
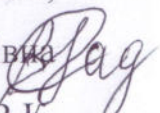


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та практичної психології

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ НА
АДАПТАЦІЮ ТА ІНТЕГРАЦІЮ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня бакалавр
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Ковальчук Тетяни Юріївни 
керівник: к. п. н., доцент,
Радкіна Валентина Федорівна 
рецензент: к.п.н., доц. Звекова В.К.

Ізмаїл – 2024

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології
протокол № 13 від «5» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри


(підпис)

Мадохе Т.С.
(прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«24» серпня 2024 р.

Оцінка

86
(за стобальною шкалою)

добре
(за традиційною шкалою)

Голова ЕК


(підпис)

Моварук Н.О.
(прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ МІГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	6
1.1. Соціально-психологічна сутність міграції	6
1.2. Соціально-психологічні фактори, що впливають на процес інтеграції та адаптації українців за кордоном.....	10
1.3. Переживання вимушених українських мігрантів.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ	27
2.1. Організація та процедура проведення дослідження.....	27
2.2. Аналіз отриманих результатів констатувального експерименту.....	30
2.3. Практичні рекомендації щодо покращення адаптації та інтеграції вимушених мігрантів в умовах проживання в іншій країні	47
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	57
ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Питання світового міграційного процесу було актуальним впродовж усього існування людства. В останні часи це явище набуває все більшої популярності серед населення, оскільки світ стає значно відкритішим до цього. З початку XXI століття досить поширеною практикою є навчання за кордоном, пошук роботи чи просто знаходження більш комфортних умов для розвитку. Тобто поступово мета видозмінилася відповідно до потреб людини.

Але через військові дії, які спричинили повномасштабне вторгнення, міграція українського населення змінила свою мету. На сьогоднішній день безпека стала найважливішим чинником виїзду українців за межі країни. Згідно державним статистичним даним від початку військових дій на теренах нашої держави, на сьогодні виїхало за кордон України близько 6 мільйонів людей, серед яких 90% становлять жінки та діти [38]. Оскільки адаптація як процес містить у собі певні етапи, то відповідно кожен з них є досить стресовим для особистості, адже у такі моменти людина вимушена повністю занурюватися в новий соціокультурний простір з іншою мовою, системою правил та цінностей [50]. Українці, які пережили потрясіння через російське вторгнення, є надзвичайно чутливими, особливо в умовах міграції за кордон і адаптації до нового середовища. Це ціла складна дорога, яку не кожен емігрант здатен пройти. Тому у ряді сучасних подій, на нашу думку є важливим дослідити те, як соціально-психологічні фактори впливають на адаптацію та інтеграцію українців за кордоном.

Вчені вирізняють соціально-економічну і політичну міграцію [**Ошибка!** **Источник ссылки не найден.**, с.146]. З точки зору аналізу сучасних обставин в Україні, обидві причини є актуальними, адже через повномасштабне вторгнення Росії на територію України, люди змушені шукати притулку поза межами нашої держави. Тобто з'явився масовий відтік населення, особливо жінок та дітей. Поняття міграції саме як процесу, має

здатність до спричинення серйозних змін у людині та її життєвих патернах, а також безпосередньо стає каталізатором реконфігурації у середині сучасного суспільства і родини.

Велика кількість науковців довели, що найважливішою роллю для виживання особи відіграє їх безпосередня адаптація до умов навколишнього середовища. Тобто, з цього можна визначити, що значний рівень розвитку суспільства тягне за собою таку необхідність, як дослідження цього процесу. Адже саме процес пристосування особистості у суспільство та проходження його психологічних етапів, згідно до його існуючих вимог, не втрачаючи власної ідентичності, переконань, мотивів, цінностей та установок – є досить складним завданням, котре варте уваги у ключі сьогоденних світових подій.

В контексті сучасних реалій проблематикою соціальної та психологічної адаптації цікавляться чимало науковці. Адже це важливий процес входження особистості в новий соціокультурний простір. Зокрема, вітчизняні та українські науковці приділяють увагу особливостям адаптації в різних умовах життєвих ситуацій, вивчають її механізми та чинники (В. Гриценко, Т. Базарова, Е. Орбан-Лемрик, М. Павленко, В. Воліна, Г. Стефаненко, В. Дятлова, А. Єгоршина, О. Шульга, Б. Єрьоміна, А. Ігнат'єва, В. Красношапки, О. Крушельницької, В. Никифорова, М. Чорна та інші). Особливості процесу адаптації вивчають і світові науковці: Г. Тріандіс, Г. Балл, Дж. Беррі, Г. Сельє, Н. Гартман, Р. Лінтон, У. Ешбі, А. Налчаджян, Дж. Марсія, Ж. Піаже та інших стали **теоретичною базою** нашого дослідження.

Зустріч з невідомістю, самотністю, культурний та мовний бар'єри формують чимало страхів, а також стресових ситуацій для людини. Виходячи із вищезазначеного нами було обрано тему кваліфікаційної роботи: **«Вплив соціально-психологічних факторів на адаптацію та інтеграцію українців за кордоном».**

Мета дослідження – визначити соціально-психологічні особливості процесу адаптації та інтеграції українців-емігрантів.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати теоретичні підходи щодо міграційних процесів українців.

2) Обґрунтувати значущість дослідження адаптації та інтеграції українців за кордоном.

3) Дослідити та визначити особливості процесу соціально-психологічної адаптації українців за кордоном.

4) Розробити класифікацію соціально-психологічних факторів, що впливають на процес адаптації та інтеграції українців за кордоном;

5) Надати практичні рекомендації для покращення процесу адаптації та інтеграції.

Об'єкт – процес адаптації та інтеграції.

Предмет – соціально-психологічні фактори, що впливають на адаптацію та інтеграцію українців, які перебувають за кордоном.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: вивчення психологічної, соціологічної та педагогічної літератури з метою побудови теоретичної моделі соціально-психологічних особливостей адаптації та інтеграції українців, які перебувають за кордоном;

- емпіричне дослідження особливостей процесу соціально-психологічної адаптації та інтеграції українців за кордоном;

- статистична обробка даних, що дало змогу здійснити узагальнення та систематизацію матеріалів дослідження, забезпечити перехід від якісних характеристик до їх кількісного (числового) виразу.

Практичне значення наукової роботи полягає у розкритті феномену соціально-психологічної адаптації українців за кордоном та особливостей їх адаптації під час повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Результати дослідження можуть бути впроваджені в роботу фахівців психологічної та соціальної сфер, а також волонтерів, та використані при роботі з вимушеними переселенцями у різних країнах світу.

Експериментальна база дослідження: українські мігранти у віці від

22-ох до 47 років в кількості 65 осіб, що знаходилися під час дослідження в таких країнах: Польща (12 осіб), Німеччина (19 осіб), Бельгія (15 осіб), Франція (12 осіб), Італія (4 особи), Чехія (3 особи).

Результати апробації дослідження знайшли своє відображення в участі в XXI Міжнародній науково-практичній конференції «Theoretical methods of research of the latest problems»

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який містить 50 найменувань та додатків. Повний обсяг роботи становить 78 сторінок, з яких основного тексту – 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ МІГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

1.1. Соціально-психологічна сутність міграції

Початково міграція передбачала переміщення населення для пошуку природних ресурсів, предметів праці та інших цілей. В останні роки міграція українців була пов'язана з пошуком роботи, що призводило до переселення як у великі міста в межах країни, так і за кордон. Проте внаслідок військових подій на території України мільйони людей були змушені покинути свої домівки. Частина з них переїхала в межах країни, а частина – виїхали за кордон.

Міграційні рухи визначаються як переміщення людей з одного місця проживання до іншого. Ці рухи можуть бути спровоковані різноманітними факторами, включаючи політичні, економічні, соціальні та культурні зміни.

Неконтрольовані процеси міграції населення можуть суттєво змінити демографічну ситуацію країни. Ці зміни включають збільшення або зменшення загальної кількості населення, а також зміни в статеві-віковій структурі. Вплив міграції може привести до змін у показниках сімейних структур і шлюбної активності. Неконтрольовані масові переїзди можуть негативно позначитися на економіці держави, а також призвести до зниження рівня культури та науки.

Потрібно зазначити, що питання міграції не може розглядатися лише однією державою чи організацією. Міграція представляє собою достатньо складний соціальний процес, який складається як мінімум з двох сторін: держава – джерело міграції, держава перебування мігрантів та держава, через яку відбуваються міграційні потоки.

Міграційна поведінка означає сукупність дій, рішень та стосунків, які визначають пересування людей з одного місця проживання в інше. Вона

обумовлена різними чинниками, що впливають на рішення про переселення. Серед них міграційне настановлення, міграційна готовність та міграційна мотивація [19, с.51-52].

Міграційне настановлення відображає психологічний аспект у поведінці особистості, який вказує на її готовність до зміни місця проживання та умов. Це виражається у взаємодії з позитивним та негативним ставленням до майбутньої міграції. Міграційне настановлення виражається у відкритості до нового досвіду та визначається мотивацією досягнення конкретних життєвих цілей через зміну місця проживання.

Міграційна мотивація описує психологічний стан, що підштовхує особистість до досягнення своїх соціальних, економічних та психологічних цілей через зміну місця проживання. Вона включає в себе різноманітні фактори, такі як потреби, мотиви та ситуативні стимули, що впливають на поведінку особистості.

Мотиваційна готовність відображає фільтрацію інформації, зосереджуючись лише на тому, що має значення для особистості. Вона викликає зміни у діяльності та мотивах, активізується завдяки реалізації можливостей діяти у поточний момент.

Психологічний зміст міграційної поведінки особистості виявляється у відчутті незадоволення своїм життям та оточенням, у прагненні до змін та покращень, у потребі ухвалення важливих рішень перед міграційним переміщенням та, в теперішніх умовах, в прагненні захистити себе та своїх близьких [33].

Готовність до міграції є психологічним явищем, яке можна розглядати як прояв самоорганізації особистості, що виявляється у добровільній зміні місця проживання та працевлаштування. Ця готовність виникає зі суперечності між способом життя та світосприйняттям, які не взаємодіють між собою. Основою цієї готовності є прагнення, яке може виявлятися у свідомих мріях про зміну місця проживання, у намірах, бажаннях та конкретних діях, спрямованих на їх реалізацію [Ошибка! Источник ссылки

не найден., с.153-154].

Міграційна готовність складається з таких основних структурних компонентів:

1. Загальний — це індивідуальна готовність до зміни місця проживання, що включає когнітивні та емоційні аспекти. Вона відображає усвідомлення конфлікту між потребою у самореалізації та обмеженими можливостями цього досягнення в даний час і місці, незадоволенням умовами життя, утворенням негативного уявлення про місце проживання та привабливістю нового місця, куди особистість бажає перебраться.

2. Блок підготовки до практичної реалізації міграційної активності. Цей аспект також містить когнітивно-емоційні компоненти. Людина має чітке уявлення про місце, куди вона направляється, матеріально забезпечує свій переїзд та проживання у новому місці, має достатньо енергії та ресурсів для здійснення цього кроку.

Одним із факторів, який стимулює формування готовності особи до міграційного переміщення, є розбіжність (інколи суперечливість) між власними потребами у матеріальному благополуччі, самореалізації та умовами життя в її постійному місці проживання, де ці потреби залишаються невирішеними.

Виділяють наступні чинники міграції [28]:

1. Об'єктивні:

- економічні (бажання задовольнити свої матеріальні потреби);
- етнокультурні (прагнення працювати у середовищі з схожою мовою та культурою);
- політичні (негативне сприйняття соціально-політичної та економічної ситуації, як фактора, що впливає на благополуччя особистості);
- соціальні (прагнення покращити свій соціальний статус за рахунок працевлаштування в новій країні);
- психологічні (зміна системи цінностей, потреба у безпеці, тиск з боку родини або громади, травматичний досвід).

2. Суб'єктивні – ті, що зумовлюються індивідуальними характеристиками та особливостями близького оточення особистості.

Також прийняття рішення та здійснення міграції залежать від таких чинників, як стать, вік, рівень освіти, стан фізичного та психічного здоров'я, кваліфікація, професійні навички, рівень інформованості, знання мови та культури країни, рівень володіння певними знаннями, особистісними рисами та навичками.

Міграційна готовність і міграційна потреба відрізняються в тому, що перша виражається усвідомленням можливостей змінити своє життя через зміну місця проживання, тоді як друга стимулює конкретні дії щодо переїзду, включаючи підготовку та адаптацію до нового середовища.

Фактори або причини, які спонукають людей до міграції з одного місця проживання до іншого називаються рушійними силами. Вони можуть виникати через конфлікти, безробіття, насильство, політичне переслідування, прагнення до кращого життя або війн. І саме воєнний конфлікт, що відбувся на території нашої країни, став причиною найбільшого в масштабах міграційного потоку населення за весь період існування незалежної України [12, с.89-90].

Потік вимушеної міграції, який спостерігається, має загалом жіночий характер, оскільки 84% мігрантів є жінками. Демографічний аналіз свідчить про наступні пропорції: понад 36% опитаних належать до вікової групи 36-50 років; близько 26% - у віці від 19 до 35 років; понад 20% - старше 60 років. Отже, переважна більшість належить до працездатного віку (економічно активне населення) та молоді. Це викликає серйозні демографічні виклики для України, оскільки українські мігранти будуть шукати роботу за кордоном, молодь буде вступати до закордонних університетів, школярі навчатимуться у європейських школах, а одинокі, можна припустити, формуватимуть сім'ї з європейцями [14].

Згідно з опитуванням ЗРЦСЕГД НАН України з березня по вересень 2022 року, вимушена міграція призвела до розриву сімей у 56% опитаних.

Тільки 38% відповідей свідчать про те, що їх родина з ними. Додатково понад 77% не розраховують на те, що члени їх сімей приєднаються до них [26].

Нова хвиля міграції до країн Європейського Союзу суттєво відрізняється від усіх попередніх, спровокувавши міграційну кризу.

По-перше, розглядаються значні міграційні потоки українців на невизначений термін. Внаслідок часткового або повного знищення інфраструктури великих міст, багато з них були змушені залишити країну. Повернення додому ускладнюється не лише через відсутність мирних угод, але й через дефіцит житла в Україні. По-друге, увагу привертає специфіка соціально-демографічного складу мігрантів - серед них багато жінок та дітей. Це призведе до збільшення попиту на освітні та соціальні послуги у країнах, що приймають їх. Ця проблема особливо актуальна для країн ЄС, де кількість людей похилого віку значно перевищує кількість новонароджених.

1.2. Соціально-психологічні фактори, що впливають на процес інтеграції та адаптації українців за кордоном

Основним мотиваційним елементом міграційного процесу є потреби, які іноді можуть залишатися неусвідомленими, але вони виникають через соціальний, фізіологічний та психологічний дискомфорт, викликаний нестачею необхідних умов для життя та функціонування. Будь-яка діяльність людини спрямована на задоволення цих потреб. Беручи до уваги те, що людина є соціальною та біологічною істотою, важливо взяти до уваги те, що її розвиток і зміни відбуваються під впливом науково-технічного прогресу, економічних та соціальних змін, а також модних тенденцій.

Міграційний процес породжує безліч питань для тих, хто розглядає можливість переїзду. Ці питання включають в себе фінансові аспекти переїзду та адаптацію до нового місця проживання, пошук роботи та встановлення умов праці, можливості для навчання чи перекваліфікації,

можливість отримання соціальної підтримки та медичного страхування, а також аспекти культурної адаптації, релігії та кліматичних умов.

Унаслідок зміни місця проживання, мігрант може зіштовхнутися з необхідністю особистих трансформацій, викликаних різними професійними традиціями та вимогами, новими етичними нормами, до яких необхідно адаптуватися. У тих самих зовнішніх умовах людина може по-різному оцінювати доречність міграції, враховуючи індивідуальні відмінності, такі як структура цінностей, потреби та інтереси, відношення до умов життя та роботи, що впливають на формування суб'єктивних факторів міграції [11, с.65-67].

Варто зазначити, що з моменту прибуття до іншої країни у мігрантів розпочинається процес влаштування та адаптації в новому для них середовищі. Їх адаптація буде залежати від того, на якому рівні вона здійснюється та як саме торкається внутрішньої структури індивіда. Під психологічною адаптацією розглядається складний процес ознайомлення та пристосування мігрантів до нових умов життя, що надає можливість їм задовольнити свої поточні потреби і досягти важливих пов'язаних з цим цілей [32, с.23].

У літературі розглядаються різноманітні методи виокремлення рівнів та типів соціально-психологічної адаптації. А. Налчаджан пропонує визначати такі [25]:

1) нормальна адаптація – процес, що сприяє стійкій адаптації особистості до типових проблемних ситуацій без патологічних змін у структурі особистості та в соціальній групі, де вона діє активно;

2) патологічна адаптація передбачає, що особистість активно взаємодіє у різних соціальних ситуаціях, частково або повністю використовуючи патологічні механізми та форми поведінки, що можуть призвести до формування патологічних комплексів характеру;

3) девіантна адаптація – це ті процеси соціальної адаптації особистості, які спрямовані на задоволення її потреб у конкретній групі або соціальному

середовищі, але очікування інших учасників соціального процесу не виправдовують таку поведінку.

Доволі часто, під час міграції та перебування в новому середовищі, людина отримує культурний шок, під яким розуміється «конфлікт двох культур на рівні індивідуальної свідомості» [2, с.13].

