

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

Шутова Олена Василівна

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

Психологічні особливості адаптації біженців до нових умов життя

Група: ТУбо-8-22-Б1ПС(4.0здс)

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма: «Психологія»

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Дипломна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Науковий керівник

К.ПСИХ.Н.

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Шутова О.В.

(прізвище та ініціали)

Допущено до захисту перед ЕК

Зав. кафедри

д.псих.н., проф.

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Шевченко А.М.

(прізвище та ініціали)

Синякова В.Б.

(прізвище та ініціали)

(підпис)

Київ 2026

АНОТАЦІЯ

Шутова Олена Василівна. Психологічні особливості адаптації біженців до нових умов життя. – Рукопис.

Дипломна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» – ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом».
– Київ, 2026.

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. У роботі розкрито сутність поняття «адаптація» та особливості психологічної адаптації вимушених переселенців та біженців. Проведено дослідження психологічних та соціальних факторів адаптації українців за кордоном. Надано рекомендації та пропозиції щодо підвищення ефективності психологічної підтримки українських біженців до нових умов життя.

Ключові слова: *переселенці, біженці, адаптація, психологічна підтримка, війна, тренінг, депресія.*

ABSTRACT

Olena Shutova. Psychological features of refugees' adaptation to new living conditions. – Manuscript.

Thesis for obtaining the educational and qualification level "bachelor" – PrJSC "Higher Education Institution "Interregional Academy of Personnel Management". – Kyiv, 2026.

The thesis consists of an introduction, three chapters, conclusions and a list of sources used. The work reveals the essence of the concept of "adaptation" and the features of the psychological adaptation of internally displaced persons and refugees. A study of the psychological and social factors of adaptation of Ukrainians abroad has been conducted. Recommendations and proposals are provided to improve the effectiveness of psychological support for Ukrainian refugees to new living conditions.

Keywords: *internally displaced persons, refugees, adaptation, psychological support, war, training, depression.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ.....	9
1.1. Сутність поняття «психологічна адаптація».....	9
1.2. Психологічна характеристика вимушених переселенців та біженців.....	18
1.3. Особливості адаптації вимушених переселенців та біженців.....	28
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРІВ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ.....	36
2.1. Методологія та організація дослідження.....	36
2.2. Загальна характеристика українців, які виїхали за кордон внаслідок війни.....	40
2.3. Оцінка рівнів депресії та стресу серед громадян, які вимушено покинули Україну.....	60
Висновки до розділу 2.....	70
РОЗДІЛ 3. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ.....	72
3.1. Розробка тренінгової програми психологічної підтримки українців в умовах вимушеної міграції.....	72
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми підтримки українських біженців.....	89
3.3. Рекомендації щодо психологічної підтримки українських біженців.....	95
Висновки до розділу 3.....	99
ВИСНОВОК	101
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	104
ДОДАТКИ.....	115

ВСТУП

Кризова політико-економічна ситуація, спричинена війною в Україні, посилила науковий інтерес до проблем, пов'язаних з однією з найбільш вразливих категорій суспільства, такою як внутрішньо переміщені особи та біженці, які, як громадяни України, змушені залишати рідні місця проживання через загрозу їхньому життю. Процес адаптації до нового суспільного ладу передбачає, перш за все, осмислення нових соціально-культурних умов, які визначатимуть особливості соціального та психічного життя цієї категорії населення.

Донині близько 6 мільйонів українців перебувають за межами своєї країни через російське вторгнення. Що стосується можливості повернення, то цифри варіюються від 1,3 мільйона до 3,3 мільйона, залежно від оптимістичного чи песимістичного сценарію. Більшість біженців – це жінки (найбільша частка серед жінок віком 35-49 років) та діти. Найбільша частка українських біженців знаходиться в Німеччині (27%) та Польщі (24%).

Перш ніж розглядати адаптацію внутрішньо переміщених осіб, варто врахувати проблеми, з якими вони стикаються. Залишення рідного місця означає навчання жити в іншому місці, що може бути дуже складно, особливо якщо людина не знає мови чи звичаїв нового місця. Це може включати дискримінацію та стереотипи.

Для внутрішньо переміщених осіб перебування за межами своєї країни означає зіткнення з незнайомим середовищем, яке завжди є дискомфортним та стресовим, оскільки мозок сприймає все нове та невідоме як потенційну небезпеку. У психології стресу навіть існує поняття «адаптаційний синдром» – сукупність захисних реакцій людського організму на сильні негативні впливи (стресори) [2].

Тому організація адаптаційної допомоги внутрішньо переміщеним особам повинна бути комплексною та включати соціально-психологічні аспекти їхнього життя. Нові соціально-культурні реалії передбачають зміни

цінностей, мовну та культурну адаптацію до нового середовища, особливості психічного стану цих людей.

Актуальність дослідження Психологічні характеристики адаптації біженців надзвичайно важливі з кількох причин.

Війна призводить до створення екстремальних умов, за яких психічне здоров'я значно погіршується. ВПО переживають такі проблеми, як втрата дому, розлука з сім'єю, невпевненість у майбутньому та постійний стрес, що може призвести до різних психічних розладів, таких як депресія, тривога, посттравматичний стресовий розлад та інші. Тому дослідження та психологічна підтримка цієї категорії населення є надзвичайно актуальними.

По-друге, психологічна допомога ВПО покращує їхню адаптацію до нових умов життя. Вона допомагає людям знайти нові точки опори, відновити відчуття безпеки та стабільності, а також розвинути навички подолання стресу. Це дуже важливо для дітей та підлітків, які можуть бути особливо вразливими до негативних наслідків війни. Все це допоможе їм залишатися в нормальному психологічному стані та успішно інтегруватися в нове середовище [1].

По-третє, подальші дослідження в цій галузі можуть допомогти у створенні ефективної програми допомоги та підтримки внутрішньо переміщеного населення. Вона може бути використана для створення спеціалізованих установ психологічної допомоги, навчання фахівців, які працюють з такими групами, а також розробки методів та інструментів для оцінки та моніторингу психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб. Ця програма може бути впроваджена на рівні держави, місцевої громади та неурядових організацій для забезпечення повноцінної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Більше того, вивчення психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам у воєнний час має велике суспільне значення. Воно допомагає людям усвідомити проблеми внутрішньо переміщених осіб, щоб вони могли сформувати толерантне та підтримуюче ставлення. Це також призведе до

соціальної згуртованості та стабільності в суспільстві, що є важливим для успішного подолання наслідків війни.

Отже, актуальність вивчення психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб у воєнний час полягає у забезпеченні їхнього психічного здоров'я, сприянні адаптації до нових умов життя, розробці ефективних програм підтримки та інформуванні громадськості з цих питань. Такі дослідження є дуже важливими як для окремих осіб, так і для суспільства, оскільки допомагають підтримувати психічне здоров'я, соціальну згуртованість та стабільність у воєнний час.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей психологічної адаптації біженців до проживання за кордоном.

Ставляться такі **завдання**:

- 1) визначити сутність поняття «психологічна адаптація»;
- 2) проаналізувати особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб та біженців;
- 3) провести емпіричне дослідження особливостей психологічної адаптації біженців до проживання за кордоном.
- 4) Створити програму, яка допомагає біженцям психологічно адаптуватися до проживання в чужій країні.

Для вирішення поставлених завдань було використано такі методи дослідження:

- теоретичні: аналіз та узагальнення новітніх даних науково-методичної літератури з конкретної проблеми (психологічна адаптація біженців до проживання за кордоном);

- емпіричні: «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда [67]; методика «Особистісна готовність до змін» (А. Рольник, С. Хезер, М. Голд, К. Халл); опитувальник симптомів ПТСР у вимушених мігрантів (Г. Солдатова [75], Л. Шайгерова, П. Черкасова); метод

самооцінки емоційного стану Вессміна-Рікса; шкала сприйнятого стресу (PSS-10);

- методи математичної статистики.

Об'єкт дослідження: психологічна адаптація біженців.

Предмет дослідження: особливості психологічної адаптації біженців до життя в чужій країні.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що психологічна адаптація біженців до проживання за кордоном має певні особливості, зокрема: труднощі у прийнятті себе та інших; перебування під впливом травматичних подій; емоційний дискомфорт, неготовність до змін; високий рівень стресу, тривожності, депресії, безпорадності.

Вищезазначене можна пояснити екстремальними стресовими факторами, такими як втрата дому, розлука з сім'єю та постійна небезпека, які негативно впливають на їхню самооцінку та загальний психологічний стан. Теоретичне значення вивчення психологічної адаптації біженців у воєнних умовах має кілька ключових аспектів.

Комплексне дослідження психічного здоров'я враховує такі аспекти, як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад, самооцінка та локус контролю, щоб сформувати повну картину психологічного стану переміщених осіб. Соціально-психологічна адаптація аналізується для визначення факторів, що забезпечують успішну адаптацію переміщених осіб до нових умов життя, таких як соціальна підтримка, ресурси та переслідування. У цій статті буде висвітлено саме ці фактори, які, відповідно, сприяють або перешкоджають процесу адаптації.

Дослідження має практичне значення, оскільки його результати можуть бути використані для розробки ефективних програм психологічної підтримки та соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб, а також рекомендацій для волонтерських центрів, соціально-психологічних служб. Актуальність дослідження в умовах активного військового конфлікту надає особливого значення дослідженню, оскільки воно допомагає зрозуміти специфічні

виклики, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи, та розробити відповідні стратегії підтримки. Ці аспекти роблять дослідження важливим внеском у науку та практику психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб [5].

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з трьох розділів, що включають 9 підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаної літератури. Список використаних джерел містить 99 позицій. Основний зміст викладено на 95 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ

1.1. Сутність поняття «психологічна адаптація»

Термін «адаптація» походить від латинського «adaptatio», що означає «пристосування». Вперше він здобув популярність у науковому дискурсі в цій концепції біології, де його використовували для позначення процесу, за допомогою якого організми адаптуються до змін у навколишньому середовищі. Пізніше, в контексті психології, термін був додатково розвинений і визначений як здатність індивіда змінювати свою поведінку, ставлення та емоції заради гармонійної взаємодії з навколишнім середовищем [11].

У психології термін «адаптація» розуміється як процес перебудови структури психіки індивіда під впливом різних факторів навколишнього середовища, а також як здатність людини звикати до нових вимог цього середовища без протидії йому та без дискомфорту. Це стосується процесуальної сторони феномену адаптації як такої на противагу формуванню специфічних рис особистості, наприклад, професійних якостей, подоланню труднощів або адаптації тварин до змінних умов життя.

Ми враховуємо той факт, що термін «адаптація» введено в науковий обіг та активно інтегровано в термінологічну практику застосування не лише психологами, а й фізіологами, соціологами, педагогами тощо, причому в досить широкому контексті зі стійким акцентом на явища психофізіологічного та соціально-психологічного плану. Психологи вказують на дослідницький інтерес до внутрішньо-особистісних аспектів процесу адаптації та специфіки міжособистісних відносин у контексті адаптації; для соціологів це складові мікро- та макросоціальних впливів, що визначають здатність конкретних соціальних спільнот ефективно адаптуватися до змін у суспільстві. Фізіологи вивчають функціональні рамки адаптації. Можливо, що результатом розуміння предметної специфікації в рамках цього проблемного поля стане ідея

виділення своєрідної інваріантної універсалії в соціально-психологічній реальності, за допомогою якої здійснюються спроби створити загальну (цілісну) теорію адаптації.

Полісемію термінів зазвичай вважають основним недоліком термінології наукових документів. Тобто, множинність, яка дозволяє використовувати один і той самий термін для позначення різних понять, що належать до одного явища. Термін «адаптація» має велику кількість значень.

Адаптація в нейропсихології визначається як властивість нейронів, яка може відновлюватися завдяки своїй активності після проходження великої кількості імпульсів.

- у психофізіології адаптацію зазвичай розуміють у контексті гомеостатичної рівноваги, для досягнення якої зазвичай здійснюється досить радикальна реорганізація у функціонуванні різних систем і підсистем організму;

- у персонології (у психології особистості) адаптацію розглядають з точки зору змін рис особистості, які можуть мати функціональні зв'язки з різними сферами особистості (когнітивною, афективною, конативною);

- У соціальній психології адаптацію розглядають з точки зору потенційної реорганізації поведінкових особливостей, що відображається через розвиток соціальних установок, пов'язаних зі змінами статусно-рольових характеристик індивіда та групового суб'єкта, необхідних для адаптації до нового соціального середовища.

Власні значення терміна «адаптація» з різним семантичним навантаженням використовуються також в інших науках, зокрема в медицині, економіці та соціології.

Ще однією причиною неоднозначності термінів є невеликий словниковий запас порівняно з величезною кількістю існуючих наукових понять. Тому дуже ймовірно, що термін, який позначає певне поняття, має високі шанси отримати інше тлумачення, яке є більш-менш близьким до початкового значення. Наприклад, на практиці термін «адаптація» означає,

перш за все, адаптацію змін та створення алгоритмів для суб'єктів і груп до нових умов шляхом накопичення внутрішніх ресурсів. Якщо характеризувати термін «адаптація» як абстрактне поняття, то можна очікувати підвищеної неоднозначності в його інтерпретаціях.

Отже, адаптацію можна тлумачити як щось, що генерується організмом, або щось, що є початковим для ефективного функціонування в нових, мінливих умовах. Інтерпретації, що призводять до розмиття меж між поняттями, часто пов'язані з інтерпретаційною тенденцією. З одного боку, цей випадок дозволяє спростити та полегшити побудову логіки дослідницької системи; з іншого боку, цей випадок руйнує початкові ідеї та принципи (37).

Також суперечність полягала в тому, що в центрі одного терміна могла бути ситуація, де один термін міг одночасно показувати як результат процесу як варіант відображення системою взаємодії внутрішнього та зовнішнього середовища, так і сам процес.

Звідси очевидною є складна методологічна проблема, пов'язана з невизначеністю поняття «адаптація»: труднощі чіткого встановлення того, чи узгоджується суб'єкт даного явища, що відбивається, з терміном, що має таке ж семантичне навантаження. Сама генерація класифікації передбачає можливість зіткнення з певними труднощами у формалізації меж даного явища з урахуванням основних ознак, що лежать в його основі.

На нашу думку, визначення адаптації є досить змістовним і точним: адаптація – це процес і результат внутрішніх змін, самозміни особистості та активного зовнішнього пристосування до нових умов існування. Це визначення забезпечує чітку об'єднуючу основу для узагальнення різних визначень через відображення найважливіших рис феномену адаптації.

Звичайно, наступний крок також є цілком зрозумілим – можливість співвіднесення визначення адаптації з категорією «взаємозв'язки», щоб надалі відобразити у визначенні також і характер взаємозв'язку елементів. У цьому конкретному випадку необхідно встановити належну кореляцію між якісними властивостями змін, їх обсягом та адекватністю відповідності умовам,

інтелектуальними витратами, а також здатністю проектувати результати в різних контекстах, а також здатністю застосовувати цю інформацію за потреби.

Розглянемо основні моделі психологічної адаптації.

Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман запропонували модель транзакційного стресу та процесу подолання, згідно з якою стрес є результатом взаємодії між людиною та її оточенням. Вони визначили процес адаптації як такий, що має два основні етапи:

1. Під час першої, або первинної, оцінки, людина судить, чи є подія шкідливою для її благополуччя.
2. Під час другої, або вторинної, оцінки, людина оцінює свої ресурси для подолання шкідливої події.

Стратегії подолання труднощів особистості поділяються на: проблемно-орієнтовані, спрямовані на зміну стресової ситуації, та емоційно-орієнтовані, спрямовані на регулювання емоційних реакцій на стрес. Ця модель підкреслює важливість суб'єктивного сприйняття стресора та активної ролі особистості в процесі адаптації.

Дж. Беррі запропонував модель акультурації, яка визначається як процес адаптації індивідів до нового культурного середовища. Він визначив чотири стратегії акультурації:

1. Інтеграція: збереження своєї культурної ідентичності з одночасним прийняттям елементів нової культури.
2. Асиміляція: повне прийняття нової культури та відкидання власної.
3. Сепарація: збереження власної культури та уникнення нової.
4. Маргіналізація: відсутність зв'язку ні зі старою, ні з новою культурою.

Дж. Беррі наголошує, що інтеграція є найкращою стратегією психологічної адаптації, оскільки вона дозволяє людині зберегти свою ідентичність, адаптуючись до нового середовища.

Й. Енгель запропонував біопсихосоціальну модель, яка розглядає здоров'я та хворобу як результати взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. У контексті психологічної адаптації ця модель

наголошує на тому, що процеси адаптації вимагають не лише психологічних механізмів, а й фізіологічного стану організму та соціального середовища. Іншими словами, хороша адаптація повинна здійснюватися за допомогою комплексного підходу, що враховує всі ці аспекти.

П. Селігман запропонував модель «подвійного стресу», яка описує специфічні завдання для іммігрантів. Згідно з цією моделлю, іммігранти піддаються стресу від втрати попереднього середовища та одночасно необхідності адаптуватися до нового. Подвійний стрес, таким чином, підвищує ризик психопатологічних розладів. Модель звертає увагу на необхідність створення соціальної підтримки та спеціальних програм адаптації для іммігрантів.

Отже, ефективна психологічна адаптація повинна враховувати індивідуальні характеристики та соціокультурний контекст, у якому знаходиться людина. Комплексний підхід до розуміння процесів адаптації сприятиме розробці ефективних втручань та підтримки для осіб, яким доводиться адаптуватися до нових умов.

Також фундаментальний інтерес для вивчення адаптації становлять її механізми: наприклад, продукти діяльності суб'єкта можуть бути соціально ефективними, але, водночас, деструктивно проявлятися у проявах незадоволення міжособистісною взаємодією та життям загалом. Як перший крок в адаптації до таких ситуацій слід усвідомити суперечності, що виникають між очікуваннями (вимогами) суспільства та особистими ресурсами, готовність трансформувати не лише власні моделі поведінки, а й свідомість, щоб справді трансформувати середовище до себе або себе до середовища.

Отже, до логічного предиката визначення можна зробити таке доповнення: адаптація – це процес самозміни, внутрішніх змін, а також активної зовнішньої адаптації особистості до трансформованого середовища (у широкому сенсі), який може мати відношення до особистісного потенціалу, інтенсивності впливу середовища та спричиняти результати, що позитивно

оцінюються суб'єктивно та об'єктивно в широкому діапазоні подібних ситуацій.

Доцільність запропонованого визначення також проявляється в мотивації враховувати різні новоутворення, що виникли в процесі адаптації, в контексті складної системи взаємодії із соціальним та природним середовищем, інтегрувати зв'язки, що виникають, адаптивного суб'єкта, в бажані якості індивіда.

Це особливо важливо з огляду на подальші обговорення місця адаптації в категоріальній структурі психології; буде видно, що вона тісно пов'язана з такими категоріями, як базова (досвід, мотив, ситуація тощо), метапсихологічна (особистість, цінність, почуття) та протопсихологічна (потреба, індивід, афективність), а також біоцентрична (організм, метаболізм, середовище тощо), але не належить переважно до жодної з них. Зміст рівнів адаптації настільки багатовимірний і системний, що дуже важко зробити якийсь один з них центром цієї концепції.

Існують варіанти адаптивності, такі як узагальнена або приватна. Приватна адаптивність стосується адаптивності, що виникає внаслідок зміни поведінки на основі індивідуальних, когнітивних та особистісних властивостей. Відповідність поведінки суб'єкта вимогам середовища є лише в ситуаціях, які класифікуються як ідентичні, тоді як природа адаптивності є приватною, що не впливає на системні властивості та автономію індивіда.

Ми визначаємо узагальнену адаптивність як кінцевий результат природного процесу, в якому відбувається узагальнення адаптивних реакцій під час перебудови функціональних структур і систем у індивіда внаслідок зміни умов життя та діяльності. Одночасно слід зазначити, що адаптивні реакції, які можна узагальнити на широкий спектр типових ситуацій, також будуть повторно викликані в інший час за інших обставин без додаткового підкріплення та зусиль.

Отже, існує відповідність зовнішніх форм поведінки очікуванням навколишнього середовища. Рушійною силою процесу, що створює

узагальнену адаптивність, можуть бути такі аспекти розвитку, як особистісний, віковий чи професійний розвиток, а також тривалий досвід довготривалої конформної поведінки. Наприклад, для молодого чоловіка включення до нової соціальної групи військовослужбовців призводить до низки адаптивних змін, які зберігатимуться майже все його наступне життя та можуть бути використані в процесі адаптації в інших чоловічих групах при фрустрації потреб, зміні способу життя тощо.

У дослідженнях грузинської психологічної школи поняття «адаптація» тісно пов'язувалося з поняттям «ставлення», яке розглядається як необхідний опосередкований зв'язок, що пов'язує дії зовнішнього середовища та психічну діяльність людини, як готовність до певної діяльності, у свою чергу, що визначається потребами суб'єкта та відповідною об'єктивною ситуацією. Ш. Надірашвілі визначав ставлення як механізм «адекватної та доцільної адаптації особистості до середовища».

Адаптація визначена Т. Шибутані як сукупність адаптивних реакцій, що базуються на активній зміні та оволодінні навколишнім середовищем, з метою створення умов, за яких може відбуватися успішна діяльність.

Суб'єктивне благополуччя зазвичай відчуває більшість мігрантів, які вперше прибули до іноземних країн. На цьому тлі посилення психомоторної активності зазвичай змінюється після психосоціальної звички усвідомленням існуючих проблем, посиленням ностальгічних почуттів та ідеалізацією країни. Перебіг цих процесів супроводжується втратою довіри, посиленням проявів тривоги та страхів, депресивним фоном з можливою соматизацією [14].

Можливо, це затьмарюється зв'язком особистісних рис мігранта з активною присутністю соціальних факторів, у разі чого можуть виникати нові формування особистості. Виникає те, що називається надмірною індивідуалізацією мігрантів, яка проявляється у формі ізоляції, у пошуку нових орієнтирів у системі цінностей та у переоцінці цінностей попередніх років, що несе з собою страх і невизначеність.

Міжкультурна психологія зазвичай виділяє кілька факторів, що

визначають різницю між індивідами та групами, які вступають у міжкультурну комунікацію добровільно або вимушено мігрують (якщо іммігранти вирішили вступити на шлях взаємодії, то біженці та корінні народи змушені).

Іммігранти та біженці вступають у міжкультурні контакти після того, як потрапили в чуже культурне середовище, а корінні народи опиняються в ситуаціях взаємодії з іншою культурою («у власному домі») наявність або відсутність територіального переміщення.

Часові рамки міграції (мігранти назавжди залишають рідні місця, ділові люди, студенти тощо тривалий час живуть в іншій культурі, туристи, учасники наукових конференцій ненадовго опиняються в незвичному середовищі).

Ступінь складності адаптації мігрантів до нового соціокультурного середовища залежить від поєднання вищезазначених параметрів.

Стає очевидним, наскільки важливим є вивчення, оцінка та адаптація зарубіжного досвіду до наших умов. Слід зазначити, що сьогодні не існує єдиного рішення масштабу проблеми інтеграції (асиміляції) мігрантів з точки зору соціально-психологічних аспектів [60].

Проблема адаптації безпосередньо пов'язана з проблемою психічного здоров'я суб'єкта, що є однією з основних проблем сучасної психологічної теорії та практики. Адаптація особистості – це процес, організований на багатьох рівнях і досить складний, де відбувається взаємодія між особистістю та соціальним середовищем, зміни як об'єктивних, так і суб'єктивних зв'язків, координація та зміна властивостей зв'язуючих систем; все це спрямовано на реалізацію внутрішнього потенціалу особистості за конкретних життєвих умов.

Зміст, динаміку та характерні риси процесу соціально-психологічної адаптації соціальної групи та особистості слід аналізувати з позиції єдності особистісної та інституційної сторін.

Адаптація – це загальний процес пристосування людей до життя суспільства; вона залежить від інституційного рівня та через активну діяльність об'єктивує взаємозв'язок між середовищем та особистістю. З іншого

боку, процес адаптації мотивується внутрішньою мотивацією, яка спонукає людину до активних дій, зберігаючи при цьому свої соціальні установки.

Отже, адаптація позначена властивостями як процесу адаптації (соціального явища), так і особливого стану особистості, її настроїв, ціннісних орієнтацій, рівня зусиль. Як носій певних схильностей, можливостей, здібностей, суб'єкт може значною мірою стати незалежним від реальності навколишнього середовища, продуктивно реалізуючи свою життєдіяльність, змінюючи як власну поведінку, так і соціальну реальність, що його оточує.

Інтеракціоністська традиція розрізняє два варіанти адаптивних реакцій на впливи навколишнього середовища. В одному випадку адаптивна поведінка визначається як конформізм, тобто здатність задовольняти вимоги, що пред'являються до індивіда суспільством. Другий тип адаптивної поведінки ефективний при реалізації рішень, пов'язаних з проявом ініціативи. Така адаптивна поведінка базується на концепції реалізації особистісної активності, що має внутрішню спрямованість з прагненням до відповідального самоприйняття суб'єктом [3].

Суть понять «адаптація» та «соціалізація» полягає в проблемному полі адаптації в контексті міграційних процесів, гармонійній взаємодії між індивідуалізацією та соціалізацією суб'єкта, формуванні «особистісного» як складової особистісного світогляду, системи цінностей та бачення життєвих цілей. Це поняття базується на цінностях та потребах, взаємовідносинах та конструктах конкретної особистості.

Сучасна психологія виділила такі характерні функції соціально-психологічної адаптації: встановлюються оптимальні відповідності в межах динамічної системи «особистість – соціальне середовище»; адаптуюча особистість навчається та самореалізується; підвищується ефективність діяльності; покращуються комунікації та взаємовідносини; максимально розвивається та проявляється творчий потенціал особистості; зберігається психічне здоров'я.

Алгоритми психологічної допомоги мігрантам різного віку слід визначати як гармонійне поєднання роботи з позитивними та негативними сторонами особистості. Прагнучи досконалості, слід працювати як з факторами, що створюють перешкоди для цього, так і з факторами, що збагачують потенціал особистості. Зрештою, вектор процесу адаптації має бути орієнтований на формування особистісно зрілого та соціально компетентного суб'єкта.

Іншими словами, психологічна адаптація розглядається як комплекс індивідуальних якостей, що визначає стійкість людини до впливів навколишнього середовища та ступінь її адаптації до них; результат цієї адаптації.

1.2. Психологічна характеристика вимушених переселенців та біженців

Біженці в міжнародному праві – це особи, які добровільно або за наполяганням влади залишили країну свого проживання внаслідок військових дій, насильства, переслідувань та надзвичайного стану в державі. В Україні цю категорію осіб називають вимушеними мігрантами.

В енциклопедичному словнику з психології та педагогіки терміни «біженці» та «вимушені мігранти» визначені як єдина категорія вимушених мігрантів, що виникають внаслідок економічної нестабільності, конфліктів на національному ґрунті та поглиблення процесів розпаду держави. Вони мають певний набір психологічних рис, що проявляється як специфічний світогляд, психічна пригніченість, підвищена чутливість до несправедливості тощо.

Таке ж визначення цієї категорії осіб наведено в етнопсихологічному словнику. Біженці та вимушені мігранти завжди є жертвами вимушеної міграції, як зазначено у словнику соціальної статистики [5].

У сучасному розумінні, переміщені особи – це ті особи, які змушені раптово покинути свої домівки у великій кількості через збройний конфлікт, внутрішні конфлікти, систематичні порушення прав людини або стихійні лиха.

Проблеми соціокультурної адаптації, тобто процесів, за допомогою яких переміщена особа та нове культурне середовище набувають певної відповідності, є особливо гострими для переміщених осіб. У дослідженні В. Кердивара виділяється внутрішній бік адаптації (відчуття задоволення життям) та зовнішній бік її (участь індивіда в соціальному та культурному житті нової групи). Внутрішнє джерело соціокультурної адаптації походить з невідповідності звичної культурної діяльності внутрішньо переміщеної особи зміненому соціокультурному середовищу.

Як також було доведено дослідженням Ю. Максименка [42], у вимушених мігрантів досить часто спостерігається зміна етнічної самосвідомості у формі гіперідентичності з одночасним посиленням етнонігілістичних тенденцій. У них підвищений рівень самооцінки, що є складовим елементом компенсаторної психологічної системи та результатом функціонального збалансування почуття неповноцінності та значно ослабленого почуття власної важливості.

Вивчення поведінкових стратегій у міжетнічній взаємодії показало, що вимушено переміщена особа інтегрується в нове соціокультурне середовище зі складним образом соціальної реальності та себе в ньому. Наскільки успішною буде соціально-психологічна адаптація, залежить як від характеристик цих осіб, так і від того, наскільки нове соціальне середовище готове прийняти таку людину.

З огляду на вищесказане, перейдемо до визначення поняття «вимушена міграція» – це зміна місця проживання людей на постійне або тимчасове місце з причин, що не залежать від них, найчастіше, всупереч їхньому бажанню. Такі причини можуть бути пов'язані з військовими діями, порушеннями прав і свобод громадян, стихійними лихами, екологічними катастрофами та промисловими аваріями.

Таким чином, шляхом порівняльного аналізу наведених вище визначень ми дійшли висновку, що ці поняття мають багато спільного. У логіці нашого дослідження ми спиратимемося на узагальнене визначення, складене нами, виходячи з наявних: біженець та вимушений мігрант – це вимушені мігранти, які змінили місце проживання внаслідок військових дій, насильства, пов'язаного із загрозою життю та здоров'ю та інших надзвичайних обставин, які характеризуються певними психологічними особливостями, що виражаються у специфічному світогляді, пригніченні психічних функцій, наявності психологічних пошкоджень (травм), які потребують допомоги та не мають можливості або бажання повернутися додому внаслідок вищезазначених загроз.

Водночас, ми розглядаємо біженців як усіх осіб, які або отримали офіційний статус біженця, або вимушеного мігранта, або не отримали його. Це пояснюється тим, що офіційний статус біженця є лише юридичною формальністю, тоді як кожна людина в ситуації вимушеного переміщення відчуває його негативні наслідки та передумови на психологічному рівні, що впливає на детермінантний комплекс сутнісних рис особистості [28].

