хоча міграція стала вимушеною і несподіваною, 66% респондентів ще до війни розглядали можливість життя за кордоном. Ставлення до реального досвіду розподілилося: у 44% очікування виправдалися, у 30% реальність перевершила очікування, а 24% зіткнулися з гіршими умовами. Більшість респондентів (64%) не очікували тривалого перебування за кордоном, що вплинуло на зміну їхньої мотиваційно-потребової сфери, тоді як для 4% респондентів вимушена міграція частково збіглася з їхньою довготривалою мрією про проживання за кордоном.

Суб'єктивна оцінка рівня задоволеності життям до початку війни та на момент опитування дозволяє наочно простежити трансформацію психоемоційного стану респондентів у процесі адаптації.

Аналіз отриманих результатів свідчить про істотне зниження рівня задоволеності життям серед опитаних. Якщо в довоєнний період найвищі оцінки переважно знаходилися у межах 8–9 балів, що становило 52 % відповідей, то під час проведення опитування найбільша частка респондентів оцінює своє життя лише на 4–5 балів (42 %). Характерним є й те, що оцінки на рівні 1–3 бали, які раніше взагалі не фіксувалися, тепер становлять близько 20 % відповідей, що свідчить про помітне погіршення суб'єктивного відчуття благополуччя.

Проведене дослідження дозволило визначити сукупність чинників, які негативно впливають на рівень задоволеності життям українських мігрантів за кордоном. У соціально-емоційній площині найбільш болісно переживаються розрив або послаблення сімейних зв'язків, вимушена розлука з партнерами та близькими родичами, відсутність звичного соціального оточення, а також дефіцит підтримки та взаєморозуміння. Значні труднощі виникають і в процесі пристосування дітей до нового культурного та освітнього середовища. Додатковим джерелом психологічної напруги виступає постійне хвилювання за рідних, які залишилися на території України.

У професійно-статусній сфері респонденти зазначають втрату можливостей для реалізації свого професійного потенціалу, складнощі у працевлаштуванні за

здобутою спеціальністю та суттєве зниження соціального статусу. Втрата фінансової самостійності та неможливість повною мірою забезпечувати власні потреби нерідко призводять до погіршення самооцінки і зниження відчуття особистої ефективності.

Побутові труднощі проявляються у відсутності постійного або власного житла, недостатньо комфортних умовах проживання та наявності мовного бар'єра. Опитані також відзначають складнощі з доступом до медичних послуг, труднощі у взаємодії з бюрократичними процедурами та загальну втрату звичного рівня комфорту. Для багатьох респондентів особливо болісною є втрата особистого майна та речей унаслідок воєнних подій.

Водночас значну роль відіграють психологічні чинники, серед яких – відчуття нестабільності, втрата контролю над власним життям, неможливість планувати майбутнє на тривалий період та обмеження особистої автономії, пов'язані з правилами приймаючих країн. Дефіцит часу для самореалізації, відпочинку та занять улюбленими справами додатково посилює емоційне напруження. Невизначеність щодо майбутнього та зниження впевненості у завтрашньому дні формують додатковий психологічний тиск на мігрантів.

Соціокультурні бар'єри проявляються у відмінностях менталітету, культурних традицій та соціальних норм приймаючого суспільства. Для респондентів складним виявилось розуміння місцевих звичаїв, моделей соціальної взаємодії та системи цінностей, що нерідко формує відчуття культурної віддаленості та ускладнює процес інтеграції в нове соціальне середовище.

Окрему групу труднощів становлять організаційно-адміністративні перешкоди, пов'язані з проходженням бюрократичних процедур, тривалістю вирішення адміністративних питань та обмеженим доступом до соціальної підтримки. Недостатня поінформованість щодо механізмів отримання допомоги, складність комунікації з відповідними установами та дефіцит консультативної підтримки значною мірою ускладнюють адаптацію вимушених мігрантів до нових умов життя.

Дослідження причин вимушеного виїзду за межі України показало, що провідним мотивом стала турбота про безпеку дітей, яку зазначили 44 %

опитаних. Другою за значущістю причиною виявилось загальне прагнення забезпечити власну безпеку та уникнути ризиків, пов'язаних із воєнними діями, що визначило рішення 14 % респондентів. 12 % опитаних вказали на страх перед можливими бомбардуваннями або блокадою населених пунктів, тоді як 8 % змушені були залишити країну через психологічне виснаження, спричинене постійними повітряними тривогами.

Серед інших чинників респонденти називали наполягання партнера або членів родини (2 %), труднощі з пошуком доступного житла у західних регіонах України, а також тривожне очікування невизначеності щодо подальшого розвитку подій (10 %). Ще 10 % учасників опитування зазначили інші індивідуальні обставини, які вплинули на їхнє рішення про еміграцію.

Такий розподіл відповідей свідчить, що вирішальним фактором у прийнятті рішення про виїзд за кордон стало прагнення убезпечити дітей і уникнути безпосередніх загроз, пов'язаних із воєнними діями.

Узагальнення емпіричних даних дозволило визначити низку ключових чинників, що істотно впливають на процес адаптації українських громадян у новому соціальному середовищі. Перший із них пов'язаний із первинним досвідом перебування у країні приїому і включає два взаємопов'язані аспекти: характер взаємодії з людьми, які першими допомагають орієнтуватися у нових умовах, та особливості життєвого простору, у якому опиняються вимушені мігранти. Відчуття особистої безпеки, наявність хоча б мінімально стабільного житлового середовища та підтримка з боку оточення створюють базові умови для подальшого процесу психологічної адаптації.

Другий чинник пов'язаний з рівнем інформаційної підтримки процесу адаптації. Результати дослідження засвідчили, що для більшості учасників опитування основним джерелом інформації виступають соціальні мережі, зокрема Telegram-канали, на які посилаються 52 % респондентів. Водночас значна частина опитаних відчуває брак обізнаності щодо власного правового статусу та особливостей законодавства країни перебування - про це зазначили 32 % учасників дослідження. Додатковим ускладненням є мовний бар'єр і недостатнє знання місцевих нормативно-правових вимог, що, за оцінками 38 % респондентів, створює потенційні ризики у процесі інтеграції.

Опитані також наголошували на потребі отримання практично орієнтованої інформації щодо можливостей користування послугами перекладачів, порядку визнання або нострифікації дипломів, умов працевлаштування, оформлення необхідних документів та виконання податкових зобов'язань. Недостатність такої інформації істотно ускладнює взаємодію з адміністративними органами та доступ до базових соціальних послуг, у тому числі медичного забезпечення.

Результати дослідження свідчать, що нове соціокультурне середовище має відчутний вплив на формування поведінкових моделей та систему соціальних зв'язків вимушених мігрантів. Зокрема, 42 % респондентів повідомили про загальні труднощі пристосування до нових умов життя. При цьому окрему увагу привертають проблеми адаптації дітей, які, за даними опитування, відзначили 28 % учасників дослідження.

Ставлення представників місцевого населення до українських мігрантів виявилось неоднорідним і коливалося від проявів підтримки до випадків відкритої неприязні. Так, 24 % респондентів повідомили про ситуації негативного ставлення, зумовленого їхнім українським походженням. Водночас більшість опитаних - 76 % - позитивно оцінили досвід взаємодії з місцевими жителями, відзначивши прояви допомоги та доброзичливості. При цьому 26 % респондентів зазначили, що мали як позитивний, так і негативний досвід соціальної взаємодії.

Водночас певну тривогу викликає той факт, що 18 % учасників дослідження повідомили про відчуття недостатнього рівня безпеки. Зокрема, респонденти згадували випадки булінгу, навмисного пошкодження майна або транспортних засобів. У ряді випадків відсутність належного реагування з боку правоохоронних органів посилювала у них відчуття незахищеності та соціальної вразливості в умовах перебування у новому середовищі.

Позитивним чинником у процесі адаптації стала активна підтримка з боку місцевих волонтерських організацій та центрів допомоги, які надавали біженцям практичну допомогу, зокрема у вирішенні питань оформлення документів, забезпеченні перекладацьких послуг і наданні матеріальної підтримки. Вагому роль у цьому процесі відіграла також допомога з боку приватного сектору, особливо на початковому етапі після початку повномасштабної війни. Прояви

емпатії та розуміння з боку приймаючих громад стали важливим соціально-психологічним ресурсом, що сприяв полегшенню адаптації вимушених мігрантів.

Важливе значення для процесу інтеграції мала також адаптація дітей до освітнього середовища країн перебування. Зарахування до місцевих навчальних закладів, забезпечення необхідними навчальними матеріалами та підтримка у навчальному процесі сприяли не лише успішному засвоєнню освітніх програм, але й соціальній інтеграції дітей у нове середовище. Додаткові освітні можливості, зокрема мовні курси для дорослих, програми професійного навчання та перекваліфікації, створювали передумови для подальшого професійного розвитку та підвищення конкурентоспроможності на ринку праці.

Зазначені форми підтримки сприяли формуванню умов для більш повноцінної інтеграції українських громадян у соціальне середовище приймаючих держав, зменшували відчуття тимчасовості перебування та соціальної відчуженості. Наявність рівного доступу до соціальних послуг і державних програм допомоги позитивно впливала на формування відчуття соціальної приналежності до нової спільноти та сприяла зниженню психологічного напруження, пов'язаного з вимушеною міграцією.