Також це поняття варто розглядати, як емоційну реакцію, яка виникає через нездатність особистості зрозуміти, передбачити та проконтролювати поведінку інших. Дуже часто культурний шок асоціюється з негативними наслідками, проте важливо відзначити його позитивний вплив на тих, хто, зазнавши початкового дискомфорту, приймає нові цінності та моделі поведінки, що стають важливими для їхнього особистісного розвитку та зростання [6, с.8].

При дослідженні процесу адаптації примусових мігрантів до нових умов життя, мова йде про нього як про трансформацію психологічних характеристик особистості, її поведінки та активності відповідно до вимог нового соціального оточення і змін самого соціального середовища.

Г. Тріандісом було виділено основні етапи процесу адаптації мігрантів [19, с.203-204]:

1) «медовий місяць» - мігрант характеризується своїм ентузіазмом та великими сподіваннями;

2) «негативний вплив навколишнього середовища» - на людину починають чинити вплив несприятливі психологічні чинники, такі як почуття непорозуміння з місцевими мешканцями, що може приводити до депресій, розчарування, фрустрацій;

3) симптоми культурного шоку можуть призводити до почуття повної безпорадності, хвороб, а може, навпаки, стати поштовхом до знайомства з новою культурою та вивченням мови;

4) людина починає почувати себе більш інтегрованою та пристосованою до життя в новому суспільстві, поганий настрій та депресія

змінюється почуття впевненості та оптимізмом;

5) повна адаптація.

Прояв культурного шоку та час, який триває міжкультурна адаптація, визначається великою кількістю чинників, які доречно поділити на дві групи: індивідуальні та групові.

До індивідуальних чинників відносяться наступні:

1. Соціально-демографічні аспекти мають значний вплив на процес адаптації мігрантів. Вік має першочергове значення, при чому діти адаптуються швидше, ніж особи похилого віку. Деякі дослідження показують, що жінки зазнають більших труднощів у процесі адаптації, ніж чоловіки. Також важливим фактором успішної адаптації є рівень освіти: чим вищий рівень освіти, тим менше проявляються симптоми культурного шоку.

2. Для успішного адаптування до життя в іншій країні, важливі риси особистості, такі як професійна компетентність, впевненість у собі, екстравертність, відкритість до різних точок зору та готовність до співпраці.

3. Життєвий досвід індивіда. Розглядається готовність мігрантів до змін, при цьому недостатній рівень мотивації може ускладнити процес їх адаптації.

До групових чинників відносяться наступні:

1. Рівень схожості чи відмінності між культурами. Чим більша схожість нової культури з рідною, тим менш травматичним буде процес адаптації.

2. Особливості культури мігранта. Представники культур, де на першому місці перебувають традиції, зазвичай мають менш успішну адаптацію.

3. Особливості культури країни перебування. В першу чергу мова йде про готовність або неготовність країни до асиміляції мігрантів.

Загалом, поняття психологічної та соціально-культурної адаптації взаємопов'язані, але відрізняються одна від одної, оскільки психологічна адаптація розглядається як глибше та ширше явище [43].

Основні показники успішної психологічної адаптації мігрантів

включають такі аспекти [9, с.5-8]:

- збереження фізичного та психологічного здоров'я;
- задоволення від міжособистісних стосунків.

Адаптація - це специфічна реакція систем на вплив зовнішнього середовища, що виражається у прагненні досягнення динамічного балансу. Вона відрізняється від компенсації в тому, що адаптація вимагає змін у системі, яка адаптується, а компенсація – в використанні додаткових внутрішніх ресурсів [18].

Часто зниження настрою, поява втомленості та депресивність у мігрантів відбувається через їх моральний стан, відчуття відірваності від родини та почуття самотності. Деякі мігранти стикаються з психологічною дезадаптацією, проявом якої є почуття меншовартості, невпевненість у собі, недовіра, очікування негативного сприйняття від оточення та інше. Навіть за умови сприятливого середовища, адаптація все ще є складним процесом [15, с.97-98].

Дослідниця Н. Павлів-Самоїл також зазначає труднощі, які супроводжують процес соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. Вона акцентує увагу на зміни, які стосуються індивідуального плану, зниження рівня самооцінки, рівня домагань, руйнування стереотипів, ціннісних орієнтацій та соціальних установок. Це може негативно впливати на поведінку мігранта та проявлятися високим рівнем роздратованості, прагненні зайняти оборонну позицію, постійно очікуючи негативні реакції зі сторони навколишнього світу.

Також важливо відзначити, що, відмінно від добровільної міграції, де соціальний статус особи зазвичай покращується, вимушена міграція може призвести до значного погіршення або навіть повної втрати добробуту та раніше отриманих доходів [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, с.137].

Вимушеність означає відсутність позитивних мотивів для зміни країни проживання, а також неможливість забезпечити нормальне життя в наявних умовах або виникнення реальної загрози безпеці без перспективи поліпшення

ситуації [40, с.273].

Якщо мова йде про вимушену міграцію то існує значний ризик виникнення психічної нестабільності та розладів у мігрантів. Більшість з них можуть відчувати зниження самооцінки та амбіцій. Створення спеціального психологічно комфортного середовища, яке враховує соціальні проблеми та психологічний стан мігрантів, може значно полегшити їх соціокультурну адаптацію та сприяти їх інтеграції у нову країну [30].

Події, які змушують людей залишати свої домівки, зриватись з місць, настільки виходять за межі нормального та звичного життя, що стають максимально стресовими для всіх, хто опинився в таких ситуаціях.

Навіть при існуванні сприятливих умов адаптація стає складним стресогенним процесом. Вона вважається одним із ключових факторів, що визначають межу між нормою та патологією. У ситуації примусової міграції ця межа стає менш чіткою та розмитою [29, с.35].

У звичайних життєвих обставинах, те, що може вважатися порушенням психічного здоров'я, в ситуації примусової міграції може виявитися нормальною реакцією на вкрай складні обставини. Трагічні події, що призвели до примусового переселення, втрати сталого місця проживання та адаптаційні труднощі у новому середовищі, формують у мігрантів специфічний, часто психотравматичний досвід [8, с.59-61].

Основними критеріями психологічної адаптації мігрантів можна зазначити такі, як психологічне та фізичне благополуччя, задоволеність міжособистісними стосунками. Показниками психологічного благополуччя, які свідчать про успішну адаптованість в новій країні, виступає нормальний емоційний стан та настрої, спроможність долати стресові та проблемні ситуації, розуміння життєвих та професійних перспектив і шляхів їх досягнення [3, с.6].

Під поняттям інтеграції розуміється процес адаптації осіб, що прибули в інше соціокультурне середовище, до нових умов життя та соціально-культурних норм цієї країни.

Розрізняють такі аспекти інтеграції мігрантів у приймаючому суспільстві [36, с.140-141]:

1. Культурна інтеграція (акультурація), що полягає в освоєнні мови та норм приймаючого суспільства мігрантами.

2. Структурна інтеграція, що включає в себе впровадження мігрантів у систему позицій та статусів у приймаючому суспільстві.

3. Взаємодіюча інтеграція (інтерактивна інтеграція), яка охоплює особисті стосунки та участь у первинних групах і мережах приймаючого суспільства, що може бути виявлена через соціальні взаємодії, дружбу, партнерство, шлюби та членство у добровільних організаціях. Цей аспект передбачає передумову культурної інтеграції мігранта.

4. Ідентифікаційна інтеграція, що проявляється у відчутті приналежності та ідентифікації з етнічними, регіональними, місцевими або національними групами або у складних комбінаціях.

5. Психологічна інтеграція охоплює різноманітні внутрішні психологічні аспекти, такі як відчуття ідентичності, особистості, культурна спільнота, рівень психічного здоров'я та інші.

Т. Стефаненко стверджує [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, с.11], що успішність адаптації мігрантів залежить від їхніх особистісних якостей. Вона вказує на те, що жінки можуть мати меншу адаптивність порівняно з чоловіками, оскільки їм може бути складніше пережити кризу особистісної та соціальної ідентичності, що може викликати вищий рівень тривожності. Вік також впливає на процес адаптації: молоді люди зазвичай швидше пристосовуються до нових соціальних умов, ніж люди похилого віку.

Згідно з даними дослідження В. Гриценка [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, с.12], близько три четверти примусових мігрантів стикаються з різними труднощами при адаптації до нових життєвих умов. Дослідження також вказує на зв'язок між рівнем освіти мігранта та його успішною адаптацією: чим вищий рівень освіти, тим більше шансів

впоратися з кризою ідентичності та успішно інтегруватися у нове соціокультурне середовище.

Оцінюючи дослідження науковців, можна прийти до висновку, що адаптація мігрантів супроводжується зміною їхніх психологічних характеристик, активності та поведінки, відповідно до нових умов і вимог навколишнього середовища. Процес адаптації також визначається різноманітними факторами міграції та впливом міграції на людей та суспільство. Адаптація представляє собою складний і тривалий процес, який потребує психологічної та соціальної підтримки, а також ефективного управління міграційними процесами [17, с.68].

Можна припустити, що після успішної адаптації людина приймає відповідальність за нове середовище, усвідомлюючи його традиції, цінності, норми та стандарти поведінки [20].

Задоволеність новим місцем проживання, умовами праці, а також новим статусом виступає як суб'єктивний показник успішності статусної та рольової адаптації особистості у новому оточенні. Навпаки, незадоволеність зазначеними аспектами свідчить про недостатню психологічну адаптацію. Це може привести до активації психологічних захисних механізмів, які за будь-яких умов та обставин захищають особистість від втручань у її індивідуальність.

Аналіз факторів, що впливають на адаптацію, вказує на взаємодоповнення цих факторів. Наприклад, успішна психологічна адаптація залежить від індивідуальних особливостей особистості, життєвих подій та рівня соціальної підтримки [31].

1.3. Переживання вимушених українських мігрантів

Актуальність проблеми вимушеної міграції українців досить гостро постала внаслідок повномасштабного військового вторгнення на територію України 24 лютого 2022 року тому, що кожен українець пережив новий

досвід в своєму житті, який спровокував в ньому ряд негативних емоцій, таких як тривога, паніка та стрес. 6,3 млн. українців були змушені виїхати закордон [7], тому питання соціальної та психологічної адаптації українців, а також їх інтеграції в новому соціумі є актуальним [49].

Однією з ознак соціально-психологічної дезадаптації особистості є довготривалі переживання зовнішніх та внутрішніх конфліктів, відсутність необхідних психічних механізмів та форм поведінки для того, щоб їх вирішити. Це може проявлятися у способі взаємодії з іншими людьми, у зниженні контролю над власними діями та передбаченні їх наслідків, у посиленні центральної уваги на собі, у проявах агресивності. Таким чином, дезадаптація відображає загальне погіршення нормального функціонування особистості, яке охоплює всі аспекти її життєдіяльності.

Якщо індивід зосереджує свою увагу на негативному досвіді, в подальшому це буде супроводжуватися втратою перспективних цілей життя, може стати причиною розвитку депресії, апатії, підвищення рівня тривожності, інших деструктивних змін особистості, що супроводжується психічними та психофізіологічними порушеннями [27].

Як демонструють різноманітні клінічні спостереження, розлади психічної адаптації у більшості випадків відбуваються за аномічним типом (відчуженість, безініціативність та апатія) або у дисоціальному варіанті (зниження толерантності до психологічних факторів, афективна нестійкість та деструктивна агресивність). Розлади емоційної сфери серед мігрантів можуть виявлятися у різних формах, від початкової байдужості та агресивності до серйозних проявів, таких як апатія, депресія та втрати інтересу до життя [39].

Варто також сказати, що за кордоном вимушені українські переселенці стикаються з новим і незнайомим оточенням, що завжди супроводжується дискомфортом, а іноді стресом, оскільки наш мозок сприймає все нове як потенційну загрозу. У психології стресу існує термін «адаптаційний синдром», який описує сукупність захисних реакцій організму у відповідь на

значний стрес [47].

До початку війни багато українців розглядали іноземні країни як тимчасову можливість заробляти гроші, після чого зазвичай поверталися на батьківщину. Проте починаючи з 24 лютого 2022 року, багато відчули, що виїзд за кордон стає не тимчасовим вирішенням, а довготривалим життєвим кроком, що не відповідає стандартному уявленню українців.

Головним аспектом, який вважається найбільш вагомим у контексті психічного здоров'я під час воєнних дій, є спрямованість особистості і її рівень розвитку [1, с.487]. Цей рівень визначає, наскільки успішно особистість може подолати стрес, спричинений війною в країні, а також як шкідливо це може вплинути на неї. Він залежить від рівня розвитку самосвідомості особистості, рівня усвідомленості, емоційного інтелекту, здатності аналізувати причинно-наслідкові зв'язки та інтелектуального розвитку.

Наслідки війни для різних соціальних груп можуть бути довготривалими і травматичними. Існують два основних типи таких наслідків. Перше - це несподівані травматичні події, такі як техногенні катастрофи, що виникають через війну, ракетні удари чи обстріли. Друге - це тривалі негативні наслідки, такі як напруженість у суспільстві, небезпека, пов'язана з перебуванням на територіях, де тривають бойові дії, соціальна або економічна криза, відсутність необхідних товарів та послуг [1, с.492].

Зміна потреб та цінностей в мотиваційній сфері призводить до зниження рівня очікувань та самооцінки. У вимушених мігрантів афективні та мотиваційні проблеми супроводжуються порушеннями у когнітивній сфері, такими як втрата пам'яті, розсіяність уваги та порушення сприйняття (наприклад, часу). Також спостерігаються розлади мислення [**Ошибка!** **Источник ссылки не найден.**, с.62-63].

Рівень психологічної шкоди залежить від наслідків війни, конкретних обставин стресу та випадку насильства. Зазвичай люди, які перебували недалеко від місць бойових дій або безпосередньо на їх території, стикалися з

несподіваними травматичними ситуаціями, які потім можуть перетворитися на тривалі психологічні труднощі [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Чим триваліше триває конфлікт, тим більше можливостей для психологічних проблем виникає у людини. Випадкові травматичні ситуації зазвичай є тимчасовими й мають менший вплив на психіку, ніж довготривалі негативні події, що можуть залишити невиліковний слід в психічному стані людини.

Всі аспекти стресу, такі як новини про жорстокість від агресора, обстріли, розділення батьків та дітей, невизначеність у відносинах між подружжям, примусове розлучення з родиною, психологічні проблеми у дітей щодо адаптації в новій школі та до нових однокласників або розділення батьків та дітей - все це призводить до високого рівня стресу серед вимушених українських мігрантів [18].

Більшість українських мігрантів, які опинилися в ситуації вимушеної міграції, складають жінки та діти. Ці групи є найбільш вразливими під час конфліктів та військових дій.

Результати глибинних опитувань вказують на те, що невизначеність особистих життєвих планів та розлука з близькими суттєво погіршують психологічне самопочуття. Серед інших переживань, українці наголошують на відчуттях самотності, заглиблення у собі та неможливості висловити свої почуття та поділитися ними з оточуючими. Найбільший страх українські біженці відчувають через невпевненість у майбутньому, невизначеність ситуацій та обмеження можливостей для облаштування та створення свого комфортного місця в чужині. Крім того, деякі українці відчувають провину перед співвітчизниками, які залишаються в Україні, незважаючи на воєнні події.

Однією з ключових мотивацій для переїзду багатьох українських сімей стало створення безпечних та сприятливих умов для життя та розвитку їхніх дітей. Більшість батьків наразі зосереджують свою увагу на психоемоційному стані своїх дітей, які пережили воєнну загрозу та

травматичний переїзд. Це через те, що ці переживання можуть впливати на загальний стан їхнього здоров'я та благополуччя.

Громадянська мережа «ОПОРА» провела глибинні інтерв'ю з українцями, які досі залишаються у Польщі, аби з'ясувати поточний стан справ їхньої адаптації та планів на майбутнє. Однією з найгостріших проблем для українців стала пошук житла. Людей, які прибували до Польщі в найгострішу фазу війни, розміщували у таборах для біженців, організованих у пансіонатах, школах, торговельних центрах з необхідними санітарними умовами, обладнаних ліжками, місцями для особистої гігієни, приготування їжі, прання речей та іншими необхідностями. Масова міграція переселенців з України призвела до різкого підвищення попиту на житло у Польщі, що призвело до значного зростання цін і складнощів у пошуку житла. Ця проблема змусила багатьох шукати притулку в інших країнах. Тим часом ті, кому пощастило знайти орендоване житло, намагаються зберегти його навіть зараз, використовуючи різні стратегії [23].

Крім того, більшість батьків з України серйозно турбує питання отримання освіти для їхніх дітей у польських школах, де навчання ведеться мовою Польщі. Згідно з результатами глибинних інтерв'ю, процес адаптації важко переживають як діти, так і їхні батьки. Деякі українці скаржаться на відсутність українських шкіл або класів, що є особливо актуальним у маленьких містах [22].

Процес адаптації українських дітей за кордоном є досить складним. Вони можуть відчувати стрес і тривогу через переїзд, мати проблеми з адаптацією до нової шкільної системи, навчанням на іншій мові та знайомством з новими людьми. Мовний бар'єр може стати перешкодою у спілкуванні, розумінні навчального матеріалу та взаємодії з однолітками. Віддаленість від рідного дому, рідних та друзів може викликати почуття самотності, а також туги за рідними.