Згідно з цим визначенням, пріоритет слід надавати вивченню суб'єктивного благополуччя особистості серед біженців та вимушених мігрантів як напрямку роботи психологів соціальних служб, з урахуванням того, що в умовах вимушеної зміни місця проживання та соціального середовища благополуччя визначатиметься великим комплексом об'єктивних та суб'єктивних факторів, а також процесом адаптації до нових умов.

Вимушена міграція є стресовою за своєю природою. Деякі ключові моменти в науковій літературі: переживання цієї ситуації як самої міграції, негативних життєвих подій – втрат, злиднів, швидких змін, що відбуваються як до, так і під час переселення; переживання її як змін у соціальному середовищі; та переживання міграції як часткової ізоляції та можливих злиднів.

О. Бондаревська [13] та В. Михайленко ретельно дослідили наявні емпіричні дослідження та соціально-психологічні аспекти етнокультурної

адаптації мігрантів та її успішності. Вони виявили, що для внутрішньо переміщених осіб успішна адаптація відбувається за типом інтеграції, а неуспішна – за типом психологічного захисту та ізоляції.

Зарубіжні вчені Е. Бендек, Р. Лазарус та інші у другій половині 20 століття розглядали питання адаптації мігрантів до нового культурного середовища, приділяючи особливу увагу девіантній та делінквентній поведінці мігрантів, а також їхнім психосоматичним розладам. У свою чергу, інші вчені довели, що критерієм успішності адаптації мігрантів є їх суб'єктивне відчуття гармонії з безпосереднім оточенням.

Тут проблема акультурації ставиться в соціально-психологічній площині, в якій відбуваються зміни соціальних установок, ціннісних орієнтацій та рольової поведінки особистості.

Окрім досліджень проблем адаптації вимушених мігрантів, актуальним є також питання культурного шоку. Термін запропонував у науку К. Оберг, який стверджував, що адаптація до нового соціокультурного середовища призводить до психологічного дискомфорту, втрати соціального статусу, а також особистої та групової ідентичності.

Проблему згадували й інші дослідники, які бачили її прояви у мігрантів як тривогу, невпевненість у собі, різні фобії, зловживання алкоголем або наркотиками, депресію та навіть суїцидальні схильності. Ці симптоми культурного шоку виникають через втрату контролю над ситуацією та відсутність необхідних навичок для функціонування в новому середовищі та становлять загрозу їхньому психологічному та психічному здоров'ю.

Це підтверджують дані, отримані С. Бохнером та А. Фернхемом, які виявили, що психічні захворювання частіше зустрічаються у мігрантів, ніж у корінного населення. Водночас існує значний зв'язок між міграцією та психічним здоров'ям населення.

Конкретний досвід, який виникає у мігрантів, виходить за рамки повсякденного та буденного світосприйняття, формуючись під впливом фактів, що послужили причинами вимушеного переселення, таких як військові

та політичні конфлікти, труднощі та позбавлення, пов'язані з втратою батьківщини та відривом від сімейного коріння. Тому психологічна допомога, яка потрібна вимушеним мігрантам, повинна базуватися на психологічній роботі з їхнім травматичним життєвим досвідом, і, перш за все, з переживаннями різних позбавлень (втрата сім'ї, позбавлення матеріальних благ та комфорту).

Також велике значення має процес соціально-культурної адаптації, який є обов'язковим для будь-якого вимушеного мігранта. Він змушений відмовитися від свого колишнього способу життя та засвоювати інші соціальні норми та правила поведінки в суспільстві. Змінюються всі сфери життя: соціальні, економічні та психологічні стосунки громадянина з громадськістю та всередині певної мікрогрупи, часто навіть природа та клімат, звички, пов'язані з уподобаннями в одязі та їжі.

Особливу роль у процесі соціальної адаптації відіграють проблеми з засвоєнням інших звичаїв, традицій та ритуалів, норм і цінностей. Такі відмінності можуть служити фактором нерозуміння мігрантів корінними жителями. Саме нерозуміння посилює негативне сприйняття ситуації, а також почуття самотності та непотрібності з боку мігрантів. Соціальні бар'єри, які можуть виникати між мігрантами та населенням, призводять до дуже чіткої реакції з боку перших на других: вони ізолюють себе та замикаються в собі.

Отже, ми робимо висновок, що підтримка та участь суспільства є першочерговими, а матеріальна допомога – другорядною для вимушених мігрантів.

Щодня людина переживає різні негативні впливи, стикаючись із проблемними ситуаціями, потрапляючи в незвичні життєві умови, нові системи соціальних норм тощо, що не може не впливати на особистість. Але водночас такі умови створюють можливість для кожної людини для особистісного розвитку, взяття на себе відповідальності за виконувану діяльність, вироблення нових моделей поведінки та способів вирішення проблемних ситуацій, що призводить до розуміння особистістю своєї ролі у

своєму житті. Протилежна дія від саморозвитку призводить особистість до зниження суб'єктивного благополуччя. Тому ніколи не слід забувати про індивідуально-психологічні особливості особистості, які складають ту чи іншу сукупність якостей та характеристик кожної людини.

Ця проблема порушена в роботах І. Леонової, які розкривають проблеми адаптації вимушених мігрантів. У своєму дослідженні авторка показала роль культурних відмінностей, особливостей індивідуальних та особистісних характеристик та соціально-демографічних параметрів вимушених мігрантів у виборі та реалізації тієї чи іншої стратегії адаптації.

У дослідженнях, що артикують проблему задоволеності вимушених мігрантів різними аспектами життя, демонструється значення таких факторів: тип поселення, прийняття себе в поточній ситуації, встановлення сприятливих стосунків з населенням, а також ці фактори корелюють з характером соціально-психологічної адаптації мігрантів.

Визначені автором особливості підкреслюють, що напрямки соціальної поведінки можуть не збігатися зі сферами невдоволення та що їх психологічні наслідки – реалізація людської поведінки – компенсують їх. Ці виявлені автором особливості підкреслюють, що напрямки, в яких рухається соціальна поведінка, не обов'язково збігаються зі сферами невдоволення та що їх психологічні наслідки, фактична реалізація людської поведінки, компенсують їх.

О. Терещенко досліджував моделі трансформації ідентичності у мігрантів. Входження в нове соціокультурне середовище призводить не лише до загального погіршення психічного здоров'я, а й до серйозних змін в ідентичності. Що, у свою чергу, як один із негативних факторів міграції, криза ідентичності стає головною перешкодою для успішної соціально-психологічної адаптації особистості до змінених умов життя.

Вузько вимушена міграція розуміється як вид екстремального впливу на людину. Такий характер ситуації визначається стресогенністю причин, що сприяли міграції (політичні конфлікти, військові дії, стихійні лиха та інші

катастрофи), та тривалістю процесу соціальної адаптації до іншого культурного середовища.

Негативні життєві події, зміни, депривації та ізоляція можуть призвести до криз ідентичності, включаючи проблеми з ідентифікацією, що виникають через відкидання нової культури та одночасного відкидання своєї власної. Все це сприяє почуттю неповноцінності серед вимушених мігрантів, руйнуючи базові структури особистості та світогляд.

Структурований характер «Я-концепції» забезпечує збереження системи цінностей та особливостей взаємин із зовнішнім світом. Природно, що ситуація вимушеної міграції порушує баланс між внутрішнім та зовнішнім світами особистості, знижує адаптивні здібності особистості та призводить до плутанини ролей [2].

У статті підкреслюється залежність форми та глибини трансформації ідентичності вимушених мігрантів від успішності процесу адаптації в іншому соціокультурному середовищі, що, у свою чергу, визначається об'єктивною наявністю умов для самореалізації та задоволення первинних потреб мігрантів, а також політичними та економічними характеристиками приймаючого суспільства; ступенем неприйняття мігрантів корінним населенням; індивідуальними, особистісними особливостями та наявністю соціальної підтримки.

Р. Климчук провів аналіз змісту ідентичності особистості в ситуації вимушеної міграції. Було встановлено, що уражаються всі сфери особистості: мотиваційна, емоційна, когнітивна та поведінкова. Водночас у мотиваційній сфері знижується рівень індивідуальних прагнень, а самооцінка характеризується як нестабільна; виникають екзистенційні проблеми, які можуть призвести до втрати сенсу життя.

Байдужість, депресія, втрата інтересу до життя, агресивні тенденції, а часто й схильність до депресії є одними з основних симптомів в емоційній сфері. У когнітивній сфері особистості можливе погіршення всіх когнітивних психічних процесів. У статті зосереджено увагу на тому, як різні аспекти

ідентичності особистості зазнають впливу в ході вимушеної міграції. Далі окреслено способи, якими різні аспекти ідентичності особистості призводять до різних форм страждань.

Ці порушення в комплексі породжують кризу ідентичності, яка у вимушених мігрантів може проявлятися як множинні трансформації в структурі особистості.

Дослідник також виявляє основні захисні механізми та стратегії подолання поведінки вимушених мігрантів: агресивної, залежної та транзитної – і зазначає, що вони мають як позитивні, так і негативні наслідки для особистості.

О. Блінова [12] зробила внесок у розуміння природи міжкультурної взаємодії за допомогою таких емпіричних досліджень, як: психологічна адаптація переселених груп до іншого етнокультурного та природного середовища, акультурація мігрантів та міжкультурна взаємодія в мультикультурних регіонах. Інші дослідження були присвячені психологічним проблемам еміграції та трансформації, етнічній самосвідомості мігрантів та їхніх нащадків.

В. Стець провів детальний аналіз соціально-психологічних аспектів етнічної ідентичності, міжетнічних відносин та психологічної адаптації в чужому культурному середовищі. Автор вказує на те, що обумовленість формування етнічної ідентичності представлена такими значущими компонентами соціального контексту, як статус етнічної групи в суспільстві, особливості середовища міжетнічних контактів, наявність ситуації гострої соціальної нестабільності.

Одними з дослідників проблеми благополуччя мігрантів є А. Коваленко та К. Безверха [26]. Вони показали, що мігранти мають менш виражені компоненти психологічного благополуччя, такі як «самоприйняття», «позитивні стосунки з іншими» та «автономія», шляхом порівняльного аналізу компонентів психологічного благополуччя особистості та показників психологічного здоров'я між групами мігрантів та корінним населенням.

Водночас було виявлено, що мігранти мають нижчий рівень депресії та тривожності, ніж представники приймаючого суспільства.

У своєму дослідженні автори дійшли висновку, що: стратегії акультурації, бажані мігрантами, пов'язані з психологічним благополуччям та психічним здоров'ям особистості; інтеграція в суспільство країни, що приймає, позитивно впливає на всі компоненти психологічного благополуччя; стратегії асиміляції, сепарації та маргіналізації мають переважно негативний зв'язок з психологічним благополуччям та психічним здоров'ям.

У ситуації вимушеної міграції необхідно підкреслити взаємодію між процесами дезадаптації та адаптації, яка проявляється як блокування спочатку засвоєних норм – звичних установок і, загалом, моделей поведінки. Однак ступінь дезадаптації визначається можливими варіантами зазначеного блокування, крайні форми якого виражаються або у фіксації на звичних нормах поведінки та запереченні прийняття нової інформації, або в повному розчиненні в новій культурі та відмові від попередніх поведінкових стратегій.

Наприклад, дослідження В. Плюща показує зв'язок швидкості та ступеня адаптації з типом поселення, до якого мігранти змушені переїжджати. Зокрема: в умовах дифузного заселення – досить швидко та значно глибоко, при компактному заселенні – повільно, зі значними проблемами [58].

Відчуваючи емоційний дискомфорт і стрес, зазнаючи дезадаптації та інших негативних наслідків у процесі міграції, біженці можуть шукати вихід із ситуації в девіантній поведінці. А такий результат подій може спричинити вкрай згубні наслідки для держави, наприклад, зростання злочинності.

Таким чином, актуальною проблемою сучасного суспільства є здатність держави надавати допомогу біженцям та внутрішньо переміщеним особам, а саме створення таких умов життя, які сприятимуть успішній адаптації та комфортному життю в новому середовищі для цієї категорії мігрантів.

Наше дослідження психічних проблем та розладів вимушених мігрантів, біженців та внутрішньо переміщених осіб демонструє, що це складний процес, який охоплює основні сфери структури особистості. Перш за все, уражаються

емоційна та когнітивна сфери; потім вступають у гру поведінкова, мотиваційно-потребова та комунікативна.

Можливі порушення в різних особистісних сферах, включаючи психічне здоров'я мігрантів, нашаровуючись одне на одне, зрештою призводять до глобальних проблем особистості – кризи ідентичності, психосоматичних симптомів, невротичних розладів тощо. Це можливо тому, що як тільки людина потрапляє в інше культурне середовище, вона переживає когнітивний, емоційний та мотиваційний дисонанс у цьому плані.

У будь-якому разі, біженці виховувалися в зовсім інших обставинах, і механізми адаптації, які вони виробили протягом попереднього життя, можуть бути не застосовними до нового середовища; отже, адаптуватися до нового середовища дуже важко.

Людина, яка багато років спілкувалася з людьми та реагувала на них, набувши певного життєвого досвіду, потрапляє в інше культурне середовище та відчуває, що вона не така, як більшість інших людей, що їй приділяють забагато уваги, що вона робить щось не так; і, найголовніше, що її попередній досвід та спосіб поведінки не допомагають їй вийти з цієї ситуації.

Звичайно, в такому випадку будь-яка людина відчуватиме стрес. Тільки тоді, засвоївши нову культуру та адаптувавшись до нового суспільства, вона подолає цей кризовий період у своєму житті. Важливо провести межу, коли людина хоче рухатися та ставить собі за мету адаптуватися до нових умов життя, а коли її змушують рухатися життєві обставини.

Зрештою, люди можуть бути змушені мігрувати через війну, збройні конфлікти, погроми, вбивства родичів. Тому на психологічне благополуччя біженців можуть впливати не лише їхні негативні емоції та почуття горя, а й наявність посттравматичних стресових розладів.

Загалом, це ситуація, яка може спричинити людині багато проблем, пов'язаних з адаптацією до іншої культури, злиднями та ізоляцією в суспільстві, а також переживаннями тривоги, страху та депресії, які можуть перерости в психосоматичні захворювання.

На основі проведеного аналізу можна зробити такі висновки:

1) Біженці та внутрішньо переміщені особи (ВПО) – це вимушені мігранти, які були змушені покинути свої домівки через військові дії, насильство, що загрожує життю, або інші виняткові обставини. Вони демонструють певні психологічні характеристики, що проявляються у специфічному світогляді, порушеннях психологічних функцій та психологічній травмі. Через вищезазначені загрози вони потребують допомоги та не мають ні можливості, ні бажання повернутися до своїх рідних країн.

2) Наслідки психологічних проблем біженців та ВПО мають складний вплив на їхню особистість, впливаючи на основні сфери в такому порядку: спочатку емоційний та когнітивний рівні; потім мотиваційний та потребовий рівні; і, нарешті, конативний та комунікативний рівні.

3) За відсутності необхідної державної підтримки та психологічної допомоги з боку фахівців можливі порушення в особистісній сфері, включаючи психічне здоров'я мігрантів, що зрештою може призвести до різних форм девіації серед біженців та ВПО [32].

1.3. Особливості адаптації вимушених переселенців та біженців

Адаптація внутрішньо переміщених осіб та біженців залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів.

Процес адаптації внутрішньо переміщених осіб та біженців здебільшого залежить від індивідуальних рис особистості людини, які можуть визначати її здатність долати труднощі та адаптуватися до нових соціальних і культурних умов. Дж. Беррі зазначає, що основними внутрішніми факторами є психологічні риси особистості, а точніше рівень самооцінки, тривожності та відкритості до нового досвіду. Висока самооцінка забезпечить кращу адаптацію, оскільки впевнені в собі особи легше встановлюватимуть нові

соціальні контакти та будуть більш активними в процесі інтеграції в нове середовище.

Рівень стійкості до стресу є ще одним фактором адаптації. Дослідження М. О'Доннелла та ін. показало, що особи з високим рівнем стійкості до стресу можуть легше адаптуватися до незвичайних обставин, тим самим зменшуючи негативний вплив культурного шоку. Ефективність процесу адаптації також позитивно пов'язана з відкритістю до нового досвіду: іммігранти, які легко приймають нову культуру та її норми, швидше адаптуються до життя в чужій країні.

Ще одним важливим елементом є попередній життєвий досвід, який включає професійний досвід, рівень освіти та культурний багаж. Особи з високим рівнем освіти мають кращі перспективи для професійної інтеграції, оскільки їхні знання та навички можна адаптувати до умов ринку праці в країні перебування. Попередній досвід подорожей або культурного обміну також полегшує процес акультурації, оскільки такі люди можуть легше орієнтуватися в багатьох різних культурних нормах і традиціях [27].

Мотивація до впровадження стратегій адаптації є дуже важливою. Внутрішня мотивація до використання інтегративних або асиміляційних процесів позитивно впливає на здатність іммігрантів адаптуватися до нових умов. Інтегративні та асиміляційні стратегії можуть проявлятися під час адаптації, коли внутрішньо переміщені особи створюють умови для збереження своєї рідної культурної ідентичності та активно приймають нові норми, відкидаючи частину своєї рідної культури.

Процес адаптації внутрішньо переміщених осіб також значною мірою визначається зовнішніми факторами, такими як соціально-культурне середовище, економічні умови та соціальна підтримка. На початковому етапі адаптації мовний бар'єр та культурні відмінності становлять значні труднощі. Більшість внутрішньо переміщених осіб переживають культурний шок через нові соціальні норми, які відрізняються від тих, до яких вони звикли.

Соціальна підтримка, включаючи психологічну та соціальну допомогу, є ще одним дуже важливим фактором у процесі адаптації. Громади та діаспори допомагають покращити емоційний стан переміщених осіб, даючи їм відчуття підтримки та надаючи необхідну інформацію для інтеграції.

Процес адаптації внутрішньо переміщених осіб має кілька ключових етапів, кожен з яких має свої особливості, особливості та труднощі.

Етап підготовки. На цьому етапі майбутні переміщені особи перебувають у стані очікування та психологічної підготовки до змін, які відбудуться. На думку Дж. Беррі, цей етап є дуже важливим, оскільки він формує початкову адаптивну диспозицію, від якої залежатиме здатність людини справлятися з викликами в новому середовищі. Остання пов'язана з оцінкою майбутніх умов життя, зокрема вивченням мови та культури країни перебування, що знижує ступінь стресу акультурації. Планування та підготовка інформації покращують здатність до адаптації та значною мірою допомагають уникнути культурного шоку.

Первинний період адаптації. Перший контакт з новим середовищем характеризується культурним шоком та високим рівнем стресу. Дж. Беррі додає, що ця фаза часто позначена почуттям сумніву, оскільки мігранти стикаються з новими мовними, соціальними та культурними бар'єрами. Дослідження О'Доннелла та його колег зазначають, що саме на цьому етапі доступ до психосоціальної підтримки стає особливо важливим для того, щоб допомогти мігрантам стабілізувати свій емоційний стан і, таким чином, полегшити процес інтеграції.

Соціальна та культурна інкорпорація. Етап інтеграції починається після першої зустрічі з культурою країни перебування. Дж. Беррі визначає інтеграцію як процес подвійної адаптації, в якому обидві сторони, мігранти та суспільство країни перебування, працюють над пошуком спільної мови. На цьому етапі важливими є формування соціальних зв'язків, адаптація до нових соціальних ролей та встановлення стосунків з місцевим населенням.

Заключний етап. Заключним етапом адаптації є процес інтеграції та внутрішньої гармонізації. Цей етап також можна назвати «формуванням подвійної ідентичності», коли іммігранти можуть поєднувати аспекти власної культурної ідентичності з нормами та цінностями країни перебування. Дослідження показали, що досягнення такого рівня інтеграції дозволяє іммігрантам відчувати себе частиною нового суспільства, залишаючись при цьому пов'язаними зі своєю культурною спадщиною.

Ми також розглянемо проблеми адаптації, з якими стикаються ВПО та біженці.

Емоційні труднощі є основною проблемою адаптації внутрішньо переміщених осіб та біженців до нового середовища. Втрата дому, розлука з близькими, почуття самотності та невизначеності є потужними стресовими факторами, які часто можуть спровокувати психологічні розлади, зокрема депресію та тривогу.

Інше дослідження, проведене М. О'Доннеллом та ін., показало, що внутрішньо переміщені особи часто відчують високий рівень психологічного стресу через почуття втрати та відсутності підтримки. Огляд, проведений цими авторами, також демонструє, що емоційне благополуччя біженців можна покращити, надаючи їм емоційну підтримку, а також доступ до психосоціальних втручань.

Перше зіткнення з іншою культурою незмінно призводить до культурного шоку та стресу акультурації. За словами Дж. Беррі, різниця в культурі може бути занадто великою для безпроблемної інтеграції, що призводить до емоційного дискомфорту – досвіду, відомого як стрес акультурації. Переміщені особи опиняються в обставинах, коли їм доводиться вивчати нову мову, адаптуватися до нових соціальних норм і цінностей, і це часто призводить до почуття ізоляції та конфлікту щодо власної ідентичності.

Дж. Беррі зазначає, що цей стрес можна пом'якшити шляхом набуття міжкультурних навичок та допомоги у вивченні нової мови [85].

У країні перебування переміщені особи також стикаються з дискримінацією та стигматизацією. Багато біженців страждають від відчуження від місцевого населення через стереотипи чи упередження щодо їхньої національної чи культурної ідентичності. Це часто призводить до соціальної ізоляції, що негативно впливає на їхній емоційний стан та ускладнює процес адаптації. За словами М. О'Доннелла та ін., відсутність програм інтеграції та недостатня соціальна підтримка лише посилюють ці проблеми, збільшуючи ізоляцію та стрес серед переміщених осіб.

Працевлаштування є одним із ключових компонентів успішної адаптації. Однак, як правило, з пошуком роботи для мігрантів пов'язано багато труднощів, таких як необхідність перепідготовки та невизнання їхньої кваліфікації в новій країні. Високий рівень безробіття серед мігрантів можна пояснити такими причинами: по-перше, існує мовний бар'єр; по-друге, немає місцевого досвіду роботи, і, по-третє, працевлаштування не проводиться на рівних умовах.

В результаті мігранти змушені влаштовуватися на низькооплачувану або тимчасову роботу, що погіршує їхній соціально-економічний статус та ускладнює процес їхньої інтеграції. Надання базових соціальних послуг – охорони здоров'я, освіти та юридичної підтримки – створює ще одну проблему для мігрантів.

За словами М. О'Доннелла та ін., доступ мігрантів до цих послуг дуже обмежений через законодавчі бар'єри або нездатність систем підтримки забезпечити фінансування. Наприклад, послуги охорони здоров'я можуть бути недоступними через відсутність страховки або необхідність проходження складних адміністративних процедур. Ця відсутність базової соціальної підтримки значно ускладнює процес адаптації та може негативно вплинути на фізичне та психічне здоров'я переміщених осіб.

Однією з основних стратегій адаптації іммігрантів є розвиток міжкультурної компетенції та вивчення нової мови, щоб вони могли бути інтегровані в культуру країни перебування. Дж. Беррі у своїй теорії

аккультурації наголошував, що засвоєння культурних норм і звичаїв нової країни полегшує адаптацію людини та знижує рівень аккультураційного стресу.

На його думку, інтеграція є найефективнішою стратегією адаптації, оскільки вона дозволяє людині підтримувати зв'язок зі своєю культурною ідентичністю, одночасно адаптуючись до нових обставин. Такий підхід забезпечує баланс між особистісними ідентичностями, що дуже важливо для підтримки емоційної стабільності серед іммігрантів.

Соціальна підтримка стає одним із найважливіших елементів у процесі адаптації до нового середовища, особливо для осіб, які переживають високий рівень стресу. О'Доннелл та його колеги провели дослідження, яке довело, що доступ до підтримки з боку місцевих громад, діаспор та волонтерських організацій знижує рівень депресії та тривоги серед іммігрантів. Автори цієї статті зазначають, що підтримка з боку оточення допомагає задовольнити не лише основні потреби, але й відчуття приналежності, що полегшує процес інтеграції в нове суспільство [86].

Культурна ідентичність, таким чином, є ще одним аспектом адаптації, що дозволяє мігрантам зберігати емоційний зв'язок зі своїм корінням, а отже, забезпечує стабільність та зменшує стрес аккультурації. Модель аккультурації Беррі, таким чином, передбачає, що стратегія інтеграції, яка дозволяє підтримувати зв'язки з культурою походження, дозволяє мігранту підтримувати свої особисті цінності та традиції, не заперечуючи необхідності адаптації до нових обставин. Це мінімізує можливість внутрішніх конфліктів через відчуження від власної культури.

Для мігрантів важливо адаптувати свої професійні навички до потреб ринку праці країни перебування, оскільки працевлаштування є одним із найважливіших факторів стабільності та самореалізації будь-якої людини. Навчання новим навичкам або перепідготовка є дуже важливим компонентом адаптації, оскільки це призводить до економічної незалежності та соціальної інтеграції. Переміщені особи, які активно формують нові цілі для свого життя, відчувають менше тривоги та депресії, оскільки вони займаються розвитком

свого особистого та професійного потенціалу, що надає їм впевненості в майбутньому.

Процес адаптації внутрішньо переміщених осіб та біженців до життя за кордоном є багатограним і залежить від багатьох внутрішніх та зовнішніх факторів. Ефективність адаптації значною мірою визначається здатністю людини прийняти нову культуру, зберігаючи зв'язок зі своєю, а також соціальною підтримкою та можливостями інтеграції. Розвиток міжкультурних навичок, формування нових життєвих цілей та перспектива професійної самореалізації знижують рівень стресу та сприяють формуванню позитивної ідентичності.

Соціальні спільноти та діаспори полегшують процес інтеграції, надаючи емоційну та практичну підтримку. З одного боку, збереження культурної ідентичності, а з іншого боку, інтеграція в нове соціально-культурне середовище закладають основу для гармонійного співіснування мігрантів у нових обставинах. Отже, успішна адаптація може бути реалізована за умов комплексного підходу, що охоплює особисті ресурси, соціальну підтримку та структурні умови приймаючого суспільства.

Висновки до розділу 1

Сучасне розуміння адаптації в науковій літературі можна узагальнити як процес добровільного або вимушеного залучення індивіда до будь-якої сфери діяльності, успіх у якому залежить від ступеня відповідності умов можливостям людського організму та психіки. Психологічна адаптація визначається як сукупність індивідуальних властивостей, що визначають його стійкість до умов навколишнього середовища та рівень адаптації до них як результат такої адаптації.

Процес адаптації внутрішньо переміщених осіб та біженців до нового середовища включає багато різноманітних навичок і може відрізнятися для різних людей залежно від внутрішніх та зовнішніх факторів.

Процес адаптації можна схематично розбити на кілька фаз, кожна з яких має свої особливості та проблеми: підготовчий етап (передбачення та готовність до міграції), первинний період адаптації (перший контакт з новим середовищем, культурний шок), етап інтеграції в соціокультурне середовище (формування стосунків, набуття нових соціальних ролей) та остаточна адаптація (внутрішня адаптація, усвідомлення своєї ролі в новому середовищі та розвиток «подвійної» ідентичності).

Ефективність адаптації залежить від ступеня, до якого людина може прийняти нову культуру, зберігаючи зв'язок зі своєю власною, а також від наявності соціальної підтримки та можливостей для інтеграції. Розвиток міжкультурних навичок, постановка нових життєвих цілей та перспектива професійної реалізації знижують рівень стресу та сприяють формуванню позитивної ідентичності [14].

Отже, успішна адаптація можлива за умов комплексного підходу, який поєднує особисті ресурси, соціальну підтримку та структурні умови приймаючого суспільства.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРІВ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ СПІЛЬНОТИ ЗА КОРДОНОМ

2.1. Методологія та організація дослідження

Мета дослідження: Дослідити специфічні особливості процесів адаптації громадян України, змушених тікати через російську військову агресію.

Учасники дослідження: громадяни України, які емігрували за кордон після вторгнення Російської Федерації в Україну у 2022 році.

Методологія дослідження складалася з шести послідовних етапів:

- розробка теоретичних та методологічних основ дослідження;
- вибір та обґрунтування відповідних діагностичних інструментів (методів, тестів, шкал оцінювання);
- створення та оцифрування анкет за допомогою Google Forms;
- збір емпіричних даних за допомогою опитування;
- статистична оцінка та якісний аналіз результатів;
- розробка практичних рекомендацій на основі результатів дослідження.

Збір даних відбувався під час бойових дій після вторгнення Російської Федерації в Україну. Для набору учасників дослідження було обрано дванадцять Telegram-каналів у різних країнах, створених для підтримки громадян України. Канали було обрано на основі ключових слів «допомога українцям» та їх варіацій [8].

Взаємодія з користувачами каналу характеризувалася різноманітними відповідями, включаючи позитивні та негативні відгуки, приватні повідомлення від учасників каналу та підтримку з боку адміністраторів у розповсюдженні анкети. Процес дослідження був ускладнений технічними обмеженнями платформи Telegram через скарги користувачів. Спочатку це проявилось в одноденному призупиненні роботи групи, а пізніше в тижневому

обмеженні спілкування, протягом якого спілкування було можливим лише з існуючими контактами. Незважаючи на ці обмеження, заплановані дослідницькі цілі були успішно реалізовані.

Методологічна основа емпіричного дослідження включала низку додаткових методів. Основними діагностичними інструментами слугували дві анкети (Додаток В та Додаток Д) щодо соціально-психологічної адаптації українців за кордоном.

Рівень адаптації визначався за допомогою «Опитувальника К. Роджерса для визначення адаптивності/дезадаптації особистості» (Додаток А).

Готовність до змін визначалася за допомогою методу «Особиста готовність до змін» (автори Роднік, Хезер, Голд, Халл) (Додаток Б).