Водночас одним із помітних викликів для українських мігрантів стала необхідність пристосування до особливостей функціонування системи охорони здоров'я у країнах перебування. Більшість опитаних респондентів (72 %) зазначили наявність суттєвих відмінностей у порівнянні з організацією медичного обслуговування в Україні. Найбільш проблемними аспектами виявилися висока вартість медичних послуг та тривалий час очікування консультацій вузькопрофільних спеціалістів.

Разом із тим позитивним фактором стала політика багатьох приймаючих держав щодо надання безкоштовного медичного страхування українським громадянам, які отримали статус тимчасового захисту. Така практика забезпечувала доступ до необхідної медичної допомоги, особливо у випадках гострих станів або невідкладних ситуацій, що сприяло зниженню рівня тривожності серед вимушених мігрантів та формуванню відчуття більшої соціальної захищеності.

Дослідження житлово-побутових умов вимушених мігрантів засвідчило наявність комплексу взаємопов'язаних труднощів, що істотно ускладнюють процес їх адаптації у країнах перебування. Погіршення умов повсякденного життя супроводжується низкою додаткових проблем, серед яких дискримінаційне ставлення з боку окремих орендодавців під час пошуку житла, відсутність стабільного місця проживання, необхідність облаштування тимчасового житла, а також значні витрати на оплату комунальних послуг, що змушує більшість мігрантів постійно обмежувати власні потреби.

Особливо складною є ситуація спільного проживання кількох родин або осіб, які раніше не були знайомі, у межах одного житлового простору. Подібні умови спричиняють додаткове психологічне напруження, зумовлене неможливістю забезпечення особистого простору, різницею у побутових звичках і поглядах на організацію спільного життя. Характерно, що понад половина опитаних (54 %) повідомили про виникнення конфліктів із близькими після переїзду до іншої країни, що свідчить про суттєвий вплив житлово-побутових труднощів на міжособистісні відносини та емоційний стан членів сім'ї.

Окремим напрямом проблем, з якими зіткнулися вимушені переселенці, стала освітня адаптація дітей. Обов'язкове відвідування місцевих навчальних закладів, що у деяких країнах підкріплюється адміністративною відповідальністю за невиконання цього обов'язку, а також розподіл учнів без урахування особливостей української освітньої програми створюють додаткові труднощі для школярів. З метою збереження безперервності навчання та недопущення відставання від української програми значна частина дітей змушена одночасно навчатися у двох освітніх системах - у місцевій школі та в українській дистанційній формі. Такий подвійний навчальний процес призводить до значного психоемоційного та фізичного навантаження, що особливо відчутно для учнів старших класів.

Важливим чинником, що ускладнює освітню інтеграцію, виступає мовний бар'єр, який нерідко спричиняє відчуття соціальної ізоляції серед дітей. Разом із тим дослідження виявило й низку факторів, що сприяють більш успішній адаптації школярів. Зокрема, участь у навчальних дисциплінах, де мовні компетенції не мають вирішального значення (фізична культура, образотворче

мистецтво, музика, кулінарія, плавання тощо), дозволяє дітям активно включатися у навчальний процес та взаємодію з однолітками. Додатково позитивний вплив має наявність у навчальному середовищі інших учнів з України, що сприяє формуванню відчуття підтримки, зменшує рівень соціальної ізоляції та полегшує процес соціально-психологічної адаптації.

Вагомим чинником, що сприяв полегшенню адаптації, стала підтримка з боку освітніх установ. Вона проявлялася у чутливому та уважному ставленні педагогів до психологічного стану учнів, наданні безкоштовного харчування, а також у можливості брати участь у шкільних екскурсіях та позакласних заходах на пільгових умовах. Така допомога сприяла не лише освітній інтеграції дітей, а й створенню для них відчуття безпеки та прийняття у новому соціальному середовищі.

Важливим складником процесу інтеграції стало також опанування мови країни перебування на спеціалізованих курсах. Ставлення вимушених мігрантів до такого навчання було різним — від позитивного до критичного, що зумовлювалося низкою чинників, серед яких рівень особистої мотивації до вивчення мови, складність засвоєння навчального матеріалу, якість організації викладання, а також наявність або відсутність практичної потреби у використанні мови у повсякденному житті.

Значну роль у цьому процесі відігравав країнознавчий компонент мовних програм. У межах таких курсів слухачі отримували знання про історичний розвиток, державний устрій, економічні та демографічні особливості, а також культурні традиції держави тимчасового перебування. Ознайомлення з місцевими звичаями, святами, нормами соціальної поведінки та елементами національної кухні сприяло формуванню більш глибокого розуміння соціокультурного контексту приймаючого суспільства.

Отже, інтеграційні мовні курси виконували комплексну функцію: з одного боку, вони забезпечували формування необхідних мовних компетенцій для повсякденного спілкування та працевлаштування, а з іншого - виступали важливим інструментом культурної адаптації, допомагаючи вимушеним мігрантам краще орієнтуватися у новому соціальному середовищі.

Разом із тим аналіз соціально-психологічного стану вимушених мігрантів засвідчив суттєві зміни у їхньому самосприйнятті та соціальній ідентичності. Найбільш відчутно такі трансформації переживали особи, які до вимушеного виїзду мали стабільний соціальний статус, професійну реалізацію та сформоване коло соціальних зв'язків. У процесі міграції значна частина таких досягнень була втрачена або тимчасово призупинена, що зумовило виникнення комплексу психологічних труднощів, пов'язаних із переоцінкою власної ролі у суспільстві, зниженням самооцінки та необхідністю формування нових життєвих стратегій у незнайомому соціокультурному середовищі.

Статистичні результати свідчать про значний масштаб психологічних змін, яких зазнали вимушені мігранти. Так, майже дві третини опитаних (64%) зазначили зниження рівня впевненості у власних силах. Майже половина респондентів (48%) відчували зменшення свого соціального статусу та рівня суспільної поваги порівняно з довоєнним періодом, тоді як для 40% опитаних цей показник залишився без істотних змін, і лише 12% респондентів повідомили про його підвищення.

Учасники дослідження описували широкий спектр психологічних переживань, пов'язаних із вимушеною міграцією. Серед них домінували відчуття втрати - батьківщини, професійної реалізації, соціального статусу, кола спілкування, матеріальних цінностей та стабільності життя. Також фіксувалися труднощі із збереженням власної соціальної та культурної ідентичності. Значна частина респондентів відзначала внутрішню напруженість і скутість (58%), переживання самотності та відчуття соціальної непотрібності (54%). У багатьох випадках спостерігалися прояви культурного шоку, які супроводжувалися тривожністю, емоційною нестабільністю та негативними реакціями на відмінності у культурних нормах нового середовища.

Особливо складними виявилися ситуації, пов'язані з відчуттям неприйняття з боку нового культурного середовища або, навпаки, внутрішнім неприйняттям іншої культури самими мігрантами. Такі обставини формували додаткові психологічні бар'єри, що ускладнювали процес інтеграції та відновлення почуття власної значущості.

Аналіз можливостей професійної самореалізації вимушених мігрантів також засвідчив наявність низки серйозних труднощів у процесі їх інтеграції на ринку праці. Зокрема, понад половина респондентів (52%) не мала чіткого уявлення про перспективи свого професійного розвитку у країні перебування. Лише незначна частка опитаних (6%) віком від 30 до 42 років змогла працевлаштуватися за фахом у таких сферах, як виробництво, дизайн, мистецтво, інформаційні технології та менеджмент.

Водночас 36% респондентів висловили песимістичні оцінки щодо можливостей власної професійної реалізації у новому середовищі. Серед основних перешкод вони називали мовний бар'єр, складність процедури підтвердження професійної кваліфікації, необхідність повторного навчання, відмінності у професійних стандартах, відсутність сформованих соціальних зв'язків, а також психологічні фактори - невпевненість, страхи та знижену мотивацію. Крім того, істотний вплив мали й об'єктивні обставини, зокрема вік, стан здоров'я, наявність малолітніх дітей та відсутність стабільного житла. Показово, що майже половина опитаних (48%) розглядає неможливість професійної самореалізації за кордоном як одну з потенційних причин повернення до України.

Водночас результати дослідження засвідчили позитивний вплив альтернативних способів самореалізації на психологічний стан вимушених мігрантів. Залучення до різних видів діяльності, зокрема хобі, участі у кулінарних або мистецьких майстер-класах, сприяло налагодженню культурного обміну та виконувало важливу психоемоційну функцію. Такі форми активності допомагали відволіктися від постійних тривожних думок, пов'язаних із війною, а також сприяли покращенню емоційного самопочуття та відновленню внутрішньої рівноваги.

Важливим чинником адаптації виявився і географічний аспект місця проживання вимушених мігрантів. Особи, які проживали у віддалених від адміністративних або економічних центрів населених пунктах, зіштовхувалися з додатковими труднощами. Серед основних проблем відзначалися обмеженість інфраструктури, підвищені витрати на транспорт у зв'язку з необхідністю регулярних поїздок до міст, а також недостатня кількість можливостей для

позашкільного розвитку дітей. Такі умови створювали додаткове фінансове навантаження на сім'ї та водночас зменшували можливості повноцінної соціальної інтеграції, особливо для родин із дітьми.

Окрему роль у процесі психологічної адаптації відігравали домашні тварини, які стали важливим джерелом емоційної підтримки для вимушених мігрантів. Наявність домашніх улюбленців сприяла формуванню відчуття збереження звичного домашнього середовища та певної безперервності життєвого укладу. За результатами опитування, 78% респондентів, яким вдалося вивезти своїх домашніх тварин, підкреслили їхню значущу роль у подоланні психологічних труднощів, пов'язаних із адаптацією до нових умов життя.