Неможливість чоловіків віком від 18 до 60 років перетинати кордон, створює надзвичайний стрес для українських сімей. У таких обставинах

дружини з дітьми змушені перетинати кордон без своїх чоловіків, які залишаються в Україні для захисту вітчизни. Ця ситуація призводить до ряду серйозних проблем в сім'ї. Перше, що може виникнути, — це збільшення кількості розлучень. Віддалення членів сім'ї створює напругу та непорозуміння, які нерідко призводять до розпаду шлюбу. Подібна ситуація також має серйозні психологічні наслідки. Відсутність чоловіка поруч з родиною призводить до відчуття пустоти та нестабільності. Діти можуть відчувати втрату, а матері — відповідальність за сім'ю, що створює додаткові переживання. Розуміння того, що залишений член сім'ї перебуває у небезпеці, може підсилювати стрес. Невпевненість у майбутньому та неможливість бути разом збільшують психологічний тиск на сім'ю, що може призвести до серйозних подальших проблем.

За кордоном знаходиться чимала кількість українських чоловіків. Введення нового закону про мобілізацію в Україні, який передбачає продовження закордонного паспорту для чоловіків призовного віку, лише на території України, має значний вплив на них [24]. Більшість з них вже довгий час мають стабільне життя за кордоном, постійну роботу, житло та сім'ю. Це рішення може призвести до серйозного психологічного стресу для цих чоловіків та їх сімей. Заміна закордонного паспорту лише на території України означає, що ці чоловіки можуть втратити можливість повернутися до своєї звичної рутини, роботи та сімейного життя. Вони стикаються з нестабільністю і невизначеністю щодо своєї подальшої долі та перспективи збереження статусу, який вони забезпечили собі за кордоном. Це може призвести до стресу, тривоги, втрати віри в майбутнє та труднощів у вирішенні емоційних та психологічних проблем. Їх сім'ї змушені будуть стикатися з несподіваним поворотом у житті, переосмислювати свої плани та змінювати свої звичні ролі та обов'язки.

Оцінюючи актуальну ситуацію в світі можна зробити висновок, що більшість місцевих жителів зазвичай демонструють недовіру до тих, хто приїхав до їх країни. Часто взаємини між ними виявляються емоційно

напруженими та складними. Це призводить до того, що мігранти характеризують місцевих мешканців як байдужих, холодних та заздрісних.

З іншого боку, з погляду місцевих жителів, мігранти часто сприймаються як непривітні, агресивні та нахабні. Ці уявлення поглиблюють взаємне непорозуміння та сприяють конфліктам між мігрантами та місцевим населенням. Відсутність повноцінного спілкування, взаємодії з місцевими мешканцями та мовний бар'єр призводить до почуття відчуженості та невпевненості.

Відповідно до опитування, проведеного у 2023 році переселенці стикаються із проблемними питаннями, які їх турбують, а саме: труднощі адаптації найчастіше називають місцеву мову (40%), фінансові труднощі (28%) та пошук житла (24%) [10]. Зокрема вимушені переселенці за кордоном стикаються також із таким рядом проблем, насамперед:

1) Житлові проблеми – недостатній рівень підтримки органів влади у забезпеченні житлом; дорога вартість оренди приміщення; незручність компенсації за оренду; упереджене ставлення; дискримінація; неможливість зняти квартиру з тваринами та маленькими дітьми; труднощі в оплаті комунальний послуг.

2) Гарантовані виплати та допомоги – затримки платежів і бюрократія.

3) Робота – відсутність роботи (в невеликих населених пунктах, низькооплачувані вакансії); відсутність комп'ютерної техніки, ноутбуків (для віддаленої чи онлайн роботи); обмеженість можливостей жінки через догляд за дітьми; недостатній рівень знання мови; дискримінація при працевлаштуванні.

4) Відсутність грошей.

5) Медицина – обмежений доступ до медичних послуг, діагностики та ліків; повноцінні медичні процедури вимагають додаткових витрат; запроваджені програми не покривають витрати на всі необхідні процедури.

Війна в Україні призвела до значного зростання числа людей, які шукають притулку за кордоном. Німеччина, яка є однією з найбільших країн,

що приймають біженців, впровадила політику спрощення процесу інтеграції українців у своє середовище. Це включає не лише надання соціальної підтримки, житла, медичного обслуговування та фінансової допомоги, але і створення умов для навчання мові та іншими аспектами життя у Німеччині [44].

На веб-сторінках Федерального міністерства внутрішніх справ і громади, а також Державного медичного страхування (GKV) Німеччини, українці могли та можуть знайти всю потрібну інформацію щодо медичного обслуговування та медичного страхування [46].

Фінансова допомога, яку отримують біженці та мігранти з України у Німеччині, відіграє ключову роль у покращенні їхнього психологічного стану та сприяє успішній інтеграції та адаптації до нового середовища. Забезпечення фінансової стабільності зменшує тривогу та стрес, що виникають внаслідок невизначеності майбутнього, та дозволяє забезпечити основні потреби у житлі, їжі, одязі та медичному обслуговуванні, що в свою чергу, формує почуття безпеки та впевненості. Окрім цього, фінансова допомога стимулює інтеграцію та адаптацію, пропонуючи можливості для вивчення мови, отримання професійної кваліфікації, пошуку роботи, участі у громадському житті та культурному обміні. Ці можливості роблять процес адаптації більш ефективним та сприяють швидшій інтеграції в нове середовище [45].

В умовах війни, перебуваючи у країні, більшість змін, що відбуваються, можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на людину [35, с.179]. Незважаючи на травматичність подій, людина може знайти спосіб мінімізувати негативний вплив і здобути корисний досвід, який допоможе їй адаптуватися до нових умов та соціальних змін. Консультування психолога може допомогти особі розібратися у своїх відчуттях та почуттях, а також з'ясувати, як зменшити негативний вплив стресу [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, с.9].

Психологічна робота займає провідне місце під час роботи з

мігрантами, особливо, коли питання стосується їх процесу адаптації. Форми психологічної роботи – це способи організації взаємодії психолога з тими, хто отримує його послуги. Ці способи мають на меті створення умов, які сприяють позитивній активності, вирішенню завдань та наданню допомоги й підтримки тим, хто цього потребує. [37, с.317-318].

Завдання психолога розглядається відповідно до потреб осіб, тож було визначено головні професійні функції, які важливо реалізувати у своїй роботі психолога:

1. Діагностична функція. Визначення потреб особи та її психологічних особливостей є основою для фахівця під час оцінки потреб клієнта. Це дозволяє створити план психологічної підтримки, встановити ефективну комунікацію з клієнтом та зрозуміти природу і причини його проблем (особистих, міжособистісних, психологічних і внутрішньосімейних конфліктів і труднощів). Такі дії необхідні для створення умов, спрямованих на їх вирішення.

2. Прогностична функція передбачає активну участь у прогнозуванні та плануванні життєвого шляху окремої особи або групи людей. Психолог, виходячи з визначених цілей та завдань, розробляє індивідуальну програму особистісного розвитку для кожного учасника, створюючи умови для вирішення проблем та прогнозування результатів. Визначаючи зміст, форми та методи роботи, спеціаліст прагне досягти поставлених цілей. Також фахівець допомагає мігранту розглянути можливості саморозвитку та самодопомоги, навчаючи необхідним навичкам для досягнення цих цілей.

3. Комунікативна функція сприяє формуванню позитивної взаємодії між особою та її оточенням.

4. Організаційна функція полягає у впорядкуванні психологічної роботи з окремими особами або групами. Її мета - забезпечити умови для продуктивної спільної діяльності.

5. Терапевтична функція полягає у наданні психологічної допомоги та підтримки людям для вирішення їхніх проблем, покращення самопочуття та

досягнення психічного благополуччя. Це включає проведення консультацій, терапевтичних сесій, застосування методів психотерапії та розвиток особистості з метою підвищення якості життя клієнтів.

6. Попереджувально-профілактична функція полягає в тому, що спеціаліст враховує та активно використовує психологічні методи для запобігання та зменшення негативного впливу на поведінку людини.

У практичній роботі психолога вказані функції взаємодіють між собою, доповнюючи одна одну. Це дозволяє отримати повне уявлення про характер діяльності психолога та напрямків його роботи.

Під час роботи з українськими вимушеними мігрантами, психологу важливо допомагати в нормалізації їх психоемоційного стану та подоланні стресових розладів. Це можливо завдяки виявленню та максимальному використанню їхніх особистісних ресурсів для подолання складного періоду адаптації. При цьому людина стає більш здатною до продуктивних дій, що сприяють налагодженню життя та пристосуванню до нових умов, створенню нових соціальних зв'язків та пошуку роботи. Організована та цілеспрямована робота психолога сприятиме зниженню рівня психологічного та соціального напруження у вимушених мігрантів та сприятиме їхньому особистісному та професійному розвитку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ

2.1. Організація та процедура проведення дослідження

З метою дослідження соціально-психологічних особливостей адаптації та інтеграції українців за кордоном було організовано емпіричне дослідження. Об'єктом емпіричного дослідження виступили мігранти у віці від 22-х до 47 років, які погодилися взяти участь в дослідженні. В індивідуальній бесіді було встановлено, що вони прийняли рішення покинути країну свого постійного проживання і переїхати на територію іншої держави внаслідок військових подій, які розгорнулися на території України. Загальна кількість мігрантів, які погодилися приймати участь в емпіричному дослідженні – 65 осіб. Всі вони під час дослідження перебували в таких країнах, як Польща (12 осіб), Німеччина (19 осіб), Бельгія (15 осіб), Франція (12 осіб), Італія (4 особи), Чехія (3 особи). Зважаючи на це, дослідження проводилося в режимі онлайн.

Для досягнення зазначеної мети були встановлені такі завдання:

- 1) дібрати методики, які допоможуть продіагностувати соціально-психологічні особливості адаптації та інтеграції мігрантів за кордоном;
- 2) провести емпіричне дослідження;
- 3) виконати обробку та аналіз отриманих під час дослідження результатів

4) розробити практичні рекомендації щодо покращення адаптації та інтеграції вимушених мігрантів в умовах проживання в іншій країні.

Дослідження складалося з кількох основних етапів:

I етап – на організаційному етапі діагностики було визначено діагностичні методикп та створено групу досліджуваних, які братимуть участь у діагностичних процедурах.

II етап – діагностичний етап, під час якого проводилося діагностичне дослідження.

III етап – аналітичний етап, на якому проведено обробку результатів та аналіз отриманих даних

IV етап – розробка практичних рекомендацій щодо покращення адаптації та інтеграції вимушених мігрантів в умовах проживання в іншій країні.

Для визначення рівня соціально-психологічної адаптації та особистісних особливостей мігрантів вибір зупинився на методиці соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса та Р. Даймонда (додаток А) та проведено авторське анкетування мігрантів (текст анкети подано в додатку Б).

Методика соціально-психологічної адаптації, розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом, призначена для дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації та зв'язаних з нею особистісних характеристик.. Стимульний матеріал представлений у вигляді 101 твердження, які сформульовані в третьому лиці однини, без використання будь-яких займенників. Можливо, автори обрали цю форму для того, щоб уникнути впливу «прямого ототожнення». Тобто ситуації, коли досліджувані свідомо та прямо співставляють твердження зі своїми характеристиками. Такий метод є одним із способів "нейтралізації" впливу соціально-прийнятних відповідей на досліджуваних.

У методиці використовується досить диференційована, 7-бальна шкала відповідей. Відкритим залишається питання про обґрунтованість

використання такої шкали, оскільки для досліджуваних осіб може бути важко обрати між різними варіантами відповідей.

Автори визначають наступні шість інтегральних показників:

1. Адаптація.
2. Прийняття інших.
3. Інтернальність.
4. Самосприймання.
5. Емоційна комфортність.
6. Прагнення до домінування.

Таким чином, опитувальник містить твердження про людину, її емоції, звички, спосіб життя, думки та стилі поведінки, які завжди можна порівняти зі своїм власним образом життя.

Прочитавши висловлювання опитувальника досліджуваний має приміряти його до своїх звичок, свого образу життя та оцінити, в якій мірі це висловлювання може бути віднесене до досліджуваного. Для того, щоб позначити відповідь на бланку, потрібно обрати один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від 0 до 6:

- 0 – це до мене абсолютно не відноситься;
- 1 – мені це не притаманно в більшості випадків;
- 2 – сумніваюсь, що це може відноситися до мене;
- 3 – не наважуюсь віднести це до себе;
- 4 – це схоже на мене, але немає впевненості;
- 5 – це на мене не схоже;
- 6 – це точно про мене.

Обраний варіант відповіді відмічається в бланку для відповідей в місці, яке відповідає порядковому номеру висловлювання.

Висновки, що досягаються в межах зони невизначеності, тлумачаться як надто низькі, а після досягнення максимального значення в цій зоні – як високі.

Щодо анкетування, то воно складається із 21 питання, які стосуються життя українців в іншій країні, їх психологічного стану та особливостей адаптації. Питання побудовані таким чином, щоб отримати детальну інформацію про те, як відбувається їх процес адаптації в інших країнах. Так як кожне питання має декілька варіантів відповідей, то респонденти мають прочитати питання, ознайомитися з варіантами відповідей та позначити ту відповідь, яка підходить найбільше. Досліджуваним було пояснено, що в даному опитуванні немає правильних чи неправильних відповідей, тому вони мають відповісти так, як відчують.

2.2. Аналіз отриманих результатів констатувального експерименту

Після проведеного дослідження було виявлено наступні результати. Результати, які було отримано за допомогою методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, представлено у вигляді рисунку 2.1:

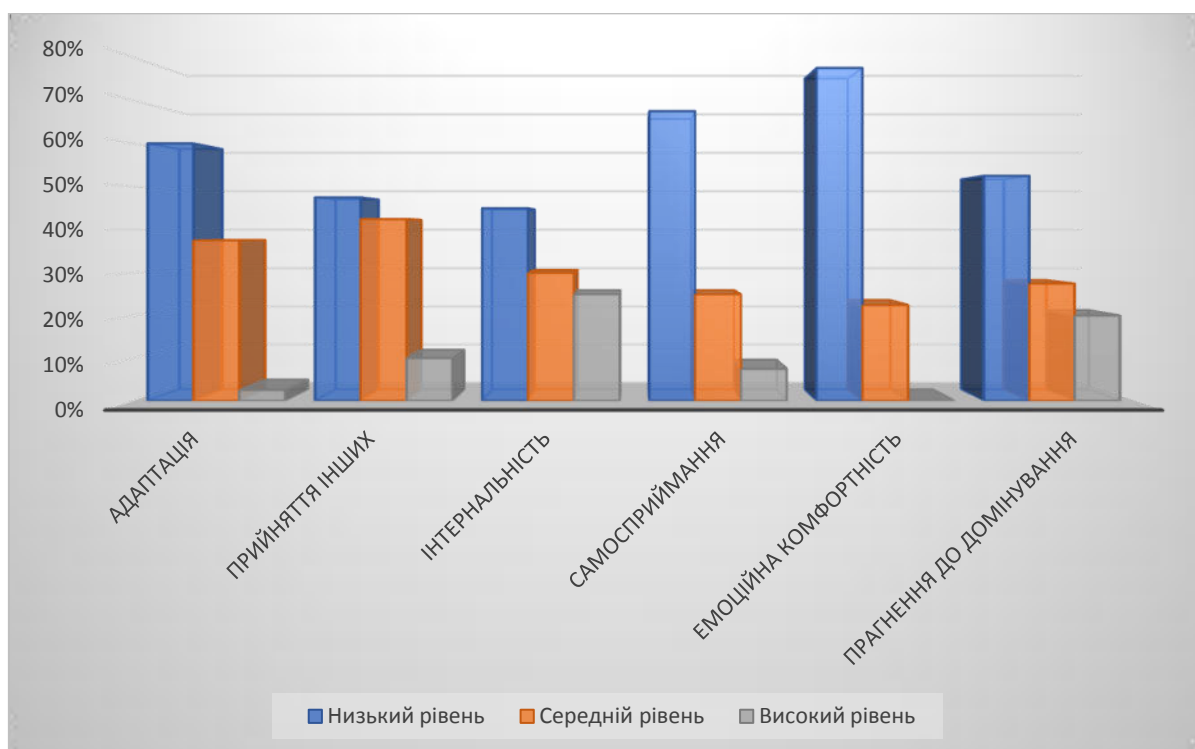


Рис. 2.1 Результати за методикою соціально-психологічної адаптації

(К. Роджерс та Р. Даймонд)

Отримані результати подано у вигляді таблиці 2.1:

Шкали	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
Адаптація	60% (24 особи)	37,5% (15 осіб)	2,5% (1 особа)
Прийняття інших	47,5% (19 осіб)	42,5% (17 осіб)	10% (4 особи)
Інтернальність	45% (18 осіб)	30% (12 осіб)	25% (10 осіб)
Самосприймання	67,5% (27 осіб)	25% (10 осіб)	7,5% (3 особи)
Емоційна комфортність	77,5% (31 особа)	22,5% (9 осіб)	0% (0 осіб)
Прагнення до домінування	52,5% (21 особа)	27,5% (11 осіб)	20% (8 осіб)

Таблиця 2.1. Результати за методикою соціально-психологічної адаптації

(К. Роджерс та Р. Даймонд)

Виходячи з отриманих результатів можна побачити наступну картину. Переважання низьких показників за шкалою «Адаптація» свідчить про те, що ці досліджувані все ще не змогли адаптуватися в новій країні перебування, що робить їх вразливими до різних стресових ситуацій.

За шкалою «Прийняття інших» було отримано практично однакову кількість осіб з низьким та середнім рівнями. Такі результати свідчать про те,

що респонденти не мають довірливих стосунків з іншими людьми, вони не довіряють та звикли покладатися виключно на себе.

За шкалою «Інтегральність» також переважає кількість респондентів з низькими показниками, що свідчить про те, що більшість респондентів, які прийняли участь в емпіричному дослідженні схильні звинувачувати себе в усіх негараздах, які трапляються в їх житті.