Крім того, для глибшого розуміння індивідуального досвіду респондентів було застосовано метод інтерв'ю. Важливим компонентом дослідження також був той факт, що дослідник є особою з безпосереднім досвідом отримання статусу тимчасового захисту в одній з європейських країн.

Розглянемо обґрунтування вибору та особливості застосування кожного з методів у контексті цього дослідження.

Шкала депресії PHQ-9 – це інструмент із дев'яти пунктів, вбудований у ширший діагностичний інструмент «Опитувальник здоров'я пацієнта», розроблений групою дослідників під керівництвом Роберта Спітцера, Джанет Вільямс та Курта Кроенке. Це було зроблено за підтримки освітнього гранту від Pfizer Inc. Опитувальник фактично був розроблений для діагностики п'яти різних розладів.

Завдяки своїй ефективності та адаптивності, ця методика отримала широке застосування в клінічній практиці. Модуль оцінки симптомів депресії згодом був виділений як самостійний діагностичний інструмент – PHQ-9. На сучасному етапі всі складові Опитувальника здоров'я пацієнта можуть застосовуватися як окремі діагностичні інструменти, а PHQ-9 є одним із найпоширеніших методів скринінгу на стани депресії.

PHQ-9 використовується для оцінки та моніторингу симптомів депресії на основі критеріїв, викладених у DSM-V. Він складається з десяти запитань. Дев'ять основних запитань мають чотири варіанти відповідей: «ніколи», «кілька днів», «більше тижня» та «майже щодня».

Інше запитання, додане в кінці, перевіряє ступінь, якою симптоми впливають на повсякденне функціонування, з відповідями від «зовсім не важко» до «надзвичайно важко».

Кожна відповідь оцінюється від 0 до 3 балів, а загальний бал є сумою всіх пунктів, з максимальним значенням 27. На основі отриманої суми визначається тяжкість депресивного стану, і на основі відповідних рекомендацій щодо втручання пропонуються такі: мінімальна депресія (0-4 бали), лікування не потрібне; легка депресія (5-9 балів), моніторинг стану; помірна депресія (10-14 балів), розробка терапевтичного плану з можливим консультуванням або фармакотерапією; помірно тяжка депресія (15-19 балів), активне лікування за допомогою психотерапії або медикаментозного втручання; тяжка депресія (20-27 балів), термінова психофармакотерапія та, за необхідності, направлення до психотерапевта для комплексного лікування.

Для оцінки симптомів генералізованого тривожного розладу у громадян України, які були змушені емігрувати через військові операції, було використано шкалу GAD-7. Це методика, що є частиною шкали IART, розробленої спеціально для діагностики ГТР.

Опитувальник GAD-7 містить сім діагностичних пунктів, які оцінюють такі симптоми тривоги: відчуття нервозності, нездатність контролювати занепокоєння, надмірне занепокоєння з різних причин, надмірний неспокій, труднощі з розслабленням більшу частину часу, легка дратівливість або подразливість, а також страх або страх того, що може статися щось жахливе. Кожен пункт оцінюється за 4-бальною шкалою частоти: від «ніколи» (0 балів) до «майже щодня» (3 бали).

Загальний індекс тривожності – це сума балів за всіма сімома пунктами, з максимально можливим значенням 21 бал. Результати інтерпретуються за

чотирма рівнями тривожності: мінімальний (0-4 бали), помірний (5-9 балів), середній (10-14 балів) та високий (15-21 бал). На основі нормативних даних він дозволяє визначити рівень тривожності респондента протягом останніх двох тижнів та ступінь його відхилення від норми. GAD-7 – це інструмент, який продемонстрував як валідність, так і надійність у скринінгу ГТР та оцінці його тяжкості як для клінічних, так і для дослідницьких цілей.

Це Опитувальник К. Роджерса для оцінки адаптивності особистості. Він вимірює рівень успішності соціально-психологічної адаптації [65].

Одна частина тверджень в анкеті описує адаптовану особистість; це така, що може успішно адаптуватися до змін у соціальному середовищі. Оскільки соціальне середовище перебуває в постійному стані змін, ознакою адаптації вважається здатність людини до подальшого розвитку, тобто змінювати звички, набувати нових навичок та розвивати навички, необхідні для нових умов.

Інша частина тверджень описує дезадаптивну особистість – людину, яка має недостатню соціально-психологічну гнучкість при зміні ситуації, яка тримається за старі моделі поведінки в житті, і тому постійно відстає, бо не хоче змінюватися разом із соціальним середовищем і в результаті стикається з багатьма труднощами. На кожне твердження анкети слід відповісти «так» або «ні» тим, якою мірою воно характеризує особистість респондента.

Загальна шкала адаптації розраховується як кількість позитивних відповідей за шкалою адаптації, поділена на кількість позитивних відповідей за шкалою дезадаптації. Вищий коефіцієнт показує вищий рівень соціально-психологічної адаптації.

Методологія «Особистісної готовності до змін» дуже добре підходить для аналізу стресових ситуацій, пов'язаних з інноваціями, оскільки зміни невблаганні. Таким чином, це допоможе захистити себе від стресу в ситуації, яка робить людину найбільш вразливою, розуміючи характеристики опору змінам.

Оцінювані параметри включають винахідливість, толерантність до

невизначеності, сміливість, підприємницькі та адаптивні навички. Були розроблені стандартні авторські анкети методології, які включають загальні демографічні дані, особистісні характеристики, емоційний стан, здоров'я, умови життя, соціальне середовище та поточні потреби респондентів [11].

Емпіричні дані були зібрані на добровільній основі через платформу Google Forms.

Використання інтерв'ю та включення власного досвіду дослідника як особи з тимчасовим захищеним статусом дозволили глибше зрозуміти досліджуване явище. Такий підхід дозволив отримати погляд зсередини на процеси адаптації, краще зрозуміти емоційні стани та проблеми респондентів, а також паралельно спостерігати за особистим процесом адаптації та досвідом інших співвітчизників.

Це значно збагатило якісну складову дослідження та сприяло точнішій інтерпретації отриманих даних.

2.2. Загальна характеристика українців, які виїхали за кордон внаслідок війни

Після перевірки даних для дослідження було відібрано 50 осіб віком від 18 до 70 років. Дослідження проводилося з 2 серпня по 25 жовтня 2024 року за допомогою онлайн-опитування через Google Forms. Участь була добровільною та анонімною.

Основним критерієм включення був статус громадянина України, який покинув країну внаслідок військового вторгнення 2022 року. Особи, чиї відповіді містили логічні невідповідності (наприклад, розбіжності між віком та рівнем освіти або сімейним станом), особи, які емігрували до 2022 року, та неповнолітні були виключені з дослідження [5].

Загальні характеристики учасників дослідження представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Соціально-демографічні показники громадян України (n = 50)

Показники		Абс.ч.	%
Вік	18-29	12	24
	30-39	19	38
	40-49	14	28
	50-59	2	4
	60-69	1	2
	70-80	1	2
Стать	Чоловіча	9	18
	Жіноча	41	82
Вища освіта	Мають	42	84
	Здобувають	3	6
	Не мають	5	10
Частина України	Київ	17	34
	Центральна	5	10
	Північна	4	8
	Південна	12	24
	Східна	10	20
	Західна	2	4

Демографічний аналіз вибірки виявив значний надлишок жінок (41 особа, 82%) порівняно з чоловіками (9 осіб, 18%). Віковий розподіл респондентів був таким: найбільшою групою були люди віком від 18 до 29 років (12 осіб, 24%), далі йшли люди віком від 30 до 39 років (19 осіб, 38%) та люди віком від 40 до 49 років (14 осіб, 28%).

Інші вікові групи включали людей віком від 50 до 59 років (2 особи, 4%), людей віком від 60 до 69 років (1 особа, 2%) та людей віком від 70 до 80 років (1 особа, 2%). Середній вік учасників дослідження становив 37 років.

Щодо рівня освіти, переважна більшість респондентів мала вищу освіту (42 особи, 84%), деякі навчалися в університетах (3 особи, 6%), а решта не мали вищої освіти (5 осіб, 10%).

Географічний розподіл довоєнних місць проживання респондентів був таким: найбільша частка проживала в Києві (17 осіб, 34%), далі йшли 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%).

Підсумовуючи соціально-демографічні характеристики вибірки, можна виділити типового представника досліджуваної групи: це переважно жінки (82% респондентів), середнього віку (найбільш численна вікова категорія 30-39 років, 38%), з вищою освітою (84% респондентів) та попереднім проживанням у Києві (34% учасників дослідження).

Географія розселення респондентів охоплювала більшу частину європейського континенту – від скандинавських країн (Норвегія, Швеція, Ісландія) до країн Центральної Європи (Німеччина, Австрія, Швейцарія, Польща) [5].

Щоб встановити послідовність від'їзду українських біженців, до анкети було включено питання «Коли ви покинули Україну?». У попередньому варіанті цього питання респонденти мали вказати конкретний місяць та рік свого від'їзду з України. Питання було сформульовано у відкритій формі, щоб бути впевненим у отриманні точного часу від'їзду кожного респондента.

У хронології виїзду наймасовіший відтік респондентів припав на березень 2022 року, коли країну покинули 27 осіб, що становить 54% від загальної вибірки. Це відповідає періоду найінтенсивнішої фази евакуації цивільного населення після початку повномасштабного вторгнення.

Цю інформацію підтверджують офіційні дані про найінтенсивнішу фазу евакуації цивільного населення в перші тижні після початку повномасштабного вторгнення.

Аналіз особливостей адаптації українських біженців у європейських країнах.

Для встановлення ступеня адаптивності особистості на основі анкети К. Роджерса [65] було досліджено 50 українських біженців. Аналіз отриманих даних показав, що 12 осіб, тобто 24% від загальної вибірки, мали високий рівень адаптивності (коефіцієнт вище 1,5).

Позитивно налаштовані респонденти продемонстрували гарне ставлення до нового середовища, здатність до ефективного вирішення щоденних проблем, успішне встановлення соціальних контактів та підтримку

психологічної рівноваги.

Середній рівень адаптивності (коефіцієнт від 0,9 до 1,5) продемонстрували 23 особи – 46% респондентів. Ця група має помірну адаптивність, з періодичними труднощами у вирішенні життєвих проблем та ситуативною тривожністю поряд з вибірковою соціальною активністю [15].

У п'ятнадцяти осіб, або 30% респондентів, виявлено низьку адаптивність (коефіцієнт нижче 0,9). Ці особи характеризуються вираженими труднощами адаптації до нових умов, високим рівнем тривожності, проблемами в соціальній взаємодії та емоційною нестабільністю (таблиця 2.2).

Таблиця. 2.2

Результати опитування за методом К. Роджерса для визначення адаптивності/неадаптивності особистості.

Рівень адаптованості	Коефіцієнт	Кількість осіб	%
Високий	> 1.5	12	24
Середній	0.9-1.5	23	46
Низький	< 0.9	15	30

Для візуальної ілюстрації результатів опитування було створено діаграму (рис. 2.1).

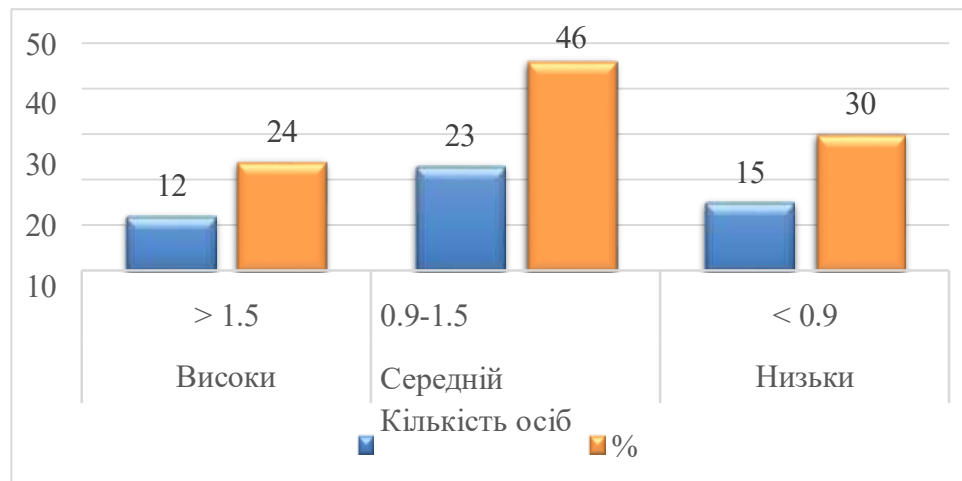


Рис. 2.1. Результати опитування за методом К. Роджерса для визначення адаптивності/дезадаптивності особистості.

Зібрані дані показують, що більшість респондентів (70%) мають

середній або високий рівень адаптивності, що є позитивним результатом. Однак значна частина респондентів (30%) демонструє низький рівень адаптивності, що свідчить про необхідність спеціальних програм психологічної підтримки для цієї групи біженців.

Важливо зазначити, що хоча середня адаптивність, про яку повідомляє майже половина респондентів (46%), свідчить про певні труднощі в процесі адаптації, вона також демонструє потенціал для успішної адаптації за належної підтримки [31].

Для оцінки готовності до змін було використано методологію «Особиста готовність до змін» (Роднік, Хезер, Голд, Халл).

Результати цього опитування представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати опитування за методикою «Особиста готовність до змін» (n=50)

Шкала	Низький рівень (<21 бал)	Середній рівень (22-26 балів)	Високий рівень (>27 балів)
Пристрасть	18 (36%)	21 (42%)	11 (22%)
Винахідливість	15 (30%)	24 (48%)	11 (22%)
Оптимізм	22 (44%)	19 (38%)	9 (18%)
Сміливість	20 (40%)	23 (46%)	7 (14%)
Адаптивність	16 (32%)	25 (50%)	9 (18%)
Впевненість у собі	21 (42%)	20 (40%)	9 (18%)
Терпимість до неоднозначності	23 (46%)	19 (38%)	8 (16%)

Аналіз результатів показує, що середня готовність до змін переважає за більшістю шкал.

Для ілюстрації цього було створено наступну діаграму, яка представляє відносні показники готовності до змін українських біженців (у %, n=50) (рис. 2.2).

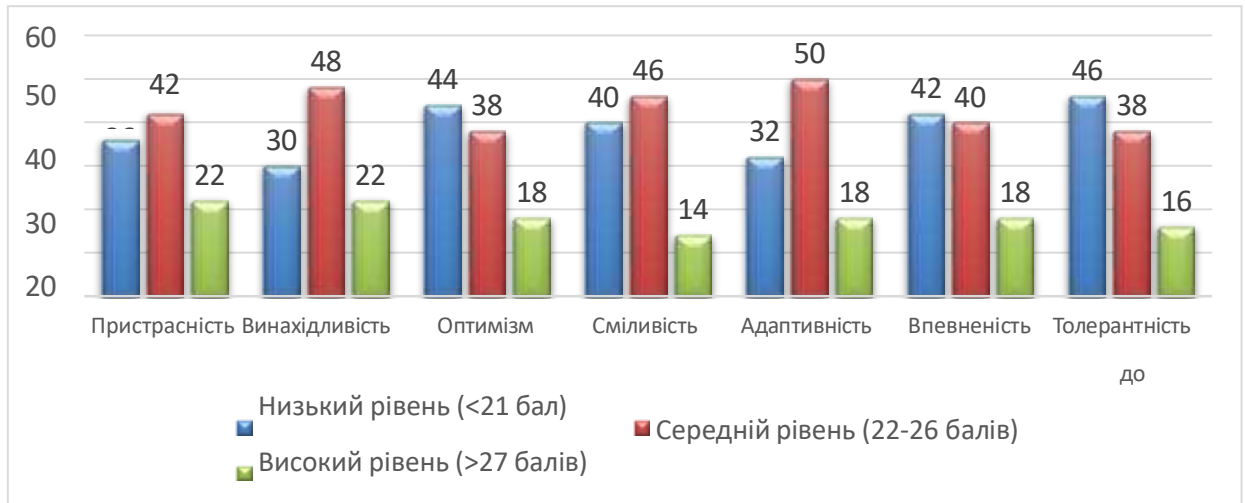


Рис. 2.2 Відсоткові результати опитування за методикою «Особиста готовність до змін»

Найвищі показники виявлено за шкалами адаптивності (50% – середній рівень) та винахідливості (48% – середній рівень), що означає, що більшість респондентів можуть адаптуватися до нових умов та знаходити шляхи вирішення проблем. Це хороший ресурс для успішної адаптації в країнах перебування.

Одночасно низькі бали були зафіксовані за шкалами толерантності до невизначеності (46% – низький рівень) та оптимізму (44% – низький рівень). Це означає, що українські біженці важко переносять невизначеність ситуації та не можуть бути оптимістично налаштованими щодо майбутнього, що досить типово для людей, які пережили травматичний досвід вимушеної міграції.

Досить низьким є також впевненість (42% мають низький рівень) та сміливість (лише 14% мають високий рівень), що може перешкоджати активному розвитку нового соціального простору та реалізації власного потенціалу в країні перебування.

Такі результати вказують на необхідність спрямування психологічної допомоги українським біженцям на формування толерантності до невизначеності та підвищення рівня оптимізму та впевненості в собі, що

дозволить їм ефективніше використовувати наявний адаптивний потенціал.

Вивчення особливостей адаптації громадян України, які емігрували через військові дії, базувалося на аналізі даних двох окремих анкет.

В анкеті респондентів попросили провести самоаналіз та визначити особисті якості, які допомогли їм адаптуватися до життя в чужій країні. Однак відповіді учасників виявилися більш різноманітними та виходили за рамки суто індивідуальних характеристик, оскільки включали згадки про надії, переконання та прагнення, а також зовнішні обставини.

Важливо зазначити, що деяким людям було важко розпізнати власні адаптивні якості.

Результати опитування дозволили респондентам визначити основні особистісні ресурси, які сприяли їхній адаптації. Домінуючою якістю виявився оптимізм, що зазначила п'ята частина респондентів (21%).

Учасники дослідження наголосили на важливості низки особистих якостей: сили волі, терпіння та впертості, а також рішучості, комунікабельності, працьовитості та здатності до адаптації (83% респондентів).

У дослідженні було визначено основні зовнішні фактори, які позитивно сприяли процесу адаптації респондентів у новому середовищі, зокрема збереження єдності сім'ї – особливо наявність дітей та спільний виїзд сім'ї – та професійна реалізація (наявність професії та працевлаштування). Велику роль також відігравав попередній досвід – чи то проживання за кордоном, зміна місця проживання, перебування в умовах війни чи просто наявність досвіду подорожей [7].

Водночас, інтерв'ю та анкетування показали, що вимушена міграція супроводжується низкою важких психологічних випробувань для більшості респондентів: розлукою з сім'ями та партнерськими стосунками, втратою соціальних зв'язків та професійного статусу, а також зміною звичного рівня життя.

Особливо гостро відчувалася криза ціннісних орієнтацій, порушення

соціальної ідентичності та глибока туга за життям і домівкою, що існували до війни.

Результати опитування виявили цікавий парадокс: хоча вимушена міграція була несподіванкою для громадян України, значна частина респондентів (33 респонденти – 66%) думали про життя за кордоном ще до війни.

Щодо відповідності реального досвіду попереднім очікуванням, думки розділилися: 22 особи (44%) вважали, що їхні очікування виправдалися, 15 осіб (30%) сказали, що реальність перевершила їхні очікування, а 12 респондентів (24%) зіткнулися з гіршими умовами, ніж вони очікували.

Важливо, що більшість респондентів (32 респонденти – 64%) не очікували тривалого перебування за кордоном, що значною мірою вплинуло на зміни в їхній сфері мотивацій та потреб. Варто зазначити, що для кількох респондентів, а саме для 2 осіб (4%), вимушена міграція, як не дивно, збіглася з їхньою давньою мрією жити за кордоном.

Респондентів попросили суб'єктивно оцінити свою задоволеність власним життям за шкалою від 1 (мінімум) до 10 (максимум) у два часові періоди: до війни та на момент опитування (рисунок 2.3).

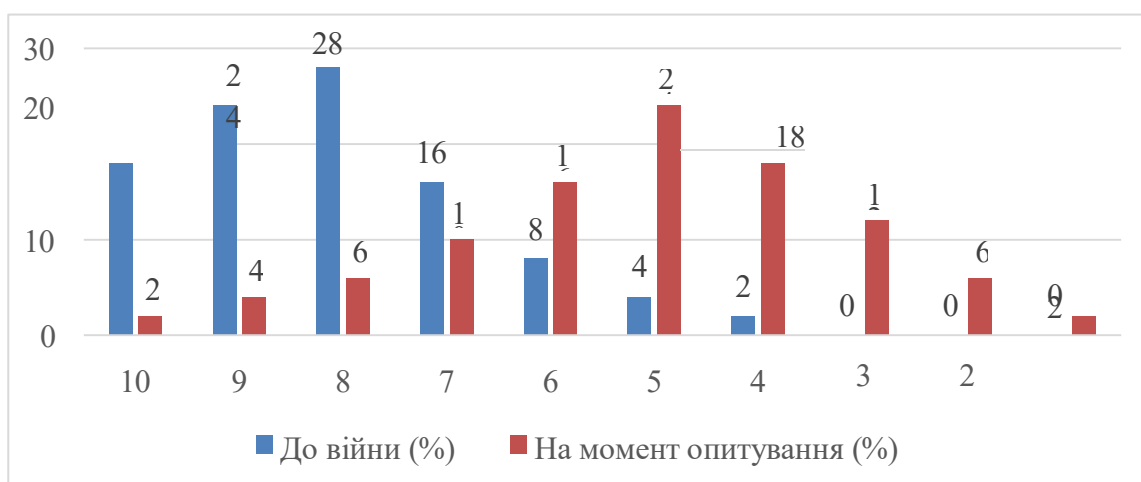


Рис. 2.3 Задоволеність життям до війни та зараз

Додаткову інформацію можна знайти в наступній таблиці (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Задоволення життям до війни і зараз

Рівень задоволеності (бали)	До війни		На момент опитування	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
10	9	18	1	2
9	12	24	2	4
8	14	28	3	6
7	8	16	5	10
6	4	8	8	16
5	2	4	12	24
4	1	2	9	18
3	0	0	6	12
2	0	0	3	6
1	0	0	1	2

Аналіз даних показує значне падіння задоволеності життям. Якщо до війни найвищі показники відзначалися в діапазоні 8-9 балів (52% респондентів), то на момент опитування найбільша концентрація оцінок припадає на 4-5 балів (42%). Досить показово, що оцінки від 1 до 3 балів, які були повністю відсутні у довоєнний період, зараз становлять 20% відповідей.

Аналіз виявив комплекс факторів, які негативно впливають на задоволеність життям українських мігрантів за кордоном. У соціально-емоційній сфері найбільш гостро переживаються порушення сімейних зв'язків, розлука з партнерами та членами сім'ї, відсутність звичного кола спілкування, брак емоційної підтримки та розуміння. Особливо складною виявилася адаптація дітей у новому середовищі. Постійно відчувається занепокоєння за родичів, які залишилися в Україні, і це створює додаткове емоційне навантаження.

У професійно-статусному аспекті респонденти відзначають втрату можливостей професійної реалізації, труднощі з пошуком роботи за

спеціальністю та значне зниження соціального статусу. Втрата фінансової незалежності та нездатність самостійно забезпечувати власні потреби призводить до зниження самооцінки та відчуття власної ефективності. Це узгоджується з результатами, отриманими іншими дослідниками, які стверджують, що нездатність задовольнити свої базові потреби призводить до зниження самооцінки та самоефективності [24].

Практичні труднощі у повсякденному житті проявляються у відсутності власного або постійного житла, незадовільних житлових умовах та значних перешкодах для мобільності. Респонденти називають обмежений доступ до медичних послуг, складність бюрократичної системи та втрату звичного рівня комфорту. Особливо гостро стоїть питання втрати особистого майна через війну.

Психологічними факторами є втрата стабільності та контролю над власним життям, нездатність планувати майбутнє та обмеження особистої свободи через місцеві правила та звичаї. Нестача часу на самореалізацію, відпочинок та улюблені заняття посилює почуття дискомфорту. Невизначеність щодо того, що буде далі, та втрата впевненості в завтрашньому дні створюють додатковий психологічний стрес.

Соціокультурні бар'єри проявляються у відмінностях у менталітеті та культурних нормах, складності розуміння місцевих традицій та відчутті культурної ізоляції. Нерозуміння місцевої системи цінностей та соціальних норм ускладнює інтеграцію в нове суспільство.

Організаційні труднощі стосуються важкої рутини громіздких бюрократичних процедур, повільності у вирішенні адміністративних питань та обмеженого доступу до соціальних послуг. Відсутність чіткої інформації та труднощі з отриманням необхідних консультацій ще більше ускладнюють процес адаптації до нових умов життя.

Аналіз причин вимушеної міграції за кордон показав, що домінуючим фактором був страх за безпеку дітей, який відзначили 44% респондентів. Згідно з результатами опитування, другою за важливістю причиною було

загальне прагнення до безпеки, яке визначило рішення 14% респондентів. Страх бомбардувань або можливої блокади спонукав до виїзду 12% респондентів, а 8% з них були змушені покинути країну через психологічне виснаження від постійних авіанальотів [29].

Серед інших причин еміграції, які називали респонденти, були потреба в партнері (2%) та неможливість знайти доступне житло в західних регіонах України, а також тривожне очікування невідомого – загалом 10%. Десять відсотків респондентів розкрили інші особисті причини еміграції.

Цей розподіл показує, що безпека дітей та бажання уникнути безпосередніх загроз воєнного часу були визначальними факторами у прийнятті рішення про виїзд з країни.

На основі аналізу емпіричних даних ми визначили ключові фактори, які суттєво впливають на процес адаптації громадян України за кордоном.

Перший фактор пов'язаний з першим досвідом перебування в новій країні та включає два аспекти: ставлення тих, хто став першими «провідниками» в новому середовищі, та характеристики безпечного простору, в якому опинилися вимушені мігранти. Саме відчуття безпеки та наявність власного, хоч і обмеженого, життєвого простору стає основою для подальшої адаптації.

Другий фактор стосується інформування процесу адаптації. Дослідження показало, що для половини респондентів (52%) основним джерелом інформації були Telegram-канали. Водночас було виявлено значний дефіцит знань щодо правового статусу та місцевого законодавства – 32%. Особливо гостро стоїть проблема мовного бар'єру та незнання місцевих законів, що створює ризики для вимушених мігрантів – 38%.

Респонденти також вказали на необхідність практичної інформації щодо послуг перекладача, процедури нострифікації дипломів, можливостей працевлаштування, обробки документів та податкової звітності. Відсутність такої інформації значно ускладнює взаємодію з місцевими бюрократичними системами та отримання необхідних послуг, зокрема медичних.

Дослідження показало, що нове соціокультурне середовище має значний вплив на формування моделей поведінки та соціальних зв'язків вимушених мігрантів. Значна частина респондентів, 42%, вказали на загальні труднощі в адаптації до нового середовища. Особливо помітними були проблеми адаптації у дітей – про це повідомили 28% опитаних.

Ставлення місцевого населення до українських мігрантів було досить різноманітним, від дуже позитивного до дуже негативного. Згідно з опитуванням, 24% респондентів стикалися з негативним ставленням через своє українське походження. Водночас переважна більшість респондентів (76%) були приємно здивовані добротою, виявленою місцевими жителями. Приблизно 26% респондентів заявили про як негативне, так і позитивне ставлення [83].

Відсоток респондентів, які відчували себе незахищеними, становив 18%. Це сталося після випадків булінгу, навмисного пошкодження майна та транспортних засобів, а також після того, що вони назвали недбалістю у реагуванні правоохоронних органів на проблеми, що змусило їх почуватися більш безсилими та безпорадними.

Однією з позитивних сторін адаптації була допомога від місцевих волонтерських організацій та центрів допомоги – практична допомога з оформленням документів, перекладацькі послуги та матеріальна підтримка. Допомога комерційних компаній також була значною, особливо в перші місяці після війни. Але найбільшим фактором, який допоміг ВПО адаптуватися, було співчуття та розуміння приймаючої громади.

Таким чином, інтеграція дітей до місцевих навчальних закладів, забезпечення навчальними матеріалами та підтримка освітнього процесу не лише забезпечили їхню академічну адаптацію, а й допомогли їм соціалізуватися в новому середовищі. Це надало працездатному населенню додаткові можливості для розвитку: курси для дорослих, професійне навчання та перепідготовка.

Ця допомога створила можливість для українців повноцінно

інтегруватися в нове суспільство, подолавши відчуття «тимчасовості» та «чужості». Рівний доступ до соціальних послуг та державних програм підтримки допоміг сформувати відчуття приналежності до нової спільноти та зменшити психологічний дискомфорт від вимушеної міграції.

Адаптація до місцевої системи охорони здоров'я була одним із суттєвих викликів для українських мігрантів. Респонденти відзначили суттєві відмінності в організації медичного обслуговування порівняно з Україною (72% респондентів), особливо у двох аспектах: висока вартість медичних послуг та тривалий час очікування на консультації спеціалістів-професіоналів.

Ще одним позитивним фактором було те, що більшість країн перебування мали політику надання безкоштовного медичного страхування громадянам України, які отримали статус тимчасового захисту. Така підтримка гарантувала доступ до необхідної медичної допомоги, особливо при гострих станах та невідкладних ситуаціях, що значно знизило рівень занепокоєння серед внутрішньо переміщених осіб щодо можливих проблем зі здоров'ям [78].

Аналіз житлово-побутових проблем виявив низку взаємопов'язаних труднощів для внутрішньо переміщених осіб. Загальне погіршення умов життя ще більше ускладнювалося специфічними проблемами: дискримінацією в оренді житла з боку місцевих орендодавців, відсутністю стабільного місця проживання («життя з валіз»), необхідністю облаштовувати тимчасове житло та високою вартістю комунальних послуг, що вимагало постійної економії.