Присутність домашніх тварин виконувала низку важливих психологічних функцій. Вони допомагали підтримувати емоційний зв'язок із довоєнним періодом життя, формували відчуття відповідальності та соціальної потреби, а також сприяли структуруванню повсякденного життя через необхідність регулярного догляду. Турбота про тварин дозволяла відволікатися від негативних переживань, тоді як їхня прихильність і відданість виступали джерелом емоційної підтримки та стабілізації психоемоційного стану вимушених мігрантів.

Особливо значущим виявився терапевтичний вплив взаємодії з домашніми тваринами у періоди підвищеного стресу та тривожності. Фізичний контакт із тваринами, відчуття їхнього тепла та прихильності сприяли емоційному заспокоєнню, допомагали знизити рівень напруження та відновити психологічну рівновагу. Крім того, наявність домашніх улюбленців нерідко ставала підставою для налагодження контактів із місцевими жителями, що, у свою чергу, сприяло розширенню соціальних зв'язків і полегшувало інтеграцію у нове соціальне середовище.

Варто зазначити, що, незважаючи на певні додаткові труднощі, пов'язані з утриманням тварин у нових умовах (необхідність пошуку відповідного житла, фінансові витрати на догляд і ветеринарні послуги), більшість респондентів розглядали присутність домашніх улюбленців як важливий позитивний чинник, який сприяв збереженню психологічної стійкості в умовах вимушеної міграції.

Разом із тим дослідження засвідчило, що недостатній рівень соціальної взаємодії є одним із критичних чинників, які негативно впливають на процес

адаптації вимушених переселенців. Зокрема, 54% опитаних зазначили, що відчували дефіцит соціальних контактів. Соціальна ізоляція, зумовлена мовним бар'єром, втратою звичного кола спілкування та труднощами у встановленні нових соціальних зв'язків, призводила до суттєвого погіршення психоемоційного стану як дорослих, так і дітей.

За результатами дослідження встановлено, що обмеження соціальних контактів спричиняло низку взаємопов'язаних негативних наслідків, серед яких — підвищення рівня стресу, розвиток депресивних станів, виникнення психосоматичних проявів та порушення харчової поведінки. Отримані дані підтверджують особливу значущість соціальної підтримки та необхідність створення умов для розширення можливостей соціальної взаємодії як одного з ключових факторів успішної адаптації вимушених мігрантів.

Комплексний аналіз психологічних станів учасників дослідження також засвідчив багаторівневий вплив травматичного досвіду війни на їхній емоційний і психічний стан. Для значної частини респондентів травматичні спогади, пов'язані з воєнними подіями, залишалися постійним психологічним тлом, що посилювало внутрішню напруженість і ускладнювало процес пристосування до нових умов життя. Це свідчить про необхідність системної психологічної підтримки, спрямованої на подолання наслідків травматичного досвіду та відновлення психологічного благополуччя вимушених мігрантів.

Спогади, які зберігалися у респондентів, охоплювали широкий спектр травматичного досвіду, пов'язаного як із початком воєнних дій, так і з подальшим повсякденним життям в умовах бойових обставин. Йшлося про події перших днів повномасштабного вторгнення, зокрема 24 лютого 2022 року, а також про досвід виживання у зруйнованій інфраструктурі: приготування їжі на відкритому вогні, пошук засобів зв'язку серед руїн, перебування в неопалюваних приміщеннях і неможливість забезпечення базових побутових потреб та гігієни.

Особливо інтенсивними за емоційним навантаженням були спогади, пов'язані зі звуками бойової авіації, процедурами фільтрації, руйнуванням населених пунктів, а також переживанням безпосередньої загрози життю під час обстрілів. Додатковим психологічним тягарем залишалися спогади про тривале

очікування возз'єднання з дітьми, перебування в укриттях, постійні сигнали повітряної тривоги та ознайомлення з інформацією про загиблих.

У межах дослідження також встановлено формування нових страхів і фобічних реакцій у частини респондентів (22%). Найбільш вираженими були побоювання щодо професійної реалізації: понад половина опитаних (58%) висловлювали сумніви щодо визнання своїх освітніх кваліфікацій, а 64% зазначали тривогу стосовно ймовірності вимушеного працевлаштування на посадах, що не відповідають їхній професійній підготовці.

Окрему групу психологічних переживань становила невпевненість щодо здатності адаптуватися до нових соціально-культурних умов, яку відзначили 44% респондентів. Додатково виділялися батьківські тривоги: 32% учасників дослідження повідомили про занепокоєння щодо навчальних досягнень дітей і можливих труднощів у їхній освітній траєкторії, включно з ризиком повторного року навчання. Сукупність зазначених факторів формувала підвищене психоемоційне навантаження, що ускладнювало процес адаптації до нових життєвих умов.

Дослідження також виявило комплекс проблем, пов'язаних із переживанням самотності та порушенням сімейної цілісності. Найбільш уразливою групою виявилися жінки, які вимушено виїхали з дітьми без супроводу партнерів. Відсутність емоційної та побутової підтримки з боку чоловіка, а також тривожні переживання щодо стабільності подружніх стосунків створювали додатковий психологічний тиск. Значний вплив на загальний стан і якість життя мала також сфера інтимних стосунків: лише 22% опитаних не відзначали труднощів у цій площині, тоді як 28% респондентів вказували на виражені проблеми, що посилювали загальне емоційне виснаження.

Окремим блоком емоційного переживання у вимушених мігрантів виступали складні морально-етичні стани, зокрема відчуття провини перед співвітчизниками, які залишилися в Україні, а також переживання сорому у зв'язку з окремими проявами неналежної поведінки частини українців у приймаючому суспільстві. Такі емоційні реакції формували додаткове внутрішнє напруження, посилювали психологічний дискомфорт і ускладнювали процес соціально-психологічної адаптації.

Аналіз адаптаційних процесів засвідчив їхній багатofакторний характер, зумовлений взаємодією особистісних і зовнішніх детермінант. Серед індивідуальних чинників провідне значення мали рівень мотивації, здатність до подолання труднощів, гнучкість поведінкових стратегій та загальна психологічна стійкість. Водночас істотний вплив мали умови приймаючої країни, включно з державними підходами до підтримки вимушених мігрантів, житлово-побутовими умовами та доступом до соціальних ресурсів.

Важливу роль відігравали соціокультурні чинники, зокрема відмінності у ментальних установках, можливості для особистісного розвитку дорослих і дітей, а також характер ставлення місцевого населення до вимушених переселенців. Додатковими ускладнювальними обставинами виступали необхідність адаптації до нових кліматичних умов, особливостей харчування та побутової культури приймаючого середовища.

Водночас переважна більшість респондентів (86%) змогла не лише інтегрувати новий досвід у власну життєву картину, але й переосмислити систему ціннісних орієнтацій. Разом із тим зберігалася значна невизначеність щодо майбутнього: 74% опитаних висловлювали побоювання щодо можливості тривалого або остаточного неповернення в Україну, тоді як лише 46% бачили реалістичні перспективи подальшої самореалізації в країні тимчасового перебування. Це свідчить про незавершеність процесу життєвого планування та пошук нових стратегій адаптації в умовах вимушеної міграції.

Аналіз чинників, здатних вплинути на рішення щодо подальшого проживання за кордоном, засвідчив переважання соціально-економічних мотивів. Найбільш значущими стимулами були можливість придбання власного житла (44%) та перспективи стабільного й високого доходу (38%). Меншою мірою враховувалася перспектива забезпечення якісної освіти для дітей (12%), тоді як престижність проживання в іншій державі мала мінімальне значення (6%), що підкреслює прагматичний характер життєвих рішень респондентів у контексті вимушеної міграції.

Додатковими мотиваційними чинниками, що впливали на формування намірів щодо тривалого або постійного проживання за кордоном, респонденти визначали можливість сімейного возз'єднання, наявність стабільних умов

працевлаштування та перспективи професійної самореалізації. Важливе значення також мало успішне опанування мови приймаючої країни, що розширювало соціальні та професійні можливості мігрантів. Окремо відзначалася роль формування нових соціальних зв'язків і особистих стосунків у новому середовищі, які сприяли підвищенню рівня соціальної інтеграції та психологічного комфорту.

Проведений психологічний та статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив виявити основні особливості адаптаційних процесів у вибірці українських біженців. Отримані дані свідчать про те, що процес адаптації до нових умов життя має складний і багатокомпонентний характер та супроводжується різним рівнем психологічної напруженості.

Результати діагностичних методик показали, що у значної частини респондентів спостерігається середній рівень адаптації, що свідчить про поступове пристосування до нових соціальних, культурних та життєвих умов. Водночас у частини досліджуваних виявлено підвищені показники тривожності та емоційного напруження, що зумовлено переживанням вимушеної міграції, невизначеністю майбутнього, розривом соціальних зв'язків та зміною звичного середовища життєдіяльності.

Статистичний аналіз отриманих результатів дав змогу встановити закономірності між окремими психологічними показниками. Зокрема, було підтверджено взаємозв'язок між рівнем тривожності, емоційним станом та загальним рівнем соціально-психологічної адаптації. Особи з більш стабільним емоційним станом і вищим рівнем психологічних ресурсів демонструють кращі показники адаптації до нових умов життя.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що адаптація біженців є тривалим психологічним процесом, ефективність якого значною мірою залежить від індивідуальних психологічних ресурсів, емоційної стійкості та здатності особистості до прийняття змін. Отримані емпіричні дані можуть бути використані для розроблення психологічних програм підтримки та соціально-психологічної допомоги біженцям з метою підвищення рівня їх адаптації до нових умов життя.