Достатньо високі показники низького рівня за шкалою «Самосприймання». В цьому випадку мова йде про те, що більшість емігрантів на даний час погано орієнтуються у своєму власному внутрішньому світі, постійно порівнюють себе з іншими людьми та помічають виключно свої недоліки.

За шкалою «Емоційна комфортність» встановлено, що більшість продіагностованих осіб мають низькі показники. Вони поки що не готові та не здатні вчасно ідентифікувати та усвідомити свої власні емоції, визначити потреби. Їм важко розуміти та реагувати на потреби інших людей.

За шкалою «Прагнення до домінування» переважає низький рівень, що свідчить про те, що на даний час мігранти не мають наміру та емоційних сил займати лідируючі позиції, бути першими та кращими в тих чи інших видах діяльності.

Отже, виходячи з отриманих результатів методики соціально-психологічної адаптації (СПА) було визначено, що у більшості досліджуваних вимушених мігрантів соціально-психологічна адаптація на даний час знаходиться на низькому рівні. Це свідчить про те, що у них наразі несприятливий прогноз стійкості до стресу. Вони більше схильні до нервово-психічної нестійкості та вірогідності розвитку та появи особистісних порушень в поведінці та діяльності таких осіб.

Можна побачити, що незважаючи на соціальну підтримку з боку держав та підтримку з боку суспільства в цілому, українцям (в тому числі за власним опитуванням та спостереженнями) не вистачає відчуття достатнього рівня адаптації через причини, що були вище зазначені у попередньому

розділі. Найбільше згадувались такі як: відчуття ізоляції від суспільства, нестача спілкування з тими, хто б міг їх зрозуміти, мовний бар'єр, нестача відчуття потрібності та безпеки. Самоприйняття визначили 50 %, що є найвищим показником серед усіх з діагностики соціально-психологічної адаптації. Також спостерігаємо низький відсоток емоційного комфорту (20%), що в цілому підтверджує достатньо низький рівень соціально-психологічної адаптації, але є прагнення до змін та бажання підвищити означені результати.

Наступні результати були отримані за допомогою авторського анкетування.

Відповіді на *перше* питання: «Як довго Ви проживаєте в новій країні?», розподілилися наступним чином (рис. 2.2):

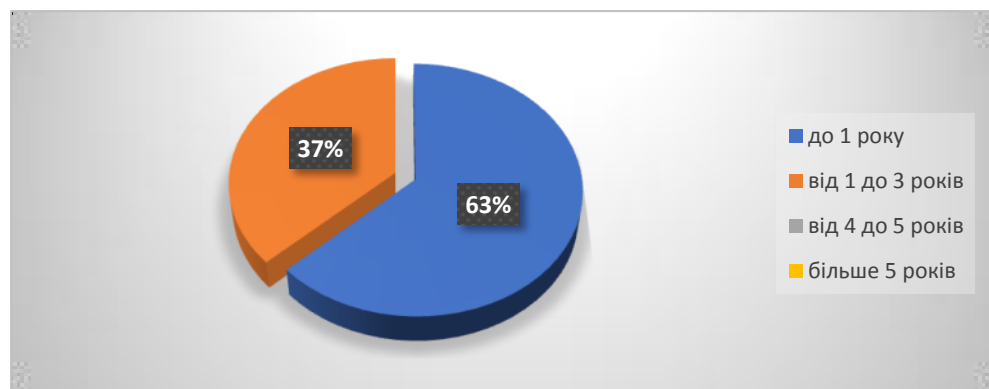


Рис. 2.2. Результати відповідей на питання анкети щодо періоду проживання в іншій країні

Так як в анкетуванні приймали участь ті особи, які вимушено виїхали з країни в результаті повномасштабного вторгнення, то відповідно, що не було тих, хто виїхав за межі країни 4-5 і більше років назад. Результати розподілилися наступним чином:

63% досліджуваних (41 особа) виїхали до року;

37% (24 особи) – від 1 до 3 років.

Відповіді на *друге* питання «Причина переїзду до іншої країни»,

розподілилися наступним чином (рис. 2.3):

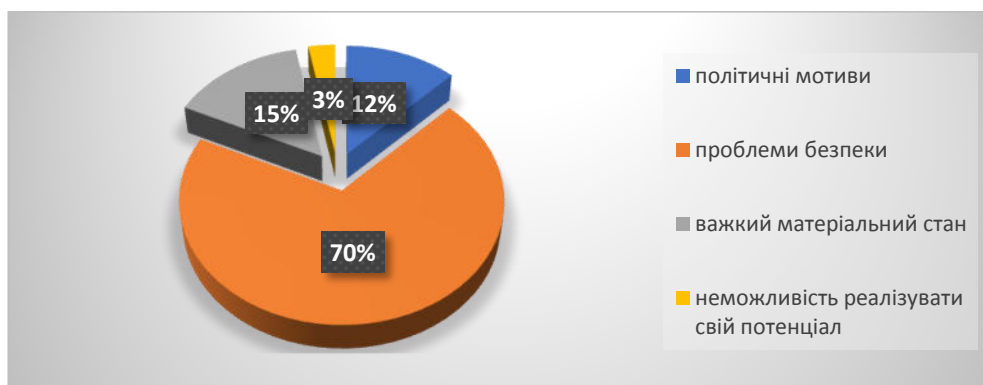


Рис. 2.3. Результати відповіді на питання анкети щодо причини виїзду з країни

Було встановлено, що через політичні мотиви країну покинуло 9 досліджуваних (12%), через проблеми безпеки – 45 досліджуваних (70%), причиною виїзду в іншу країну у 10 осіб (15%) став важкий матеріальний стан і 1 особа (3%) зазначила в якості відповіді – неможливість реалізувати свій потенціал на Батьківщині. Отже, більшість респондентів, які прийняли участь в нашому дослідженні, виїхали за межі країни через питання безпеки.

Відповіді на *третє* питання щодо місця проживання в іншій країні розподілилися наступним чином (рис. 2.4):

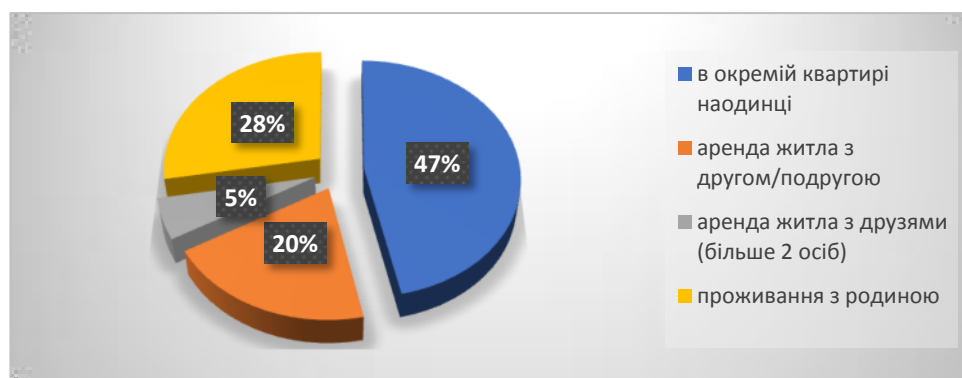


Рис. 2.4. Результати відповіді на питання анкети щодо місця проживання мігрантів

Отже, відповіді були наступні: на даний час в окремій кімнаті/квартирі наодинці проживають 26 осіб (42%); орендують житло з другом/подругою – 11 осіб (18%), орендують житло з друзями (більше 2 осіб) – 3 особи 5%, проживають в окремій кімнаті/квартирі зі своєю родиною – 25 осіб (38%).

Відповіді на *четверте* питання, яке стосувалося родини досліджуваних, було отримано такі (рис. 2.5):

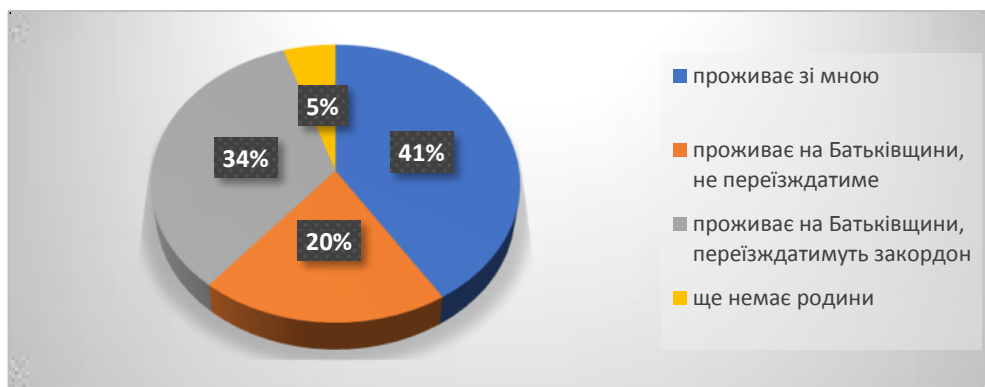


Рис. 2.5. Результати відповіді на питання анкети щодо родини мігрантів

Було встановлено, що у 27 респондентів (41%) родина проживає разом із ними в країні перебування. У 13 осіб (20%) родина залишилася на території України і ці родини не мають планів чи намірів переїхати на постійне місце проживання до респондентів, що може свідчити про наявність у таких людей тісного зв'язку з Україною; у 22 осіб (34%) родина на даний час проживає в Україні, але в найближчі місяці мають намір приїхати в країну проживання мігранта; 3 особи (5%) зазначили, що поки що не створили своїх родин та не мають близьких родичів на Батьківщині.

Відповіді на *п'яте* питання: «Чи є у Вас потреба в удосконаленні чи вивченні іноземної мови країни, в якій проживаєте?» (рис. 2.6):

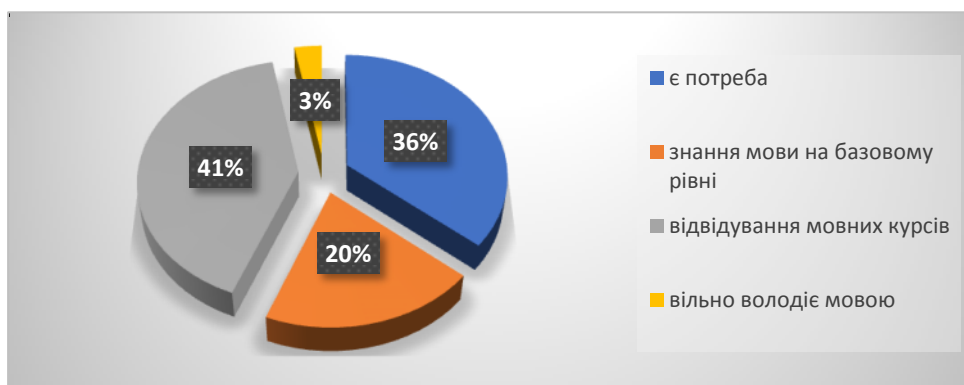


Рис. 2.6. Результати відповіді на питання анкети щодо вдосконалення мови

Було встановлено, що у 23 респондентів (36%) є гостра потреба у вивченні мови, тому що вони не знають мову країни, в якій проживають; 13

респондентів (20%) знають мову країни проживання на базовому рівні, але цього недостатньо для повноцінного спілкування; 27 респондентів (41%) вже відвідують мовні курси; 2 респондента (3%) вільно володіють мовою тієї країни, в якій проживають. Отже, лише незначна кількість опитаних вільно володіють мовою країни проживання, що може служити ознакою успішної адаптації, оскільки вони можуть ефективно спілкуватися та інтегруватися у нове соціокультурне середовище. Проте, добрим показником є також і те, що інші, хоча й не володіють мовою, але проявляють зацікавленість у її вивченні та розуміють важливість цього процесу.

Відповіді на *шосте* питання: «Хто допомагає Вам справлятися із труднощами?» розподілилися наступним чином (рис. 2.7):

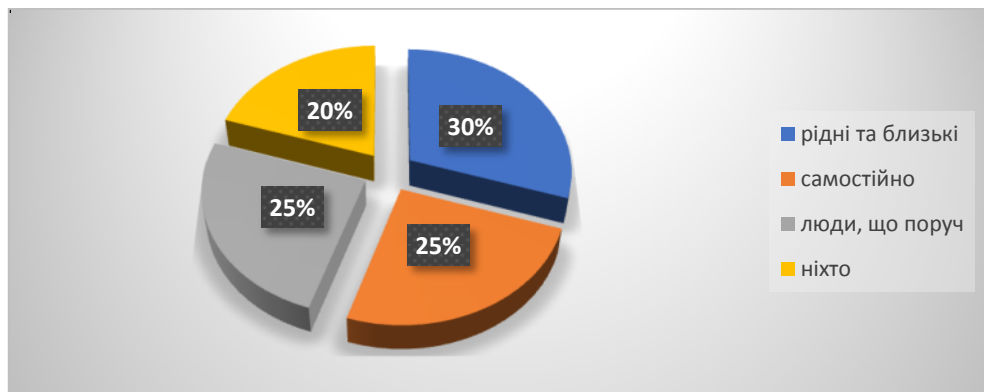


Рис. 2.7. Результати відповіді на питання анкети
«Хто допомагає Вам справлятися із труднощами?»

Отримані результати свідчать про те, що 20 респондентів (30%) мають підтримку від близьких та рідних; 16 респондентів (25%) намагаються самостійно знаходити мотивацію та допомогти собі; 16 респондентів (25%) отримують допомогу від людей, які проживають поруч; 14 респондентів (20%) не отримують ніякої підтримки. Таким чином, відповіді на дане питання засвідчують, що відповіді розподілилися практично порівну. За результатами можна зробити висновки про те, що люди використовують різні шляхи для подолання труднощів, які виникають під час перебування за кордоном. Це підкреслює важливість розуміння індивідуальних потреб та умов кожної людини при виборі стратегій адаптації.

Відповіді на *сьоме* питання «Чи відчуваєте Ви, що не маєте ніяких сил

хоч щось змінити?» розподілилися наступним чином (рис. 2.8):

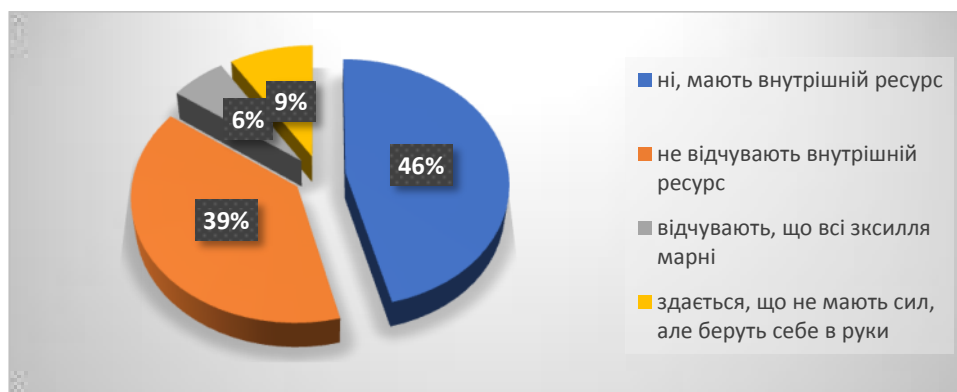


Рис. 2.8. Результати відповіді на питання анкети
«Чи відчуваєте Ви, що не маєте ніяких сил хоч щось змінити?»

Отже, встановлено, що 30 респондентів (46%) відчувають в собі багато внутрішнього ресурсу та сил, щоб рухатися далі; 25 респондентів (39%) не відчуваються жодних ресурсів до внутрішніх змін; 4 респондента (6%) відчувають, що всі їх зусилля марні; 6 респондентів (9%) відчувають періоди в житті, що не можуть нічого змінити, але потім беруть себе в руки та рухаються далі. Отримані відповіді на це питання свідчать про те, практично однакова кількість респондентів, які мають та відчувають внутрішній ресурс для того, щоб взяти себе в руки та почати налагоджувати своє життя за кордоном, та така ж кількість респондентів, які, навпаки, не мають на даний час жодних ресурсів для внутрішніх змін.

Відповіді на *восьме* питання «З якими проблемами Ви зіштовхнулися в країні перебування?» розподілилися наступним чином (рис. 2.9):

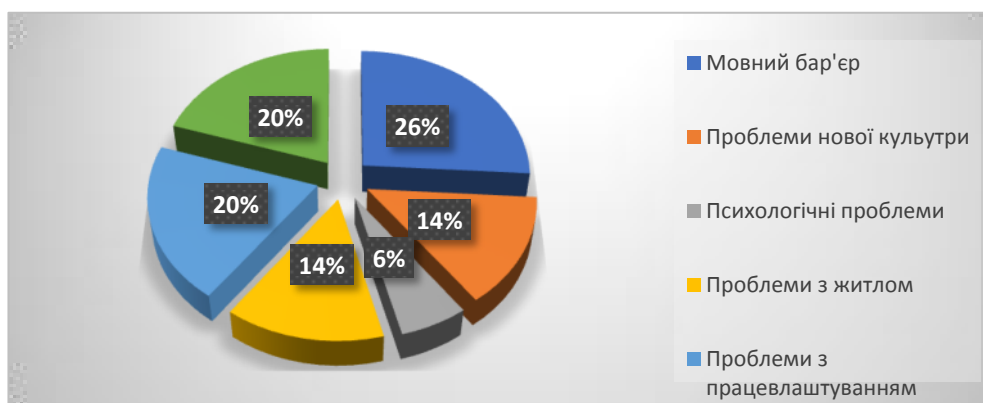


Рис. 2.9. Результати відповіді на твердження анкетування

«З якими проблемами Ви зіштовхнулися в країні перебування?»