Особливо складною виявилася ситуація, коли кілька сімей або незнайомці проживали разом у закритих приміщеннях. Це спричиняло додатковий психологічний стрес через неможливість встановити особисті межі, суперечливі очікування та різні погляди на повсякденні питання. Понад половина (54% респондентів) повідомили про конфлікти з близькими після переїзду до нової країни, що показує, наскільки житлові та побутові проблеми можуть впливати на якість міжособистісних стосунків.

Освітня адаптація дітей внутрішньо переміщених осіб виявила низку

специфічних проблем. Серед них – обов’язкове навчання в місцевих школах, підкріплене системою штрафів за пропуски навчання та розподіл учнів без урахування української освітньої програми. Це створювало додатковий тиск на учнів. Непереборний страх відстати від української програми змусив багатьох дітей навчатися одночасно в двох школах – місцевій та українській дистанційній, що виявилось досить виснажливим, особливо для старшокласників.

Мовний бар’єр у школі часто призводив до соціальної ізоляції. Але ми також виявили фактори, які сприяли успішнішому переходу: предмети, де мовні навички не мають значення (фізичне виховання, образотворче мистецтво, кулінарія, музика, плавання), дають дітям можливість брати участь в уроці. Присутність українських однолітків у школі мала особливо позитивний ефект.

Значну роль у сприянні адаптації відіграла підтримка з боку навчальних закладів: співчуття та розуміння вчителями психологічних проблем учнів, забезпечення безкоштовним харчуванням, можливість участі у шкільних екскурсіях та позакласних заходах на пільгових умовах [85].

Ще одним аспектом інтеграції було вивчення мови країни перебування на спеціалізованих курсах, що викликало неоднозначну реакцію серед вимушених мігрантів. Ставлення респондентів варіювалося від позитивного до негативного, залежно від низки факторів: індивідуальної мотивації до вивчення мови, труднощів у засвоєнні матеріалу, якості викладання та наявності зовнішніх стимулів для навчання.

Специфічна для країни частина мовних курсів виявилася дуже корисною в процесі інтеграції. Ознайомившись з історією, державним устроєм, економічною географією, демографією та культурою країни тимчасового захисту, студенти отримали досить повне уявлення про нове середовище. Традиції, свята, правила поведінки та гастрономічні особливості допомогли глибше проникнути в соціально-культурний контекст країни перебування.

Таким чином, інтеграційні мовні курси виконували подвійну функцію.

Вони не лише забезпечували необхідні мовні навички для повсякденного життя та працевлаштування, але й створювали платформу для розуміння та адаптації до культурного середовища країни перебування.

Аналіз соціально-психологічного стану вимушених мігрантів показує глибокі зміни в їхньому самосприйнятті та соціальній ідентичності. Найбільш гостро зміни відчують люди, які мали високий соціальний статус та професійну самореалізацію до міграції. У дослідженні виявлено комплекс психологічних проблем у зв'язку з втратою звичного соціального становища.

Масштаб цієї проблеми демонструється статистично: майже дві третини респондентів (64%) відзначили втрату впевненості в собі. Близько половини опитаних (48%) відзначили зниження свого соціального статусу та рівня поваги порівняно з довоєнним періодом; для 40% цей рівень залишився незмінним, і лише 12% відзначили його підвищення [94].

Респонденти повідомляли про досить широкий спектр психологічних переживань: від відчуття втрати (батьківщини, статусу, професії, друзів, майна) до проблем із самоідентифікацією та культурною адаптацією. Значна частина опитаних страждала від внутрішньої скутості (58%), самотності та відчуття непотрібності (54%). Багато хто пережив культурний шок – тривогу та негативні емоційні реакції на культурні відмінності.

Особливо гострими були питання відторгнення новою культурою та неприйняття нового культурного середовища, що створювало додаткові перешкоди на шляху успішної адаптації та відновлення почуття власної гідності.

Дослідження можливостей самореалізації вимушених мігрантів виявило низку серйозних перешкод для професійної інтеграції. Згідно з результатами опитування, понад половина респондентів (52%) не мали чіткого розуміння перспектив своєї професійної реалізації. Лише 6% респондентів віком 30-42 років змогли знайти гідну роботу за спеціальністю в таких галузях, як виробництво, дизайн, мистецтво, ІТ та менеджмент.

Значна частина респондентів (36%) виявилися скептиками щодо

можливості самореалізації в новому середовищі.

Основними перешкодами виявилися: мовний бар'єр; проблеми визнання кваліфікації; перепідготовка; відмінності в професійних підходах; відсутність соціальних зв'язків; психологічні бар'єри (невпевненість, страхи, низька мотивація); а також об'єктивні обмеження (вік, стан здоров'я, наявність маленьких дітей, житло тощо). Майже половина респондентів (48%) побачила у відсутності професійної самореалізації потенційну причину повернення до України [73].

Водночас доведено, що альтернативні форми самореалізації позитивно впливають на психологічний стан мігрантів. Можливість займатися улюбленими справами, культурний обмін через кулінарні та мистецькі майстер-класи допомогли їм відволіктися від хвилювань щодо війни та покращити емоційний стан.

Географічний фактор місця проживання виявився суттєвим фактором адаптації вимушених мігрантів. Респонденти, які оселилися у віддалених від центру населених пунктах, зіткнулися з додатковими викликами: обмежена інфраструктура, дорогі квитки на проїзд, брак можливостей для позашкільного розвитку дітей. Ці обставини створювали додаткове фінансове навантаження та обмежували можливості соціальної інтеграції, особливо для сімей з дітьми.

Присутність домашніх тварин була особливим та надзвичайно важливим ресурсом емоційної підтримки для вимушених мігрантів, оскільки створювала відчуття збереження частинки домашнього затишку та безперервності життя. Згідно з результатами опитування, 78% тих, хто зміг взяти своїх домашніх тварин, відзначили вирішальну роль домашніх тварин у подоланні психологічних труднощів адаптації.

Присутність тварин відіграла низку важливих ролей у процесі адаптації: вона була емоційним зв'язком із життям до війни, створювала відчуття відповідальності та необхідності, а завдяки турботі, яку про них потрібно було виявляти, допомагала структурувати повсякденне життя. Догляд за тваринами відволікав від тривог та негативних переживань; їхня любов та відданість, які

були безумовними, ставали джерелом емоційної підтримки та психологічної рівноваги.

Терапія спілкування з домашніми тваринами була надзвичайно важливою в періоди високого стресу та тривожності. Можливість погладити тварину, відчувати її тепло та ласку приносила відчуття спокою та емоційної рівноваги. Крім того, присутність домашніх тварин давала можливість для соціального контакту з іншими мешканцями, що могло сприяти їхній соціальній інтеграції на новому місці.

Слід зазначити, що респонденти оцінили наявність домашніх тварин як позитивний фактор підтримки психологічної стабільності в умовах вимушеної міграції. Це незважаючи на додаткові труднощі в організації життя відповідно до потреб тварин – пошук відповідного житла, покриття витрат на утримання та надання ветеринарної допомоги.

Слід зазначити, що респонденти оцінили наявність домашніх тварин як позитивний фактор підтримки психологічної стабільності в умовах вимушеної міграції, незважаючи на додаткові труднощі, пов'язані з організацією життя відповідно до потреб тварин – пошук відповідного житла, покриття витрат на утримання та надання ветеринарної допомоги.

Соціальна взаємодія була найважливішим фактором, який негативно вплинув на процес адаптації вимушених мігрантів, про що зазначили 54% респондентів. Відсутність мовного бар'єру, відсутність звичного кола спілкування та труднощі у створенні нових соціальних зв'язків – все це були форми соціальної депривації та ізоляції. Це призвело до дуже серйозних наслідків для психічного здоров'я як дорослих, так і дітей.

Дослідження встановило, що обмеження соціальної взаємодії призводить до комплексу взаємопов'язаних розладів, спектр яких простягається від депресивних станів та підвищеного рівня стресу до психосоматичних симптомів та розладів харчової поведінки.

Це підкреслює надзвичайну важливість соціальної підтримки та необхідність створення умов для розширення можливостей соціальної

взаємодії в процесі адаптації вимушених мігрантів.

У психологічних станах вимушеної міграції глибокий травматичний досвід війни мав багаторівневий вплив на їхнє емоційне та психологічне благополуччя. Спогади про травму стали постійним супутником для багатьох респондентів, посилюючи психологічний тягар адаптації.

Спогади, що переслідували респондентів, охоплювали різні періоди з моменту травматичного досвіду: від безпосередніх подій початку війни (ранок та день 24 лютого 2022 року) до щоденного виживання в умовах бойових дій, включаючи приготування їжі на вогнищах, пошук комунікації серед зруйнованих будівель, ночівлю без опалення та неможливість підтримувати елементарну гігієну. Більш травматичний характер мали спогади про звуки військових літаків, приниження під час фільтрації, руйнування міст окупантами та відчуття близької смерті під час обстрілів.

Спогади про очікування возз'єднання з дітьми, перебування в холодних підвалах, постійні сирени повітряної тривоги та фотографії загиблих – все це залишалося неймовірно виснажливим емоційно.

Дослідження також показує появу нового набору страхів та фобій у 22% респондентів. Побойовання щодо свого професійного майбутнього були особливо гострими; понад половина опитаних (58%) хвилювалися щодо визнання своїх дипломів, а майже дві третини (64%) були налякані перспективою роботи на низькокваліфікованій посаді лише для того, щоб вижити.

Високий відсоток респондентів, а саме 44%, відчували невпевненість у своїй здатності адаптуватися до нового середовища. Особливу категорію становила батьківська тривога: 32% з них були дуже стурбовані можливістю того, що їхні діти не зможуть навчатися ще раз і їм доведеться повторювати рік навчання.

Це створило додаткове психологічне навантаження через низку страхів та переживань, що ще більше ускладнило процес адаптації до нових умов життя [32].

Дослідження показало комплекс психологічних проблем, пов'язаних з самотністю та втратою сімейної підтримки. Ці проблеми були особливо гострими для жінок, які залишилися з дітьми без партнера. Відсутність емоційних та фізичних стосунків з чоловіками, а також страх невірності посилюють їхній тиск. Відсутність сексуального життя впливає на якість життя жінок та їхні можливості адаптації. Згідно з даними опитування, проблем у цій сфері не відчували лише 22% респонденток, а для 28% опитаних ця проблема була найгострішою.

Ще однією складовою емоційного стану вимушених мігрантів виявилися досить складні моральні переживання: почуття провини перед своїми співвітчизниками, які залишилися в Україні, та почуття сорому за те, що вони сприймали як неприйнятну поведінку деяких українців у новому соціокультурному середовищі. Такі стани лише посилювали вже існуючий психологічний тиск та ще більше ускладнювали процес адаптації до нових умов життя.

Дослідження процесів адаптації показало складний вплив різних факторів на успішність інтеграції вимушених мігрантів. Вирішальну роль відігравали як особистісні характеристики (індивідуальний підхід до подолання труднощів, рівень мотивації та здатність до адаптації), так і зовнішні умови країни перебування – від державної політики щодо українських біженців до специфічних умов життя.

Соціокультурні аспекти виявилися досить суттєвими. До них належали відмінності в менталітеті, наявність або відсутність можливостей для особистісного розвитку та розвитку дітей, ставлення місцевого населення до українців. Складнощі адаптації також були пов'язані з необхідністю акліматизації до нових кліматичних умов, місцевої кухні та особливостей життя.

Важливо, що, попри всі проблеми, переважна більшість респондентів (86%) змогли не лише знайти позитивні моменти у своєму досвіді перебування за кордоном, а й докорінно змінити життєві цінності.

Майбутнє для багатьох залишається невизначеним: хоча 74% респондентів хвилюються щодо можливості не повернутися до України, лише 46% бачать реальні перспективи для себе в новій країні. Це свідчить про складний процес переосмислення життєвих планів та пошуку нових можливостей для самореалізації в умовах вимушеної міграції [86].

Аналіз факторів, які могли вплинути на рішення залишитися в країні тимчасового проживання, показав, що соціально-економічні фактори мають перевагу. Найвагомими стимулами були можливість придбання власного житла (44% респондентів) та перспектива високої зарплати (38%).

Можливість забезпечити дітям якісну освіту також відіграла певну роль (12% респондентів). Натомість престиж життя в іншій країні виявився менш значущим фактором (лише 6% респондентів назвали це).

Аналіз основних причин, які можуть вплинути на рішення громадян залишитися за кордоном демонструє рисунок 2.4.

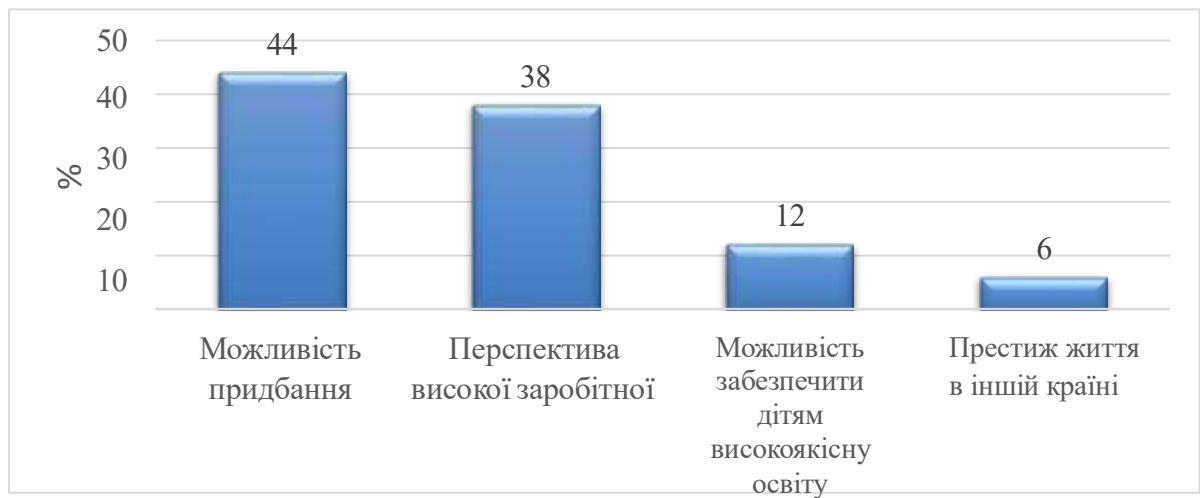


Рис. 2.4. Основні причини навчання за кордоном

Опитані називали додатковими мотивуючими факторами для рішення оселитися назавжди за кордоном можливість возз'єднання сім'ї, перспективи стабільної роботи та професійної самореалізації, успішне опанування місцевої мови та розвиток особистих стосунків у новому середовищі.

2.3. Оцінка рівнів депресії та стресу серед громадян, які вимушено покинули Україну

Адаптацію особистості можна визначити як актуальний рівень адаптації до середовища, що включає її соціальне становище та внутрішнє відчуття задоволення або незадоволення своїм життям і собою. Існують два протилежні стани особистості – гармонійна адаптація та дисгармонійна дезадаптація.

Дезадаптація завжди є психосоматичною та проявляється у трьох основних формах: невротичній, агресивно-протестній та капітулятивно-депресивній.

У науковій літературі розрізняють психологічну та психофізіологічну адаптацію. Водночас ефективна психологічна адаптація є умовою, яка вважається важливою для успішної професійної діяльності людини.

Щодо рівнів адаптації, важливо зазначити, що людина не прагне досягти стану рівноваги. Метою є досягнення більш різноманітних та інтенсивних форм задоволення, які пов'язані з вищим рівнем адаптації до навколишнього середовища [46].

У другій анкеті учасників опитування попросили оцінити свої адаптивні здібності за шкалою від 1 до 10, де 1 бал означав найнижчий рівень, а 10 балів – найвищий рівень адаптивних можливостей ($n = 50$).

Результати показали, що 76% респондентів (38 осіб) дали високу оцінку своїм адаптивним можливостям – 7 балів або більше за десятибальною шкалою. Бали коливалися від 4 до 10 балів, причому найбільша кількість респондентів (28%) оцінила свої адаптивні можливості на 7 балів.

Немає оцінок нижче 4 балів, що вказує на загальну впевненість респондентів у їхній здатності до адаптації.

Результати опитування показано на наступній діаграмі (Рисунок 2.5).

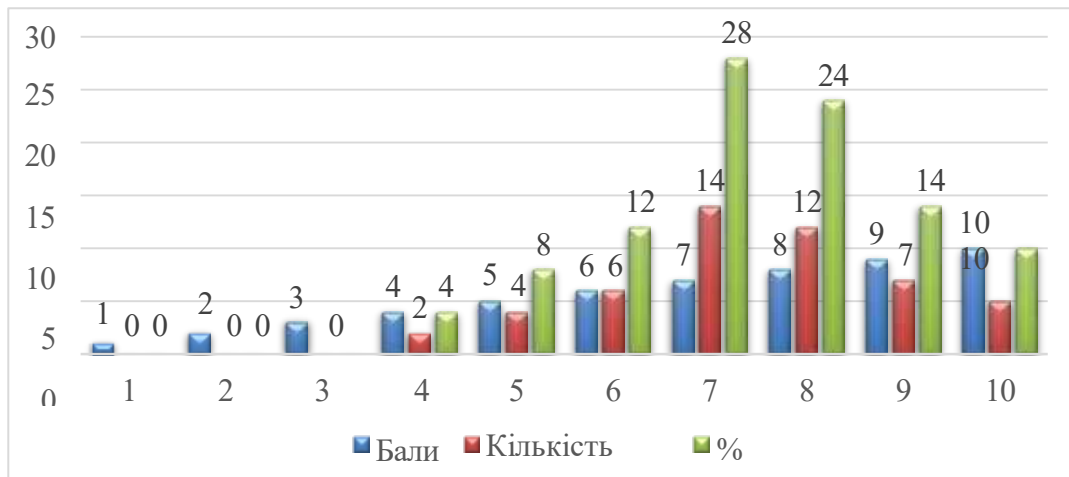


Рис. 2.5. Суб'єктивна оцінка респондентами власної адаптивності

Висока самооцінка адаптивних можливостей свідчить про те, що випробувані відчують у собі потенціал для ефективної адаптації до нових умов професійної діяльності та успішної інтеграції в нове соціокультурне середовище. Учасники дослідження продемонстрували готовність долати можливі труднощі в період адаптації та гнучке реагування на зміни в робочому та соціальному середовищі.

Вони також повинні мати здатність вивчати нові соціальні норми та правила поведінки й встановлювати продуктивні міжособистісні стосунки в новому колективі.

Такі оптимістичні самооцінки можна розглядати як важливий внутрішній ресурс, оскільки впевненість у власних адаптивних можливостях часто позитивно впливає на реальний процес адаптації до нових умов. Люди, які вірять у свою здатність адаптуватися, зазвичай залишаються наполегливими у подоланні труднощів та активніше шукають шляхи вирішення проблем, що виникають у процесі адаптації до змін.

Учасників дослідження попросили самооцінити стан свого здоров'я до війни та на даний момент за шкалою: відмінний, добрий, задовільний та поганий.

Аналіз результатів свідчить про значне зниження самооцінки здоров'я респондентів. До війни 9 осіб (18%) оцінювали своє здоров'я як відмінне; на момент опитування, однак, лише 4 (8%) дали таку оцінку.

Одночасно зростає частка респондентів із серйозними проблемами зі здоров'ям: якщо до війни їх відзначали 3 особи (6%), то на момент дослідження вже 10 осіб (20%). Кількість людей із добрим здоров'ям також різко зменшилася (з 56% до 38%), а частка тих, хто оцінює своє здоров'я як задовільне, зросла (з 20% до 34%) (рис. 2.6).

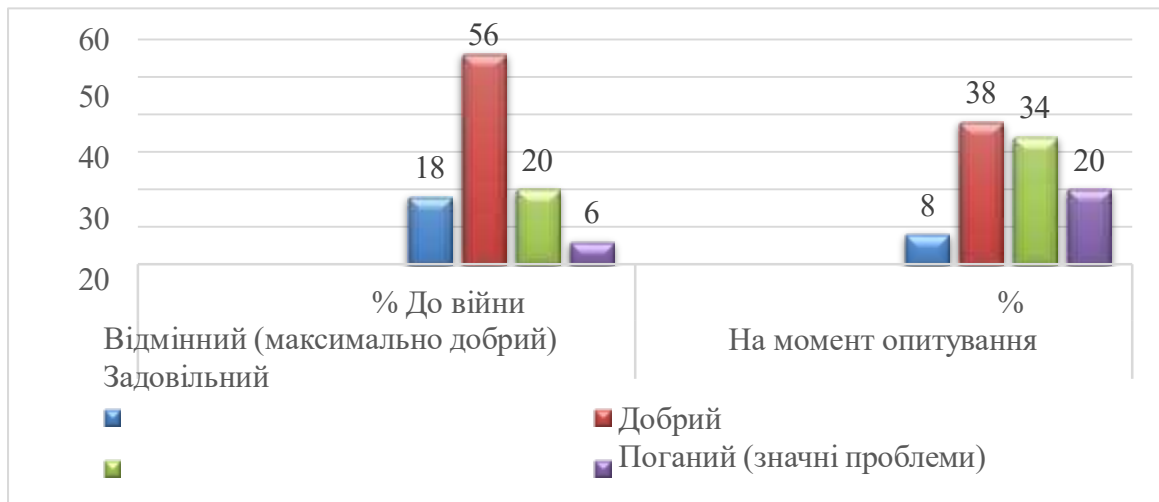


Рис. 2.6. Самооцінка стану здоров'я респондентів у довоєнний період та на момент опитування

Ця динаміка свідчить про значне погіршення загального стану здоров'я учасників дослідження після початку війни та вимушеної міграції.

В рамках дослідження учасників, які заповнили анкету № 2, попросили самостійно оцінити три ключові психоемоційні показники: тривожність, стрес та депресію. Оцінка проводилася за десятибальною шкалою, де 1 бал означав повну відсутність відповідного стану, а 10 балів – його максимальну тяжкість [23].

Результати самооцінки психоемоційного стану учасників показали, що лише відносно невелика кількість з них повідомила про низький рівень негативних наслідків. Зокрема, лише 3 особи (6% від загальної кількості учасників) повідомили про низький рівень стресу, а 2 особи (4%) – про низький рівень тривожності. Щодо депресивних симптомів, то низький рівень повідомили 9 осіб (18% респондентів) (рис. 2.7).

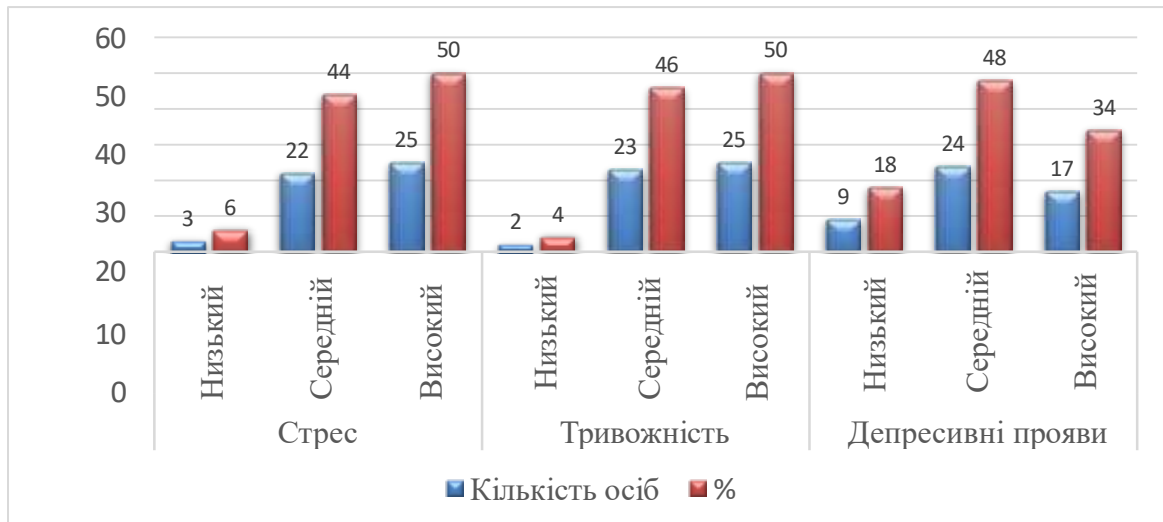


Рис. 2.7. Суб'єктивна оцінка респондентами рівня стресу, тривожності та депресії

Ці результати свідчать про загалом високий рівень психоемоційного стресу серед учасників дослідження, оскільки переважна більшість повідомила про підвищений рівень стресу та тривожності. Особливо вражає те, що лише близько 6% респондентів демонстрували низький рівень стресу та тривожності, що може свідчити про значний психологічний дистрес для більшості учасників [53].

Водночас ситуація щодо депресивних симптомів дещо сприятливіша: трохи менше однієї п'ятої респондентів (18%) повідомили про низький рівень цього розладу. Тим не менш, це означає, що понад 80% респондентів мають ознаки депресивного розладу різного ступеня тяжкості.

Діагностична оцінка учасників дослідження була проведена за допомогою GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7), скринінгового інструменту для оцінки рівня тривожності.

За результатами діагностичної оцінки GAD-7, серед респондентів було виявлено різні рівні тривожності. Зокрема, 9 осіб (18%) показали високий рівень тривожності (рис. 2.8).

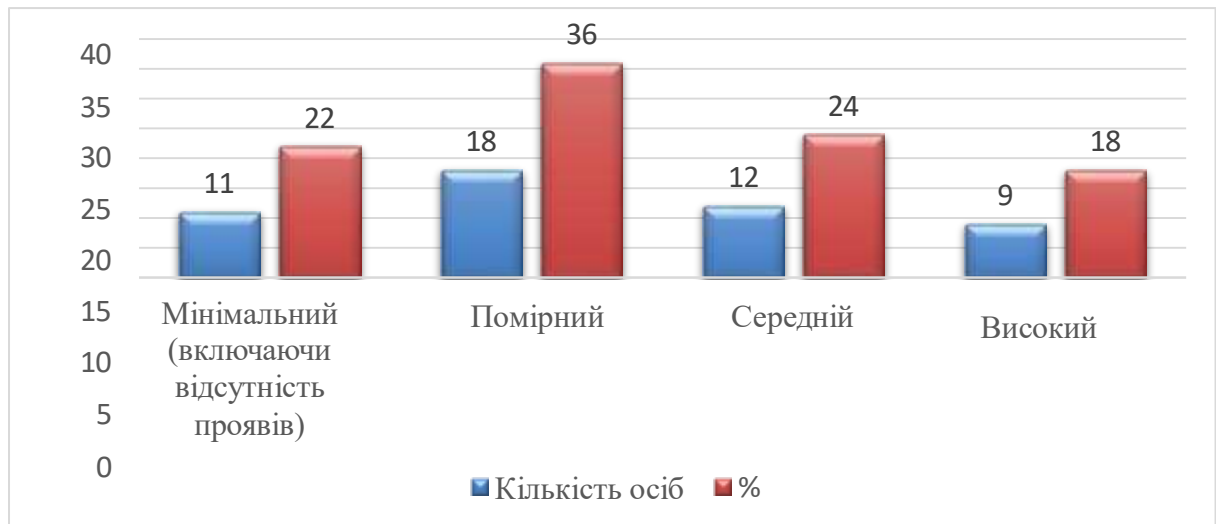


Рис. 2.8. Рівень тривожності (GAD-7) вимушених мігрантів з України (n = 50)

Найнижчий рівень тривожності виявлено у 11 осіб (22% респондентів). Примітно, що 2 респонденти (4%) не показали жодних результатів за жодною з методологічних підшкал, що свідчить про повну відсутність симптомів тривожності.

Середній рівень тривожності виявлено у 12 осіб (24%). Найбільша група респондентів – 18 осіб (36%) – демонструвала помірний рівень тривожності.

Загальний аналіз результатів показує, що значна частина учасників дослідження – 39 осіб (78%) – демонструвала симптоми, що відповідають критеріям тривожних розладів різного ступеня тяжкості.

Особливий інтерес представляють 9 осіб (18%), яким було діагностовано тяжкий тривожний розлад. Ці дані свідчать про значну варіацію симптомів тривожності в досліджуваній групі та підкреслюють необхідність розробки відповідних психологічних втручань для їх лікування [44].

Використовуючи скринінговий інструмент PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9), який оцінює тяжкість депресії, було проведено психодіагностичне обстеження громадян України, які були змушені покинути країну та виїхати за кордон через війну. На основі цього методу було визначено наступні показники (рис. 2.9).

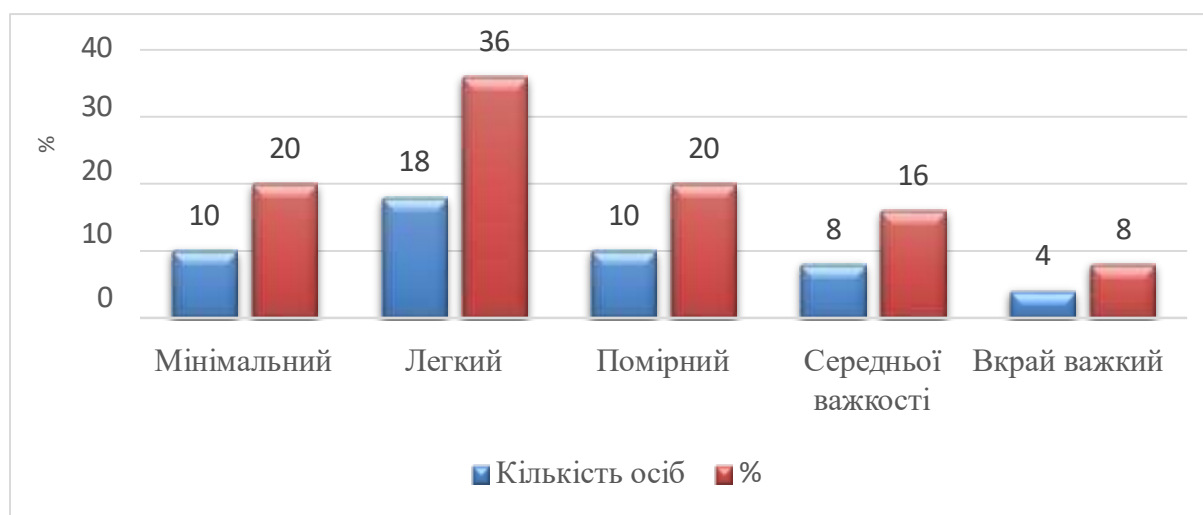


Рис. 2.9. Оцінка ступеня депресії за результатами скринінгової анкети HQ-9.