2.4. Дослідження рівня депресивних і стресових станів у громадян України, які були змушені залишити країну

Адаптованість особистості розглядається як фактичний рівень її пристосування до умов навколишнього середовища, що охоплює як соціальний статус індивіда, так і суб'єктивне відчуття задоволеності або незадоволеності власним життям та собою [45, с. 22]. У межах наукових підходів виокремлюють два полярні стани: гармонійну адаптованість і дисгармонійну дезадаптованість. Дезадаптаційні прояви мають психосоматичну природу та можуть реалізовуватися у трьох основних формах: невротичній, агресивно-протестній і капітулятивно-депресивній.

У психологічній науці також розрізняють психологічну та психофізіологічну адаптацію, при цьому саме ефективна психологічна адаптація розглядається як одна з ключових умов успішної професійної реалізації особистості.

Щодо рівнів адаптації, слід зазначити, що прагнення людини не обмежується досягненням стану рівноваги; важливим є також досягнення більш складних, різноманітних і інтенсивних форм задоволення, які відображають вищий рівень пристосування до соціального середовища.

У межах емпіричного дослідження учасникам опитування було запропоновано самостійно оцінити власні адаптаційні можливості за десятибальною шкалою, де 1 бал відповідав мінімальному рівню, а 10 балів - максимальному рівню адаптаційного потенціалу (n=50).

Аналіз отриманих даних засвідчив, що 76% респондентів (38 осіб) оцінюють свої адаптаційні можливості на високому рівні, обираючи значення від 7 балів і вище. Значення оцінок варіювалися в межах від 4 до 10 балів, при цьому найпоширенішою була оцінка 7 балів, яку зазначили 28% опитаних. Оцінок нижче 4 балів не зафіксовано, що свідчить про загальну впевненість респондентів у власній здатності до адаптації.

Високий рівень самооцінки власних адаптаційних можливостей свідчить про те, що опитані респонденти вбачають у собі достатній ресурс для успішного пристосування до нових умов професійної діяльності та інтеграції в інше соціокультурне середовище. Учасники дослідження загалом демонструють

готовність до подолання можливих труднощів, пов'язаних із процесом адаптації, здатність гнучко реагувати на зміни у робочому та соціальному оточенні, а також орієнтацію на засвоєння нових соціальних норм і правил поведінки. Важливим є й те, що вони декларують готовність до встановлення конструктивних міжособистісних зв'язків у нових колективах.

Подібні оптимістичні самооцінки можуть розглядатися як значущий внутрішній ресурс адаптації, оскільки віра у власну спроможність ефективно пристосовуватися, як правило, сприяє більш активній поведінці у складних життєвих ситуаціях, підвищує наполегливість у подоланні труднощів та стимулює пошук конструктивних шляхів вирішення проблем, що виникають у процесі змін.

У межах дослідження респондентам також було запропоновано здійснити самооцінку стану власного здоров'я до початку воєнних подій та на момент проведення опитування за чотирибальною шкалою: «відмінний», «добрий», «задовільний» та «поганий».

Аналіз отриманих даних засвідчив наявність негативної динаміки у самооцінці стану здоров'я. Так, до початку війни 18% респондентів (9 осіб) оцінювали свій стан як відмінний, тоді як на момент опитування таку оцінку надали лише 8% (4 особи). Одночасно зафіксовано зростання частки осіб, які повідомили про наявність серйозних проблем зі здоров'ям: з 6% (3 особи) до 20% (10 осіб).

Крім того, зменшилася питома вага респондентів із добрим станом здоров'я (з 56% до 38%) та збільшилася частка осіб, які оцінили свій стан як задовільний (з 20% до 34%). Отримані результати свідчать про загальне погіршення суб'єктивної оцінки стану здоров'я серед опитаних у період вимушеної міграції.

Наведена динаміка вказує на суттєве погіршення загального стану здоров'я респондентів у післявоєнний період та в умовах вимушеної міграції.

У межах емпіричного дослідження (Анкета № 2) учасникам було запропоновано здійснити самооцінку трьох ключових психоемоційних показників: рівня тривоги, стресу та депресивних проявів. Оцінювання проводилося за десятибальною шкалою, де 1 бал відповідав мінімальному рівню прояву зазначених станів, а 10 балів - максимальній інтенсивності.

Отримані результати засвідчили, що низькі рівні негативних психоемоційних станів характерні лише для незначної частини опитаних. Зокрема, низький рівень стресу відзначили 3 особи (6% від загальної кількості респондентів), тоді як низький рівень тривожності зафіксували 2 особи (4%). Щодо депресивних проявів, то їх низький рівень зазначили 9 осіб, що становить 18% вибірки.

Отримані дані загалом свідчать про високий рівень психоемоційного напруження серед учасників дослідження, оскільки більшість респондентів повідомляє про підвищені показники стресу та тривоги. Особливо показовим є те, що лише приблизно 6% опитаних демонструють низький рівень стресових і тривожних проявів, що може свідчити про значне психологічне навантаження, характерне для більшості вибірки.

Водночас дещо інша картина спостерігається щодо депресивних проявів: близько 18% респондентів зазначили низький рівень депресії. Однак це означає, що понад 80% учасників дослідження мають тією чи іншою мірою виражені депресивні симптоми, що свідчить про поширеність емоційного виснаження в досліджуваній групі.

Для більш детальної оцінки рівня тривожності було застосовано скринінгову методику GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7), яка дозволяє визначати ступінь вираженості генералізованої тривоги. За результатами проведеного діагностичного обстеження встановлено, що високий рівень тривожності виявлено у 9 осіб (18% від загальної кількості респондентів).

Мінімальний рівень тривожності було зафіксовано у 11 осіб (22% опитаних). При цьому 2 респонденти (4%) продемонстрували нульові показники за всіма шкалами методики, що свідчить про відсутність виражених тривожних проявів.

Середній рівень тривожності виявлено у 12 осіб (24% вибірки), тоді як найбільша частка респондентів - 18 осіб (36%) - продемонструвала помірний рівень тривожності. Таким чином, структура розподілу свідчить про переважання середніх та помірних проявів тривожності у досліджуваній групі.

Узагальнений аналіз результатів засвідчує, що 39 осіб (78% вибірки) мають ознаки тривожних розладів різного ступеня вираженості. Особливої уваги

потребує група з високим рівнем тривожності - 9 осіб (18%), у яких виявлено значну інтенсивність тривожної симптоматики. Отримані дані вказують на поширеність тривожних проявів серед вимушених мігрантів та підкреслюють необхідність подальшого психологічного супроводу й корекційної роботи.

Додатково, з метою оцінки рівня депресивних проявів, було застосовано скринінгову методику PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9), яка є валідованим інструментом для діагностики депресії. На основі проведеного психодіагностичного обстеження громадян України, які були змушені залишити країну у зв'язку з воєнними подіями, отримано відповідні емпіричні показники.

За результатами психодіагностичного обстеження із застосуванням методики PHQ-9 встановлено наявність різних рівнів депресивних проявів серед українських мігрантів. Найбільш неблагополучним показником є виявлення важкого депресивного стану у 4 осіб (8% вибірки), що свідчить про потребу в невідкладній психокорекційній та, ймовірно, медичній підтримці.

Мінімальний рівень депресивної симптоматики зафіксовано у 10 осіб (20%), серед яких 2 респонденти (4%) не продемонстрували жодних проявів за шкалою оцінювання. Дана група не потребує спеціалізованого лікувального втручання, однак може перебувати під загальним психоемоційним спостереженням.

Легкий ступінь депресії виявлено у 18 осіб (36% опитаних). Помірний рівень депресивних проявів діагностовано у 10 осіб (20%), що потребує комплексного психологічного супроводу, включно з консультуванням, регулярним моніторингом психоемоційного стану та, за необхідності, медикаментозною корекцією. Узагальнено, ознаки депресивного розладу різного ступеня вираженості встановлено у 40 осіб (80% вибірки), серед яких 4 респонденти (8%) мають тяжку форму депресії. Отримані результати свідчать про високу поширеність депресивної симптоматики серед досліджуваної групи та необхідність системного психотерапевтичного втручання.

Додатково, у межах аналізу деструктивних емоційних станів та переживань (n=50), виявлено низку факторів, що потенційно ускладнюють процес адаптації. Найпоширенішим виявилось почуття сорому щодо дій або бездіяльності співвітчизників за кордоном, яке відзначили 40 осіб (80% опитаних).

Другу позицію за поширеністю поділили підвищене емоційне напруження та почуття провини - ці стани зафіксовано у 33 респондентів (66%). Крім того, 30 осіб (60%) зазначили відчуття обмеженості у правах, що може свідчити про наявні труднощі соціальної інтеграції та адаптації до нового соціокультурного середовища. Більше половини учасників дослідження - 27 осіб (54%) - повідомили про наявність нетипових коливань настрою, що може свідчити про емоційну нестабільність різного ступеня вираженості. Особливого значення набуває виявлення суїцидальних думок у 7 респондентів (14% вибірки), що характеризує критичний рівень психоемоційного неблагополуччя та потребує невідкладного професійного втручання і посиленого психологічного супроводу.

Високий рівень поширеності деструктивних психоемоційних станів у досліджуваній групі свідчить про наявність суттєвих бар'єрів для успішної адаптації та актуалізує необхідність впровадження спеціалізованих програм психологічної підтримки для українських мігрантів за кордоном.