Отже, не було виявлено респондентів, які б не мали ніяких труднощів. 20% мають фінансові труднощі; 20% мають проблеми із працевлаштуванням; 14% мають проблеми з житлом; 6% мають психологічні труднощі; 14% мають проблеми нової культури та менталітету; 26% зазначають, що мають мовний бар'єр.

Відповіді на *дев'яте* питання «Чи відчуваєте Ви самотність, навіть перебуваючи серед людей?» розподілилися наступним чином (рис. 2.10):

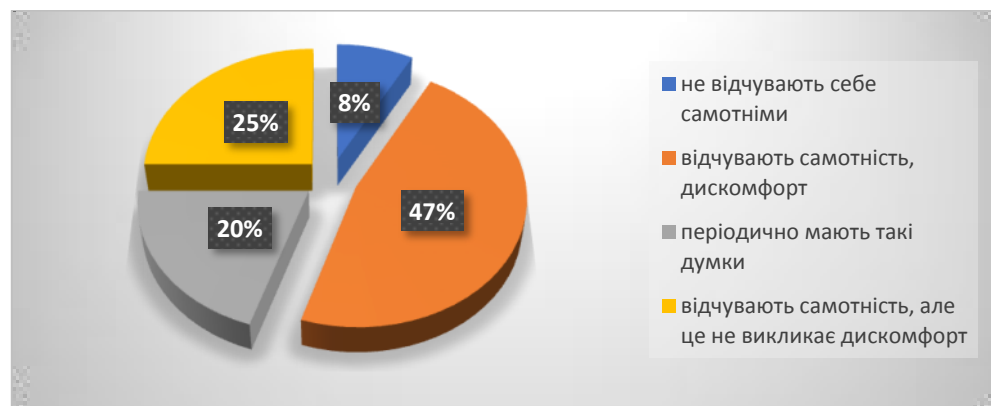


Рис. 2.10. Результати відповіді на питання анкети «Чи відчуваєте Ви самотність, навіть перебуваючи серед людей?»

Отримані результати засвідчують, 5 досліджуваних осіб (8%) не відчувають себе самотніми; 31 особа (47%) відчувають самотність та дискомфорт через це; 13 осіб (20%) періодично мають такі думки; 16 осіб (25%) відчувають самотність, але це не доставляє їм жодного дискомфорту. Тож, аналіз отриманих результатів по даному питанню свідчить про те, що більшість респондентів відчувають на даний час самотність, яка призводить до психологічного дискомфорту.

Відповіді на *десяте* питання «Чи відчуваєте Ви себе психологічно комфортно в країні проживання?» розподілилися наступним чином (рис. 2.11):

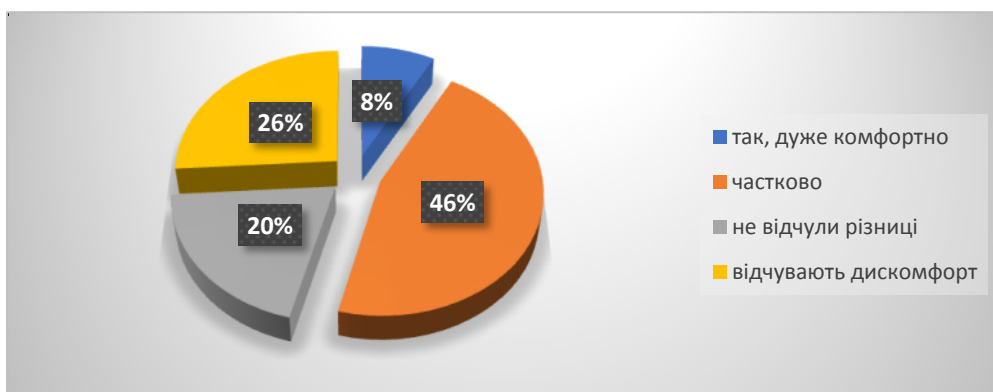


Рис. 2.11. Результати відповіді на питання анкети «Чи відчуваєте Ви себе психологічно комфортно в країні проживання?»

Отримані результати засвідчують, 5 респондентів (8%) відчувають себе комфортно; 30 респондентів (46%) частково відчувають себе комфортно; 13 респондентів (20%) не відчули для себе різниці між емоційним станом до та після еміграції; 17 респондентів (26%) відчувають дискомфорт. Отримані результати дають можливість зазначити, що кожен вимушений мігрант має свій певний рівень адаптації і потребує певного часу та підтримки для повноцінного відчуття комфорту у країні перебування.

Відповіді на *одинадцяте* питання, чим респонденти займаються у вільний час розподілилися наступним чином (рис. 2.12):

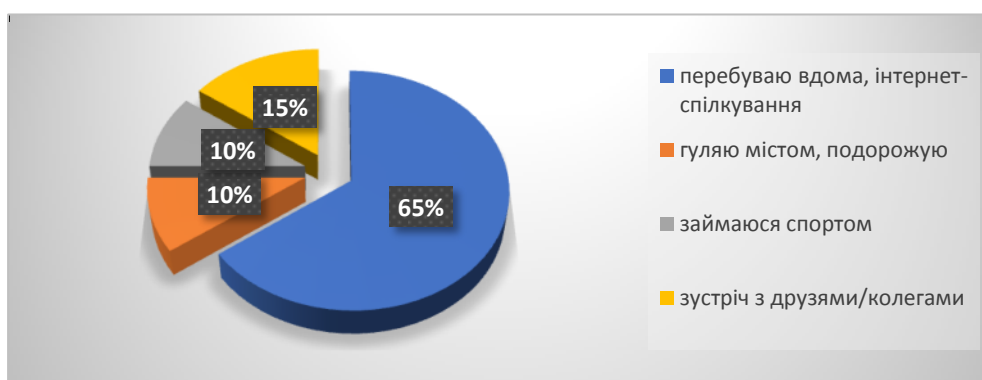


Рис. 2.12. Результати відповіді на питання анкети чим мігранти займаються у вільний час

Отже, результати розподілилися наступним чином. Серед всіх опитуваних 41 досліджуваних (65%) весь свій вільний час знаходяться вдома та прагнуть якомога рідше виходити на вулицю, вони зазначають, що їм

вистачає спілкування в інтернеті, 7 досліджуваних (10%) намагаються більше гуляти містом чи подорожують, 7 досліджуваних (10%) займаються спортом. Варіант відповіді «зустрічаюсь з друзями, колегами» обрали 10 досліджуваних (15%). Отримані результати вказують на те, що більшість вимушених українських мігрантів знаходяться у стані соціальної ізоляції і відчують комфорт лише у віртуальному спілкуванні. Проте інші 35 % респондентів проявляють бажання активно адаптуватися до нового середовища, вивчати місцевість та культуру, а також прагнуть зберегти соціальні зв'язки та інтегруватися в місцеве оточення.

Відповіді на *дванадцять* питання «Чи погоджуєтесь Ви із твердженням «У неприємностях та невдачах, які були у моєму житті, частіше були винні інші люди, а не я сам?»» розподілилися наступним чином (рисунок 2.13):

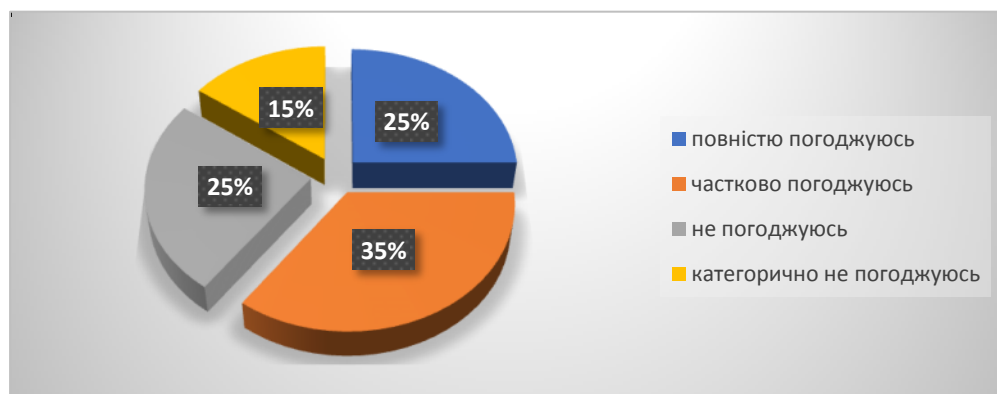


Рис. 2.13. Результати відповіді на питання анкети «У неприємностях та невдачах, які були у моєму житті, частіше були винні інші люди, а не я сам?»

Під час відповіді на це питання, відповіді досліджуваних розподілилися таким чином: 16 респондентів (25%) зазначили, що погоджуються з даним твердженням; 23 респондентів (35%) частково погоджуються; 16 респондентів (25%) не погоджуються; 10 респондентів (15%) категорично не погоджуються. Практично однаково розподілилися відповіді респондентів на це питання.

На *тринадцяте* питання «Чи відчуваєте Ви незручності, коли розпочинаєте з незнайомими людьми розмову?» представлено на рисунку 2.14:

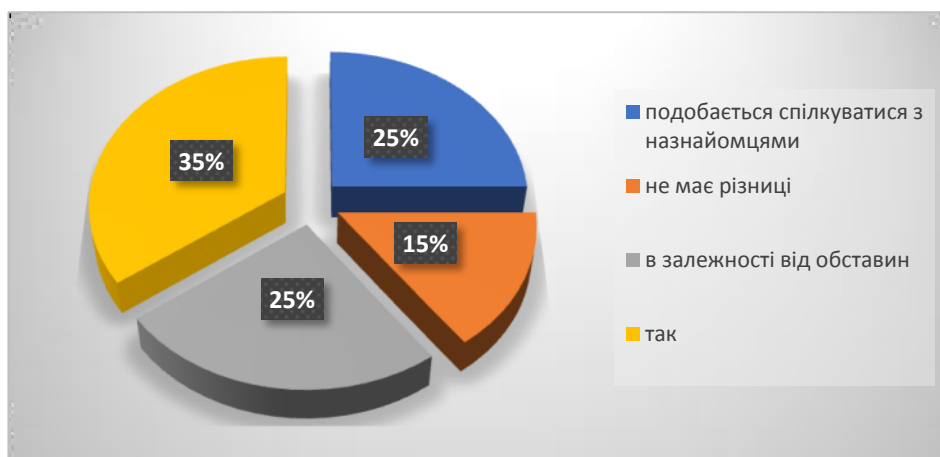


Рис. 2.14. Результати відповіді на питання анкети «Чи відчуваєте Ви незручності, коли розпочинаєте з незнайомими людьми розмову?»

Під час відповіді на це питання, відповіді досліджуваних розділилися таким чином: 16 респондентів (25%) зазначили, що їм подобається спілкуватися з незнайомцями; 10 респондентів (15%) зазначили, що не відчувають ніякої різниці; 16 респондентів (25%) мають такі відчуття в залежності від обставин; 23 респондентів (35%) мають незручності, коли спілкуються з незнайомими людьми, що може свідчити про відчуття відокремленості від оточення.

На *чотирнадцяте* питання щодо кола спілкування було отримано відповіді (рис. 2.15):

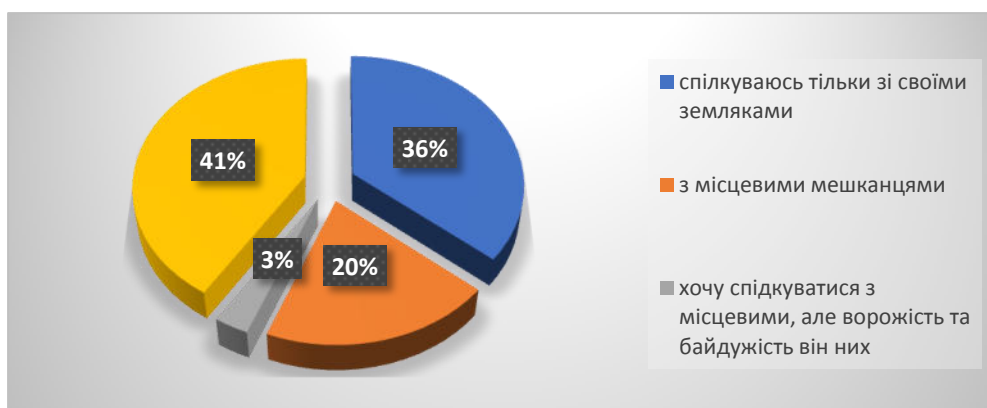


Рис. 2.15. Результати відповіді на питання анкети щодо кола спілкування респондентів

Було встановлено, що 23 респондента (36%) спілкуються тільки зі своїми земляками, що може свідчити про сильне прагнення зберегти власну

етнічну ідентичність у новому середовищі; 13 респондентів (20%) із задоволенням спілкуються з місцевими мешканцями та представниками інших культур; 2 респонденти (3%) мають бажання спілкуватися з місцевими мешканцями, але зіштовхуються з ворожістю та байдужістю від них; 27 респондентів (41%) зазначають, що через мовний бар'єр не можуть заводити нові знайомства. Отже, можна зазначити, що адаптація українців в іншій країні може бути ускладненою через мовний бар'єр та негативне ставлення деяких місцевих жителів, але в той же час, деякі респонденти проявляють готовність до спілкування та інтеграції в нове середовище.

На *п'ятнадцяте* питання «Чи працюєте Ви?» було отримано відповіді (рис. 2.16):

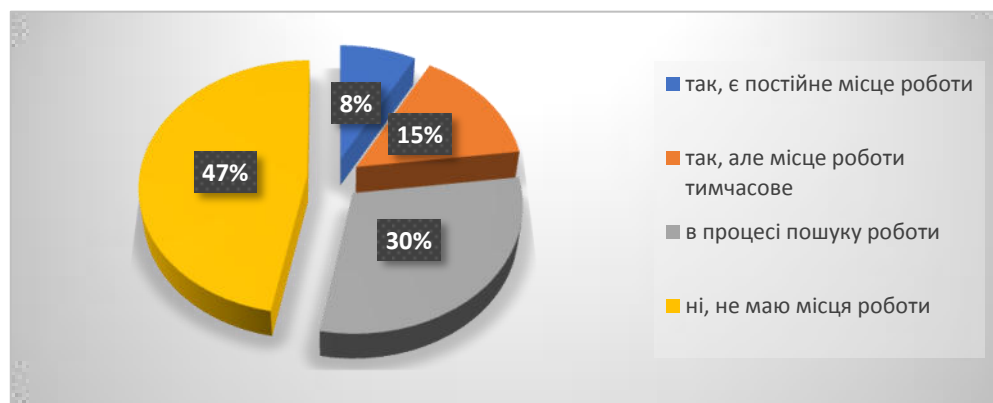


Рис. 2.16. Результати відповіді на питання анкети «Чи працюєте Ви?»

Отримані результати засвідчують, що 5 досліджуваних (8%) мають постійне місце роботи; 10 досліджуваних (15%) мають тимчасову роботу; 20 досліджуваних (30%) – на даний час перебувають у пошуку роботи; 30 досліджуваних (46%) не працюють та не шукають роботу, що може бути пояснене різними факторами, такими як навчання, догляд за дітьми або іншими соціальними обставинами.

На *шістнадцяте* питання «Чи складно працевлаштуватися в новій країні?» відповіді розподілилися наступним чином (рис. 2.17):

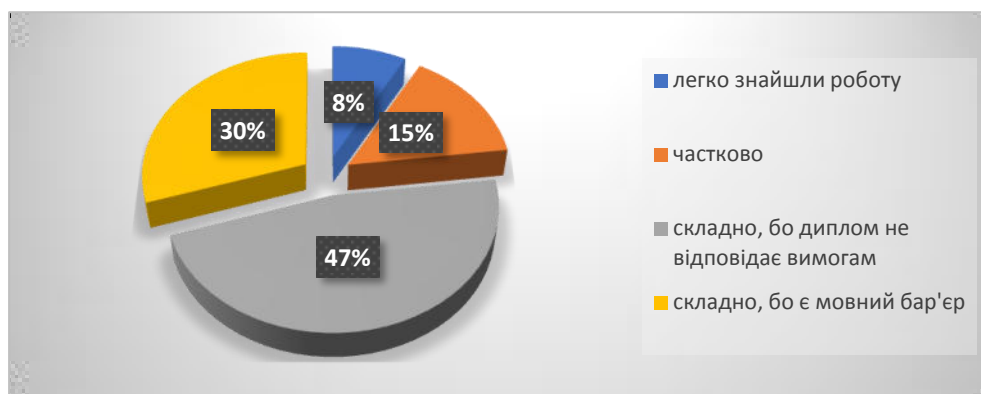


Рис. 2.17. Результати відповіді на питання анкети «Чи складно працевлаштуватися в новій країні?»

5 осіб (8%) зазначили, що змогли легко знайти роботу; 10 осіб (15%) зазначили, що частково їм було складно працевлаштуватися через те, що система працевлаштування відрізняється від попередньої; 30 осіб (47%) мають складнощі із працевлаштуванням, тому що їх досвід/диплом не є валідними за кордоном, що може свідчити про необхідність додаткової кваліфікації або перекваліфікації; 20 осіб (30%) відповіли, що їм складно влаштуватися на роботу через незнання мови.