Результати опитування за методикою PHQ-9 виявили різний рівень депресивних симптомів серед українських біженців. Найбільш тривожним показником є наявність надзвичайно тяжкої депресії у 4 осіб (8%). Десять осіб (20%) мали мінімальний рівень депресії, причому 2 з них (4%) показали нульові результати за семи субшкалами. Ця група не потребує спеціальних лікувальних процедур.

У 18 осіб (36%) було діагностовано легку депресію. У 10 осіб (20%) було діагностовано помірну депресію. Для цієї групи слід розробити план лікування, що включає консультування, динамічне спостереження та, можливо, фармакотерапію.

Загалом у 40 осіб (80% вибірки) було виявлено ознаки депресивного розладу різного ступеня тяжкості; у 4 осіб (8%) спостерігається тяжка форма депресії.

Подальше дослідження деструктивних станів та почуттів серед респондентів (n=50) виявило деякі психоемоційні проблеми, які можуть суттєво перешкоджати успішній адаптації. Було виявлено, що найпоширенішою проблемою є почуття сорому за дії чи бездіяльність співвітчизників за кордоном, яке відзначили 40 осіб (80% респондентів).

Наступними за частотою позиціями були підвищена напруга та почуття провини – їх відчували 33 особи (66%). Більшість респондентів – 30 осіб (60%) – зазначили, що вважають себе обмеженими в правах, що може свідчити про труднощі з адаптацією та соціальною інтеграцією в новому середовищі [73].

Більше половини учасників дослідження (27 осіб, 54%) відчували нетипові перепади настрою, що свідчить про емоційну нестабільність. Особливе занепокоєння викликає наявність суїцидальних думок у 7 осіб (14% респондентів); це свідчить про критичний рівень психологічного дистресу у деяких респондентів та потребує негайного професійного втручання.

Такий високий рівень поширеності деструктивних станів та почуттів серед респондентів, 14%, свідчить про серйозні перешкоди для успішної адаптації та необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки для українців за кордоном.

Проведені дослідження та аналіз даних показують, що виїзд українців за кордон характеризувався неготовністю як самих мігрантів, так і приймаючих громад до масштабної міграції, що створювало додаткові труднощі в процесі адаптації обох сторін. Отримання статусу тимчасового захисту дає певні права та можливості для легального перебування, але не гарантує успішної соціально-психологічної адаптації.

Виявлено, що серед вимушених мігрантів переважають особи з високим рівнем освіти, але більшість із них не поінформовані про процедуру визнання своїх дипломів у країнах перебування. Втрата професійної самореалізації, втрата житла та необхідність покладатися на допомогу інших створюють ситуацію залежності, що, у свою чергу, призводить до психологічних проблем: страху, тривоги, безпорадності, самотності та кризи самоідентифікації.

Психологічні проблеми включали різні форми агресії (імпульсивну, приховану, аутоагресію), а також розлади сну та сексуального життя. Значна частина респондентів відзначала депресивний стан, суїцидальні думки, почуття провини, перепади настрою та тугу за життям в Україні [44].

Найчастішими результатами психодіагностики були легка депресія (36%

за методом PHQ-9) та помірна тривожність (36% за методом GAD-7).

Успіх адаптації залежить від багатьох факторів, серед яких ставлення місцевого населення, наявність інформації про правила життя в новому середовищі, володіння мовами, психологічний стан людини, житлові умови, фінансове становище, наявність підтримки та перспектив самореалізації, відмінності в менталітеті, адаптація дітей та політика країни перебування.

Важливим спостереженням є терапевтичний ефект опитування для учасників дослідження, оскільки воно допомогло їм краще зрозуміти свої умови, почуття та потреби, а також структурувати свій досвід перебування за кордоном.

Отримані результати свідчать про необхідність розробки комплексних програм підтримки вимушених мігрантів, які б враховували не лише практичні аспекти адаптації, а й психологічну допомогу у подоланні виявлених проблем.

Підходи, що сприяють процесу адаптації ВПО та біженців. Адаптація – це певний курс, який триває певний час після зміни місця проживання, метою якого є надання переміщеним особам можливості впоратися зі стресом змін, а також змінити свій спосіб життя з урахуванням цих змін.

З визначення ми бачимо, що адаптація виконує дві важливі функції: вона допомагає подолати стрес і дає організму можливість знаходити життєві ресурси для себе в змінених обставинах.

Порівняння нової країни з рідною батьківщиною з точки зору психологічного комфорту – це те, що люди роблять щодня. Система оцінювання повинна давати можливість відчувати гордість за свою країну, відзначати досягнення та приймати спільні риси. З іншого боку, це може ускладнити адаптацію, призводячи до ситуації, коли люди відкидають культуру та унікальні особливості нової країни. Таким чином, вони повинні мати змогу побачити цінність іншої культури та те, що вона може принести нового та цінного.

Щоб досягти балансу, корисно поставити собі питання без порівнянь та конкуренції: що саме мені тут подобається? Чи збігаються ці особисті цінності

з моїми? Українцям, які прагнуть адаптації в інших країнах, надаються різні форми підтримки, від державних програм до громадських ініціатив – що є корисною підтримкою, але також може викликати тривогу через обмеження та нестабільність майбутнього.

Активно сприймайте поточну ситуацію, розумійте свої потреби та шукайте можливості для їх задоволення. Ви можете створити новий спосіб життя власними зусиллями, використовуючи існуючі ресурси та визначаючи нові, наприклад, з'ясувавши, що потрібно для комфорту та які дії потрібно вжити для досягнення ваших цілей. Наприклад, з'ясуйте, що потрібно, щоб почуватися комфортно, та які кроки потрібно зробити для досягнення ваших цілей.

Туга за рідною культурою, простими словами «туга за домівкою», відчуття, що «щось постійно тягне тебе повернутися сьогодні», – це нормально. Не варто намагатися придушити свої почуття та бажання повернутися додому. Дайте простір своїм почуттям. Знайдіть час і місце, де ви зможете впоратися зі своїм смутком. Можливо, слухаючи українські пісні? Або створюючи щось своїми руками? Згадуючи та святкуючи те, чого вам особливо не вистачає?

А також подумайте, як би ви зберегли те, що вам дорого і що для вас важливо в нашій культурі? Готували б українську їжу? Спілкувалися б зі співвітчизниками? Повернулися б і впровадили б на практиці наші звички та методи? Фахівці вважають, що найефективнішим підходом до адаптації є модель, яка дозволяє зберегти вашу національну ідентичність та культуру, водночас стаючи невід'ємною та корисною частиною нового суспільства.

Хвилеподібну модель слід розглядати як процес адаптації, що складається з багатьох етапів, кожен з яких має свої характерні особливості. Адаптація не є лінійним процесом, і це було описано багатьма вченими. Загалом важливо зазначити, що адаптація не є лінійним процесом.

Етап №1: сповнені оптимізму очікування щодо майбутнього.

Етап №2: зростаючий стрес від нового середовища та низка розчарувань,

можливо, пов'язаних із поганим настроєм, апатією.

Етап №3: посилення почуття безпорадності, часом почуття відчаю та безсилля, психосоматичні розлади, можливе загострення хронічних захворювань.

Етап 4: оптимістичні погляди та стани, пошук своїх стратегій та способів подолання нових викликів, задоволення від нових досягнень, повернення до опори на внутрішні ресурси (переконання, цілі, цінності, навички самопідтримки, управління стресом – здатність знімати напругу) та додавання опори на новонабуті зовнішні ресурси (нове середовище, робота, місце навчання тощо).

Етап 5: впровадження стратегій та методів, відчуття зростаючої цілісності та остаточна адаптація.

Звичайно, кожен етап пов'язаний з низкою проблем і викликів, які можна і потрібно враховувати та вирішувати. Для цього важливо бути чуйним до себе, турботливим і пам'ятати, що у вас є сили впоратися з новими викликами.

Самотність є головною проблемою для більшості біженців, які намагаються адаптуватися. Це цілком зрозуміло, оскільки вони змушені покинути свою країну, свій дім з усіма його зручностями, друзями та, ймовірно, деякими членами своєї родини. Усе їхнє життя перевернулося з ніг на голову. Відсутність своєї країни відчувається як смуток і туга. У цьому випадку корисно зустрічатися та спілкуватися з іншими членами своєї національної спільноти, які також мають досвід еміграції або мали час пожити в якійсь країні.

Поради психолога:

1. Активно вивчайте мову. Це стане в нагоді найближчим часом, адже ви зможете спілкуватися з місцевими жителями та більше дізнаватися про культуру країни. А ваша здатність самотійно вирішувати повсякденні проблеми значно знизить рівень стресу.

2. Підтримуйте зв'язок зі своєю родиною з України, але намагайтеся

уникати обговорення війни та низки її лих. Звичайно, повністю ігнорувати це не можна, але краще не зосереджуватися лише на негативі.

3. Займіться новим хобі або чимось, що надихне вас вставати з ліжка вранці та розпочинати день. Складіть свій розклад на день, оскільки це протидіятиме апатії та депресії.

4. Протягом дня ставте собі завдання на день, які можуть бути як великими, так і малими, зосередьте свої зусилля на допомозі волонтерським центрам, вивчайте нові професії особисто або онлайн.

5. Ще одна порада – стежте за своїм психоемоційним, а також фізичним станом і настроєм. За потреби ви завжди можете звернутися до психолога – до того ж, існує безліч фахівців, які пропонують свої послуги українцям абсолютно безкоштовно.

6. Будьте відкритими до всього нового для вас. Заводьте нових друзів, частіше гуляйте. Озирайтеся навколо, помічайте деталі, дивуйтеся всьому, як дитина. Продовжуйте збирати корисну інформацію, ніби ви детектив.

7. Знайдіть людей, які думають так само, як ви. У соціальних мережах є багато груп з українцями, які також цікавляться новими знайомствами.

Висновки до розділу 2

Комплексна програма психологічної підтримки для ВПО є дуже ефективною, оскільки вона працює комплексно. Індивідуальна та групова терапія допомагає клієнтам обговорювати свої особисті проблеми та надавати взаємну підтримку, тим самим зменшуючи стрес і тривогу.

Психоосвіта через тренінги та семінари інформує населення про психологічні проблеми та способи їх подолання, а інформаційні матеріали надають доступ до корисних ресурсів для самодопомоги. Курси розвитку соціальних навичок та підтримка у працевлаштуванні допомагають внутрішньо переміщеним особам адаптуватися до нових умов, покращити взаємодію з іншими та знайти своє місце в новому середовищі.

Фізична активність та заняття з оздоровлення підтримують тіло у формі та покращують психічне здоров'я, зменшуючи стрес і депресію. Сімейні та дитячі групи покращують взаєморозуміння та підтримку всередині сім'ї та допомагають дітям подолати травматичні події.

Загалом така програма може значно покращити психологічний стан внутрішньо переміщених осіб, допомогти їм адаптуватися до нових обставин та знайти підтримку в громаді. Комплексний підхід, можливість адаптувати програму до конкретних потреб учасників та підтримка громади роблять цю програму дуже ефективною [61].

РОЗДІЛ 3. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

3.1. Розробка тренінгової програми психологічної підтримки українців в умовах вимушеної міграції

З метою сприяння процесу соціально-психологічної адаптації учасників дослідження, зниження тривожності та підвищення задоволеності життям нами було розроблено навчальну програму, зміст якої сформовано на основі результатів емпіричного дослідження, індивідуальних консультацій та актуальних потреб вимушених мігрантів.

Ця програма базується на принципах гуманістичної психології, когнітивно-поведінкової терапії та інтегративного підходу до відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

Навчання матиме позитивний вплив не лише коригувального, а й профілактичного характеру, оскільки допомагає підвищити стійкість до стресу, сформувати адаптивні стратегії подолання труднощів та підвищити рівень задоволеності життям, що є ключовими факторами соціально-психологічного благополуччя мігрантів.

Зустрічі в рамках реалізації навчальної програми проводилися протягом двох місяців, з травня по червень 2025 року. Було сформовано чотири підгрупи для оптимізації групових процесів, створення безпечного та довірливого середовища, збереження конфіденційності та забезпечення стабільності складу групи. Одна підгрупа мала 10 учасників, а решта три – по 12 учасників.

Мета програми полягає в тому, щоб допомогти ВПО у соціально-психологічній адаптації, зменшити тривожність через самосвідомість та практики підтримки, а також зміцнити внутрішні ресурси та соціальні зв'язки, щоб позитивно вплинути на підвищення рівня задоволеності життям [83].

Розглянемо зміст навчальної програми, теми якої представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Зміст навчальної програми для українських вимушених мігрантів

№п/п	Тема зустрічі	Тривалість
1	Знайомство. Встановлення контакту.	1 год 45 хв
2	Страх як попереджувальний сигнал. Що робити?	1 год 45 хв
3	Тривожні розлади. Методи самодопомоги.	1 год 45 хв
4	Я створюю нову ідентичність. Хто я тепер?	1 год 30 хв
5	Емоційна компетентність та самодопомога.	1 год 30 хв
6	Соціальні контакти та міжособистісна підтримка	1 год 30 хв
7	Розвивайте стійкість та відновлюйте внутрішні ресурси	1 год 30 хв
8	Інтеграція досвіду та підсумок навчання	1 год 30 хв

Перша зустріч. Знайомство. Встановлення контакту.

Мета зустрічі – допомогти створити безпечну, довірливу та дружню атмосферу в групі; встановити емоційний контакт, знизити напругу та сформувати почуття спільності; а також окреслити нові життєві цілі через роздуми над власним минулим та сьогоденням.

Знайомство «Три факти про себе».

Мета: знайомство та встановлення контакту, створення емоційної атмосфери, зниження напруги. Тривалість: 15 хв. Хід вправи. Учасники називають своє ім'я та факти про себе (все, що вважають за потрібне сказати, бажано також щось на тему еміграції).

Правила роботи. Тривалість: 5 хв. Хід виконання вправи. Правила визначаються разом (ведучий пише на інтерактивній дошці).

1. Вправа «Я люблю».

Призначена для створення емоційної атмосфери, зняття стресу та пошуку спільного досвіду. Час: 30 хв.

Хід вправи. Вправа складається з трьох частин. Перша: учасники записують на одному аркуші паперу щонайменше 10 пунктів, які їм загалом подобаються. А на другому аркуші вони записують щонайменше 5 пунктів того, що вони вміють робити, можуть робити, роблять і чого не роблять.

Друга частина: учасники працюють у парах і розповідають один одному, що вони люблять (пари змінюються 3-4 рази).

Третя частина: робота в парах, яка передбачає обговорення: Я люблю себе за те, що я вмію робити, можу робити, роблю, не роблю.

Рефлексія: Який у вас настрій? Які нові ідеї ви отримали про себе та інших гравців?

Зробіть «Аналіз життя»

Мета: Погляньте на минуле, щоб знайти нові цілі чи напрямки в житті.

Час: 40 хвилин.

Динаміка фізичної культури. Розділіть аркуш на дві частини. В одній напишіть список того, що відійшло в минуле, втратило свою критичність, більше не є таким суттєвим і важливим, як було раніше, що перебуває в процесі змін і трансформації. У другій частині напишіть те, що тільки зароджується або перебуває на стадії розвитку, але ще не є повноцінною частиною життя.

Для обговорення вам потрібно вибрати з другого списку пункт, який є цінним та важливим для учасника.

Рефлексія щодо вправи/заклучна рефлексія.

Тривалість: 15 хв.

Як ви себе відчуваєте після вправи? Поділіться своїми думками. Що було для вас найважливішим сьогодні? Що вас здивувало чи зацікавило? вас найбільше?

Друга зустріч. Тривога як сигнал. Що робити?

Мета: сприяти вивільненню емоцій, розвивати відчуття безпеки та покращувати групову взаємодію.

Тривалість: 15 хв.

Послідовність вправ. Кожна учасниця ділиться своїм внутрішнім станом – думками та переживаннями, що виникли з моменту останньої зустрічі, – і тим, що залишилося невисловленим з останнього сеансу.

2. Вправа «Невисловлені слова».

Мета: сприяти вивільненню емоцій, розвивати відчуття безпеки та посилювати групову взаємодію.

Тривалість: 15 хв.

Порядок виконання вправ. Кожна учасниця розповідає про свій внутрішній стан, ділиться думками та переживаннями, що виникли між зустрічами, а також розповідає те, що залишилося неозвученим з останнього сеансу.

Рефлексія. Яке це для вас? Чи важко вам ділитися з групою? Чи допомогло вам це почуватися краще або навчило вас чогось нового про себе?

3. Вправа «Пам'ятай мене».

Мета: допомогти учасникам пізнати один одного, встановити контакт і створити дружню та довірливу атмосферу в групі.

Тривалість: 5 хв.

Хід вправи. Учасники шикуються по колу. Перший учасник називає своє ім'я та один факт про себе, який не знають інші (Я Тетяна, і в мене є собака). Другий учасник називає своє ім'я та один факт про себе; потім він/вона надає інформацію про попереднього учасника (Я Ольга, я люблю квіти. А це Тетяна, і в неї є собака). Потім наступний учасник (Я Марія, художниця. Поруч з нею сидять Ольга, яка любить квіти, і Тетяна, у якої є собака). Учасники продовжують таким чином по колу назад до першого учасника.

Почуття. Чи виникали якісь почуття під час виконання завдання? Наскільки легко було згадати імена та дані інших учасників? Що допомогло в цьому згадуванні?

3. Психосвіта: що таке тривога і як вона виникає.

Мета: підвищити обізнаність учасників про природу тривоги як основу для розуміння причин тривоги та розвитку навичок самостереження.

Тривалість: 10 хв.

Послідовність вправ. Тренер програми презентує інформаційний блок про природу тривоги, її фізіологічні, емоційні та когнітивні прояви. Учасники беруть участь в обговоренні, досліджуючи, що спричинило тривогу –

внутрішні переконання чи зовнішні обставини [31].

4. Вправа «16 асоціацій» (асоціативний тест Карла Юнга).

Мета: усвідомлення особистого ставлення до поняття «тривога», виявлення глибоких асоціацій та фізичних і емоційних реакцій, пов'язаних із цим станом.

Тривалість: 20 хв.

Хід виконання вправи. Психолог роздає аркуші та дає інструкції. У першій колонці аркуша записуємо 16 слів, пов'язаних зі словом «тривога». Це можуть бути іменники, прислівники, дієслова, займенники, важливо, щоб жодне слово не повторювалося протягом усієї вправи.

У другому стовпці запишіть пари асоціацій зі словами першого стовпця, використовуючи дужки: одну асоціацію для першого та другого слів; одну для третього та четвертого слів; одну для п'ятого та шостого слів і так далі, доки не дійдете до 8-го слова-асоціації в цьому другому стовпці. Заповнивши третій стовпець, ми отримаємо 4 слова. Продовжуємо робити це доти, доки в останньому стовпці не залишиться лише одне слово – асоціація.

Знаходячи останнє слово – асоціацію, важливо звернути увагу на те, що відбувається в тілі, в самому диханні. А також на значення слів – чи вони позитивні, чи негативні, чи їх більше.

Наступне завдання полягає в тому, щоб розділити учасників на пари для обговорення їхніх почуттів, тілесних реакцій та наступного питання: Що ви дізналися про себе завдяки цій вправі? Як ці знання про себе можуть допомогти вам краще справлятися з тривогою в майбутньому? Чи змінилося ваше сприйняття тривоги як явища?

Рефлексія: Поділіться своїми почуттями та усвідомленнями після вправи.

«Безпечне місце» (візуалізація за допомогою картинки). Завдання – сприяти формуванню внутрішнього відчуття безпеки, розвивати навички емоційної саморегуляції та самопідтримки за допомогою технік візуалізації.

Час: 30 хв.

Хід виконання вправ. У класі спочатку проводиться коротка медитація, а потім учні малюють своє уявне безпечне місце та діляться своїми думками та почуттями з рештою групи [18].

Рефлексія: яким чином і в які моменти ви можете застосовувати образ безпечного місця у повсякденному житті? Чи зможете ви звернутися до цього образу в часи стресу, тривоги чи перевантаження? Яким чином ви можете зробити це місце більш «доступним» у повсякденному житті – наприклад, за допомогою заставки на телефоні, медитації чи візуалізації перед сном?

Домашнє завдання. Техніка релаксації Якобсона (цю техніку слід виконувати в групі вперше).

Тривалість: 10 хв.

Хід виконання вправи. Сядьте зручно, можна відкинутися на спинку стільця, покласти руки на коліна, робити повільні глибокі вдихи та видихи. Важливо зосередити свою увагу на наступних частинах тіла, намагаючись при цьому залишити решту тіла розслабленою.

Послідовність така: лоб, щелепа, шия та плечі, руки та кисті, сідниці, ноги, стопи. Напружуйте м'язи кожної частини тіла протягом 15 секунд. Потім потрібно повільно зняти напругу, рахуючи до 30. Повинно з'явитися відчуття розслаблення, при цьому слід продовжувати дихати повільно та рівномірно.

Чи вдалося вам відчувати розслаблення тіла? Де це було найбільш помітно? Загальна рефлексія.

Тривалість: 15 хв.

Що було для вас найважливішим сьогодні? Чого ви навчилися про себе чи свої емоційні реакції? Як ви можете використовувати ці знання та методи у своєму повсякденному житті? Чи відчуваєте ви спокій або впевненість у тому, що можете впоратися зі своєю тривогою?

Третя зустріч. Тривожність. Методи самодопомоги.

Мета: просвітити громадськість щодо природи та функцій тривожності, дослідити взаємодію між тривогою та ресурсами, допомогти учасникам опанувати практичні методи самодопомоги та заземлення, які знизять рівень

тривожності.

Оновлення попереднього досвіду. Допомогти людям усвідомити зміни в собі та їхні досягнення, щоб вони хотіли продовжувати працювати. 15 хв.

Хід виконання вправ. Нехай учасники обговорять питання про те, як вони себе почувають, чого вони навчилися для себе з попередньої зустрічі, що важливого з ними сталося під час зустрічей. Який фізичний та психологічний стан після впровадження практики «Прогресивної м'язової релаксації за Якобсоном».

5. Вправа-композиція «Чи є життя в тривозі?» (авторська розробка).

Мета: зрозуміти причину та функцію тривоги, дослідити взаємодію між тривогою та ресурсами, навчитися знаходити внутрішні та зовнішні ресурси для підтримки.

Тривалість: 45 хв.

Хід виконання вправи. Учасники об'єднуються в групи по трійки, де кожна має свою роль: 1-й учасник – клієнт, який досліджує свою тривожність, 2-й – фігура тривожності, що персоніфікує тривожність клієнта, 3-й учасник – ресурсна (підтримуюча) фігура, що персоніфікує внутрішні та зовнішні ресурси.

Клієнт коротко описує ситуацію або ситуації, в яких виникає тривога, і, відповідно до своїх відчуттів, розміщує двох інших учасників у просторі (наприклад, дуже близько чи на відстані, позаду чи попереду). Після цього кожна з фігур описує емоції та тілесні відчуття з позиції, де вона знаходиться. При цьому клієнт повинен слухати, спостерігати, що відбувається всередині нього, як змінюється його дихання, та відчуття в тілі загалом.

Зрештою, є сегмент діалогу, де клієнт звертається до фігури, що символізує тривогу, і пояснює, чому вона з'являється, що вона хоче йому показати та які її наміри. Потім клієнт звертається до фігури, що представляє ресурс, щоб почути, як він може допомогти в цій ситуації або як підтримати. Фігури відповідають коротко, виходячи зі своїх почуттів у цій позиції [57].

Він завершує розмову, ділячись своїми усвідомленнями з клієнтом: що

він зрозумів про свою тривожність, яка її функція в його житті та який ресурс можна застосувати в конкретній ситуації.

Рефлексія. Що ви зрозуміли про свою тривожність? Що ви дізналися про свої ресурси? Як ви можете по-іншому (по-новому) взаємодіяти з тривогою?

Методи самодопомоги при тривозі.

Цілі: допомогти учасникам зрозуміти стан тривоги та допомогти розвинути навички заземлення в теперішньому моменті для зниження рівня тривожності. Час: 30 хв.

Послідовність вправ.

А). Техніка «Тут і зараз» або «5-4-3-2-1».

Б). Вправа «Метелик».

В). Квадратне дихання. (Цю вправу слід виконувати під час сильної тривожності. При помірній тривозі її слід виконувати два-три рази на день – у цьому випадку протривожний захист настає за рахунок кумулятивного ефекту).

Г). Заспокійливе дихання (повільний вдих через ніс 1-2-3-4, затримка дихання на 1-2-3-4, видих через рот на 1-2-3-4).

Г). Дихання свічкою. Д) Діафрагмальне дихання (за участю м'язів живота).

Д). Вправи на заземлення.

Загальна рефлексія. Тривалість: 15 хв.

Що найважливішого я винесла з цього тренінгу? Яку навичку я використовую в першу чергу, коли відчуваю тривогу? Який образ чи фраза стали для мене опорою?

Четверта зустріч. Формування нової ідентичності. Хто я зараз?

Мета: сприяти особистісному зростанню учасників, сприйняттю ними змін у власних рисах та ідентичностях, пошуку повного розуміння власного «Я» в нових життєвих умовах.

6. Вправа: «Я радий вас бачити...» Мета: створити дружню, відкриту та підтримуючу атмосферу в групі. Тривалість: 15 хв.

Хід вправи. Кожен учасник каже своєму сусідові: «Я радий тебе бачити, тому що...» і доповнює це твердження своїми особистими якостями. Слід обговорити те, що було помічено в процесі взаємодії на попередніх зустрічах.

Рефлексія: Чи легко вам було виконати вправу? Які почуття виникли, коли ваш сусід звернувся до вас? Що ви відчували, коли вам довелося звернутися до іншої людини зі словами «Я радий вас бачити...»?

7. Вправа «Грані мого «Я»» (власна розробка у співавторстві з Анною Якименко).

Мета: поглибити самопізнання, усвідомлення своїх позитивних якостей та сформуванню нову, більш цілісну ідентичність через зворотний зв'язок. Тривалість: 30 хв.

Хід вправи. Робота відбувається в парах. Перший учасник повідомляє: «Я знаю про себе, що можу бути таким... (працювати, бути добрим, економити тощо). Описує себе та ставить запитання своєму партнеру: «Як ти мене бачиш таким? Що ти відчуваєш, коли ти зі мною?».

Учасник 2 – слухає, думає, відповідає. І додає від себе: «І я також бачу тебе таким... і таким...» І запитує першого учасника: Що ти відчуваєш, коли я тебе описую? Перший учасник дає відповідь. Потім учасники міняються ролями.

Рефлексія: Поділилися своїми усвідомленнями з вправи загалом та тим, що цікавого й нового вони дізналися про себе. Вправа «Моя ідентичність»? (адаптовано з лекцій психолога Ірени Голуби).

Мета: сприяти глибшому самопізнанню через усвідомлення особистісних змін, ідентичностей та впливу життєвих подій (включаючи вимушену міграцію) на формування власного «Я». Тривалість: 35 хв.

Послідовність вправ. Коротка психоосвіта на тему ідентичності.

Далі учасники записують відповіді на запитання на аркуші паперу:

1. Які ідентичності ви знаєте про себе? (учасник відповідає на запитання через прояв Я-соціального та Я-внутрішнього).

2. Як війна змінила ваше відчуття себе? Що нового ви відкрили для себе?

Чи це було народження нового, нової ідентичності, чи смерть старих, тих, кого ви знали?

3. Коли ви відчували, що щось для вас було створено або зруйновано?

4. Як ви бачите це «нове» і як воно поєднується зі «старим»?

5. Як ви відповідаєте на питання: хто я зараз?

Обговорення ваших усвідомлень у групах по три-чотири особи. Також під час рефлексії дайте відповідь на запитання: що мене найбільше здивувало або зацікавило? Як ці знання можуть мені допомогти? Загальна рефлексія.

Тривалість: 10 хв.

Що нового ви дізналися про себе і як це може вплинути на ваше життя? Чи хотіли б ви щось змінити?

П'ята зустріч. Емоційна компетентність та самодопомога.

Мета: розвиток емоційної компетентності учасників, дозволяючи їм розпізнавати, називати, виражати вербально та невербально, регулювати емоції та набувати досвіду взаємодії через гру, творчість та фізичні вправи.

8. Вправа 1: «Виділення значення».

Мета: сприяти довірі та взаємній підтримці між учасниками, а також їхній здатності розпізнавати емоції. Тривалість: 30 хвилин.

Хід вправи: вправа проводиться в колі з використанням м'яча. Учасникам пропонується подумати та записати якості своїх колег, які вони поважають, подобаються або захоплюються ними.

Звертаючись до іншої людини, вони починають зі слів: «Ольго, ти мені подобаєшся...», а потім згадують позитивну якість, яку вони визначили. Ольга відповідає, висловлюючи почуття, які вона відчула, почувши ці слова. Потім м'яч передається наступній людині, і вправа продовжується.

Рефлексія: Які почуття у вас виникли, коли ви почули добрі слова про себе? Чи легко було говорити приємні речі іншим? Які почуття було найважче розпізнати та висловити словами?

9. Вправа «Список емоцій».

Мета: розвинути емоційну компетентність – здатність розпізнавати,

називати, виражати та розуміти емоції у себе та інших, а також підвищити усвідомлення індивідуальних відмінностей у вираженні емоцій.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід виконання вправи: група повинна запам'ятати та назвати якомога більше слів, що описують емоції. Потім один учасник демонструє певну емоцію за допомогою міміки та жестів. Інші намагаються вгадати її. Той, хто першим продемонструє емоцію, ходить далі.