Результати дослідження також дозволяють констатувати, що масова міграція громадян України відбувалася в умовах недостатньої готовності як самих мігрантів, так і приймаючих спільнот до такого масштабу переміщення населення, що додатково ускладнило процес взаємної адаптації. Хоча надання статусу тимчасового захисту забезпечує базові правові гарантії перебування, воно не є достатнім чинником для повноцінної соціально-психологічної інтеграції.

Встановлено, що серед вимушених мігрантів переважають особи з високим рівнем освіти, однак значна частина з них не володіє достатньою інформацією щодо процедур визнання освітніх кваліфікацій у країнах перебування. Втрата звичного професійного статусу, житла та залежність від зовнішньої допомоги формують ситуацію психологічної вразливості, яка проявляється у вигляді тривожності, страхів, почуття безпорадності, самотності та кризи ідентичності.

Серед найбільш поширених психологічних труднощів відзначаються різні форми агресивних реакцій (імпульсивна, прихована та аутоагресія), порушення сну, а також проблеми у сфері інтимного життя. Значна частина респондентів також фіксує пригнічений емоційний стан, наявність суїцидальних думок, почуття провини, емоційні коливання та виражену тугу за життям в Україні.

Згідно з результатами психодіагностичного обстеження, найбільш поширеними станами є легкий рівень депресії (36% за шкалою PHQ-9) та помірний рівень тривожності (36% за шкалою GAD-7), що підтверджує наявність значного психоемоційного навантаження у досліджуваній групі.

Успішність процесу адаптації визначається сукупністю взаємопов'язаних чинників, серед яких ключове значення мають ставлення приймаючого суспільства, доступність інформації щодо правил та норм життя у новому середовищі, рівень володіння мовою, психологічний стан особи, житлово-побутові умови, матеріальне забезпечення, наявність соціальної підтримки та перспективи професійної самореалізації. Важливими також є відмінності менталітетів, особливості адаптації дітей та державна політика країни перебування щодо вимушених мігрантів.

Окремо слід зазначити, що сам процес опитування мав певний психотерапевтичний ефект для респондентів, оскільки сприяв більш усвідомленому осмисленню власного емоційного стану, переживань і потреб, а також структуруванню індивідуального досвіду перебування за кордоном.

Отримані результати дослідження засвідчують необхідність розроблення комплексних програм підтримки вимушених мігрантів, які б поєднували заходи соціально-побутової адаптації з системною психологічною допомогою, спрямованою на подолання виявлених емоційних і поведінкових труднощів.

Аналіз психоемоційного стану вимушених мігрантів свідчить про наявність вираженого рівня стресового навантаження та депресивних проявів, зумовлених комплексом травматичних і соціально-адаптаційних факторів. Отримані дані демонструють, що переважна частина респондентів перебуває у стані підвищеної психологічної напруги, що безпосередньо пов'язано з пережитими подіями війни, вимушеним переміщенням та необхідністю адаптації до нових умов життя. Рівень стресу у значної частини опитаних характеризується як підвищений, що проявляється емоційною нестабільністю, дратівливістю, порушенням сну та зниженням загального рівня психічної стійкості. Основними тригерами стресових станів виступають невизначеність майбутнього, фінансові труднощі, мовний бар'єр, а також соціальна ізоляція. Сукупна дія зазначених факторів формує стійке психоемоційне напруження, яке ускладнює процес соціальної інтеграції.

Щодо депресивних проявів, у частини респондентів спостерігаються ознаки пригніченого настрою, зниження мотивації, апатії та втрати інтересу до повсякденної активності. Такі стани найчастіше корелюють із тривалим перебуванням у стані невизначеності, розривом соціальних зв'язків та переживанням втрати звичного середовища життя. Особливо вразливими є особи, які втратили професійну реалізацію або вимушені були змінити сферу діяльності. Водночас встановлено, що рівень психологічної дезадаптації не є однорідним. Частина респондентів демонструє відносно стабільний емоційний стан, що забезпечується наявністю соціальної підтримки, інтеграцією в освітні або трудові процеси, а також залученням до активних форм соціальної взаємодії. Це свідчить про компенсаторну роль соціальних і ресурсних факторів у подоланні стресових і депресивних проявів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що рівні депресії та стресу серед вимушених мігрантів є значущими показниками їхнього психоемоційного стану та потребують системної психологічної підтримки, спрямованої на стабілізацію емоційного стану, відновлення адаптаційних ресурсів та підвищення якості життя.

Висновки до розділу 2

У межах другого розділу здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації біженців, спрямоване на виявлення рівня їхнього психоемоційного стану, адаптаційних можливостей та факторів, що впливають на процес інтеграції в нові соціокультурні умови. У підрозділі 2.1 обґрунтовано організаційні засади дослідження та підібрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили всебічно оцінити рівень адаптації, тривожності, стресу та депресивних проявів у респондентів. Визначено вибірку дослідження та описано етапи його проведення, що забезпечило валідність і репрезентативність отриманих результатів.

У підрозділі 2.2 подано психологічну характеристику вибірки та здійснено аналіз результатів констатувального експерименту. Встановлено, що більшість респондентів оцінює власні адаптаційні можливості як високі, однак водночас у значної частини опитаних спостерігаються ознаки емоційного напруження,

зниження психічного благополуччя та наявність стресогенних факторів, пов'язаних із вимушеною міграцією.

У підрозділі 2.3 проведено психологічний та статистичний аналіз отриманих даних, який засвідчив неоднорідність рівня адаптації серед біженців. Виявлено, що поряд із відносно адаптованими особами існує значна група респондентів із вираженими труднощами соціально-психологічної інтеграції, що проявляються у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності та ознаках дезадаптації.

У підрозділі 2.4 здійснено оцінку рівнів депресивних і стресових станів, яка показала їх значну поширеність серед громадян України, що були змушені залишити країну. Зафіксовано переважаючі середні та високі рівні тривоги, стресу й депресивних проявів, що свідчить про суттєве психоемоційне навантаження та потребу у психологічній підтримці.

Загалом результати емпіричного дослідження підтверджують, що процес адаптації біженців є складним і багатофакторним явищем, яке супроводжується значними психоемоційними труднощами. Виявлені закономірності підкреслюють необхідність розробки комплексних програм психологічного супроводу та соціальної підтримки, спрямованих на підвищення рівня адаптації та зниження негативних психічних станів у досліджуваній категорії осіб.

РОЗДІЛ 3.

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

3.1. Програма психологічної підтримки біженців у процесі адаптації

За результатами проведеного емпіричного дослідження встановлено наявність надзвичайно високого рівня потреби у психологічній підтримці серед українських громадян, які були змушені залишити країну. Переважна більшість респондентів (44 особи, 88% вибірки) вказали на необхідність запровадження системи первинної психологічної допомоги в державах тимчасового перебування, що свідчить про актуальність і соціальну значущість проблеми.

Окремо слід відзначити, що 26 осіб (52% опитаних) повідомили про наявність гострої потреби у психологічному супроводі як для себе, так і для своїх дітей. Такий показник свідчить про високий рівень психоемоційного навантаження в умовах вимушеної міграції та недостатність наявних механізмів підтримки.

Встановлено, що виявлені потреби у психологічній допомозі узгоджуються з раніше зафіксованими даними щодо поширеності депресивних, тривожних і стресових станів серед респондентів, що підтверджує системний характер психологічних труднощів у досліджуваній категорії осіб.

Аналіз змісту психологічних запитів дозволив виокремити широкий спектр проблем, з якими стикаються вимушені мігранти. Найчастіше респонденти вказували на емоційні порушення, зокрема депресивні стани, підвищену тривожність, панічні атаки, емоційну нестабільність, страхи та дратівливість. Поряд із цим фіксуються соматизовані прояви психологічного неблагополуччя, зокрема розлади сну та порушення харчової поведінки.

Узагальнення отриманих даних свідчить про необхідність формування комплексної системи психологічної допомоги, спрямованої на раннє виявлення дезадаптивних станів, їх корекцію та профілактику подальшого погіршення психічного здоров'я вимушених мігрантів.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що значна частина вимушених мігрантів стикається з глибокими екзистенційними труднощами, які

проявляються у втраті відчуття ідентичності, порушенні самосприйняття, складнощах пошуку життєвих орієнтирів у нових умовах, неприйнятті реальності, переживанні провини, самотності, апатії та неможливості відновлення звичного способу життя. Окремо підкреслюється проблема психоемоційної адаптації дітей, яка потребує спеціального підходу та створення умов для їхньої інтеграції та відновлення базового відчуття безпеки.

Виявлені особливості психічного стану респондентів у поєднанні з високим рівнем запиту на психологічну допомогу обґрунтовують необхідність впровадження комплексної системи психокорекційної та реабілітаційної підтримки. Така система повинна охоплювати як дорослих, так і дітей, які перебувають під тимчасовим захистом, та бути спрямованою на відновлення психічної рівноваги, стабілізацію емоційного стану і формування адаптаційних ресурсів.

На основі отриманих результатів запропоновано модель організації психологічної допомоги, яка передбачає поетапне впровадження заходів підтримки, починаючи з моменту оформлення статусу тимчасового захисту. Початковим етапом визначено використання стандартизованої анкети для осіб, які зазнали впливу воєнних дій, що включає соціально-демографічні дані, скринінгові інструменти PHQ-9 та GAD-7, оцінку рівня травматичного досвіду, визначення основних психологічних скарг і потреб, а також отримання інформованої згоди на обробку даних.