Відповіді на *сімнадцяте* питання «Чи відчуваєте Ви себе безпечно в іншій країні міграції?» розподілилися наступним чином (рис. 2.18):

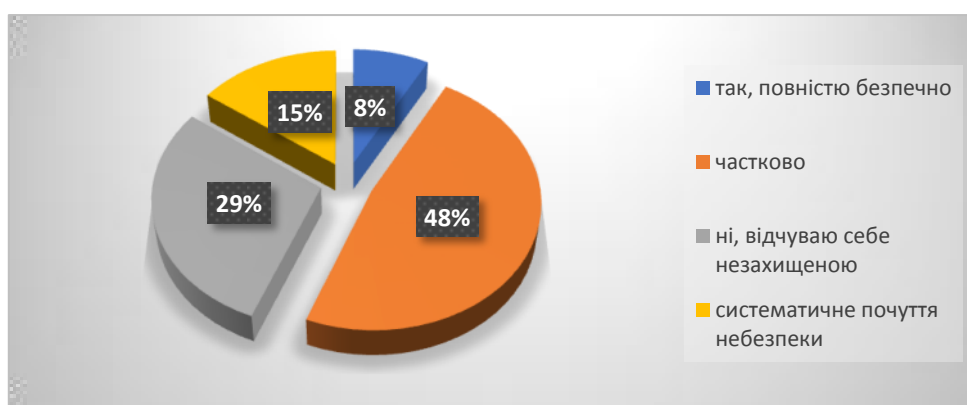


Рис. 2.18. Результати відповіді на питання анкети «Чи відчуваєте Ви себе безпечно в іншій країні міграції?»

Отримані результати засвідчують, що 5 осіб (8%) відчувають себе повністю безпечно в країні міграції; 31 особа (48%) частково відчувають себе в безпеці; 19 осіб (29%) не відчувають себе захищеними; 10 осіб (15%) живуть з відчуттям постійної небезпеки.

Відповіді на *вісімнадцяте* питання, чи користуються досліджувані послугами психологів чи фахівців із соціальної роботи подано в рис. 2.19:

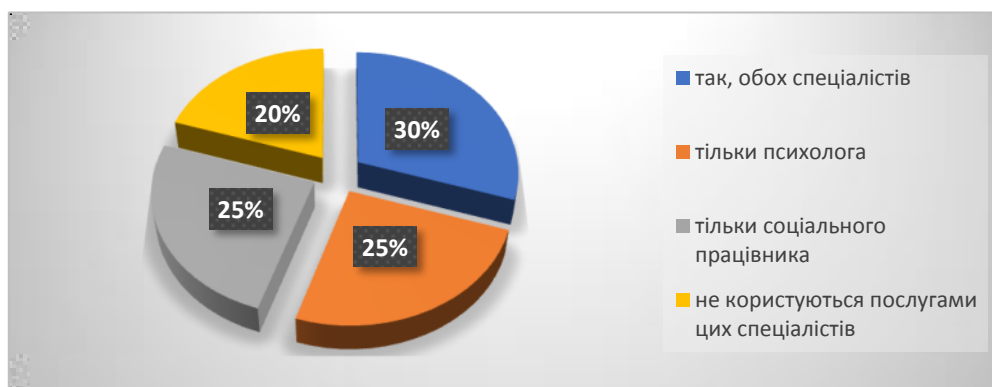


Рис. 2.19 Результати відповіді на питання анкети чи користуються досліджувані послугами психологів чи фахівців із соціальної роботи

Отримані результати засвідчують, що 20 респондентів (30%) відвідують обох спеціалістів, що може свідчити про необхідність у підтримці та консультуванні як з психологічних, так і з соціальних питань у процесі адаптації до нових умов; 16 респондентів (25%) відвідують психолога, що може вказувати на важливість психологічної підтримки в їхній адаптації, можливо, пов'язаної з емоційним стресом або проблемами самоідентифікації в новому середовищі; 16 респондентів (25%) відвідують соціального працівника - це може свідчити про те, що вони стикаються з конкретними соціальними аспектами адаптації, такими як житлові питання, доступ до соціальних послуг тощо; 14 респондентів (20%) не користувалися послугами жодного спеціаліста, що може бути пов'язано з різними причинами, такими як відсутність фінансових можливостей, недоступність послуг у місці проживання або недооцінка важливості підтримки спеціаліста в адаптаційному процесі.

Відповіді на *дев'ятнадцяте* питання «Чи відчуваєте Ви себе покинутим?» розподілилися наступним чином (рис. 2.20):

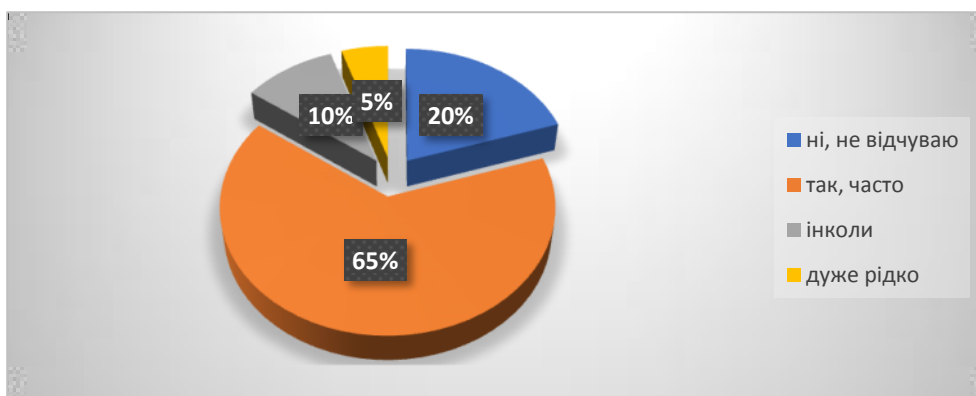


Рис. 2.20. Результати відповіді на питання анкетування «Чи відчуваєте Ви себе покинутим?»

Серед всіх опитуваних 13 респондентів (20%) відповіли, що ні, не відчувають себе покинутими; 42 респондентів (65%) відповіли, що вони часто почувають себе покинутими (таке відчуття може виникнути через відсутність підтримки або зв'язків у новій країні); 6 респондентів (10%) зазначили, що інколи почувають себе покинутими. І 3 респонденти (5%) відповіли, що дуже рідко мають такі відчуття.

Відповіді на *двадцять* питання щодо того, як проходить адаптація в новій країні подано в рис. 2.21:

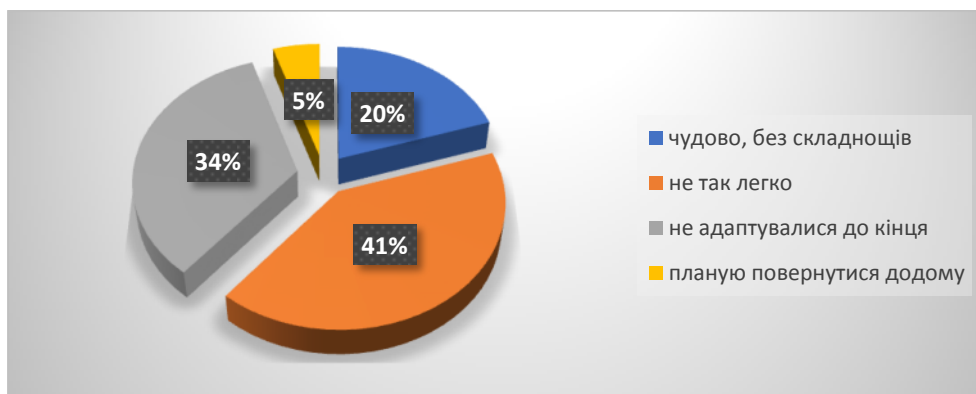


Рис. 2.21. Результати відповідей щодо того, як проходить адаптація в новій країні

Було встановлено, що у 13 респондентів (20%) адаптація пройшла чудово та без складнощів; у 27 респондентів (41%) адаптація проходить не так легко, як вони думали; 22 респондента (34%) ніяк не можуть адаптуватися до кінця; 3 респонденти (5%) взагалі не можуть адаптуватися та планують повернутися на Батьківщину, що свідчить про те, що для певної

частини українців перебування в іншій країні не відповідає їхнім очікуванням або потребам.

Відповіді на *двадцять* перше питання щодо того, чи задоволені досліджувані своїм життям в іншій країні подано в рисунку 2.22:

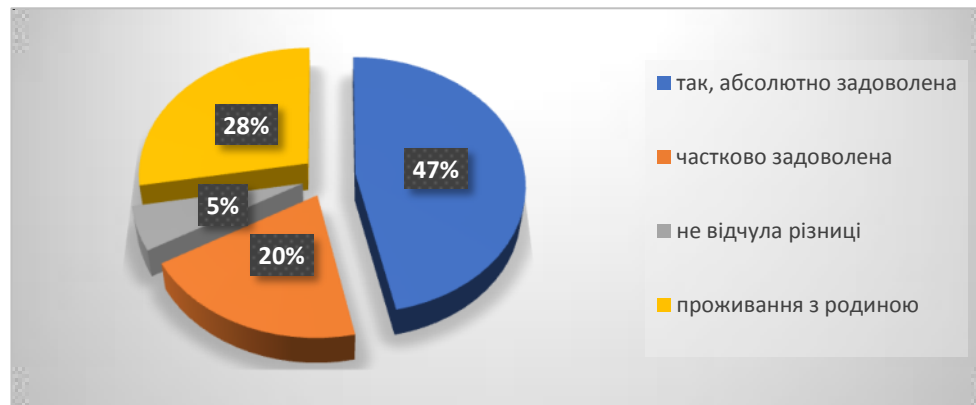


Рис. 2.22 Результати відповіді на питання анкети щодо того, чи задоволені респонденти своїм життям в іншій країні

Отже, відповіді були наступні: 26 респондентів (47%) абсолютно задоволені своїм життям в іншій країні; 11 осіб (20%) частково задоволені; 3 особи 5% не відчули різниці між життям на Батьківщині та новою країною, що може свідчити про дуже сильну адаптаційну здатність; 25 осіб (28%) абсолютно не задоволені, що може виникнути через ряд причин, таких як культурний шок, мовні бар'єри, соціальну ізоляцію, недостатню кількість підтримки тощо.

Таким чином, отримані результати анкетування засвідчують, що досліджувані українці, які вимушено виїхали до іншої країни, мають різноманітні проблеми, які негативно позначаються на їх психологічному здоров'ї та адаптації. Отримані відповіді демонструють, що навіть після року перебування в іншій країні більшість респондентів залишилися соціально неадаптованими до перебування в новій країні. Через стреси, відчуття самотності та незахищеності вони не навчилися будувати своє життя у відповідності до нового місця проживання. Це свідчить про те, що їм

потрібна підтримка щодо стабілізації свого стану та допомога спеціалістів в наданні допомоги під час соціально-психологічної адаптації в нових країнах перебування.

2.3. Практичні рекомендації щодо покращення адаптації та інтеграції вимушених мігрантів в умовах проживання в іншій країні

В новій країні вимушені переселенці стикаються з новим і незнайомим оточенням, що завжди супроводжується дискомфортом, а іноді стресом, оскільки наш мозок сприймає все нове як потенційну загрозу [47].

Отримані результати дослідження на етапі емпіричного дослідження свідчать про те, що вимушені мігранти потребують допомоги від спеціалістів, таких як психологів, соціальних працівників для покращення рівня своєї адаптації та психологічного стану в цілому.

Для покращення процесу соціально-психологічної адаптації у мігрантів важливо створювати мультидисциплінарну команду – це група фахівців, які об'єднані загальними цілями. У мультидисциплінарному колективі чітко визначаються ролі та обов'язки кожного спеціаліста, а також розподіляються сфери відповідальності.

Наприклад, до мультидисциплінарної команди з допомоги в соціально-психологічній адаптації мігрантам обов'язково мають залучатися працівники соціальних служб, психологи та волонтери.

Члени такої команди спеціалістів мають бути кваліфікованими, володіти досвідом та навичками, необхідними для успішного надання допомоги клієнтам. Для налагодженої роботи команди спеціалістів всі фахівці мають володіти однаковою інформацією про кожного клієнта та систематично отримувати інформацію про зміни в його становищі.

При організації допомоги для вимушених мігрантів з метою сприяння їх соціально-психологічній адаптації, важливо враховувати, що більшість з них не завжди усвідомлюють свої потреби, особливо у сфері психологічної

підтримки. Щоб допомогти їм на етапі початкової адаптації, можна розглядати заходи, такі як організація підтримуючих зустрічей чи навчання корисним навичкам. Такі заходи можуть бути організовані у різних форматах:

1) Тренінги з розвитку життєвих навичок. Подібні тренінги можуть охоплювати різноманітні теми, які будуть корисні для людей, що постраждали від війни, щоб допомогти їм у подальшій адаптації. Серед них можуть бути: встановлення життєвих цілей, працевлаштування, розвиток сімейних відносин, профілактика соціально небезпечних захворювань та підтримка здорового способу життя;

2) Індивідуальна робота полягає в проведенні терапевтичних сесій. У роботі з кожним клієнтом спеціаліст зосереджується на індивідуальному підході, що включає консультування, роботу з травматичним досвідом, обговоренням актуальних питань, оцінкою прогресу, а також на допомозі клієнтам розуміти їхні емоції та реакції на стресові ситуації, створюючи простір для вираження почуттів та обговорення стратегій подолання складнощів.

3) Групи взаємної підтримки та допомоги створюються з метою залучення мігрантів для розвитку корисних навичок. В таких групах учасники обмінюються своїм досвідом та знаннями, а також можуть діяти як психологічна підтримка, тим самим підвищуючи віру в власні сили.

4) У процесі сімейного консультування увага приділяється не лише адаптації сім'ї в цілому, але й встановленню майбутніх планів, наданню порад батькам щодо адаптації їхніх дітей (наприклад, у випадку, коли один із батьків переїжджає з дитиною) та допомозі в створенні для них комфортного середовища для розвитку.

Також доречним буде сформулювати наступні практичні рекомендації для вимушених українських мігрантів, які можуть поліпшити їх адаптаційні здібності у психологічному, соціальному та мовному планах.

1) Варто намагатися знайти людей, які мають схожий життєвий досвід

або інтереси. Участь в групових терапіях- це хороший спосіб допомогти українцям відчувати підтримку один від одного. Мігранти можуть спілкуватися про свої проблеми, почуття, плани, а також обмінюватися досвідом адаптації та подолання проблемних ситуацій. Учасники можуть отримати навички кращого розуміння та прийняття своїх почуттів, а також такі зустрічі можуть допомогти знайти ресурси, підтримку, друзів та стимулювати відчуття приналежності і зменшити почуття самотності. Існує велика кількість телеграм-груп підтримки країни, в яку ви приїхали, де можна знайти багато корисної інформації, а також задати питання та попросити про допомогу. Дуже важливо в процесі адаптації не ізолювати себе від суспільства.

2) Варто звертатися до організації, що займаються допомогою переселенцям. Вони можуть надати інформацію щодо гуманітарної допомоги чи грантів, а також проводити консультації з працевлаштування, що допоможе знайти роботу відповідно до своєї спеціальності або навчання відповідно інтересам.

3) Не забувайте про можливість підтримати зв'язок з тими, за ким ви сумуєте. Якщо є можливість, спілкуйтеся з рідними онлайн, організуйте віртуальні побачення з коханими. Знаходьте способи проводити час разом, надавайте один одному підтримку, щоб бути включеним в життя один одного та зберігати тісний зв'язок. Це допоможе відчувати підтримку та зберігати відчуття зв'язку і контролю.

4) Потрібно навчитися бачити позитивні сторони та потенціал у своєму новому житті. Доречно займатися саморозвитком та якщо відчуваєте тривожність або стрес, звертайтеся за професійною психологічною допомогою. Плачте, виражайте свій гнів, якщо є хтось, хто зможе вислухати, говоріть про свої страждання та не тримайте все в собі. Якщо є можливість, звертайтеся до психологів. Вони можуть допомогти знайти способи впоратися зі своїми емоціями та труднощами переїзду, зменшити тривогу та депресію, підвищити самооцінку та створити позитивні стратегії подолання [41].

5) Вивчення мови країни переїзду допоможе набагато швидше адаптуватися до нового середовища. Спілкування з місцевими жителями, навчання, робота, мовні курси, перегляд фільмів на іноземній мові та книги допоможуть швидше не тільки розуміти нову для себе мову, а й розмовляти на ній. Потрібно більше практикуватися і не боятися вимовити щось не так.

Через війну в Україні виїхала чимала кількість жінок. Кожного дня вони змушені вирішувати питання, які ніколи раніше не вирішували, відчувають провину, відповідальність за себе та дітей, невизначеність та відсутність опори. Внаслідок стресу жінки можуть мати більший ризик розвитку депресії та тривоги, тому було розроблено рекомендації, які допоможуть швидше адаптуватися в новому середовища:

1) Пропрацюйте відчуття провини, наприклад допомагаючи іншим в волонтерських організаціях у вашому місті.

2) Необхідно прожити пригнічені почуття, дозволяючи собі плакати, переживати горе, відчувати сум, але при цьому усвідомлювати це. Говоріть собі в такі моменти: "Мені зараз дуже сумно та боляче". Якщо відчуваєте необхідність, не соромтесь звертатися за допомогою до психолога. Багато спеціалістів пропонують безкоштовні консультації для українців.

3) Приділяйте хоча б п'ять хвилин на день для себе.

4) Хваліть себе навіть за дрібнички, бо ви на це використовуєте значно більше ресурсу, ніж вдома. Ведіть щоденник про свої маленькі перемоги та що вам в цьому допомогло, використовуйте вправу вдячності, яка полягає в тому, що кожного вечора потрібно дякувати собі за три події, які відбулися за день. Дбайте про себе та дайте собі ще трішки часу.