Рефлексія: для обговорення можна використовувати такі питання: Яку емоцію було найважче зобразити? Чому? Чи виглядали вирази обличчя різних учасників однаково, коли вони демонстрували одну й ту саму емоцію? Чи можуть люди відчувати однакові емоції, але виражати їх по-різному? У яких ситуаціях?

Візуалізація емоцій за допомогою нейрографії.

Мета: допомогти учасникам у обробці напруги, пов'язаної з вимушеною міграцією, пошуку нового внутрішнього сенсу та мобілізації ресурсів за допомогою нейрографії.

Тривалість: 30 хвилин.

Хід вправи: інструктор проводить учасників у короткій подорожі у світ емоцій за допомогою нейрографії, супроводжуючи їх на кожному кроці. Учасники заплющують очі, дихають спокійно та глибоко, зосереджуються на своїх почуттях та розмірковують над емоціями, пов'язаними з вимушеною міграцією.

Вони дозволяють собі пережити ці емоції в безпечному просторі. Учасники створюють образ емоції (кожен учасник має свою власну емоцію), інтуїтивно малюючи лінії, заокруглюючи всі з'єднання та кути та зафарбовуючи їх різними кольорами [57].

Якщо після завершення малюнка виникають нові думки чи ідеї, їх записують на окремому аркуші паперу.

Рефлексія: які почуття виникли на початку процесу малювання, і як вони змінилися? Як змінився ваш внутрішній стан після завершення малюнка?

Наскільки отриманий малюнок відображає ваше ставлення до пережитих вами почуттів?

10. Вправа «Руки, що говорять».

Мета: сприяти усвідомленню власних почуттів та фізичних реакцій.

Тривалість: 15 хв.

Хід вправи: учасники поділяються на пари.

Вони стоять обличчям один до одного та спілкуються закритими руками: вітаються; висловлюють радість; виявляють співчуття; висловлюють підтримку; відчувають образу; висловлюють гнів; танцюють; прощаються.

Спочатку одна людина з пари виконує завдання, потім інша. Потім пари міняються місцями.

Рефлексія над вправою/заклучна рефлексія. Тривалість: 10 хв.

Які почуття виникли у вас після вправи? Що нового ви дізналися сьогодні про свої почуття та про те, як їх виражати? Що допомогло вам краще пізнати себе – взаємодія в групі, творчі техніки чи фізичні вправи? Яке найважливіше розуміння я отримав про себе та свої почуття?

Шоста зустріч. Соціальні контакти та міжособистісна підтримка.

Мета: сприяти самовираженню та усвідомленню важливості міжособистісної підтримки в житті; розвивати довіру, взаємопідтримку, вдячність та відкритість у міжособистісних стосунках.

11. Вправа: «Дві правди, одна брехня».

Мета: створити дружню та розслаблену атмосферу в групі; зміцнити довіру між учасниками та відкритість у міжособистісних стосунках.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід вправи: учасники сідають у коло та по черзі називають своє ім'я та три факти про себе, один з яких є брехнею. Інші повинні вгадати, яке твердження було брехнею. Приклад: я Ольга, я співаю, я добре кухарю і люблю рибалити.

Рефлексія: що ви відчували, коли розповідали про себе? Чи було легко чи важко вгадати брехню? Що для вас було важливішим – вразити інших чи

залишатися автентичним?

12. Вправа: «Коридор розуміння».

Мета: дослідити вплив соціального тиску, розвинути самосвідомість та внутрішню стійкість. Тривалість: 20 хвилин.

Хід вправи: учасники по черзі йдуть від однієї стіни до іншої, кілька разів повертаючись назад. Група супроводжує людину: Якщо вони йдуть в одному напрямку, учасники висловлюють підтримку та згоду; якщо вони повертаються в іншому напрямку, вони висловлюють невдоволення або критику.

Будь-який фізичний контакт заборонений – дозволена лише вербальна взаємодія, щоб повернути людину назад. Завдання того, хто йде, – рухатися спокійно, тихо та рівномірно між стінами, не реагуючи на жодні підкріплення, негативні чи позитивні [57].

Рефлексія. Які підтримуючі чи критичні коментарі вас найбільше здивували? Чому? Що саме змусило вас зупинитися чи переосмислити? Чиї коментарі були найскладнішими і чому? Які почуття виникли під час вправи? Яке важливе розуміння себе ви отримали завдяки цій вправі?

13. Вправа «Коло підтримки».

Тривалість: 30 хвилин.

Хід вправи. Учасники отримують аркуші паперу (або у вигляді схеми з колами, або у вигляді чистого аркуша). У центрі вони пишуть «Я» та кола різного розміру навколо нього. У цих колах учасники пишуть імена або ролі людей, які підтримують їх протягом цього періоду їхнього життя за кордоном (друзі, родина, колеги, психологи, вчителі тощо).

Вони можуть зазначити тип підтримки – обійми, розмови, спільна тиша, прогулянки, поради, вивчення чогось нового. Вони також можуть назвати організації, а також окремих осіб.

Учасники об'єднуються в пари та обговорюють, хто є для них найважливішою підтримкою та яка саме підтримка для них найважливіша. Що вас здивувало під час вправи?

Рефлексія: Як ви почувалися після завершення вправи? Чи були якісь люди або джерела підтримки, про яких ви давно не згадували? Чи є хтось, кому ви хотіли б подякувати або з ким знову зв'язатися?

14. Вправа на вдячність.

Мета: сприяти усвідомленню власних ресурсів, позитивних змін та зміцненню внутрішньої стійкості шляхом протистояння невдячності.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: ця зустріч має завершитися вдячністю до себе (за що?) та людей навколо вас (1-2 особи, також за що?).

Рефлексія над вправою/Заключна рефлексія.

Тривалість: 10 хвилин.

Як ви переживаєте соціальні стосунки та підтримку? Що було для вас найнесподіванішим, найціннішим або найнадихаючим? За що ви найбільше вдячні сьогодні? За що ви найбільше вдячні собі, іншим у групі чи своєму оточенню? Які ідеї ви виносите з сьогоднішньої зустрічі?

Домашнє завдання: Почніть вести щоденник вдячності для себе та людей навколо вас. Робіть нотатки на певну тему щодня за вечерею.

Сьома зустріч: зміцнення стійкості та відновлення внутрішніх ресурсів.

Мета: учасники дізнаються про власні внутрішні ресурси та стратегії управління стресом, а також про те, як знайти баланс між різними сферами життя.

Психосвіта на тему внутрішніх ресурсів та ознайомлення з ізраїльською моделлю управління стресом BASIC PH.

Мета: учасники ознайомляться з концепцією внутрішніх ресурсів, а система BASIC PH буде представлена як універсальна система для розуміння індивідуальних реакцій на стрес. Тривалість: 5 хвилин.

15. Вправа: «Пошук спільної мови».

Мета: учасники побудують емоційний зв'язок один з одним та зміцнять своє почуття спільності, шукаючи спільну мову. Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: учасники об'єднуються в пари. Протягом двох хвилин

кожна пара повинна знайти якомога більше спільних рис – хобі, інтереси, соціальні ролі, уподобання тощо. Потім дві пари утворюють квартет і повторюють завдання ще раз протягом двох хвилин. Далі відбувається невелике змагання: кожна група з чотирьох осіб по черзі називає спільну характеристику, уникаючи повторень. Переможцем стає та група, яка має найбільше унікальних спільних характеристик.

Рефлексія. Як учасники співпрацювали? Які емоції виникли під час спільного пошуку спільної мови, і що сприяло чи заважало взаємодії?

16. Вправа «Вір у...»

Мета: сприяти усвідомленню власних цінностей та переконань і зміцнювати внутрішні ресурси. Тривалість: 10 хв.

Порядок виконання вправи: Учасників просять завершити речення (одне або два слова): «Я вірю, що...» або «Я вірю в...».

Рефлексія: Яке переконання/думку ви хотіли б зберегти після цієї вправи?

17. Вправа «Дослідження особистих ресурсів за допомогою моделі BASIC Ph».

Мета: допомогти учасникам у розпізнаванні, визначенні та використанні своїх внутрішніх ресурсів шляхом інтенсивного самодослідження в шести сферах моделі BASIC Ph, які відображають різні стратегії подолання стресу та життєвих викликів. Тривалість: 50 хв.

Процедура вправи. Учасники отримали анкети з питаннями з таких сфер: Переконавання та цінності (переконавання, переконавання), Афект (почуття, емоції), Соціалізація (суспільство, групова приналежність), Уява (фантазія, креативність, фантазія), Когніція та мислення (інтелект, логіка), Тіло (фізіологія, фізичне тіло, соматичні реакції).

Спочатку учасники відповідали на питання, а потім обговорювали їх у парах.

Рефлексія над вправою/заклучна рефлексія. Тривалість: 10 хвилин.

Як ви себе відчуваєте після вправи, і які висновки ви отримали? Який

метод ви найчастіше використовуєте у повсякденному житті для управління стресом? Які особисті ресурси ви змогли визначити? Як результати можуть допомогти вам краще керувати стресом у майбутньому?

Восьма зустріч. Інтеграція досвіду та підсумок результатів навчання.

Мета: учасники повинні інтегрувати накопичений досвід, розпізнати індивідуальні зміни та успіхи, розвинути позитивний образ свого шляху та зміцнити впевненість у собі, вдячність та самооцінку.

Оновлення попереднього досвіду.

Мета: сприяти усвідомленню особистих змін та успіхів. Тривалість: 10 хв.

Прогрес у практиці. Обговорення питань «Що я виніс з попередніх зустрічей? Що цінного та корисного я виношу?», а також обговорення фізичного та психічного стану після щоденної практики «Прогресивної м'язової релаксації за Якобсоном» та ведення щоденника вдячності.

18. Вправа «Сад успіхів» (вправа психолога Анни Паливоди).

Мета: використовуючи метафору саду, учасники повинні розпізнати власні успіхи та приховані ресурси і сформулювати реалістичні особисті цілі на майбутнє. Тривалість: 50 хв.

Порядок виконання вправи. Сад – це універсальний символ зростання, турботи та циклу життя. Він нагадує нам, що природа має свій власний ритм, а плоди потребують часу, уваги та терпіння.

Вправа складається з трьох частин. Перша частина є практичною та включає коротку медитацію про початок, зусилля та результати вашого перебування за кордоном, а також відповіді на запитання.

Учасникам пропонується візуалізувати сад, який символізує цей етап їхнього життя, та дослідити такі питання: Що було посіяно, але ще не проросло? Які нові навички, знання чи ініціативи ви розпочали цього року? Які перші паростки вже з'явилися?

Що дало початкові результати? Що виросло та утвердилося? Які досягнення вже стали значними? Що потрібно вашому саду зараз? Яке нове

«насіння» чи ресурси знадобляться наступного року? Уявіть, що ви готуєте родючий ґрунт для нового початку [14].

Друга частина – це вправа з арт-терапії. Візьміть аркуш паперу та розділіть його на чотири частини.

Вони представляють чотири стани:

- 1) Ваші нові починання, які потребують часу;
- 2) Зміни, які вже демонструють початковий успіх;
- 3) Ваші найбільші досягнення під час еміграції, які стали помітними;
- 4) Що ви ще хочете розпочати і що потребує вашої уваги. Доповніть свій малюнок нотатками або конкретними ідеями, щоб чіткіше побачити свої успіхи та поставити нові цілі.

Третя частина служить для закріплення ваших досягнень. Зробіть щось, що символічно підсумовує вправу, наприклад, відвідайте сад чи парк, або догляньте за рослиною вдома.

Сад завжди цвіте, коли ми приділяємо йому час і увагу. Нарешті, на основі аналізу ваших успіхів, запишіть три-чотири цілі, які ви хотіли б реалізувати найближчим часом. Потім обговоріть результати в парах.

Рефлексія: які образи та почуття виникли у вас, коли ви уявляли свій особистий сад життя? Яке найцінніше розуміння ви отримали, аналізуючи «насіння», «паростки» та «плоди»? Як ви почуваетесь зараз, озираючись на свій шлях і плануючи наступний крок? Які ідеї та цілі виникли після завершення вправи?

19. Вправа «Тепло моїх рук».

Мета: завершити групову роботу на позитивній емоційній ноті та сприяти усвідомленню цінності простих слів подяки та добрих побажань.

Тривалість: 10 хв.

Хід вправи: учасники утворюють коло, створюють ланцюжок з рук і злегка підштовхують один одного, стискаючи руку сусіда та кажучи: «Я радий, що ми познайомилися. Мені цікавий ваш життєвий досвід та захоплення», «Я вдячний вам», «Бажаю вам усього найкращого», «Нехай

тепло моїх рук втішить вас у скрутну хвилину».

Тренер починає вправу.

Рефлексія над вправою / заключна рефлексія.

Тривалість: 20 хв.

Учасники обговорюють такі питання по колу: Що було для мене найціннішим у цьому тренінгу? Що я хочу взяти з цього досвіду у своє повсякденне життя? Як я можу застосувати набуті знання чи навички після тренінгу? Яке слово чи образ описує мій шлях у цьому тренінгу?

3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми підтримки українських біженців

Для багатьох українців, які були змушені покинути війну, Польща була не лише першим, а в багатьох випадках і останнім пунктом переселення. Така величезна міграція змусила людей задуматися про своє майбутнє життя в країні перебування, труднощі та виклики інтеграції в європейське суспільство.

Отже, на цьому етапі написання роботи, спираючись на емпіричне дослідження, відзначаємо важливість соціально-психологічного супроводу процесу адаптації українців до умов вимушеної міграції, де одним із напрямків була розробка та впровадження програми психологічного навчання. Учасники дослідження змогли визначити ефективність запропонованих у програмі методів та реальні зміни психоемоційного стану після участі в ній.

Що ж, перейдемо до основних результатів оцінки ефективності навчальної програми шляхом повторних опитувань учасників, згідно з обраними методиками.

Ми неодноразово застосовували діагностичний метод соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда [65] (адаптований А.К.

Осницьким), який має високу валідність та надійність, дозволяє отримати цілісну картину адаптивності індивіда, мати можливість формувати середні арифметичні значення та порівнювати їх з вихідними результатами (див. таблицю 3.2).

Таблиця 3.2

Таблиця порівняння початкових та повторних інтегральних показників для вимірювання рівня соціально-психологічної адаптації

Назва інтегрального показника	Рівень вираженості показників	Початкове опитування, %	Повторне опитування, %	Приріст / зниження, %
Адаптація	Високий рівень	13,1	26,1	+13
	Середній рівень	69,5	65,2	-4,3
	Низький рівень	17,4	8,7	-8,7
Самоприйняття	Високий рівень	65,2	76,1	+10,9
	Середній рівень	28,3	23,9	-4,4
	Низький рівень	6,5	-	-6,5
Прийняття інших	Високий рівень	52,2	65,3	+13,1
	Середній рівень	39,1	30,4	- 8,7
	Низький рівень	8,7	4,3	- 4,4
Емоційне благополуччя	Високий рівень	17,4	32,6	+15,2
	Середній рівень	73,9	67,4	- 6,5
	Низький рівень	8,7	-	- 8,7
Внутрішнє життя	Високий рівень	36,9	47,8	+10,9
	Середній рівень	63,1	52,2	-10,9
	Низький рівень	-	-	-
Прагнення домінування	Високий рівень	6,5	13,1	+6,6
	Середній рівень	82,6	80,4	-2,2
	Низький рівень	10,9	6,5	-4,4

Порівняльний аналіз первинних та повторних вимірювань рівня соціально-психологічної адаптації вибірки демонструє позитивну динаміку за всіма інтегральними показниками (див. таблицю 3.2).

Найбільш значне зростання відзначається за шкалами емоційного комфорту (+15,2%), прийняття інших (+13,1%) та адаптації (+13%), що, на нашу думку, відображає соціальну відкритість, покращений емоційний стан та здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем.

Показники самоприйняття та інтернальності демонструють помітне

зростання (+10,9) для кожного інтегрального показника, що може бути пов'язано зі зростанням впевненості у власних силах та можливостях, більшою відповідальністю за свої рішення та дії, а також формуванням більш стабільного внутрішнього контролю.

Найменше збільшення спостерігається в бажанні домінування (+6,6%), що може свідчити про повільне зростання активної ролі у груповій взаємодії, підвищену ініціативність та схильність до ризику [65].

Таким чином, за всіма показниками спостерігається зменшення частки респондентів з низьким рівнем тяжкості та збільшення частки осіб з високим рівнем, що свідчить про ефективність впливу навчальної програми на інші психосоціальні показники: прагнення до саморозвитку загалом та розвиток навичок саморегуляції зокрема, індивідуальні психологічні консультації, підвищений рівень соціальної відкритості, підтримки та комунікабельності, мотивацію до досягнень.

Ще одним показником повторних вимірювань є вимірювання рівня тривожності у респондентів. Як зазначалося, поняття тривожності – це багатовимірний психологічний конструкт, що складається з двох компонентів – реактивної (ситуативної) тривожності та особистісної. Зниження реактивної (ситуативної) тривожності свідчить про покращення поточного емоційного стану, тоді як зниження особистісної тривожності відображає, в даному випадку, як ми вважаємо, глибші позитивні зміни як з собою, так і з оточенням. Щоб побачити ці зміни та оцінити, наскільки успішним був вплив зовнішніх та внутрішніх факторів адаптації на респондентів, ми побудували графічні моделі.

Як бачимо, за шкалою повторних вимірювань реактивної (ситуативної) тривожності 23,9% респондентів мають високий рівень (було 34,8%), 56,5% мають середній рівень (було 65,2%), а 19,6% мають низький рівень. Порівняно з результатами початкового вимірювання, частка людей з високою реактивною тривожністю зменшилася з 34,8% до 23,9%, що є абсолютним зменшенням на (+10,9%). Середній рівень знизився на (-8,7%).

При повторному вимірюванні реактивної тривожності з'явився ще один рівень: низький, який становить 19,6%, що відповідає 9 особам з 46. Оскільки частина респондентів, у яких спостерігався підвищений рівень тривожності, перейшла до категорії низького рівня, це свідчить про позитивні зміни у стані та емоційній саморегуляції вибірки – зниження напруги, підвищення рівня спокою та врівноваженості (65).

Повторне вимірювання індивідуальної тривожності виявило значне зниження особистої тривожності. Так, частка людей з високим рівнем тривожності зменшилася з 58,7% до 45,7% (-13%) відповідно, при цьому частка людей із середнім рівнем також зменшилася на (-2%) від початкових рівнів. При повторному вимірюванні 15,2% людей показали низький рівень тривожності.

На нашу думку, позитивна динаміка показників тривожності є результатом не лише впливу самої навчальної програми, а й інших факторів, а саме: підвищення рівня усвідомлення процесів, що породжують тривожність; впровадження технік саморегуляції емоційних та фізичних станів у щоденну практику; та ефективності індивідуальних консультацій з психологом.

Перш ніж перейти до аналізу результатів повторного вимірювання рівня задоволеності життям мігрантів, варто зазначити, що такий показник, як задоволеність життям, містить кілька складових і визначається багатьма індивідуальними особливостями: наприклад, вірою у власні можливості, здатністю планувати, здатністю передбачати наслідки своїх дій. Рівень задоволеності життям – це сукупність досягнутих цілей, успішно подоланих труднощів та змін, що відбуваються в особистій та професійній сферах людини [65].

На це також впливає низка рис невротизму: підвищена тривожність, схильність до почуття провини та інші речі, які можуть погіршити загальне самопочуття. У нашому дослідженні ми спостерігали, що зі зниженням рівня тривожності знижувався і рівень задоволеності учасників нашої вибірки.

Результати повторного вимірювання задоволеності життям показали збільшення частки людей, які оцінюють своє життя на високому рівні (+13%). Виходячи з індивідуальних бесід з учасниками вибірки, це покращення було пов'язане з впевненістю в собі, контролем над життєвими подіями та позитивними змінами в роботі, стосунках та дозвіллі. Зниження середнього рівня на (-8,6%) можна розглядати як ознаку переходу частини респондентів до вищого рівня задоволеності, що, у свою чергу, може свідчити про позитивні зміни в структурі психологічного благополуччя.

І, звичайно, одним з основних показників є низький рівень задоволеності, який пов'язаний з емоційним виснаженням, хронічним стресом та зростаючою тривогою. Таким чином, перехід 4,2% людей до середнього рівня є позитивною динамікою в процесі вивчення рівня задоволеності життям [65].

В рамках повторного визначення рівня задоволеності життям за регіонами спостерігається підвищення цього рівня, про що свідчать середньоарифметичні значення в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати повторних вимірювань задоволеності життям

№ п/п	Сфера життя	Початкове опитування μ (N=46)	Повторне опитування μ (N=46)	Приріст (абс.зн.)	Приріст, (відн. зн, %)
1.	Задоволення своїм фізичним здоров'ям	3,47	3,51	+0,4	11,5
2.	Задоволення своїм настроєм	3,65	3,68	+0,3	8,2
3.	Задоволеність власною роботою/навчанням/професійною діяльністю	3,34	3,39	+0,5	14,9
4.	Задоволеність вашими життєвими умовами (робота, діяльність)	3,47	3,49	+0,2	5,8
5.	Задоволеність вашими стосунками з іншими людьми	3,61	3,63	+0,3	8,3
6.	Задоволеність сімейними стосунками	3,43	3,47	+0,4	11,7
7.	Задоволеність вашим дозвіллям	2,91	2,96	+0,5	17,2

Продовження таблиці 3.3.

Результати повторних вимірювань задоволеності життям

№ п/п	Сфера життя	Початкове опитування μ (N=46)	Повторне опитування μ (N=46)	Приріст (абс.зн.)	Приріст, (відн. зн, %)
8.	Задоволення власною здатністю справлятися з повсякденними завданнями	3,78	3,79	+0,1	2,6
9.	Задоволеність вашим сексуальним життям.	3,02	3,04	+0,2	6,6
10.	Задоволеність вашим економічним становищем.	2,56	2,58	+0,2	7,8
11.	Задоволеність власними умовами життя	3,17	3,18	+0,1	3,2
12.	Задоволення власною здатністю лазити без запаморочення, хитання чи падіння.	3,91	4,01	+0,2	5,1
13.	Задоволення власним ставленням до хобі та роботи	3,47	3,49	+0,2	5,8
14.	Задоволення власним загальним самопочуттям	3,54	3,58	+0,3	8,5

Результати повторного вимірювання демонструють добру динаміку, оскільки в усіх сферах показники зросли порівняно з початковим вимірюванням.

Найбільше збільшення відносних значень відзначено в таких сферах:

- задоволеність дозвіллям (+17,2%);
- задоволеність роботою/навчанням/професійною діяльністю (+14,9%);
- задоволеність фізичним здоров'ям (+11,5%);
- задоволеність сімейними стосунками (+11,7%).

Інші показники також демонструють позитивну тенденцію.

Інші сфери, де спостерігалися позитивні зміни, включали міжособистісні стосунки, настрій, економічне становище, сексуальне життя, ставлення до хобі та роботи, а також домашні справи, а також здатність вставати без запаморочення, хитання чи падінь (збільшення з 5% до 8,5%).

Найменше зростання було визначено у сферах: задоволеність здатністю

справлятися з повсякденними обов'язками (+2,6%), задоволеність умовами проживання (+3,2%). Ці показники є абсолютно об'єктивними, оскільки місто Кельце є містом з низькою пропозицією вакансій. Тому як учасники вибірки, так і мігранти поза вибіркою мають труднощі з працевлаштуванням та неможливість виконувати роботу, що відповідає спеціальності чи кваліфікації, отриманій в Україні.

Найчастіше доступна робота, яка не вимагає високої кваліфікації. Що стосується житлових умов, то всі учасники вибірки проживають в орендованих квартирах. Спостерігається висока залежність якості житла від його вартості [65].

Загалом, більш значні покращення спостерігаються в тих сферах, які найбільш чутливі до емоційного стану, стійкості до стресу та рівня тривожності. Як зазначають Н. Каргіна та її колеги, відчуття задоволення та якості життя виникає завдяки стабільному позитивному емоційному стану та сприятливому особистісному сприйняттю реальності.

Вони вважають, що задоволення життям пов'язане з активною соціальною поведінкою, лідерським життям, прагненням до незалежності та відповідальною життєвою позицією. Це пов'язано з потребою дотримуватися соціальних норм, ідеалізувати гармонійні стосунки, бути емоційно залученим до них, проявляти гнучкість у спілкуванні, доброзичливість та бажання догодити.

Такі люди гнучкі щодо подій, які відбудуться в майбутньому, та намагаються охопити якомога ширший спектр можливостей, щоб легше адаптуватися до змін, особливо в умовах міграції.

3.3. Рекомендації, щодо психологічної підтримки українських біженців

Дослідження показало надзвичайно високий попит на психологічну підтримку серед українських біженців. Первинну психологічну допомогу слід

організовувати в країнах, що надають тимчасовий захист українцям, вважають 44 респонденти, що становить 88% від загальної вибірки з 50 осіб.

Ще одним важливим показником є те, що понад половина респондентів, 26 осіб (52%) на момент опитування, відчували гостру потребу в психологічній підтримці для себе та своїх дітей. Цей факт підкреслює актуальність та невідкладність створення доступних психологічних служб для українських мігрантів у країнах їхнього тимчасового перебування.

Ці високі показники необхідності психологічної підтримки узгоджуються з раніше зазначеними даними щодо поширеності станів депресії, тривоги та інших психологічних проблем серед внутрішньо переміщених осіб. Це ще раз підтверджує необхідність організації психологічної допомоги цій категорії людей у системний підхід.

З детального аналізу психологічних запитів респондентів можна виявити широкий спектр проблем, з якими стикаються вимушені мігранти. У сфері емоційних розладів респонденти відзначають депресивні стани, депресію, постійну тривожність, панічні атаки та підвищену дратівливість, а також різні страхи. Більшість респондентів страждають від порушень основних функцій організму, зокрема розладів сну та харчової поведінки.

Екзистенційні проблеми дуже гострі: втрата відчуття власного «я» та потреба в самоідентифікації, пошук точок опори в новій реальності, неприйняття реальності, почуття провини, самотності, апатії, неможливість повернутися до звичного способу життя. Окремою важливою проблемою є питання адаптації дітей та повернення до нормального життя.

З огляду на виявлені психологічні проблеми та високий попит на психологічну допомогу серед вимушених мігрантів, існує нагальна потреба у розробці та впровадженні комплексної програми корекційної психологічної підтримки. Програма повинна враховувати всі аспекти виявлених психологічних труднощів та бути спрямованою як на дорослих, так і на дітей, які отримали тимчасовий захист за кордоном.

За результатами дослідження було розроблено пропозиції щодо

створення програми психологічної підтримки вимушених мігрантів. Програма повинна включати системний підхід, який починається на етапі отримання статусу тимчасового захисту.

Перший етап – впровадження «Анкети особи, яка тікає від війни». Цей документ включатиме загальні персональні дані, діагностику за допомогою скринінгових методів PHQ-9 та GAD-7, оцінку рівня травматизації внаслідок війни, визначення основних скарг та потреб вимушених мігрантів, а також інформовану згоду на обробку отриманих даних.

Результати анкетування визначатимуть диференційований підхід до допомоги. Людям із середнім та високим рівнем тривожності, помірною та середньо-тяжкою до тяжкої депресії, а також тим, хто має серйозні скарги, рекомендується звертатися до спеціалізованих центрів для отримання психологічної, психотерапевтичної або медичної допомоги. Іншим учасникам ми рекомендуємо взяти участь у корекційній та інтеграційній програмі.

Істотною особливістю програми, що розглядається, є її добровільність та відкритість – можливість долучитися має бути надана всім вимушеним мігрантам, які втекли від війни, навіть тим, хто взагалі відмовився заповнювати «Анкету вимушеного мігранта». Це забезпечить максимальну доступність психологічної підтримки для всіх, хто її потребує.

Розроблена програма психологічної підтримки українських біженців передбачає системний підхід до вирішення виявлених проблем адаптації. Вона орієнтована на тісну співпрацю з місцевими соціально-психологічними службами, де провідна роль буде відведена спеціалісту-інтегратологу, який організовуватиме всю роботу та збиратиме інформацію про її ефективність.

Програма розрахована на чотири місяці групової роботи з частотою двічі на тиждень. Кожне заняття триває півтори години, що дозволяє ретельно вивчити важливі теми. Оптимальний розмір групи – 10-12 учасників, що забезпечує достатню увагу кожному, зберігаючи при цьому групову динаміку.

Особливістю програми є чергування різних форматів роботи: одна сесія присвячена обговоренню актуальних проблем та досвіду учасників, а наступна

– навчальним тренінгам. Це дозволяє організації поєднати емоційну підтримку з розвитком практичних навичок адаптації.

Важливим елементом є регулярний моніторинг стану учасників, що включає щомісячне тестування та заповнення ресурсної картки. Це допоможе відстежувати динаміку змін та своєчасно коригувати підхід до роботи з групою.

У ньому використовується широкий спектр психологічних засобів – від групових дискусій до арт-терапії та символіки – що робить процес більш ефективним та цікавим для учасників. Тобто, кінцевою метою є не лише покращення психоемоційного стану мігрантів, а й розвиток їхньої здатності до успішного життя та самореалізації в новому середовищі [66].

Висновки до розділу 3

Адаптація дорослих біженців до нових умов життя за кордоном – це складний багатовимірний процес, який вимагає врахування психологічних, соціальних, економічних та культурних аспектів.

Ми розробили навчальну програму з психологічної адаптації дорослих біженців до життя за кордоном, яка включає 10 занять по 2 години кожне. Формат занять – онлайн (платформи Zoom, Google Meet тощо).

Мета тренінгу: психологічна підтримка дорослих біженців, щоб допомогти їм краще адаптуватися до нових умов життя за кордоном, зменшити стрес і тривогу, дискомфорт, а також підвищити самоприйняття, прийняття інших та соціальну взаємодію.