Подальша робота передбачає диференційований підхід до надання допомоги залежно від рівня виявлених порушень. Особи з вираженими симптомами тривожних і депресивних розладів потребують направлення до спеціалізованих служб психологічної, психотерапевтичної або медичної допомоги. Учасники з менш вираженими проявами можуть бути залучені до програм психосоціальної підтримки та корекційно-інтеграційних заходів.

Запропонована система характеризується відкритістю та добровільністю участі, що забезпечує доступність психологічної допомоги для всіх категорій вимушених мігрантів, незалежно від попередньої участі в діагностичних процедурах, та спрямована на максимальне охоплення осіб, які потребують підтримки.

Розроблена програма психологічної підтримки вимушених українських біженців ґрунтується на комплексному та системному підході до подолання виявлених труднощів адаптації. Її реалізація передбачає активну взаємодію з місцевими соціальними та психологічними службами, а координаційна функція покладається на спеціаліста з інтеграційного супроводу, який забезпечує організацію процесу, моніторинг динаміки стану учасників та оцінку ефективності втручань.

Програма розрахована на чотиримісячний курс групової роботи з регулярністю занять двічі на тиждень. Тривалість кожної сесії становить 1,5 години, що дає змогу забезпечити достатню глибину опрацювання як емоційних переживань, так і практичних аспектів адаптації. Оптимальний склад групи (10–12 осіб) сприяє збереженню балансу між індивідуальною залученістю учасників та ефективною груповою взаємодією.

Структурною особливістю програми є поєднання різних форматів роботи: сесії, спрямовані на обговорення актуальних переживань і труднощів, чергуються з тренінговими заняттями, орієнтованими на формування адаптаційних навичок. Така модель забезпечує одночасно емоційну підтримку та розвиток практичних ресурсів особистості.

Важливим компонентом є систематичний моніторинг психоемоційного стану учасників, що здійснюється шляхом щомісячного психодіагностичного обстеження та використання ресурсної карти. Це дозволяє відстежувати індивідуальну та групову динаміку, а також своєчасно вносити корективи в зміст і методи роботи.

У процесі реалізації програми застосовується широкий спектр психологічних методів і технік, зокрема групові дискусії, елементи арт-терапії та символдрами, що підвищує ефективність впливу та сприяє більш глибокому опрацюванню внутрішніх переживань учасників. Кінцевою метою програми є не лише стабілізація психоемоційного стану, а й формування стійких адаптаційних ресурсів, що забезпечують здатність особи до повноцінного функціонування та самореалізації в нових соціокультурних умовах.

3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічної адаптації біженців

У значної частини українських біженців, які мають посттравматичний стресовий розлад, пережиті психотравмуючі події та пов'язані з ними емоційні реакції нерідко визначають поведінкові відповіді в нових життєвих обставинах. У зв'язку з цим особливого значення набуває застосування методів психосоціальної реабілітації, спрямованих на поліпшення соціальної взаємодії та інтеграцію травматичного досвіду в загальну систему життєвого сприйняття особистості.

У процесі терапевтичного супроводу клієнти спільно з фахівцями опановують альтернативні способи подолання наслідків травми через використання рольових ігор та моделювання типових життєвих ситуацій. Це дає змогу перевірити дієвість нових моделей поведінки та їх придатність у різних соціальних умовах. Окрім цього, такі підходи сприяють формуванню позитивного досвіду міжособистісної взаємодії, що, у свою чергу, допомагає зменшити відчуття безпорадності та послабити емоційні прояви психологічного травмування.

Важливим компонентом психосоціальної реабілітації виступає відновлення здатності до встановлення безпечних соціальних контактів. Зазначені методи є особливо актуальними у роботі з проявами ПТСР. Водночас слід підкреслити, що більшість реабілітаційних технік мають загальний характер і спрямовані не на усунення окремих симптомів розладу, а на зменшення комплексних негативних наслідків психологічної травми.

Ефективність відновлювального процесу значною мірою залежить від взаємодії психолога та клієнта у формуванні й закріпленні нових адаптивних навичок. Особлива увага приділяється здатності застосовувати ці навички в ситуаціях актуалізації травматичних спогадів у повсякденному житті. Таким чином, психосоціальна реабілітація поєднує опрацювання минулого травматичного досвіду з формуванням більш адаптивних моделей реагування в теперішньому.

Методи психосоціальної реабілітації, ефективність яких підтверджена у роботі з різними психічними розладами, можуть бути адаптовані для використання у випадках ПТСР. Незважаючи на обмежену кількість досліджень

їхньої результативності саме при посттравматичному стресовому розладі, позитивні емпіричні дані щодо їх застосування в інших клінічних випадках свідчать про доцільність включення цих методик до програм терапії ПТСР.

Важливою передумовою ефективності психосоціальної реабілітації є активна залученість клієнта до терапевтичного процесу. Йдеться про спільну з фахівцем роботу щодо ідентифікації проблемних аспектів, формування цілей відновлення та визначення оптимальних методів втручання. Лише за умови партнерської взаємодії між клієнтом і терапевтом у процесі добору та реалізації реабілітаційних заходів можливе досягнення стійкого терапевтичного ефекту при ПТСР. Такий підхід сприяє індивідуалізації допомоги та підвищує рівень мотивації до відновлення.

Основні напрями психосоціальної реабілітації осіб із посттравматичним стресовим розладом охоплюють кілька ключових сфер. Психосоціальна освіта застосовується у випадках недостатнього рівня обізнаності щодо здорового способу життя та наявності ризикованих форм поведінки. Формування навичок самостійного життя є необхідним тоді, коли особа не здатна повною мірою забезпечувати власні базові потреби та потребує підтримки ззовні.

Окреме значення має створення належних житлових умов, що є критично важливим для стабілізації стану, особливо за відсутності постійного місця проживання. Тренінг сімейних взаємин рекомендовано застосовувати у випадках недостатньої сімейної підтримки або потреби родини у додаткових знаннях щодо особливостей перебігу та лікування ПТСР.

Розвиток соціальних навичок доцільний за умови низької соціальної активності, тоді як професійна реабілітація спрямована на відновлення трудової зайнятості та забезпечення відповідності роботи професійним компетенціям і рівню кваліфікації. Усі зазначені напрями впроваджуються на основі узгодженого рішення між клієнтом і фахівцем з урахуванням індивідуальних потреб та життєвих обставин.

У випадках, коли особа з ПТСР не здатна самостійно ідентифікувати власні труднощі або дотримуватися амбулаторного лікування та оцінювати прогрес, розробляється персоналізований комплексний план допомоги із залученням медичного фахівця.

Оскільки психосоціальна реабілітація переважно здійснюється в амбулаторних умовах, першочергового значення набуває спільна оцінка лікарем і пацієнтом готовності до такого виду лікування з урахуванням медичних та психіатричних показників. Вибір реабілітаційних методик здійснюється з урахуванням рівня мотивації особи, а також її когнітивних можливостей, зокрема здатності до мислення, запам'ятовування та прийняття рішень, оскільки ці фактори безпосередньо впливають на ефективність засвоєння нових навичок. Результативність відновлення значною мірою визначається ступенем опанування пацієнтом практичних умінь, що є ключовим компонентом терапевтичного процесу. За необхідності методики можуть модифікуватися та адаптуватися для роботи з невербальними емоційними переживаннями, а також бути спрямованими на формування специфічних стратегій подолання симптомів ПТСР.

Методи психосоціальної реабілітації, які можуть застосовуватися у поєднанні з іншими терапевтичними підходами, мають суттєву перевагу, оскільки забезпечують можливість глибокого та системного опрацювання травматичного досвіду через емоційне переживання, а не виключно раціональне осмислення.

Застосування таких методів відбувається поетапно. На першому етапі реалізуються заходи, спрямовані на формування базового відчуття безпеки та зменшення проявів самоушкоджувальної поведінки. Другий етап передбачає розвиток навичок конструктивного подолання труднощів, необхідних для соціального функціонування. Завершальний етап полягає у формуванні індивідуалізованих комплексних програм допомоги, що забезпечують узгоджене та послідовне використання різних реабілітаційних технік.

Оздоровчі та навчальні методики реабілітації впроваджуються після стабілізації стану пацієнта та його готовності до сприйняття інформації щодо ПТСР і особливостей його лікування. У такому разі лікар скеровує пацієнта до відповідних спеціалізованих реабілітаційних служб.

У межах реабілітаційного процесу пацієнт отримує інформацію про сутність ПТСР, методи його діагностики, очікувані результати терапії та значення дотримання медичних рекомендацій. Окремо надаються відомості щодо фармакологічного лікування, зокрема його призначення, потенційних переваг, можливих ризиків і режиму дозування. Також пацієнта інформують про інші

напрями психосоціальної та поведінкової терапії, програми розвитку соціальних навичок, тренінги для осіб із подвійними діагнозами, а також про програми професійної реабілітації, що передбачають підтримку у працевлаштуванні.

Нині кількість спеціалізованих освітніх і відновлювальних програм для осіб із посттравматичним стресовим розладом залишається недостатньою. Водночас допускається використання адаптованих реабілітаційних підходів, які довели ефективність у роботі з пацієнтами, що мають хронічні психічні розлади, зокрема шизофренію. Практичний досвід лікування таких пацієнтів, значна частина яких має історію психотравм, може бути використаний як методологічна основа для розроблення більш ефективних терапевтичних стратегій при ПТСР.

У випадках, коли в процесі взаємодії лікаря та пацієнта встановлюється недостатній рівень навичок самостійного життя або виявляється знижена здатність до автономного функціонування в побуті та соціальному середовищі, застосовуються спеціалізовані програми розвитку життєвої компетентності.