5) Додайте посильну фізичну активність у свій розклад для зняття накопиченої психічної напруги.

6) Згадайте свої звички та рутину вдома, які вам були знайомі та комфортні. Наприклад, якщо раніше ви щоранку готували собі каву та сідали читати книгу або виходили на пробіжку, подумайте про те, як ви можете втілити ці звички на новому місці.

7) Особисті переконання треба змінювати на позитивні: "кожна зміна - це можливість досягти кращого", "кожен новий досвід дає мені можливість розширити свій кругозір і збагатити свої знання".

8) Не забувайте слідкувати за фізичним самопочуттям та дбати про своє тіло: намагайтеся дотримуватись здорового харчування, режиму сну, та відпочивати.

9) Коли ви відчуваєте тривогу чи страх, спробуйте використовувати дихальні вправи.

10) Займайтеся тим, що вам подобається і приносить задоволення. Це може бути хобі, волонтерство або нові інтереси, які ви хотіли б розвивати.

11) Утримуйтеся від вживання алкоголю, куріння та інших наркотичних речовин.

Важливо пам'ятати, що наразі сильний стрес переживають не лише дорослі, а й діти. Ступінь тяжкості психологічного стану залежить від того, чи перебувала дитина в епіцентрі бойових дій, чи спостерігала за ними через медіа, чи постраждала сама або її рідні [21]. Як найбільш вразлива група під час війни, діти потребують не лише фізичного, а й психологічного відновлення та соціальної інтеграції через стрес, психологічний тиск і часто через розлуку з родиною. Тому, якщо у вас є діти:

- будьте уважні до почуттів та емоцій вашої дитини, оскільки вони набагато сильніші, ніж емоції дорослих;

- проводьте з нею відверті розмови та слухайте її. Важливо надавати правдиву інформацію про те, що відбувається в нашій країні та в якій ситуації опинилася ваша сім'я;

- заохочуйте дитину до допомоги іншим, участі у волонтерських акціях, допомоги тваринам тощо;

- спільне планування майбутнього може надихати та стабілізувати психіку дитини;

- не забувайте хвалити її досягнення та підкреслювати їх важливість для родини;

- стимулюйте спілкування дитини з однолітками.

Отже, можна зазначити, що виїзд до іншої країни є стресовою ситуацією як для дорослих, так і для дітей. Доволі часто виявляється, що вимушені мігранти, навіть після тривалого часу перебування в іншій країні виявляються соціально неадаптованими до проживання там та постійно перебувають у стані стресу та напруженого психоемоційного стану. Тож вони повинні навчитися допомагати собі в стресових ситуаціях та своєчасно звернутися за допомогою до спеціаліста, якщо мають в цьому необхідність або ознаки тривожності чи депресії.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукових робіт українських та зарубіжних вчених, які склали теоретичну базу нашої бакалаврської роботи, а також отримані результати емпіричного дослідження дозволяють нам зробити наступні висновки:

1. Військові події, що розвернулися на території України з-за вторгнення Росії, привели до того, що мільйони людей були вимушені покинути свої домівки, одна частина переїхала в межах країни, а інша – виїхала закордон. Таке явище названо «вимушена міграція» та визначена як вимушене переміщення осіб від місця їхнього постійного проживання на постійне або довготривале проживання через кордон своєї держави на територію іншої держави під впливом політичних, економічних, релігійних, ідеологічних, військових причин. В роботі розглядається саме вимушена міграція українців за кордон.

2. З моменту прибуття до іншої країни у українців починається процес влаштування та адаптації, який залежить від того, на якому рівні це здійснюється та як саме торкається внутрішньої структури індивіда. Під психологічною адаптацією ми розуміємо складний процес ознайомлення та пристосування мігрантів до умов життя у новому суспільстві, який намагається надати можливість задовольнити свої базові та соціальні потреби, але не лишає їх своєї національної ідентичності.

3. Інтеграція та адаптація українців за кордоном – це складний процес, який залежить від багатьох соціально-психологічних факторів. Теоретичний аналіз статистичних даних, наукових робіт українських вчених та результати емпіричного дослідження, що було проведено серед українців-мігрантів у віці від 22-х до 47 років загальною кількістю 65 осіб, дозволило виокремити наступні групи факторів, що впливають на процес адаптації та інтеграції наших співвітчизників за кордоном, а саме:

- Соціально-психологічні фактори:

- мовний бар'єр, який часто стає головною перешкодою, що обмежує

спілкування та доступ до необхідної інформації;

- культурні відмінності, оскільки з-за раптового переселення українці не завжди готові до прийняття нових соціальних норм, звичаїв та традицій;

- освітній рівень та професійні навички не відразу стають затребуваними на ринку праці іншої країни;

- логістичні проблеми, що пов'язані в першу чергу з пошуком тимчасового або постійного житла, особливо в умовах високого попиту та обмеженої пропозиції, труднощі з отриманням гуманітарної допомоги тощо;

- складнощі з отриманням своєчасної медичної допомоги та соціального захисту;

- відсутність своєчасної юридичної допомоги приводить до складнощів з отриманням необхідних документів для легалізації перебування в новій країні; незнанням своїх прав в новій країні, ризиком потрапити в кримінальні ситуації тощо;

- фінансові проблеми вимушених мігрантів-українців є складними та багатогранними, оскільки вони включають: обмежений доступ до працевлаштування, високі витрати на життя – переїзд та проживання в новій країні можуть вимагати значних фінансових витрат, особливо в перші місяці після прибуття; несвоєчасне отримання соціальних виплат, тощо.

- Індивідуально-особистісні фактори:

- емоційне виснаження, апатія, тривожність за себе та за своїх рідних, що залишились дома;

- постійний сум за домом, за життям до війни, за своїми рідними, в першу чергу – за чоловіком або батьками;

- втрата ідентичності, соціального статусу та рівня матеріального достатку, який у людині був в своїй державі;

- недостатність спілкування з оточуючими; самотність, недовіра до інших та невіра в свої сили;

- невпевненість в можливість самореалізації в іншій країні, тощо;

- Міжособистісні фактори:

- непорозуміння з чоловіком/дружиною через вимушене розлучення, втрати потреби у спілкуванні зі своїм партнером, що часто приводить до розірвання шлюбу;

- ослаблення емоційних зв'язків з друзями, колегами, родичами;

- відстороненість від проблем близьких на батьківщині через неможливість своєчасного вирішення власних проблем в новій державі.

Діти є однією з найбільш вразливих груп під час вимушеної міграції.

Основними проблемами, з якими вони стикаються - це:

- труднощі з адаптацією до нових умов;

- мовний бар'єр;

- відчуженість, страх та невпевненість у майбутньому через відсутність підтримки родини;

- велике навантаження через те, що вони одночасно навчаються дистанційно в українській школі та в школі у новій країні перебування.

- перерви в освітньому процесі через втрату документів про освіту тощо.

4. Для визначення рівня соціально-психологічної адаптації та особистісних особливостей досліджуваних ми використали Методику соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса та Р. Даймонда. Виходячи з отриманих результатів було визначено, що у більшості респондентів, а саме у 60% соціально-психологічна адаптація на даний час знаходиться на низькому рівні. Це свідчить про те, що вони все ще не змогли адаптуватися в новій країні перебування, що робить їх вразливими до різних стресових ситуацій.

Також більшість респондентів, а саме 47,5% не мають довірливих стосунків з іншими людьми і намагаються покладатися виключно на себе. Це може свідчити про відчуття небезпеки або невпевненості в новому соціокультурному середовищі. Далі, зафіксовано, що значна частина, а саме 45% мігрантів, схильна до самокритики та звинуваченні себе у всіх

негараздах, що трапляються в їхньому житті. Крім того, показники низького рівня самосприйняття у 67,5 % респондентів, свідчать про те, що багато емігрантів мають труднощі з орієнтацією у власному внутрішньому світі та постійно порівнюють себе з іншими, зосереджуючись переважно на своїх недоліках.

4. Результати розробленого та проведеного анкетування продемонстрували, що респонденти, які вимушено виїхали до інших країн, мають проблеми, які негативно позначаються на їх психологічному здоров'ї та адаптації. Отримані відповіді свідчать про те, що навіть після року перебування в іншій країні більшість осіб, а саме 80%, залишилися соціально неадаптованими до перебування в новій країні. Через почуття невизначеності, стреси, ізоляцію від суспільства, відчуття самотності та незахищеності вони не навчилися будувати своє життя у відповідності до нового місця проживання. Проте деякі з них, а це майже 20% , виявляють зацікавленість у вивченні мов, прагнуть зберегти соціальні зв'язки, інтегруватися в місцеве оточення та адаптують свої професійні навички до нового середовища.

5. В розроблених методичних рекомендаціях містяться практичні рекомендації для вимушених українських мігрантів, що сприятимуть поліпшенню інтеграційного та адаптаційного процесів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Батир Ю. Г. Психологія воєнного стану та посттравматичний синдром : прак. посіб. / Житомир. держ. університет Житомирська політехніка. Житомир. 481 с.
2. Біленька І. Г. Адаптація до нової культури: вплив культурного шоку / І. Біленька // *Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна*. Серія : Теорія культури і філософія науки. – Харків, 2011. - № 940, Вип. 41. - С. 12-16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhITK_2011_940_41_5 (дата звернення: 27.11.2023)
3. Блинова О. Є. Адаптація вимушених мігрантів: соціально-психологічний аспект. Випуск 9, Том ІХ, с. 58–66. Київ: Талком.
4. Блинова, О. Є. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження / О. Є. Блинова // *Освіта регіону : Політологія. Психологія. Комунікації*. [Український науковий журнал]. – 2013. – № 2 (32). – С. 244–248. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/8906/%d0%91%d0%bb%d0%b8%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b0_32.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 24.02.2024)
5. Блинова, О. Є. Психологічні аспекти дослідження готовності до міграції / О. Є. Блинова // *Збірник наукових праць з філософії, соціології та психології*. – Івано-Франківськ, 2010. – Вип. 15, ч. 2. – С. 145-156.
6. Блинова, О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації [Текст] / О. Є. Блинова // *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки» : зб. наук. праць. – Херсон : Гельветика, 2016. – Вип. 3, том 1. – С. 111-117. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/2720/%D0%91%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0_1.pdf?sequence=1 (дата звернення: 26.12.2023).

7. Богдан Т. Статус українських біженців у ЄС лише на три роки. Що далі. *Економічна правда*. 2024. URL: <https://www.epravda.com.ua/columns/2024/01/12/708597/> (дата звернення: 12.02.2024)
8. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. No1 (01). С.125-128. URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3> (дата звернення: 17.01.2024)
9. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д-ра філософії: 053 (05). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022. 301 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/Borovynska-I.-Ye-PhD-Paper.pdf> (дата звернення: 12.12.2023).
10. Вонс Р. З якими проблемами зіштовхуються українські біженці за кордоном: результати опитування. Главком. 2023. URL: https://glavcom.ua/country/society/z-jakimi-problemami-zishtovkhujutsja-ukrajinski-bizhentsi-za-kordonom-rezultati-opituvannja-964598.html#google_vignette (дата звернення: 26.02.2024).
11. *Довідник з соціальної роботи* / За ред. Л.М. Дунаєвої. Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2015. 372 с.
12. Здоров'я і суспільство в умовах війни. *Збірник наукових статей*. Кропивницький, 2022. URL: <https://vmurol.kr.ua/wp-content/uploads/2022/11/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B9-2022.pdf> (дата звернення: 03.12.2023).
13. Ковальчук Т.Ю. Соціально-психологічні фактори, що впливають на адаптацію та інтеграцію вимушених переселенців за кордоном// The XXI International Scientific and Practical Conference «Theoretical methods of research of the latest problems», May 27-29, 2024, Prague, Czech Republic. С.483-487.

URL: <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2024/04/9-789-40372-404-1.pdf>
(дата звернення: 28.05.2024).

14. Ландовський Я. Е. Вимушена міграція українців: виклики та очікування / Я. Е. Ландовський, І. І. Михайлюк // Розвиток методів управління та господарювання на транспорті. - 2022. - Вип. 4. - С. 53-62. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/rmegt_2022_4_8 (дата звернення: 24.12.2023).

15. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229859203.pdf> (дата звернення: 12.12.2023).

16. Надрага В. І. Проблеми вимушеної міграції населення в контексті концепції "суспільства розвитку" / В. І. Надрага // Український соціум. - 2015. - № 1. - С. 134-141. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Usoc_2015_1_13 (дата звернення: 26.11.2023).

17. Неровна Н. Ю. Адаптація української молоді в умовах вимушеної міграції (на прикладі Німеччини). URL: <https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5422/1/%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0.pdf> (дата звернення: 05.02.2024).

18. Орбан-Лембрик Л. Соціальна психологія : навч. посіб. Івано-Франківськ. ВДВ ЦІТ. 2008. 649 с

19. Основи теорії та методології у сфері освіти дорослих / авт. кол.: Лук'янова Л.Б., Василенко О.В., Аніщенко О.В., Зінченко С.В., Баніт О. В., Сігаєва Л.Є., Лапаєнко С.В., – К.: Педагогічна думка, 2012. – 272 с.

20. Паращик Р. М., Венгер О. П. Психологічні проблеми вимушених трудових мігрантів. Медсестринство. 2012. № 1. С. 14–16.

21. Поджинська О.О., Ятищук А.А. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. 2023. Випуск 53. С. 192-195. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/32.pdf> (дата звернення: 24.03.2024)

22. Поза школою: якими є перешкоди для навчання українських

дітей у польських школах? У Польщі опублікували результати дослідження. URL: <https://naszwybir.pl/poza-shkolyu/> (дата звернення: 12.03.2024).

23. Презентація результатів дослідження «Медіаспоживання та громадська активність українських біженців у Польщі». URL: <https://opora.ua.org/viyna/prezentatsiia-rezultativ-doslidzhennia-mediaspozhyvannia-ta-gromadska-aktivnist-ukrayinskikh-bizhentsiv-u-polshchi-24462> (дата звернення: 14.03.2024).

24. Про внесення змін до пункту 11 Порядку реалізації експериментального проекту щодо оформлення паспорта громадянина України та паспорта громадянина України для виїзду за кордон громадянам України, які перебувають за межами України: Постанова від Кабінету Міністрів України від 23.04.2024 р. №443. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-vnesennia-zmin-do-punktu-11-poriadku-realizatsii-eksperymentalnoho-proektu-shchodo-oformlennia-pasporta-hromadianyna-ukrainy-ta-pasporta-hromadianyna-ukrainy-i230424-443> (дата звернення: 25.04.2024).

25. Психологічні та соціальні чинники адаптації обдарованої особистості в умовах інформаційно-освітнього середовища закладів загальної середньої освіти: методичний посібник / Андросович К. А., Ільїна Г. В., Ткаченко Л. І., Якимова І. О – Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. – 122 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729017/> (дата звернення: 12.01.2024).

26. Результати опитування мігрантів, проведені ЗРЦСЕГД НАН України з березня по вересень 2022 р.

27. Свій серед чужих: психологічна адаптація в чужій країні. - 28.04.2022. URL: <https://holdyou.net/news/psihologicheskayaadaptaciya-v-chuzhoj-strane> (дата звернення: 13.02.2024)

28. Слюсаревський М., Блинова О. Міграція: аспекти соціальної та психологічної динаміки - класифікація, ролі, впливові фактори та закономірності. Світогляд. 2015. №5 (55). С. 41-54.

29. Соляник А. О. Психологічні особливості прояву депресивних станів у жінок в умовах вимушеної міграції : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник І. В. Козич. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. : 53 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/12394/1/%D0%A1%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%90.%D0%9E.pdf> (дата звернення: 12.12.2023).
30. Соціальна адаптація мігрантів к соціокультурному середовищу регіону. URL: <http://www.dslib.net/sociologiakultury/socialnajaadaptacija-migrantov-k-sociokulturnoj-srede-regiona.html> (дата звернення: 24.11.2023)
31. Соціально-психологічна адаптація особистості: механізми та стратегії. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/31/213> (дата звернення: 25.11.2023)
32. Тарасюк І. В. Психологічні особливості функціональних проявів мовленнєвої адаптації дітей мігрантів / І. В. Тарасюк // Психологічні перспективи. - 2013. - Вип. 21)
33. Титаренко Т.М. Життєві домагання як соціально психологічний механізм самоздійснення особистості // Життєві домагання особистості: (кол. монографія) / [за ред. Т.М. Титаренко]. — К.: Педагогічна думка, 2007. — Розд. 1, гл. 1.1. — С. 26.
34. Титаренко Т.М. Методи соціально-психологічної реабілітації особистості після травматичних випадків. Кропивницький, 2019. 48 с.
35. Хачатурян Ю. Р. Теоретичний аналіз проблеми соціальної адаптації дітей вимушених мігрантів / Ю. Р. Хачатурян // *Український психологічний журнал*. - 2017. - № 1. - С. 177-191. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_16 (дата звернення: 24.01.2024).
36. Хом'як А. Інтеграція мігрантів у європейські суспільства: інтеграційна політика та громадська думка // Вісник НТУУ" КІП" Політологія. Соціологія. Право. 2019. № 3 (43). С.139-146. URL: <http://visnyk-ppsp.kpi.ua/article/view/195706/196051> (дата звернення: 26.02.2024).