Цілі тренінгу: надати знання та практичні навички для ефективного управління стресом і тривогою; виховувати позитивне самоприйняття, що призводить до підвищення впевненості в собі; сприяти формуванню нових соціальних зв'язків та комунікативних навичок; допомогти у відновленні після впливу травматичних спогадів; розвинути емоційну стійкість та здатність адаптуватися до змін [58].

ВИСНОВОК

Ця кваліфікаційна робота вивчає адаптацію внутрішньо переміщених осіб, проводить емпіричне дослідження особливостей адаптації біженців та зв'язку між адаптацією та рівнем стресу, самоприйняттям та прийняттям інших, а також емоційним комфортом та прагненням домінування та соціальної підтримки, рівнем задоволеності життям та стратегіями акультурації.

Теоретичне та емпіричне дослідження проблеми психологічної адаптації біженців до проживання за кордоном дозволяє зробити такі висновки.

Було встановлено сутність поняття «психологічна адаптація». Сучасне розуміння адаптації в науковій літературі можна сформулювати так: це процес бажаного або вимушеного включення індивіда в будь-яку сферу діяльності, успіх у якому залежить від ступеня відповідності умов можливостям людського організму та психіки. Психологічна адаптація визначається як сукупність індивідуальних властивостей, що визначають його стійкість до умов навколишнього середовища та рівень адаптації до них; результат такої адаптації.

Проаналізовано особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб та біженців. Визначено, що біженець та внутрішньо переміщена особа – це вимушені мігранти, які залишили місце проживання через військові дії, насильство, що загрожує життю та здоров'ю, або інші надзвичайні обставини.

Ці мігранти також характеризуються специфічними психологічними рисами, що проявляються у певному світогляді, пригніченні психічних функцій та наявності психологічної травми. Це люди, які потребують допомоги та не мають можливості чи бажання повернутися додому через вищезазначені загрози [15].

Це також дозволило визначити, що психологічне здоров'я біженців може страждати не лише від негативних емоцій та горя, які вони переживають, а й від наявності посттравматичних стресових розладів. Загалом, ситуація

вимушеного переміщення може спричинити у людини багато проблем, пов'язаних з адаптацією до іншої культури, депривацією та ізоляцією в суспільстві, а також переживаннями тривоги, страху, депресії, які можуть перерости в психосоматичні захворювання.

Процес адаптації біженців до життя за кордоном має багатогранний характер і визначається багатьма внутрішніми та зовнішніми факторами.

До внутрішніх факторів належать: психологічні характеристики особистості – самооцінка, рівень стресостійкості, ступінь тривожності, відкритість до нового досвіду, а також попередній життєвий досвід (професійна діяльність, рівень освіти, багаж культури). Мотивація адаптації – тобто бажання інтегруватися в нову культуру або асимілюватися.

Зовнішніми факторами є: соціально-культурне середовище – мовні бар'єри та відмінності в культурних традиціях і нормах поведінки; соціальна підтримка – доступ до соціально-психологічної допомоги, наявність місцевих громад або діаспор.

Процес адаптації поділяється на різні ключові етапи зі специфічними особливостями та проблемами: підготовчий етап (очікування та підготовка до міграції), первинний період адаптації (перше знайомство з новим середовищем, культурний шок), інтеграція в соціально-культурне середовище (формування соціальних зв'язків, адаптація до нових соціальних ролей) та остаточна адаптація (внутрішня гармонізація, усвідомлення своєї ролі в новому середовищі, формування «подвійної» ідентичності).

Здатність прийняти нову культуру, зберегти зв'язок з рідною, а також наявність соціальної підтримки та можливостей інтеграції значною мірою визначають ефективність процесу [3].

Висновки були зроблені на основі результатів емпіричного дослідження психологічних труднощів адаптації.

Середній та високий рівні адаптації були суттєво пов'язані з рівнем емоційного комфорту, наявністю лідерських якостей та впевненості в собі, а також високою самооцінкою. Це може означати, що рівень розвитку

особистості, відкритість, толерантність та здатність встановлювати стосунки з іншими людьми впливають на адаптацію.

Адаптація безпосередньо пов'язана з рівнем стресу; тобто між цими двома процесами існує взаємозалежність. Це означає, що будь-яка зміна в одному процесі впливатиме на інший. Зокрема, виходячи з загальних групових даних, можна зробити висновок, що високий рівень адаптації зазвичай характеризується помірним стресом.

Це пояснюється тим, що соціальна підтримка безпосередньо впливає на психологічне благополуччя та задоволеність життям; отже, гарне благополуччя базується на підтримці та взаєморозумінні інших людей. Водночас існують зворотні зв'язки з емоційним комфортом та відокремленістю, які свідчать про те, що коли людина відчуває емоційну стабільність та має низький рівень стресу, її потреба в підтримці зменшується.

Визначено зв'язок стратегій акультурації з такими показниками, як рівень стресу, емоційний комфорт, цілісність, домінантність та потреба в соціальній підтримці. Соціальна підтримка була встановлена як основа психологічного благополуччя та задоволеності життям респондентів. Слід також зазначити, що будь-які спроби засвоєння культури іншої нації, відмінної від власного бажання, можуть сприйматися як вимушені.

Проведене дослідження показників психологічної адаптації показало, що для адаптації та прийняття себе та інших необхідна підтримка, оскільки значна частина респондентів демонструє низькі рівні. Загалом, усі аспекти адаптації суттєво зазнають впливу травматичного досвіду війни, особливо емоційного комфорту, самоприйняття та прийняття інших.

Культурні та соціальні бар'єри за кордоном створюють додаткові труднощі, пов'язані з адаптацією, самореалізацією та інтеграцією в нове суспільство. Емоційний дискомфорт та тривога у дорослих біженців через невизначеність майбутнього можуть впливати на їхнє самовідчуття.

Також було проаналізовано особистісну готовність до змін у випробовуваних. Серед випробовуваних домінує середній рівень розвитку таких якостей, як пристрась, винахідливість, адаптивність та впевненість, що свідчить про базову готовність до змін. Низький рівень оптимізму, сміливості та толерантності до невизначеності свідчить про емоційний дискомфорт, страх перед майбутнім та невизначеність.

Найбільші труднощі спостерігаються у здатності справлятися з невизначеністю, що є характерною рисою життя біженців. Аналіз показників ПТСР показав, що середній рівень за всіма шкалами є домінуючим, що свідчить про помірний вплив ПТСР у більшості випробовуваних. Дослідження емоційного стану показало помірні труднощі в емоційному стані, пов'язані з адаптацією.

Найсерйозніша проблема полягає в ознаках втоми та похмурості, які виникають через тривалий стрес та перевтому. Енергія та впевненість у собі демонструють покращення, що натякає на можливість подальшої адаптації. Майже всі люди можуть певною мірою впоратися зі стресом, який вони відчують, але все ще перебувають під його впливом.

Отже, можна зробити таке узагальнення: психологічна адаптація дорослих біженців до зарубіжних країн характеризується низкою особливостей, серед яких труднощі з прийняттям себе та інших, перебування під впливом травматичних подій, емоційний дискомфорт, неготовність до змін, а також високий рівень стресу, тривоги, депресії та безпорадності [24].

Розроблено програму психологічної адаптації дорослих біженців до життя за кордоном, яка включає 10 занять (по 2 години кожне). Форма занять: онлайн (платформи Zoom, Google Meet тощо). Мета навчання – надати психологічну підтримку дорослим біженцям для кращої адаптації до нових умов життя за кордоном, зменшення стресу, тривоги та емоційного дискомфорту, а також покращення самоприйняття, прийняття інших та соціальної взаємодії.

Основні методи та прийоми, що використовуються в тренінгах психологічної адаптації, включають групові дискусії, емпатичне слухання, методи арт-терапії, такі як малювання та творчі вправи, техніки релаксації (дихальні вправи, медитація та візуалізація, прогресивна м'язова релаксація), методи когнітивно-поведінкової терапії, ігрові методи, методи саморефлексії та психоосвітні методи [25].

Таким чином, проаналізувавши отримані результати, можна зробити висновок, що наша гіпотеза частково підтвердилася, оскільки рівень адаптивності внутрішньо переміщених осіб корелює не лише з рівнем стресу, психічним благополуччям та загальною задоволеністю життям, але й з рівнем емоційного комфорту, наявністю лідерських якостей та самооцінки, особистою цілісністю та соціальною підтримкою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амплєєва, О.М., Терьошина Д.Д. Особливості соціальної адаптації сімей вимушених переселенців. The 4th International scientific and practical conference “Current challenges of science and education” (December 11-13, 2023) MDPC Publishing, Berlin, Germany. – 2023. – С. 450-452.
2. Андросович, К.А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. – 2016. – № 3 (46). – С. 20-24.
3. Базиленко, К. Феномен соціальної акомодатії як предмет наукового аналізу. *Психологія та соціальна робота*. – 2022. – Вип. 1-2(55-56). – С.19-26.
4. Балогова, Б., Ковальчук, Ю. Особливості соціальної роботи з біженцями в часі воєнного конфлікту. *Social Work and Education*. – 2023. – Ч. 10, № 4. – С. 429-437.
5. Балян, К.А., Лупійко, Л.В. Адаптація вимушено переміщених осіб в умовах воєнних дій. *Освіта і Наука*. – 2023. – № 72. – С. 21-23.
6. Бахмутова, Л.М. Відчуття безпеки – базовий принцип надання психологічної допомоги українським біженцям у Польщі. Актуальні проблеми психології. – 2023. – Том 5. Випуск 23. – С. 3-15.
7. Бараняк, І. Теоретико-концептуальні підходи до дослідження вимушеної міграції населення. *Економіка та суспільство*. – 2023. – № 55. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-55-56>.
8. Безпалова, О.І. Особливості визначення прав біженців у міжнародному законодавстві. Здійснення та захист прав внутрішньо переміщених осіб: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Ужгород, 20 квітня 2017 р.). – Ужгород, 2017. – С. 10-19.
9. Безручук, С.Л. Адаптація українців у Німеччині після повномасштабного вторгнення: теоретичний аналіз. *Геноцид у парадигмі ХХ–ХХІ ст.: міждисциплінарний діалог*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. (м. Житомир, 27 березня 2024 р.). – Житомир : ЖДУ

ім. І. Франка, 2024. – С. 37-43.

10. Біла-Тіунова, Л.Р. Правове регулювання статусу біженця в Україні: стан і перспективи реформування. Наукові праці Національного університету «Одеська юридична академія»: зб. наук. пр. Одеса, 2013. – Т. 13. – С. 194-205.

11. Блажівський, М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* – 2014. – Вип. 1. – С. 234-242.

12. Блінова, О.Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* – 2016. – № 3 (1). – С. 111-117.

13. Бондаревська, І.О., Михайленко, В.О. Психологічний аналіз соціального капіталу в спільнотах іммігрантів та біженців. *Педагогіка і психологія. Вісник Національної академії педагогічних наук України.* – 2016. – № 91. – С. 71-76.

14. Власова, М.Д., Квасник, О.В. Особистісні чинники адаптації біженців до змін. Віковий аспект. *Ольвійський форум – 2023: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі. Теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактор психічного здоров'я особистості : XVII Міжнар. наук. конф. 15-18 черв. 2023 р., м. Миколаїв : тези.* – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. – С. 8-13.

15. Войналович, І.А., Кримова, М.О., Щетініна, Л.В. Вимушені переселенці: зарубіжний досвід, стан і реалізація їх прав в Україні. *Соціально-трудова відносини: теорія та практика*, 2014. – №2, – С.250-257.http://nbuv.gov.ua/UJRN/stvttp_2014_2_37.

16. Городецький, О.О. Міжнародні стандарти захисту біженців та їх основоположні принципи. *Право та державне управління.* – 2020 р., – №2. – С.62-68.

17. 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.

18. Дибаш, М.В. Соціальна робота з мігрантами, біженцями та внутрішньо переселеними особами. Соціальна робота: виклики сьогодення : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 26-27 квіт. 2018 р.). – Тернопіль, 2018. – С. 35-39.

19. Доброєр, Н. Соціокультурний портрет українського біженця в Польщі. Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку (напрямок культурологія). – 2023. – № (45). – С. 74-79.

20. Емішянц, О.Б. Особливості соціально–психологічної адаптації особистості. *Науковий вісник ХДУ*. – 2021. – 52 с.

21. 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.

22. Єфімова, А.Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. – 2023. – Вип.23 (5). – С. 41-56.

23. Карсканова, С. В. (2011). Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя»: процес та результат адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, 1, – С. 1-9.

24. Кердивар, В.В. Психологічна трансформація особистості вимушених переселенців, мігрантів, біженців. *Інноваційні наукові дослідження в сфері соціології, психології та психологічних наук : матеріали міжнар. наук-практ. конф.* Сладковічево : Університет Данубіус, 2017. – С. 84-87.

25. Климчук, Р.Б. Збереження національної ідентичності українських мігрантів у Німеччині: виклики та перешкоди. *Актуальні проблеми психології малих груп в умовах війни та повоєнного часу: матеріали наукової конференції (Київ, 16 травня, 2023 р.)*. – Київ : Талком, 2023. – С. 28-32.

26. Коваленко, А.Б., Безверха, К.С. Зв'язок соціальної ідентичності з психологічним і фізичним благополуччям мігрантів. *Матеріали доп. участн. II всеукр. конгр. із соціальної психології «Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи»*. – Київ, 2019. – С. 160-163.

27. Козубовська, І., Марусинець, М. Деякі особливості соціально-психологічної адаптації мігрантів. *Перспективи та інновації науки*. – 2024. – № 8 (42). – С. 329-343.

28. Козубовська, І., Шикітка, Г. Наукові підходи до розуміння термінів «адаптація» і «соціалізація» особистості. Педагогічні інновації у фаховій освіті. – 2019. – Випуск 10. – С. 98-103.

29. Коллі-Шамне, А.В., Дрібас, С.А. Соціально-психологічні проблеми біженців з України у Швейцарії у перший рік війни: вікові, освітні та гендерні особливості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. – 2023. – Випуск 3. – С. 42-54.

30. Конвенція про статус біженців від 28 липня 1951 р. та Протокол щодо статусу біженців 31 січня 1967 р. Відомості Верховної Ради України. – 2012. – №1. – 165 с.

31. Коробка, Л.М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. – 2015. – № 4. – С. 76-82.

32. Котух, О.В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки». Секція 3 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи»*. – 2023. – Вип. 1. – С. 56-61.

33. Кріт, Я.В., Коломієць, О.Г. Внутрішньо переміщені особи як об'єкт соціальної роботи. Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2019». XXI Всеукраїнська наукова конференція молодих учених. – Черкаси: ЧНУ, 2019. – С. 375-377.

34. Кулицький, С. Адаптація українських біженців за кордоном до умов країн перебування як поліструктурна багаторівнева система соціальних

комунікацій. *Наукові праці Національної бібліотеки України імені В.І.Вернадського*. – 2024. – Вип. 70. – С. 100-118. URL: <http://irbis-nbuv.gov.ua/everlib/item/er-0004943>.

35. Лавер, О.Г. Біженці, вимушені переселенці та нелегальні мігранти XX – початку XXI 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). *З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко та ін. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посібник*. – К.: Логос, 2015. – 206 с.

37. Левкович, О. Психологічна дезадаптація мігрантів: причини та наслідки. *Журнал соціальної психології*, 7(4). – 2021. – С.25-34.

38. Лефтеров, В., Самара, О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2022. – № 1(3). – 74 с.

39. Лібанова, Е.М., Позняк, О.В., Цимбал, О.І. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії Російської Федерації. *Демографія та соціальна економіка*. – 2022. – № 2 (48). – С. 37-57.

40. Локшина, О., Джурило, А., Максименко, О., Шпарик, О. Підтримка ЄС інтеграції дітей і молоді в системи освіти держав-членів в умовах війни рф проти України: стратегічні орієнтири та успішні практики. *Український педагогічний журнал*. – 2022. – №3. – С. 5-19. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-3-6-19>.

41. Максименко, С.Д. (2013). Генетико-психологічні проблеми становлення особистості. Психологічні чинники самодетермінації особистості у освітньому просторі : колективна монографія. / за ред. С.Д. Максименка. – Кіровоград: Імекс-ЛТД. – С. 10-69.

42. Максименко, Ю., Морозова-Йоханнессен, О. Психологічні

особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*. – 2022. – № 69 (5). – С. 90-97.

43. Малиха, М.І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. *Грані*. – 2015. – № 8. – С. 6-11.

44. Мальцева, О., Фітісова, А. Адаптація та інтеграція українських вимушених мігрантів у Німеччині. *Nauka i studia*. – 2023. – № 11. URL: https://nauka-i-studia.eu/ojs/index.php/pl_ojs/article/view/239 (дата звернення: 21.10.2024).

45. Матвійчук, О.В., Риженко, І.М. Правова регламентація надання допомоги українським біженцям органами державної влади і місцевого самоврядування Республіки Польща *Юридичний вісник*. – 2022. – Вип.2 (63). – С.78-84.

46. Мельничук, Т.І. Соціально-психологічні особливості адаптації вимушено переселених до нового середовища. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 22 квітня 2022 р.). – Київ, 2022. – С. 83-85.

47. Міграційна криза внаслідок російсько-української війни. DOI: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення: 26.01.2024).

48. Міграційні процеси: сутність, причини, види та показники міграції URL: <http://www.readbook.com.ua/book/30/724>. (дата звернення: 15.04.2024).

49. Міжнародна організація з міграції. IOM Ukraine. URL: <https://ukraine.iom.int/uk> (дата звернення: 12.10.2024).

50. Міхеєва, О., Середа, 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.

51. Михайловський, В.І. Внутрішньо переміщені особи – особливості

національного та міжнародно-правового забезпечення. Адміністративне право і процес. *Фінансове право*. – 2016. – № 4. – С. 151-155.

52. Москаленко, В.В. (2023). *Теоретико-методологічні засади дослідження динаміки ідентичності особистості у змінній ситуації (структурно-функціональний аналіз)*: препринт. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

53. Орбан-Лембрик, Л.Е. Вплив міграційних процесів на поведінкові прояви особистості / Л.Е. Орбан-Лембрик // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2008. – Вип.13. Ч.1. – С. 3-15.

54. Офіс ЮНІСЕФ з питань реагування на потреби біженців в Польщі [Інтернет ресурс]. URL: <https://shorturl.at/ddwGti> (дата звернення: 16.06.2024).

55. Офіційний сайт Міжнародної організації з міграції. URL: iom.org.ua.

56. Педоренко, В.М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. – 2022. – № 5. – С. 5-10.

57. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життестійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. – 2024. – Вип. 56. – С. 193-197.

58. Плющ, В. Концептуалізація моделей адаптації сучасних мігрантів з України в Ізраїлі. *Sociological Studios*. – 2024. – № 1 (24). – С. 78-88.

59. Поджинська, О.О., Ятищук, А.А. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. *Габітус*. – Випуск 53, 2023. – С. 192-196.

60. Приходько, О. Соціальна підтримка українців в європейському суспільстві. *Феномен соціальної консолідації у Центрально-Східній Європі: нові реалії та виклики : матеріали міжнарод. наук.-практ. конф. 26 вересня 2023 року. м. Кишинев – м. Одеса / за ред. О. В. Лісєнко*. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. – С. 68-70.

61. Пророк, Н., Царенко, Л., Бойко, С. Адаптація, дезадаптація, розлади адаптації: питання термінології. *Міжнародний науковий журнал «Грааль*

науки». – 2021. – № 9. – С. 373-381.

62. Пророк, Н.В. Щодо деяких психологічних механізмів адаптації особистості: із досвіду роботи з вимушеними переселенцями. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 22 квітня 2022 р.). – Київ, 2022. – С. 119-121.

63. Психологія міграції: навч. посіб. / М.М. Слюсаревський, О.Є. Блинова. Вид. 2-е, переробл. і допов. – Київ : Талком, 2018. – 360 с.

64. Рєпін, 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.

65. Роджерс, К., Даймонд, Г. *Principles of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin. –1954.

66. Ругак, А. Копінг-стратегії. Допомога при стресі. PsyMag. Портал, 2020. URL: <https://psymag.info/article/kop-ng-strateg-dopomoga-pri-stres-1632330857/> (дата звернення: 07.07.2023).

67. Семенов, А.І. Методика Роджерса-Даймонда в оцінці соціальної адаптації. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка. – 2009.

68. Сироїд, Т.Л. Міжнародно-правове підґрунтя регулювання статусу біженців і вимушених переселенців: реалії та перспективи. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Право»*. – 2017. – № 24. – С. 154-157.

69. Сікора, Я. Адаптація як об'єкт науково дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, (2(51)). – С.135-139.

70. Сімахова, А.О., Церковний, І.О. Міграційні процеси в Україні в умовах війни: соціальний аспект. Економіка, управління та адміністрування. – 2022. – № (4 (102)). – С. 61-64.

71. Сірант, М.М. Біженці та внутрішньо переміщені особи:

співвідношення понять. *Митна справа*. – 2015. – № 2(2.2). – С. 154-159.

72. Следь, О.М. Вимушена міграція: ознаки поведінки та фактори впливу. *Наукові праці ДонНТУ. Серія: економічна*. – 2019. – №1. – С. 63-71.

73. Слюсаревський, М.М., Блінова, О.Є. Психологія міграції: навчальний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Київ, 2018. – 360 с.

74. Слюсаревський, М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*. – 2022. – № 4 (1). – С. 1-11.

75. Солдатова, О.С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. – С. 80-83.

76. Сорокіна, О. М. Соціальний захист українських біженців у Польщі. Міжкультурна комунікація і глокалізаційні процеси у соціологічному вимірі: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 15 листопада 2023 р.)/під заг. ред. МВ Трофименка. – Київ: МДУ, 2023. – С. 70-73.

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

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

79. Тарасенко, О.В. Використання шкали Бека для виявлення депресії у вимушених переселенців. *Вісник психології та соціальної роботи*, 7(2). – 2018. – С. 18-24.

80. Таргоній, І. Соціологічний та соціально-психологічний виміри адаптації особистості в сучасних умовах. *Scientific Collection «InterConf»*. 134. – 2022. – С.184-188.

81. Ткаченко, Л.І., Оверченко, О.Д. Освітні інновації російсько-української війни періоду 2022 року та перспектива їх застосування. Україна на шляху відновлення: завдання науки і освіти в європеїзації держави: матеріали Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 17-19 травня 2023 року) /Уклад.: ЛІ Ткаченко, ВМ Шульга. – Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2023. – С. 835-843.

82. Трибрат, Т.А., Шуть, С.В, Сакевич, В.Д. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для систем охорони здоров'я та громадського здоров'я. *Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія; за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А.* – Полтава : ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2022. – С. 23-31.

83. Трубавіна, І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. *Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки», 21-22 квітня.* – Т. : ФОП Паляниця В.А, 2022. – С. 29-31.

84. Турецька, Я.П. Співвідношення понять «біженець» та «внутрішньо переміщена особа». *Порівняльно аналітичне право.* – 2017. – № 5. – С. 72-74.

85. Ухова, А. Соціокультурна адаптаційна поведінка інтелектуального мігранта в новому середовищі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Міжнародні відносини.* – 2020. – Вип.1(51). – С. 47-50.

86. Федоренко, О.С. Соціально-психологічні механізми адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у громаду. *Humanitarium. Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.); Ніжин (Чернігів. обл.): Лисенко М. – М., 2018. – Том. 41, Вип. 1: Психологія.* – С. 127-134.

87. Філіпович, 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>.

88. Чуєнко, В.І. Принципи міжнародно-правового статусу біженців. *Право та інновації*. – 2018. – № 2. – С. 111-118.

89. 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>.

90. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). Інформаційний портал MozOk.ua. Доступно про складні хвороби. URL: <http://surl.li/yzzeua> (дата звернення: 23.08.2024).

91. Юрків, Я.І., Луканов, Д.В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: “Педагогіка. Соціальна робота”*. – 2021. – № 48. – С. 469-472.

92. Якимчук, М.Ю., Соломко, С.С., Самороков, В.О. Правовий статус українських біженців у країнах Європи. Аналітично-порівняльне правознавство. – 2023. – С. 619-625.

93. Яременко, І.В. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх фахівців професій типу “людина-людина”. Матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму “Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін”. – 2020. – № 2. – С. 206-211.

94. Ячменьова, В.М., Османова, З.О. Сутність понять «адаптація» та «адаптивність». *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. – 2010. – № 684. – С. 346-353.

95. Balogova, B., Kovalchuk, Y. (2023). Особливості соціальної роботи з біженцями в часі воєнного конфлікту. *Social work and education*. – 2023. – № 10 (4). – С.429-437.

96. Kononov, I. Ukrainian refugees of the period of the Russian-Ukrainian war in NATO countries: the geopolitical context of the military migration crisis.

Canadian Foreign Policy Journal. – 2023. – № 30. – P. 1-19.

97. Libanova, E. M., Pozniak, O. V., Tsymbal, O. I. Scale and consequences of forced migration of the population of ukraine as a result of armed aggression of the russian federation. *Demography and social economy*. – 2022. – Т. 2. – P. 37-57. URL: <https://doi.org/10.15407/dse2022.02.037> (дата звернення: 18.08.2024).

98. United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). 2019. Mental Health and Psychosocial Support. DOI: <https://www.unhcr.org> (дата звертання 12.09.2024).

99. World Health Organization (WHO). 2018. Addressing Mental Health Needs in Refugees and Migrants. DOI: <https://www.who.int> (дата звертання 12.09.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості/ неадаптованості особистості

Опис методики: методика складається з 101-го пункту-індикатору окремих аспектів соціальної адаптації, які подано у вигляді твердження. Значення підраховуються за 6-ти основними шкалам і шкалою достовірності.

Процедура проведення опитування й інтерпретація результатів:

- 1) Респонденту пропонується 101 питання і стандартний бланк відповідей від 0 (“це до мене зовсім не стосується”) до 7 (“це повністю про мене”).
- 2) Шкальні значення підраховуються за 6-тью шкалами. Сирі бали підставляються у формули (для кожної шкали різні) і переводяться в стандартні оцінки.
- 3) Шкала “Неправди” (достовірності) – проста сума відповідних тверджень.

Автори виокремили шість інтегративних показників (шкал). У кожній шкалі є позитивний полюс (А) та негативний полюс (В). Підрахунки значень за кожною шкалою наведено у наступній таблиці.

Інструкція.

На всі запропоновані в основному варіанті питальника твердження слід відповісти «так» чи «ні» залежно від того, наскільки ці твердження стосуються вас. Слід прочитати всі твердження і дати відповіді. Тільки тоді результат буде об'єктивним.

Я висуваю до себе підвищені вимоги. В мене великі і серйозні життєві плани. Я прагну постійно вдосконалювати свої знання, формувати якості і вміння, необхідні для досягнення цих цілей.

Я часто сам картаю себе за те, що роблю.

Перед людьми, які мене оточують, я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.

Я часто відчуваю свою меншовартість серед моїх однолітків, у спілкуванні з педагогами, колегами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистості.

У мене теплі, хороші стосунки з однокурсниками, педагогами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не конфлікую з ними. Я доброзичлива і рівна в спілкуванні людина.

У всіх невдачах, які переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.

Я сумніваюся в тому, що можу сподобатись кому-небудь з дівчат (юнаків).

Я відчуваю, що мої зусилля у навчанні, роботі, спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, яких прагну.

Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.

Яможу прийняти більшу частину правил і вимог, яких мають дотримуватися люди.

Мені бракує власних переконань і правил.

У мене часто виникає почуття, нібито я злий на весь світ, усім незадоволений, до всіх чіпляюся, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій тим, хто мене оточує. Важко стримуватися в таких випадках.

Я вмію керувати собою і своїми вчинками, наприклад, цілковито відключатися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ у той час, коли потрібно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту або звіту). Самоконтроль для мене не проблема.

Усі люди, з якими мені доводилося зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.

Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь заховатися.

Я схильний бути насторожі з тими людьми, хто чомусь поводить себе зі мною більш по-приятельському, ніж я очікую.

Я завжди дотримуюся своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.

Я завжди кажу тільки правду.

Я ніколи не запізнаюся.

Усі свої звички я вважаю хорошими.

Я завжди легко, вільно і невимушено висловлюю свої почуття в спілкуванні з дорослими, однолітками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене – задоволення; в ньому я можу розкрити себе, цілковито виявити свою індивідуальність.

Найчастіше я легко знаходжу спільну мову з тими, хто мене оточує.

Найчастіше в житті я відчуваю себе не ведучим, а веденим: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно. Є такі люди, які своєю волею здатні підкорити мене собі.

Я відчуваю якусь безпорадність, невпевненість. Мені потрібно, щоб хто-небудь був поряд зі мною, постійно підказував, радив, контролював і підтримував мене.

Мені найважче боротися із самим собою.

У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя – в навчанні, в стосунках у колективі, в особистому житті.

Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.

Я відчуваю неприязнь, антипатію до того, що оточує мене.

Більшість людей, які мене знають, добре до мене ставляться, люблять і поважають мене.

У мене гарна фігура.

Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організувати себе для того, щоб моя праця стала ефективнішою, давала мені справжнє задоволення.

Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було на них цікаво, а тепер я до них збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.

Найчастіше я можу прийняти рішення і твердо слідувати йому.

Я всім задоволений: собою, стосунками з людьми, успіхами в навчанні.

Я не дуже довіряю своїм відчуттям, інколи вони мене зраджують.

У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.

Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.

Я імпульсивний: поривчастий, нетерплячий, запальний.

Мені здається, що я бачу те, що відбувається зі мною, не зовсім так, як воно є насправді. Замість того щоб розважливо глянути фактам в обличчя, тлумачу їх на свій лад, вигадую зайве, тобто моє сприйняття не можна назвати реалістичним.

Я намагаюся ніколи не замислюватися над своїми проблемами.

Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поведжуся розумно.

Я терплячий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.

Я сором'язливий, легко знічуюся.

Мені обов'язково потрібні нагадування, підштовхування, щоб довести справу до кінця.

Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітною, привабливою як особистість.