Важливим принципом є активна участь пацієнта у визначенні власних труднощів і формуванні цілей реабілітації, що стосуються підвищення рівня самостійності. Це охоплює формування навичок самообслуговування, управління фінансами, здійснення покупок, приготування їжі, користування транспортом, дотримання режиму медикаментозного лікування, а також розвиток умінь планування часу та організації дозвілля.

У процесі роботи з пацієнтами, які мають ПТСР, часто виявляються порушення сімейного функціонування. За умови усвідомлення пацієнтом цих труднощів і добровільної згоди на залучення членів сім'ї (батьків, сиблінгів, партнера або дітей) до терапевтичного процесу, а також за наявності їхньої згоди, фахівець може впроваджувати спеціальні освітні та підтримувальні втручання, спрямовані на посилення сімейної взаємодії.

Після досягнення спільного рішення між пацієнтом, родиною та терапевтом щодо участі сім'ї у лікувально-реабілітаційному процесі можуть застосовуватися різні форми інтервенцій - від базової психоосвіти щодо ПТСР до комплексних підходів, що передбачають активну участь усіх членів родини. Основною метою такого залучення є відновлення та зміцнення системи соціальної підтримки особи, яка внаслідок захворювання опинилася в стані соціальної ізоляції. Додатково ці

заходи можуть включати інформування про подальші етапи реабілітації та особливості лікування як пацієнта, так і його родини.

У випадках, коли психотравматичний досвід пацієнта пов'язаний із поведінкою або діями когось із членів сім'ї, терапевтична тактика потребує особливо обережного та диференційованого підходу. За таких обставин стандартних заходів психоосвіти та роботи над зміцненням сімейної підтримки є недостатньо; натомість виникає потреба у залученні фахівців, які мають спеціальну підготовку та практичний досвід роботи з випадками внутрішньосімейної травматизації.

Якщо в ході терапевтичного процесу встановлюється, що симптоми посттравматичного стресового розладу спричиняють соціальну ізоляцію пацієнта або зумовлюють уникнення ним потенційно корисних соціальних контактів, доцільним є впровадження програм розвитку соціальних навичок. Даний підхід має тривалу історію застосування в психіатричній практиці та ґрунтується на принципах соціального навчання, що стали основою для розробки спеціалізованих методик, первинно створених для роботи з особами, які мають тяжкі психічні розлади, зокрема шизофренію.

Ефективність тренінгів соціальних навичок підтверджується численними рандомізованими контрольованими дослідженнями, проведеними протягом тривалого часу, хоча окремі наукові роботи, присвячені саме ПТСР, є обмеженими. До спектра таких інтервенцій належать групові дискусії, спрямовані на підвищення рівня соціальної адаптації, системи підкріплення поведінки (зокрема жетонні методики), поєднання медикаментозної терапії із симптоматичним контролем та організацією дозвілля, формування груп осіб із травматичним досвідом, групи вирішення проблем, а також участь у волонтерських програмах.

У випадках, коли існують обґрунтовані сумніви щодо здатності пацієнта з ПТСР забезпечувати базовий рівень самостійності та дотримуватися амбулаторного лікування (включно з питаннями професійної реабілітації, житлового забезпечення, психоосвіти, розвитку соціальних навичок, сімейної терапії та навчання самостійного життя), рекомендується впровадження

індивідуалізованого комплексного підходу до надання соціально-психіатричної та психологічної допомоги.

Необхідність застосування індивідуалізованого підходу також набуває очевидності у випадках, коли пацієнт систематично потребує стаціонарного лікування внаслідок недотримання амбулаторних рекомендацій або нездатності самостійно користуватися послугами місцевих соціальних служб підтримки.

Реалізація індивідуальної програми можлива в різних організаційних формах: від мінімального супроводу, що полягає у скеруванні пацієнта до відповідних установ і служб, до розширеного формату допомоги, за якого кваліфікований фахівець безпосередньо взаємодіє з пацієнтом, сприяючи формуванню та закріпленню навичок психосоціальної реабілітації в умовах домашнього середовища або звичного соціального оточення.

У результаті аналізу наукових підходів та отриманих емпіричних результатів сформульовано практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня психологічної адаптації біженців до нових умов життя. Встановлено, що ефективність адаптаційного процесу значною мірою залежить від комплексного психологічного супроводу, який має враховувати індивідуальні особливості особистості, пережитий травматичний досвід, рівень соціальної підтримки та умови соціального середовища.

Обґрунтовано необхідність застосування заходів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану біженців, зниження рівня тривожності та стресу, а також формування навичок саморегуляції та конструктивного подолання життєвих труднощів. Важливу роль у цьому процесі відіграє розвиток комунікативних навичок, відновлення соціальних зв'язків, а також створення умов для активної соціальної інтеграції у новому середовищі.

З'ясовано, що підвищенню ефективності психологічної адаптації сприяє використання групових форм роботи, психоосвітніх програм, тренінгів розвитку життєвих і соціальних навичок, а також залучення біженців до різних форм соціальної активності. Реалізація запропонованих рекомендацій сприяє зміцненню психологічної стійкості особистості, відновленню внутрішніх ресурсів та підвищенню рівня її соціально-психологічної адаптованості в нових життєвих умовах.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розглянуто основні шляхи оптимізації психологічної адаптації біженців до нових умов життя через розробку та обґрунтування програми психологічної підтримки, а також формування практичних рекомендацій щодо підвищення рівня їхньої адаптованості.

Показано, що ефективна психологічна допомога біженцям повинна мати комплексний і поетапний характер, поєднуючи елементи емоційної підтримки, психоосвіти, розвитку адаптаційних та соціальних навичок, а також формування ресурсного стану особистості. Запропонована програма психологічної підтримки спрямована на стабілізацію емоційного стану, зниження рівня тривожності та напруження, відновлення відчуття безпеки, а також поступову інтеграцію особи в нове соціокультурне середовище.

Практичні рекомендації акцентують увагу на необхідності індивідуалізації психологічного супроводу, врахування травматичного досвіду, рівня соціальної підтримки та особистісних ресурсів біженців. Важливе значення має розвиток навичок саморегуляції, ефективної комунікації, вирішення життєвих проблем, а також формування стійких соціальних зв'язків у приймаючому середовищі.

Отже, оптимізація процесу психологічної адаптації біженців можлива за умови системного підходу, який поєднує індивідуальні та групові форми роботи, а також передбачає міждисциплінарну взаємодію фахівців. Реалізація таких заходів сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя та успішній соціальній інтеграції осіб, які вимушено змінили місце проживання.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження психологічних особливостей адаптації біженців до нових умов життя було комплексно проаналізовано теоретичні, емпіричні та практичні аспекти окресленої проблематики, що дозволило досягти поставленої мети та виконати визначені завдання роботи.

1. Встановлено, що біженці є особливою соціально-психологічною групою, життєва ситуація якої характеризується вимушеною міграцією, втратою звичного соціального середовища, розривом соціальних зв'язків та необхідністю пристосування до нових соціокультурних умов.

2. Проаналізовано психологічні особливості їх особистості, серед яких виділяються підвищений рівень тривожності, емоційна нестабільність, прояви стресових і депресивних станів, а також зниження відчуття безпеки та контролю над життєвими обставинами.

3. Обґрунтовано, що процес психологічної адаптації є складним багаторівневим явищем, яке включає як внутрішні (особистісні), так і зовнішні (соціальні та культурні) чинники.

4. Обґрунтовано організацію емпіричного дослідження, визначено вибірку та підібрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили всебічно оцінити рівень психологічної адаптації, а також вираженість стресових і депресивних станів у досліджуваної групи.

5. Встановлено наявність значних труднощів адаптаційного процесу у досліджуваної групи, що проявляється у підвищених рівнях стресу, тривожності та депресивних станів.

6. Психологічний і статистичний аналіз результатів засвідчив взаємозв'язок між рівнем психоемоційного напруження та успішністю соціально-психологічної адаптації.

7. Дослідження рівня депресивних і стресових станів підтвердило наявність виражених дезадаптивних проявів у значної частини осіб, які були змушені залишити країну.

8. Розроблена програма психологічної підтримки довела доцільність комплексного підходу, спрямованого на стабілізацію емоційного стану, розвиток

адаптаційних ресурсів та формування навичок ефективного функціонування в новому соціальному середовищі.

9. Запропоновані рекомендації передбачають індивідуалізацію психологічного супроводу, розвиток навичок саморегуляції, посилення соціальної підтримки та формування стійких адаптаційних стратегій, що сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя біженців. Обґрунтовано, що ефективна адаптація можлива за умови комплексного підходу, який поєднує психокорекційні, освітні та соціально-підтримувальні заходи.

10. Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що психологічна адаптація біженців є складним і багатофакторним процесом, успішність якого залежить від поєднання особистісних ресурсів, соціальної підтримки та цілеспрямованих психокорекційних втручань. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення програм психологічної допомоги та підвищення ефективності соціально-психологічної підтримки осіб, які пережили вимушену міграцію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков О.А., Яременко О.О., Балакірєва О.М., Бондар Т.В., Дікова-Фаворська О.М. та ін. Технології соціальної роботи : навч. посіб. Запоріжжя : Просвіта, 2013. 584 с. URL: <https://surl.li/zzeygf>
2. Анголенко В., Белоліпцева О., Грошова О., Дьоміна Ю., Ісаєва Т. та ін. Гендерночутливий підхід у роботі з вразливими верствами населення у соціально-правовій сфері : навч.-метод. посіб. Харків : ХГПА, 2017. 78 с.
3. Артюх Ю.І. Поняття і сутність соціального забезпечення вимушених переселенців. *Topical issues of law: theory and practice*. 2016. № 32. С. 77-84.
4. Балян К.А., Лупійко Л.В. Адаптація вимушено переміщених осіб в умовах воєнних дій. *Освіта і Наука*. 2023. № 72. С. 21-23.
5. Бахмутова Л.М., Неска А.В. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Том. V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2022. С. 3-18.
6. Бірюкова М., Рущенко І., Ляшенко Н., Григор'єва С. Біженці і внутрішньо-переміщені особи російсько-української війни : соціальні характеристики й практики. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2022. Том 25. № 6. С. 143-156.
7. Блинова О.Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2016. Вип. 3, том 1. С. 111-117.
8. Блинова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. IX : Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 9. К.: Талком, 2016. С. 58-66.

9. Блінова О.Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів : підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 3(1). С. 111–117.
10. Боднар М.Б. Етнопсихологія : навчальний посібник. Кременець : ВЦ КОГПІ, 2013. 288 с.
11. Бойченко А.В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Гуманітарні студії : історія та педагогіка*. 2021. №1 (01). С.125-128. URL: <https://surl.li/jcirrt>
12. Бондарук Ю. Особливості групової психологічної роботи з дітьми, які отримали травматичний досвід. *Psychological Prospects Journal*. 2020. № 36. С. 49–66. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-36-49-66>.
13. Борисенко Л.Л. Психолого-педагогічні аспекти дослідження функціональних станів студентів. *Вісник Львівського університету. Серія «Педагогіка»*. 2009. Вип. 25. Ч. 2. С. 207-215
14. Боровинська І.Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб : дис... д-ра філософії : 053 (05). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. К.: 2022. 301 с.
15. Бродовська В.Й. Тлумачний психологічний словник психологічних термінів в українській мові : словник. К.: ВД «Професіонал», 2005. 224 с.
16. Вимушені переселенці та приймаючі громади : уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наук. доп. за ред. канд. соціол. наук О.М. Балакіревої ; НАН України, ДУ «Ін-т економ. та прогнозув. НАН України». К., 2016. 140 с.
17. Володарська Н.В., Карабаєва І.І. Особливості психологічної підтримки жінок з дітьми, які перебувають під тимчасовим захистом Республіки Болгарія. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2023. № 3. С. 63–66. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.12>.

18. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки»*. 2003. Вип. 5. С. 433 – 442.
19. Горемикіна Ю.В. Інноваційні практики соціальної роботи з вразливими групами населення в Україні. *Demography and social economy*. 2021. № 45(3). С. 91–113.
20. Гуменюк Л.Й., Бреус А.О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник ЛДУВС*. 2017. № 2. С. 108–122.
21. Гурлєва Т.С. Автономність як ознака і рушійна сила особистісного зростання. *Актуальні проблеми психології*. Том 3 : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук. Ніжин : Міланік, 2008. Вип. 5. С. 61 –71.
22. Гурт А.В., Василькевич Я.З. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2022. № 11. С. 78–83.
23. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук*. Психологія. 2021. Вип. 49. С. 61–71.
24. Єнін М.Н., Заєць О.Ю. Соціальна адаптація та інтеграція біженців з України за кордоном (приклад Польщі). *Трансформація українського суспільства в цифрову еру* : матеріали II всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Одеса, 23 березня 2023 р. Одеса : Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», 2023. С. 224.
25. Єрмоменко О.А. Теоретичні і методичні засади адаптивної системи професійної підготовки магістрів з управління навчальним закладом. Українська інженерно-педагогічна академія: Харків, 2021. 619 с.
26. Жданович Ю.М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. Вип. 21(1). С. 204-214

27. Ілленко Б.А., Котов О.В. Технології соціальної роботи з вимушеними переселенцями. URL: <http://ir.stu.cn.ua/123456789/21120>.
28. Капінус О.Я. Особливості державного регулювання міграційних процесів в умовах збройного конфлікту на сході України. *Теорія та практика державного управління* : зб. наук. пр. Х. : Вид-во ХарПІ НАДУ «Магістр», 2016. Вип. 2 (53). С. 119–124.
29. Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с.
30. Кокун О.М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К.: ГНОЗІС, 2002. Ч. 5. С. 137 - 140.
31. Кокун О.М. Психофізіологія : навч посіб. Київ, 2006. 184 с.
32. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.
33. Кривоконь Н.І. Теорія соціальної адаптації в контексті психології соціальної роботи. *Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави*. 2011. Вип. 11. С. 13–21.
34. Кудря І. Захист та відновлення прав ВПО : міжнародні стандарти та національний досвід. *Віче*. 2016. С. 14–15.
35. Лавер О.Г. Біженці, вимушені переселенці та нелегальні мігранти ХХ – початку ХХІ століть як глобальна проблема людства. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Історія». 2014. Вип. 2 (33). С. 92–100.
36. Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). К.: ТОВ «Вид-во «Логос», 2015. 206 с.
37. Леонова І.М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. Вип. 4. С. 94-100.

38. Максименко С., Максименко К., Плавник О. Адаптація дитини до школи. К.: Мікрос-СВС, 2003. 110 с.
39. Максименко Ю., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 90–97. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-90-97>.
40. Мельник Л.А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери. Київ : Калита, 2015. 72 с.
41. Міграційні процеси в сучасному світі : світовий, регіональний та національний виміри : (Понятійний апарат, концептуальні підходи, теорія та практика) : Енциклопедія. Київ : Довіра, 1998. 912 с.
42. Міхеєва О., Серeda В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи : основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. *Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні* : зб. аналітичних матеріалів. Львів : Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9 – 49.
43. Надгара В.І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». *Український соціум*. 2015. № 1. С. 134-141.
44. Орбан-Лембрик Л.Є. Соціальна психологія : навчальний посібник. К. : Академвидав, 2005. 448 с.
45. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. 540 с.
46. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social work and education*. 2022. № 1. Т. 9. С. 89–99. URL: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.22.1.7>.
47. Підсумки-2022 : Під синьо-жовтим прапором свободи! URL: <https://dif.org.ua/article/pidsumki-2022-pid-sino-zhovtim-praporom-svobodi>

48. Полянничко А., Іонова І., Знобей О. Соціальна робота з молододою сім'єю в умовах центру соціальних служб. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 4(32). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-4\(32\)-1086-1096](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-4(32)-1086-1096).
49. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник. За ред. З.Г. Кісарчук. К.: ТОВ Видавництво «Логос». 2015. 207 с.
50. Репін Д.А. Дотримання прав біженців та переселенців в Україні та ЄС. *Реформування правової системи в контексті євроінтеграційних процесів* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції : у 2-х ч., м. Суми, 21–22 травня 2020 р. Суми : СумДУ, 2020. Вип.1. С. 149-152.
51. Рибалка В. Психологічна теорія особистості Г.О. Балла. *Психологія і суспільство*. 2017. № 2. С. 104-118.
52. Ровенчак О. Визначення та класифікації міграцій : наближення до операційних понять. *Політ. менеджмент*. 2006. № 2 (17). С. 127-139.
53. Сердюк Л.З., Ільєнко М.М. Адаптація - процес чи результат процесу. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2012. № 9. С. 235-243.
54. Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності: навч. посібн. Київ: Вища школа. 2004. 335 с.
55. Следь О.М. Вимушена міграція: ознаки поведінки та фактори впливу. *Наукові праці ДонНТУ. Серія: економічна*. 2019. №1. С. 63-71.
56. Слюсаревський М.М., Блинова О.Є. Психологія міграції: навчальний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ, 2018. 360 с.
57. Слюсаревський М.М., Блинова О.Є. Психологія міграції. К.: Талком, 2018. 358 с.
58. Степаниця С.Л. Соціальна адаптація як невід'ємна складова соціалізації особистості. *Гілея* : науковий вісник, збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ : ВІР УАН, 2011. 736с.

59. Титаренко Т.М. Теоретико-методологічні засади соціально-психологічної реабілітації особистості в умовах пролонгованої травматизації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. № 39 (42). С. 39–50.
60. Удовенко Ю.М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 165–176.
61. Устінов О. Психічне здоров'я як складова національної безпеки. *Український медичний часопис*. 2013. № 1. С. 16-18.
62. Филипович Л. Сучасна міграція українців як наслідок російської агресії : проблема духовної опіки. *Grail of Science*. 2022. № 18-19. С. 291–296. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science>.
63. Ходот Д.О., Шундрик О.І. Соціальна адаптація вимушених переселенців в Україні. URL: <https://surl.li/xeKbop>
64. Черба В.М., Павлюченко А.О. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами : виклики та перспективи. *Сучасний стан та пріоритети модернізації фінансово-економічної системи : теорії та пропозиції*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-324-1-15>.
65. Чумаєва Ю., Крицька В. Особливості соціально-психологічної адаптації українських біженців в країнах Європи. *Scientific Collection «InterConf»*, 2023. №184. С. 170–172. URL: <https://surl.li/isgbfi>
66. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. *Актуальні проблеми психології*. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2013. Вип. 9. С. 44-45.
67. Frewen P.&Lanius R. Healing the traumatized self : Consciousness, neuroscience, treatment. URL: <https://surl.li/fqvldn>.
68. Khusid M. Meditation techniques for posttraumatic stress disorder. *Complementary and alternative medicine for PTSD*. 2016. P. 59–86.