Я честолюбний. Небайдужий до успіхів, похвали. У тому, що я вважаю важливим, мені треба бути серед найкращих.

У процесі навчання, роботи я ні в чому не можу виявити себе, продемонструвати свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».

Я відчуваю зневагу до себе зараз.

Буває, що я поширюю плітки.

Буває, що я говорю про речі, на яких зовсім не розуміюся.

Інколи я люблю вихвалитися.

У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.

Я діяльний, енергійний, ініціативний.

Загалом я ставлюся до себе добре, яким би я не був.

Коли у мене псуються стосунки з кимось із однолітків, мені неприємно, що про це стане відомо всім.

Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюсь у його правильності.

Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо наполягти на своєму.

Я незадоволений собою.

Я в якійсь розгубленості, все переплелось, змішалось в мене.

Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.

Я приємна, симпатична, приваблива людина.

Я, може, й не дуже гарний (-а) собою, але подобаюся дівчатам (хлопцям) як людина і як особистість.

Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з дівчатами (жінками).

Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з хлопцями (чоловіками).

У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б мене.

Я вмію наполегливо працювати, якщо це потрібно.

Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні.

Щоб змусити мене щось зробити, треба як слід наполягти – і я поступлюся, зламаюся.

Я відчуваю, що змінююсь, расту, дорослішаю. Мої відчуття стають більш зрілими.

Я вважаю себе розумним, таким, що вміє розважливо аналізувати й оцінювати себе та інших.

Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.

Я часто змушений захищати себе, шукати виправдання і обґрунтування своїх вчинків.

Я прагну покладатися на власні сили, не розраховуючи на чийсь допомогу завжди і в усьому.

Я відрізняюся від інших людей.

Я не поважаю себе.

Я безнадійний. Приймаю рішення і тут же їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а вдіяти із собою нічого не можу. В мене немає волі і немає бажання її виробити.

Мені все зрозуміло в собі. Я добре себе розумію.

Я товариська і відверта людина, легко сходжуся з навколишніми.

Я не дуже надійний. На мене не в усьому можна покластися.

Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.

Мої сили і здібності цілком відповідають тим цілям, які я ставлю перед собою.

Мої думки занадто займає особиста сфера, яка може серйозно вплинути на мої успіхи у навчанні, роботі.

«Ключ».

Шкала об'єктивності (відвертості відповідей): відповіді «так» на твердження 17, 18, 19, 20, відповіді «ні» на твердження 49, 50, 51, 52. Якщо збіглося більше половини відповідей, то всі інші результати потребують певного коригування щодо відвертості відповідей з боку тестованого.

Шкала адаптованості: ствердні відповіді на запитання: 1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 45, 46, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 81.

Шкала дезадаптованості: ствердні відповіді на запитання: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 82.

Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми ствердних відповідей за шкалою адаптованості до суми ствердних відповідей за шкалою дезадаптованості. Що вище отриманий коефіцієнт, то вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда.

Визначити особливості соціально-психологічної дезадаптованості (причини, що зумовлюють найгостріші форми переживання) можна за допомогою додаткової шкали, побудованої за принципом незакінчених речень.

Отримані в результаті матеріали здебільшого дають якісну інформацію, опрацювання якої досить складне. Тому використовувати її доцільно насамперед для самоаналізу.

Додаток Б

Методика «Особистісна готовність до змін» (автори: Роднік, Хезер, Голд, Хал)

Інструкція:

Поставте умовну позначку біля числа від 1 до 6 (навпроти кожного з тверджень), яке більш всього відповідає опису вашої позиції, де 1 – максимально не відповідає, а 6 – максимально відповідає вашій думці.

Текст опитувальника

Твердження	ні – скоріше – так					
	1	2	3	4	5	6
1. Я віддаю більшу перевагу звичному, ніж невідомому.						
2. Я рідко «відміряю сім разів».						
3. Я не з тих, хто змінює свої плани.						
4. Не можу дочекатися початку дня, коли зможу взятися за справу.						
5. Я вважаю, що нікому не варто давати занадто багато надій.						
6. Якщо щось не працює, я знайду спосіб це усунути.						
7. Мене дратує відсутність ясних і чітких відповідей.						
8. Я схильний створювати «звичне положення справ» і дотримуватися його.						
9. Я можу зробити так, що будь-яка ситуація буде працювати на мене.						
10. Мені потрібно якийсь час, щоб звикнути з тим, що щось не виходить.						
11. Мені важко розслабитися і нічого не робити.						
12. Якщо є ймовірність, що щось може не вийти, то воно і не вийде.						
13. Коли я «застряв», я віддаю перевагу імпровізувати в пошуках виходу з ситуації.						
14. Я гублюся, коли не вловлюю суті того, що відбувається.						
15. Я віддаю перевагу знайомій області діяльності, в якій відчуваю себе комфортно.						
16. Я впораюся з усім, з чим доводиться зустрічатися.						
17. Якщо я щось твердо вирішив, поміняти це рішення мені буде нелегко.						
18. Я волію працювати в повну силу.						
19. Я зазвичай зосереджуюся на тому, що може не вийти						
20. Коли люди намагаються знайти вихід із ситуації, вони приходять до мене.						
21. Якщо результат справи неясний, я прагну прояснити всі негайно.						
22. Варто дотримуватися перевіреного і надійного.						
23. Я зосереджуюся на моїх перевагах, а не на недоліках.						
24. Мені важко здатися, навіть якщо щось зовсім не виходить.						
25. Я невтомний і повний енергії.						
26. Рідко все виходить так, як мені хотілося б.						
27. Сильна сторона моєї особистості – це вміння долати труднощі.						
28. Терпіти не можу залишати справу незавершеною.						
29. Я волію йти по головній, а не по другорядній дорозі.						
30. Моя віра у власні сили непохитна.						
31. Зі своїм уставом у чужий монастир не ходи!						
32. Я пристрасний і рішучий.						
33. Я схильний бачити проблеми, а не можливості їх вирішення.						
34. Я звертаюся до незвичайних джерел для вирішення проблем.						
35. Я дію непродуктивно, якщо і цілі, і очікування невизначені.						

Обробка результатів:

Методика включає сім шкал, що вимірюють особистісну готовність до змін. Підраховується кількість балів по кожній з семи шкал, а також загальний бал за всіма шкалами.

Варіанти обробки результатів (на ваш вибір):

I варіант:

Для шкал, до складу яких входять прямі твердження, кожній відповіді присвоюється бал від 1 до 6 (1 бал – «ні», 6 балів – «так»). Для шкал із зворотними твердженнями бали присвоюються в дзеркальному порядку від 6 до 1 (6 балів – «ні», 1 бал – «так»). Для отримання результату необхідно підрахувати кількість балів по кожній з семи шкал:

1. Пристрасність (прямі твердження): 4, 11, 18, 25, 32.
2. Винахідливість (прямі твердження): 6, 13, 20, 27, 34.
3. Оптимізм (зворотні твердження): 5, 12, 19, 26; 33.
4. Сміливість, підприємливість (зворотні твердження): 1, 8, 15, 22; 29.
5. Адаптивність (зворотні твердження): 3, 10, 17, 24, 31.
6. Впевненість (прямі твердження): 2, 9, 16, 23, 30.
7. Толерантність до двозначності (зворотні твердження): 7, 14, 21, 28, 35.

II варіант:

Для отримання результату необхідно підрахувати кількість балів по кожній з семи шкал за поданим алгоритмом:

1. Пристрасність: сума балів за твердженнями 4, 11, 18, 25 і 32.
2. Винахідливість: сума балів за твердженнями 6, 13, 20, 27 і 34.
3. Оптимізм: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 5, 12, 19, 26 і 33.
4. Сміливість, підприємливість: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями: 1, 8, 15, 22 і 29.
5. Адаптивність: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 3, 10, 17, 24 і 31.
6. Впевненість: сума балів за твердженнями 2, 9, 16, 23 і 30.
7. Толерантність до двозначності: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 7, 14, 21, 28 і 35.

Інтерпретація:

Стандартизація методики показала, що сума менше 21 балів за кожною шкалою свідчить про низький рівень розвитку вимірюваної властивості. Середній рівень розвитку властивості (оптимальний варіант) знаходиться в діапазоні від 22 до 26 балів. Сума понад 27 балів оцінюється як високий рівень розвитку вимірюваного властивості.

Додаток В**Опитування щодо соціально-психологічної адаптації українців за кордоном**

1. Скільки вам років?
2. Вкажіть вашу стать: А) чоловік; Б) жінка; В) інша відповідь.
3. Рівень освіти: А) вища освіта; Б) навчаюся зараз; В) середня освіта.
4. Як би ви охарактеризували своє загальне світосприйняття: А) позитивне; Б) негативне.
5. Як ви зазвичай реагуєте на складні життєві ситуації: А) з надією на краще; Б) очікую гіршого.
6. За шкалою від 1 до 10, оцініть рівень вашої тривожності зараз (1 - зовсім не відчуваю; 10 - надзвичайно сильна).
7. За шкалою від 1 до 10, оцініть рівень вашого стресу зараз (1 – відсутній; 10 - надзвичайно високий).
8. За шкалою від 1 до 10, оцініть ваш емоційний стан щодо пригніченості зараз (1 - відсутня, 10 - дуже сильна).
9. Ваша професія/спеціальність.
10. Чи маєте ви психологічну освіту: А) так, маю; Б) зараз навчаюся; В) ні, не маю.
11. Який у вас досвід війни: А) знаю про війну лише з медіа; Б) бачив/ла руйнування особисто у своєму населеному пункті; В) був/ла в зоні активних бойових дій; Г) пережив/ла обстріли чи окупацію; Г) втратив/ла близьких через війну.
12. Чи траплялися вам в медіа травмуючі матеріали, які ви хотіли б забути: А) так; Б) ні.
13. В яких укриттях вам довелося перебувати: А) підвальне приміщення до 12 людей; Б) погріб приватного будинку до 12 людей; В) бомбосховище до 50 людей; Г) укриття до 100 людей; Г) велике укриття понад 100 людей; Д) не був/ла в укриттях.
14. Яку реакцію у вас викликав звук повітряної тривоги: А) неспокій; Б) сильне напруження; В) панічний стан; Г) роздратування; Г) спокійне ставлення; Д) не чув/ла сирен.
15. Чи були у вас фантомні відчуття звуку сирени після виїзду з України: А) так; Б) ні.
16. Чи з'явилися у вас нові проблеми зі здоров'ям після початку повномасштабного вторгнення: А) так Б) ні
17. Чи загострились ваші хронічні захворювання після 24.02.2022: А) так; Б) ні.
18. Чи пов'яжете ви погіршення здоров'я з пережитим стресом та психологічним станом після початку війни: А) так; Б) ні; В) стан здоров'я не погіршився.
19. Чи з'явилися/посилилися у вас шкідливі звички після початку війни: А) так; Б) ні.
20. Де ви проживали до війни: А) м. Київ; Б) Північний регіон; В) Центральний регіон; Г) Східний регіон; Г) Західний регіон; Д) Південний регіон.
21. Скільки разів ви змінювали місце проживання через війну: А) один раз; Б) декілька разів.
22. В якому місяці ви виїхали за кордон?
23. В якій країні ви зараз перебуваєте?
24. Чому ви обрали саме цю країну: А) через збіг обставин (запропонували житло, була можливість виїзду тощо); Б) свідомо обрали серед різних варіантів.
25. Що стало головною причиною вашого виїзду за кордон: А) відсутність доступного житла на заході України; Б) страх пережити обстріли чи блокаду; В) бажання захистити дітей; Г) турбота про власну безпеку; Г) хвилювання за рідних; Д) рішення прийняв партнер/партнерка; Е) втома від постійної невизначеності; Є) виснаження від повітряних тривог; Ж) інше (вкажіть).
26. Чи відчуваєте ви себе у безпеці зараз: А) так; Б) ні.
27. Як відповідає реальність вашим очікуванням від переїзду: А) перевершила очікування; Б) відповідає очікуванням; В) очікування були вищими; Г) гірше ніж очікувалось; Г) виявилось складніше; Д) не мав/ла очікувань.
28. Чи стикались ви з упередженим ставленням через українське походження: А) так; Б) ні.
29. Чи вразила вас доброзичливість місцевих жителів до українців: А) так; Б) ні.

30. Чи виникали конфлікти з близькими через ваше рішення виїхати: А) так; Б) ні.
31. Чи з'явилися конфлікти з близькими після переїзду: А) так; Б) ні.
32. Чи відчували ви пригніченість після переїзду: А) так; Б) ні.
33. Чи виникали у вас думки про самогубство після переїзду: А) так; Б) ні.
34. Чи помітили ви підвищення власної агресивності після переїзду: А) так; Б) ні.
35. Що найбільше пригнічувало вас у перший час після переїзду: А) розлука з партнером/кою; Б) невизначеність терміну перебування; В) відсутність роботи; Г) неможливість працювати за фахом; Г) сімейні обставини; Д) почуття провини перед тими, хто залишився; Е) нічого; Є) інше (вкажіть).
36. Чи відчуваєте ви почуття провини: А) так; Б) ні.
37. Чи доводилось вам соромитись за поведінку інших українців: А) так; Б) ні.
38. Чи спостерігаєте у себе незвичні перепади настрою: А) так; Б) ні.
39. Чи сумуєте ви за життям в Україні: А) так; Б) ні.
40. Чи змінилось ваше ставлення до життя в Україні: А) так; Б) ні.
41. Чи відчуваєте ви обмеження прав/можливостей у новій країні: А) так; Б) ні; В) частково.
42. Чи помічаєте за собою підвищену тривожність: А) так; Б) ні.
43. Чи вбачаєте ви позитивні можливості для розвитку за кордоном: А) так; Б) ні.
44. Чи з'явилися у вас нові страхи після переїзду: А) так; Б) ні.
45. Чи зникли ваші попередні страхи, пов'язані з перебуванням в Україні: А) так; Б) ні.
46. Наскільки складно вам адаптуватися (оцініть від 1 до 10, де 1 - дуже легко, 10 - надзвичайно складно).
47. Чи турбує вас можливість не адаптуватися в новій країні: А) так; Б) ні.
48. Чи непокоїть вас перспектива некваліфікованої роботи: А) так; Б) ні.
49. Чи хвилює вас питання визнання вашого диплому: А) так; Б) ні.
50. Чи турбує вас думка про можливість залишитися в цій країні назавжди: А) так; Б) ні.
51. Чи маєте труднощі з вивченням мови: А) так; Б) ні.
52. Чи є складнощі з адаптацією у ваших дітей: А) так; Б) ні; В) немає дітей.
53. Чи турбуєтесь ви про можливість повторного року навчання для дітей: А) так; Б) ні; В) немає дітей.
54. Чи є у вас проблеми з небажанням дитини відвідувати місцеву школу: А) так; Б) ні; В) немає дітей.
55. Чи бачите ви можливість працевлаштування за фахом: А) так; Б) ні; В) важко сказати.
56. Чи маєте ви зараз задовільну роботу: А) так; Б) ні.
57. Чи мали ви негативний досвід з медичним обслуговуванням: А) так; Б) ні.
58. Чи виникали проблеми з пошуком/орендою житла: А) так; Б) ні.
59. Чи довелося вам економити на комунальних послугах більше, ніж в Україні: А) так; Б) ні.
60. Чи змушені ви економити на харчуванні більше, ніж в Україні: А) так; Б) ні.
61. Як ви ставитесь до необхідності постійної економії: А) важко переживаю; Б) нормально ставлюсь; В) не доводиться економити.
62. Чи змінилась ваша вага після переїзду: А) так; Б) ні.
63. Чи набрали ви зайву вагу: А) так; Б) ні.
64. Чи переїхали ви з домашніми тваринами: А) так; Б) ні.
65. Якщо у вас є тварина, чи допомагає вона впоратись з емоційними труднощами: А) так; Б) ні; В) немає тварини.
66. Чи складно вам адаптуватися до нового культурного середовища: А) так; Б) ні.
67. Вік дитини, якій складно адаптуватися (якщо є):

68. Чи виникали труднощі з оформленням документів: А) так; Б) ні.
69. Чи бачите ви для себе перспективи в новій країні: А) так; Б) ні.
70. Чи потребуєте ви психологічної підтримки: А) так; Б) ні.
71. Чи потребує психологічної допомоги ваша дитина: А) так; Б) ні; В) немає дітей.
72. Чи отримували ви психологічну допомогу за кордоном: А) так; Б) ні.
73. Чи отримувала ваша дитина психологічну допомогу за кордоном: А) так; Б) ні; В) немає дітей.
74. Чи потрібна, на вашу думку, спеціальна психологічна служба для українців за кордоном: А) так; Б) ні.
75. Чи знаєте ви, куди можна звернутися за психологічною допомогою: А) так; Б) ні; В) не цікавить.
76. Якби війна закінчилась зараз, ви б: А) одразу повернулись; Б) залишились; В) повернулись після стабілізації ситуації; Г) можливо, повернулись би згодом; І) ще не вирішили; Д) вже повернулись.
77. Ваші плани на майбутнє: А) повернутись після війни; Б) вирішити згодом; В) залишитись назавжди; Г) давно мріяли жити в цій країні; І) інше (вказіть).
78. Оцініть ваш поточний рівень тривоги (1-10, де 1 - відсутня, 10 - максимальна).
79. Оцініть ваш поточний рівень стресу (1-10, де 1 - відсутній, 10 - максимальний).
80. Оцініть ваш поточний рівень пригніченості (1-10, де 1 - відсутня, 10 - максимальна).

Додаток Г

Опитування щодо адаптації громадян України в країнах Європи

1. Скільки вам років?
2. Будь ласка, вкажіть вашу стать: А) чоловік; Б) жінка; В) інша відповідь.
3. Який у вас рівень освіти: А) є вища освіта; Б) зараз навчаюсь; В) середня освіта.
4. Як би ви описали своє світосприйняття: А) дивлюсь на світ з оптимізмом; Б) схильний/на до песимізму.
5. Яка життєва позиція вам ближча: А) люблю бути в русі, щось робити; Б) надаю перевагу спокійному способу життя.
6. Чи думали ви про життя за кордоном до війни: А) так, була така думка/мрія; Б) ні, не планував/ла.
7. З якого регіону України ви приїхали: А) Київ; Б) Північ України; В) Центр України; Г) Схід України; Д) Захід України; Е) Південь України.
8. Коли ви виїхали з України? (вкажіть дату).
9. Які причини спонукали вас залишити Україну? (опишіть основні).
10. Чи очікували ви, що будете так довго перебувати за кордоном: А) так; Б) ні.
11. Чи довелося вам змінити країну перебування: А) так; Б) ні.
12. Якщо ви змінили країну, то чому?
13. В якій країні ви зараз проживаєте?
14. Наскільки реальність відповідає вашим очікуванням: А) все так, як я уявляв/ла; Б) реальність гірша за очікування; В) реальність перевершила очікування.
15. Чи виправдались ваші сподівання щодо кращого життя для вас і дітей: А) так; Б) ні.
16. Яка підтримка вам найбільше потрібна в країні тимчасового захисту?
17. Як довго, на вашу думку, вам буде потрібна підтримка?
18. Чи відчуваєте ви у безпеці зараз: А) так; Б) ні; В) частково.
19. Чи хотіли б ви переїхати до іншої країни: А) так; Б) ні.
20. Чи плануєте повернутися в Україну, коли це буде безпечно: А) так; Б) ні.
21. Чи розділена зараз ваша родина: А) так, частина рідних залишилась в Україні; Б) ні, ми разом.
22. Опишіть, які емоції та почуття ви переживаєте найчастіше зараз?
23. Які спогади про пережите під час війни вас найбільше турбують?
24. Оцініть свій теперішній рівень тривоги (1 - не відчуваю, 10 - дуже сильна).
25. Оцініть свій теперішній рівень стресу (1 - не відчуваю, 10 - дуже сильний).
26. Оцініть свій теперішній рівень пригніченості (1 - не відчуваю, 10 - дуже сильна).
27. Чи буває у вас відчуття самотності та непотрібності: А) так; Б) ні.
28. Наскільки важко вам було покидати свій дім (0 - легко, 9 - надзвичайно важко).
29. Наскільки сильно ви сумуєте за домом (0 - не сумую, 9 - дуже сильно).
30. Оцініть свою впевненість у здатності подолати труднощі (1 - не впевнений/а, 9 - цілком впевнений/а).
31. Які ваші особисті якості допомагають вам справлятися з труднощами?
32. Оцініть свою здатність пристосовуватися до змін (1 - складно, 9 - легко).
33. Оцініть рівень своєї спонтанної агресії/роздратування (0 - відсутня, 9 - дуже висока).
34. Оцініть рівень прихованої агресії/сарказму (0 - відсутній, 9 - дуже високий).
35. Оцініть своє прагнення уникати конфліктів (0 - не уникаю, 9 - завжди уникаю).
36. Оцініть схильність до самозвинувачення (0 - відсутня, 9 - дуже висока).
37. Оцініть якість свого сну (1 - дуже поганий, 10 - відмінний).
38. Оцініть проблеми в інтимному житті (0 - відсутні, 9 - значні).
39. Яким був стан вашого здоров'я до війни (1 - відмінний, 9 - поганий).

40. Яким є стан вашого здоров'я зараз (1 - відмінний, 9 - поганий).
41. Наскільки вас турбує втрата свого соціального статусу (0 - не турбує, 9 - дуже турбує).
42. Чи відчуваєте ви впевнено зараз: А) так; Б) ні.
43. Чи відчуваєте ви внутрішню скутість: А) так; Б) ні.
44. Чи відчуваєте ви самотньо: А) так; Б) ні.
45. Чи достатньо ви поінформовані про свої права та обов'язки в країні перебування: А) так, все зрозуміло; Б) ні, є багато питань.
46. Чи відчуваєте ви брак знань місцевого законодавства: А) так; Б) ні.
47. Звідки ви отримуєте необхідну інформацію? (Telegram-канали, брошури, знайомі, офіційні установи тощо).
48. Чи створює вам труднощі незнання місцевої мови: А) так; Б) ні.
49. Чи створює вам труднощі відсутність роботи: А) так; Б) ні.
50. Оцініть, наскільки погіршилися умови вашого життя на новому місці (0 - не погіршилися, 9 - значно погіршилися).
51. Як би ви оцінили своє володіння мовою країни перебування до переїзду (0 - зовсім не знав/ла, 6 - вільно володів/ла).
52. Як би ви оцінили своє теперішнє володіння мовою країни перебування (0 - не володію, 6 - вільно володію).
53. Чи вистачає вам спілкування на новому місці: А) ні, відчуваю брак спілкування; Б) так, достатньо.
54. Які професії, на вашу думку, користуються найбільшим попитом серед українців за кордоном?
55. Чи затребувана ваша професія зараз в Україні: А) так; Б) ні.
56. Чи бачите ви можливості для самореалізації в новому середовищі: А) так; Б) ні.
57. Що, на вашу думку, сприяє або перешкоджає вашій самореалізації на новому місці?
58. Чи прагнете ви працювати за своєю попередньою спеціальністю: А) так; Б) ні.
59. Чи можливість професійної самореалізації впливає на ваше рішення про повернення: А) так; Б) ні.
60. Чи маєте можливість займатися улюбленими справами: А) так; Б) ні; В) не маю хобі.
61. З якими основними труднощами в адаптації ви зіткнулися? (мова, житло, транспорт, медицина, освіта, працевлаштування, фінансова залежність, адаптація дітей, шахрайство тощо).
62. Оцініть рівень побутових труднощів (0 - немає проблем, 10 - дуже складно).
63. Що найбільше допомогло вам адаптуватися на новому місці?
64. Наскільки ви були задоволені життям в Україні до війни (1 - зовсім не задоволений/а, 10 - повністю задоволений/а).
65. Наскільки ви задоволені життям зараз (1 - зовсім не задоволений/а, 10 - повністю задоволений/а).
66. Чого вам найбільше не вистачає для повноцінного життя зараз?
67. Оцініть труднощі адаптації ваших дітей (0 - легко адаптувались, 10 - дуже складно).
68. З якими основними проблемами стикаються ваші діти?
69. Чи докладаете ви зусиль для адаптації: А) так; Б) ні.
70. Чи відчуваєте ви значні труднощі з адаптацією: А) так; Б) ні.
71. Чи складно вам загалом у новому середовищі: А) так; Б) ні.
72. Чи легко вам спілкуватися з місцевими жителями: А) так; Б) ні.
73. Чи намагаються ваші діти адаптуватися: А) так; Б) ні; В) немає дітей.
74. Чи складно вашим дітям у новому середовищі: А) так; Б) ні; В) немає дітей.
75. Чи стикались ви з шахрайством через незнання мови та місцевих законів: А) так; Б) ні.
76. Чи подобається вам місцева культура: А) так; Б) ні.
77. Чи є у вас місцеві друзі/знайомі, які можуть надати інформаційну підтримку:

А) так; Б) ні.

78. Чи турбує вас ваше фінансове становище: А) так; Б) ні.

79. Чи відчуваєте ви себе фінансово обмеженим/ою: А) так; Б) ні.

80. Чи було життя в Україні для вас простішим: А) так; Б) ні.

81. Чи готові ви повернутися за певних обставин: А) так; Б) ні.

82. Чи висока зарплата може вплинути на ваше рішення залишитися: А) так; Б) ні.

83. Чи власне житло може вплинути на ваше рішення залишитися: А) так; Б) ні.

84. Чи освіта дітей може вплинути на ваше рішення залишитися: А) так; Б) ні; В) немає дітей.

85. Чи престижність життя за кордоном впливає на ваше рішення залишитися: А) так; Б) ні.

86. Якої підтримки ви очікуєте від тих, хто вам допомагає в країні перебування?

87. Що необхідно для того, щоб ви вирішили залишитися жити в цій країні?

88. Чи задоволені ваші базові потреби (харчування, сон, житло тощо): А) так; Б) ні; В) частково.

89. Чи почуваетесь ви в безпеці щодо здоров'я, майна та майбутнього: А) так; Б) ні; В) частково.

90. Чи задоволені ваші соціальні потреби (спілкування, дружба, належність до спільноти): А) так; Б) ні; В) частково.

91. Чи задоволені ваші потреби у визнанні та професійній реалізації: А) так; Б) ні; В) частково.

92. Чи маєте можливості для самореалізації та особистісного зростання: А) так; Б) ні; В) частково.

93. Як би ви оцінили свій соціальний статус порівняно з Україною: А) вищий; Б) нижчий; В) такий самий.

94. Чи є у вас тут близькі люди: А) так; Б) ні.

95. Як часто за останні два тижні ви відчували сильне занепокоєння: А) не відчував/ла; Б) кілька днів; В) більше тижня; Г) щодня.

96. Як часто за останні два тижні вам було важко контролювати тривогу: А) не було такого; Б) кілька днів; В) більше тижня; Г) щодня.

97. Як часто за останні два тижні ви надмірно хвилювались: А) не хвилювався/лась; Б) кілька днів; В) більше тижня; Г) щодня.

98. За останні два тижні як часто вам було важко розслабитись: А) жодного разу; Б) кілька днів; В) більше тижня; Г) майже щодня.

99. За останні два тижні як часто ви були настільки неспокійні, що не могли всидіти на місці: А) жодного разу; Б) кілька днів; В) більше тижня; Г) майже щодня.

100. За останні два тижні як часто ви легко дратувались: А) жодного разу; Б) кілька днів; В) більше тижня; Г) майже щодня.

101. За останні два тижні як часто ви відчували страх, що може статись щось погане: А) жодного разу; Б) кілька днів; В) більше тижня; Г) майже щодня.

102. За останні два тижні як часто ви відчували повну відсутність бажання щось робити: А) жодного разу; Б) кілька днів; В) більше тижня; Г) майже щодня.

103. За останні два тижні як часто у вас був пригнічений настрій, відчуття безнадії: А) жодного разу; Б) кілька днів; В) більше тижня; Г) майже щодня.

104. За останні два тижні як часто ви мали проблеми зі сном (важко заснути, переривчастий сон або надмірна сонливість): А) жодного разу; Б) кілька днів; В) більше тижня; Г) майже щодня.

105. За останні два тижні як часто ви відчували втому або нестачу енергії: А) жодного разу; Б) кілька днів; В) більше тижня; Г) майже щодня.

106. За останні два тижні як часто у вас був поганий апетит або ви переїдали: А) жодного разу; Б) кілька днів; В) більше тижня; Г) майже щодня.

107. За останні два тижні як часто ви відчували себе невдахою або розчарування в собі: А)

жодного разу; Б) кілька днів; В) більше тижня; Г) майже щодня.

108. За останні два тижні як часто вам було важко зосередитись (наприклад, під час читання або перегляду телевізора): А) жодного разу; Б) кілька днів; В) більше тижня; Г) майже щодня.

109. За останні два тижні як часто ви помічали, що рухаєтесь або говорите надто повільно/швидко: А) жодного разу; Б) кілька днів; В) більше тижня; Г) майже щодня.

110. За останні два тижні як часто у вас виникали думки про самогубство або самоушкодження: А) жодного разу; Б) кілька днів; В) більше тижня; Г) майже щодня.

111. Якщо ви відмітили наявність вищезгаданих проблем, наскільки вони ускладнювали ваше щоденне життя: А) зовсім не ускладнювали; Б) дещо ускладнювали; В) суттєво ускладнювали; Г) надзвичайно ускладнювали.

112. Чи потрібна, на вашу думку, психологічна підтримка біженцям у перший період перебування в новій країні: А) так; Б) ні.

113. Чи хотіли б ви або ваші діти отримати консультацію психолога: А) так; Б) ні.

114. З якими питаннями ви б хотіли звернутись до психолога?

115. Який позитивний досвід ви здобули у новій країні?

116. Який негативний досвід ви отримали у новій країні?

117. Чи турбуєтесь ви зараз за рідних, які залишились в Україні: А) так; Б) ні.

118. Чи вважаєте ви правильним своє рішення виїхати за кордон: А) так; Б) ні.

119. Чи допомогло вам це опитування краще зрозуміти себе, свої почуття, потреби та досвід?