37. Царенко Л. Г. Основні принципи надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок екстремальних та надзвичайних ситуацій. К., 2018. С. 317-321. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/716467/1/%D0%A6%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20\(15.06.2018\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/716467/1/%D0%A6%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20(15.06.2018).pdf) (дата звернення: 18.02.2024).
38. Через війну свої домівки покинули 11,4 млн. українців. URL : <https://www.rbc.ua/ukr/news/voyny-svoi-doma-pokinuli-11-4-mlnukraintsev-1649511897.html> (дата звернення: 13.01.2024).
39. Шайгерова Л. Соціокультурна адаптація і психічне здоров'я вимушених мігрантів: навч. посіб. Донецьк. Східний видавничий дім. 2007. 129 с.
40. Швець І. Б., Следь О. М. Оцінка внутрішньої вимушеної міграції в Україні та її вплив на ринок праці. Бізнес Інформ. 2018. № 11. С. 272-278. URL: <http://jnas.nbuv.gov.ua/article/UJRN-0000956543> (дата звернення: 27.11.2023).
41. Шиліна Н.Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. 2023. Том 34 (73) № 2. С. 31-36. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2023/6.pdf (дата звернення: 27.02.2024)
42. Яремійчук В. А. Психологічні аспекти адаптації та інтеграції українців за кордоном у зв'язку з російсько-українською війною: URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/41942> (дата звернення: 30.11.2023).
43. Abugre J. B. Cross-cultural communication imperatives: Critical lessons for western expatriates in multinational companies (MNCs) in Sub-Saharan Africa. *Critical Perspectives on International Business*. 2018. № 14(2). Pp. 170–187. URL: <https://doi.org/10.1108/cproib-01-2017-0005> (дата звернення: 25.12.2023)
44. BMC Part of Springer Nature. Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. URL:

<https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-023-02101-5> (дата звернення: 07.12.2023).

45. infomigrants.net. Germany agrees €2 billion in financial support for Ukrainian refugees. URL: <https://www.infomigrants.net/en/post/39740/germany-agrees-%E2%82%AC2-billion-in-financial-support-for-ukrainian-refugees> (дата звернення: 08.12.2023).

46. IOM UN MIGRATION. IOM GERMANY: UKRAINE RESPONSE. URL: <https://germany.iom.int/iom-germany-ukraine-response> (дата звернення: 07.12.2023).

47. Kahneman D., Tversky A. Choices, values and frames. New York : Russell sage Foundation, 2000.

48. Mumtaz S., Nadeem S. Understanding the Integration of Psychological and Socio-cultural Factors in Adjustment of Expatriates: An AUM Process Model. Sage Open. 2022. №12(1). URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21582440221079638> (дата звернення: 06.01.2024)

49. Scoglio AAJ, Salhi C. Violence exposure and mental health among resettled refugees: a systematic review. Trauma Violence Abuse. 2021;22(5):1192–208. URL: <https://doi.org/10.1177/1524838020915584> (дата звернення: 26.12.2023).

50. Tahir R. Expanding horizons and expatriate adjustment: Perceptions of western expatriate managers in multinational companies in the United Arab Emirates. Cross Cultural & Strategic Management. 2018. № 25(3). pp.401-424. URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/CCSM-02-2017-0024/full/html> (дата звернення: 23.12.2023)

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА

В опитувальнику містяться твердження про особистість та її життєвий стиль, включаючи думки, переживання стиль поведінки та звички. Ці твердження завжди можна порівняти зі своїм власним способом життя.

Після прочитання висловлювання з опитування, порівняйте його з вашим способом життя та звичками та оцініть, наскільки це відображає вас. Щоб висловити вашу відповідь у бланку, виберіть один з шести варіантів оцінок, який на вашу думку найбільше відповідає, і пронумеруйте його цифрами від "0" до "6".

«0» - це до мене абсолютно не відноситься; «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» - не наважуюся віднести це до себе; «4» - це схоже на мене, але немає впевненості; «5» - це на мене схоже; «6» - це точно про мене.

Відзначте у бланку для відповідей обраний Вами варіант, який відповідає порядковому номеру висловлювання.

Питання:

1. Відчуває дискомфорт, коли починає розмову.
2. Не бажає відкриватися перед іншими.
3. Оцінює все як змагання, конкуренцію або боротьбу.
4. Встановлює високі стандарти для себе.
5. Людина, яка часто самокритична щодо своїх дій.
6. Відчуває себе часом приниженою.
7. Сумнівається, чи може сподобатися комусь з протилежної статі.
8. Завжди дотримується своїх обіцянок.
9. Підтримує теплі стосунки з оточуючими.

10. Людина замкнута та тримається віддалено від усіх.
11. Вважає себе винною у власних невдачах.
12. Людина відповідальна, на неї можна покластися.
13. Часто відчуває, що всі її зусилля марні і вона не може нічого змінити.
14. Вирішує щось, покладаючись часто на думку однолітків.
15. Загалом приймає стандартні правила і вимоги.
16. Не має власних правил та переконань.
17. Любить мріяти; такій людині важко повертатися з мрій до реальності.
18. Людина завжди готова захищатися, іноді навіть нападати; сфокусована на образах та часто уявляє способи для помсти.
19. Людина вміє керувати своїми діями, може змусити себе або ж дозволити собі. Самоконтроль для такої людини не проблема.
20. Часто псується настрій: така людина може часто нудьгувати або сумувати.
21. Рідко цікавиться іншими, така людина зосереджена на собі.
22. Зазвичай подобаються люди.
23. Людина звикла не стримувати свої почуття та виражати їх відкрито.
24. Серед великого натовпу такій людині буває самотньо.
25. Зараз відчуває себе не дуже добре, їй хочеться все залишити і зникнути.
26. Часто ладить з оточуючими.
27. Людині складно боротися з собою.
28. Таку людину часто насторожує незаслужене доброзичливе ставлення від інших.
29. Душею така людина оптиміст та намагається завжди вірити у краще.
30. Така людина вперта.
31. Завжди судить людей, якщо вважає, що вони на це заслуговують.

32. Така людина дуже часто відчуває себе підданою, їй не вдається діяти та мислити самостійно.
33. Цю людину, всі хто її знає, люблять її та добре до неї відносяться.
34. Буває приходять такі думки з якими не хотілося б з кимось ділитися.
35. Людина має гарну зовнішність.
36. Така людина часто відчуває себе незахищеною та має потребу в комусь, хто був би поруч.
37. Дотримується рішення, якщо його прийняла.
38. Залежить від думки інших, коли приймає рішення.
39. Така людина відчуває себе винною, навіть якщо немає конкретних причин для цього.
40. Відчуває неприязнь до людей навколо.
41. Така людина задоволена всім.
42. Часто втрачає самоконтроль та не може зібратися думками.
43. Відчуває втому та апатію; все що колись радувало, змінюється байдужістю.
44. Така людина спокійна та врівноважена.
45. Легко виходить з себе.
46. Така людина часто ображається.
47. Виявляє спонтанність та нетерплячість, не завжди може стримати себе.
48. Періодично відчуває потребу в брехні.
49. Така людина рідко може довіряти своїм почуттям.
50. Зустрічаються труднощі у виявленні власної особистості.
51. Часто вагається між розумом і емоціями, надаючи перевагу останнім.
52. Має схильність до уявлення себе як унікальної особистості, що часом призводить до перебільшення.
53. Проявляє толерантність до інших людей і приймає їх такими, які

вони є.

54. Уникає роздумів про власні труднощі.
55. Переконається у своїй привабливості та цікавості як особистості.
56. Схильна до сорому.
57. Потребує підтримки та підштовхування для завершення справ.
58. Має внутрішнє відчуття переваги над іншими.
59. Не має чіткого засобу вираження власної індивідуальності.
60. Хвилюється про думки інших про себе.
61. Має амбіції до досягнень та визнання, прагне бути серед найкращих.
62. Відчуває велику антипатію в даний момент.
63. Така людина енергійна, активна та ініціативна.
64. Переймається перед викликами та ситуаціями, що можуть призвести до ускладнень.
65. Зазвичай недооцінює свої можливості.
66. Має властивості лідера і вміє впливати на інших.
67. Загалом має позитивне ставлення до себе.
68. Має властивість наполегливості.
69. Не терпить, коли стосунки з кимось псуються, особливо, якщо є загроза відкритого конфлікту.
70. Довго вагається перед прийняттям рішення, а потім може довго сумніватися в його правильності.
71. Почувається збентеженою.
72. Задоволена своїми досягненнями.
73. Постійно зустрічається з нещастями.
74. Має приємну та доброзичливу натуру.
75. Хоча може мати не привабливу зовнішність, привертає увагу своєю особистістю.
76. Проявляє ворожнечу до осіб протилежної статі та уникає з ними спілкування.

77. Переживає страх перед невдачами.
78. Така людина відчуває спокій, нічого не турбує.
79. Виявляє наполегливість у роботі.
80. Відчуває процес зростання та дорослішання, як зміну у собі та у сприйнятті навколишнього світу.
81. Інколи висловлює думки з того, в чому не розуміється.
82. Всіляко старається говорити правду.
83. Відчуває тривогу, нервовість та напруженість.
84. Для того, щоб така людина хоча б щось здійснила, доводиться настоювати.
85. Іноді має відчуття невпевненості у собі.
86. Така людина часто виправдовується.
87. У стосунках з іншими виявляє піддатливість та м'якість.
88. Має здоровий глузд, любить розмірковувати.
89. Часом любить похвалитися.
90. Приймає рішення, але швидко їх змінює.
91. Прагне використовувати власні ресурси і не розраховує на чужу підтримку.
92. Ніколи не шукає виправдань.
93. Відчуває внутрішню обмеженість.
94. Вирізняється серед інших особливими якостями.
95. Не завжди надійна людина, на неї не можна повністю покладатися.
96. Має чітке розуміння себе та своїх дій.
97. Така людина відкрита до інших та легко знаходить спільну мову з іншими.
98. Такій людині вистачає здібностей та сил для розв'язання будь-яких завдань.
99. Має низьку самооцінку: вважає, що її не серйозно сприймають, або терплять з усмішкою.
100. Турбується, що занадто багато думок займають особи протилежної

статі.

101. Вважає всі свої звички корисними.

Обробка результатів:

Ключ

№	Показники	Номера висловлювань	Норми
1	a Адаптивність	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	b Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Брехливість -	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
	b Брехливість +	8, 82, 92, 101	18-36
3	a Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a Внутрішній	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91,	(26-65)

		контроль	98	26-52
	b	Зовнішній контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a	Домінування	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b	Відомість	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Уникання проблем	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Питання за номерами 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 не використовуються ні в одній зі шкал.

Інтегральні показники

- Адаптація:
 $A=aa+b*100$
- Самоприйняття:
 $S=aa+1.6b*100$
- Прийняття інших:
 $L=1.2a+1.2a+b*100$
- Емоційний комфорт:
 $E=aa+b*100$
- Інтернальність:
 $I=aa+1.4b*100$
- Прагнення до домінування:
 $D=2a+2a+b*100$

Результати для дорослих наводяться без дужок у зоні невизначеності при інтерпретації кожної шкали. Якщо результати попадають у цю зону, їх розглядають як особливо низькі.

АНКЕТА

Доброго дня, шановні респонденти! Пропонуємо Вам прийняти участь в опитуванні та відповісти на наведені нижче запитання обравши одну відповідь, що найточніше пояснює вашу позицію. Пам'ятайте, що немає правильних чи неправильних відповідей. Нам важлива Ваша особлива думка.

Вкажіть, будь ласка, дані про себе:

Ваш вік: _____

Країна проживання: _____

1. Як довго Ви проживаєте в новій країні?

- а) до 1 року
- б) від 1 до 3 років
- в) від 4 до 5 років
- г) більше 5 років

2. Що слугувало причиною переїзду до іншої країни?

- а) не влаштував політичний режим вашої країни
- б) проблеми пов'язані з безпекою
- в) матеріальні проблеми та пошук альтернативного заробітку
- г) неможливість реалізувати свій потенціал на Батьківщині

3. Де Ви зараз проживаєте?

- а) в окремій кімнаті/ квартирі одна
- б) орендную житло з другом/подругою
- в) орендную житло з друзями (більше 2 осіб)
- г) проживаю в окремій кімнаті/ квартирі зі своєю родиною

4. Де перебуває Ваша родина?

- а) проживає зі мною за кордоном
- б) залишилася на Батьківщині і я не збираюсь перевозити їх сюди
- в) залишилася на Батьківщині, але я хочу якомога швидше перевезти її до себе
- г) ще не маю своєї родини

5. Чи є у Вас потреба в удосконаленні чи вивченні іноземної мови країни, в якій проживаєте?

- а) так;
- б) мій базовий рівень недостатній для повноцінного спілкування, тому потреба у вивченні мови у мене є лише на базовому рівні
- в) я вже відвідую мовні курси/займаюся з викладачем/вивчаю самостійно
- г) я вільно розмовляю іноземною мовою

6. Хто допомагає Вам справлятися із труднощами?

- а) мої рідні та близькі, адже їхня підтримка для мене важлива
- б) я намагаюся самостійно знаходити мотивацію на успіх
- в) люди, які поруч, адже вони важлива для мене соціальна підтримка
- г) ніхто не допомагає, буває що я відпускаю ситуацію, буде як буде

7. Чи відчуваєте Ви, що не маєте ніяких сил хоч щось змінити?

- а) ні, в мене багато внутрішнього ресурсу та сил аби рухатися далі
- б) так, я не відчуваю внутрішнього ресурсу до змін
- в) я відчуваю, що всі мої зусилля є марними
- г) буває такий період, що мені здається, що я нічого не можу змінити, але потім знаходжу нові сили і рухаюся далі

8. Чи зіштовхнулися Ви із проблемами в новій країні? Якщо так то з якими ?

- а) я не маю проблем у новій країні
- б) зіштовхнулась із фінансовими труднощами
- в) маю проблеми з працевлаштуванням
- г) маю житлові проблеми
- д) зіштовхнулася з психологічними проблемами
- е) проблеми нової культури та менталітету/
- є) мовний бар'єр

9. Чи відчуваєте Ви самотність, навіть перебуваючи серед людей?

- а) ні, я взагалі не відчуваю себе самотньою
- б) так, я відчуваю себе самотньою і це приносить мені дискомфорт
- в) час від часу мене наздоганяють такі думки
- г) так, я відчуваю себе самотньою, але це не приносить мені дискомфорт

10. Чи відчуваєте Ви себе психологічно комфортно в країні проживання?

- а) так, дуже комфортно
- б) частково
- в) не відчула для себе різниці між емоційним станом до та після еміграції
- г) ні, відчуваю дискомфорт

11. Як Ви проводите свій вільний час?

- а) знаходжуся весь час вдома та намагаюся якомога рідше виходити на вулицю, оскільки мені достатньо віртуального спілкування
- б) намагаюся більше гуляти містом та заводити нові знайомства

- в) займаюся спортом чи відкриваю для себе нові активності
- г) зустрічаюся з друзями чи колегами

12. Чи погоджуєтеся Ви із твердженням «У неприємностях та невдачах, які були у моєму житті, частіше були винні інші люди, а не я сам»?

- а) так, повністю погоджуюсь
- б) частково погоджуюсь
- в) не погоджусь
- г) категорично не погоджуюсь

13. Чи відчуваєте Ви незручності, коли розпочинаєте з незнайомими людьми в розмову?

- а) мені подобається спілкуватися з незнайомцями
- б) не відчуваю для себе різниці
- в) інколи, в залежності від обставин та співрозмовника
- г) так, на разі для мене це проблематично

14. Як виглядає Ваше коло спілкування зараз?

- а) намагаюся спілкуватися лише із представниками своєї національності(в місті мого проживання є діаспора українців)
- б) із задоволенням спілкуюся з місцевими мешканцями та представниками інших культур
- в) я хотіла б спілкуватися з місцевими мешканцями, але зіштовхуюся лише із байдужістю та ворожістю
- г) маю мовний бар'єр, котрий заважає заводити нові знайомства (не знаю мови)

15. Чи працюєте Ви?

- а) так, я маю постійне місце роботи

- б) так, але ця робота є тимчасовою
- в) перебуваю у процесі пошуку для працевлаштування
- г) ні, зараз я не маю місця роботи

16. Чи складно Вам було працевлаштуватися у новій країні?

- а) ні, мені з легкістю вдалося знайти нову роботу
- б) частково, оскільки система працевлаштування відрізняється від попередньої
- в) так, оскільки мій досвід роботи/диплом не є валідними за кордоном
- г) так, я не володію іноземною мовою тому маю проблеми із працевлаштуванням

17. Чи відчуваєте Ви себе безпечно в іншій країні міграції?

- а) так, відчуваю себе повністю безпечно
- б) частково відчуваю себе безпечно
- в) ні, відчуваю себе не захищеною
- г) живу з відчуттям постійної небезпеки

18. Чи почали Ви користуватися послугами психолога та (або) фахівця соціальної роботи після переїзду?

- а) так, відвідую/відвідувала обох спеціалістів
- б) так, лише психолога
- в) так, лише фахівця соціальної роботи
- г) ні, не користувалася жодною з послуг

19. Чи відчуваєте ви себе покинутим?

- а) ні, я не відчуваю себе покинутою
- б) так, я часто відчуваю себе покинутою
- в) я інколи відчуваю себе покинутою
- г) дуже рідко зіштовхуюся з цим почуттям

20. Як проходить/пройшла Ваша адаптація у новій країні?

- а) чудово, взагалі не відчула складнощів
- б) не так легко як думала, але більше ніж добре
- в) ніяк не можу до кінця адаптуватися
- г) взагалі розумію, що це не моє і планую повернутися додому

21. Чи задоволені Ви своїм життям в іншій країні?

- а) так, абсолютно задоволена
- б) частково задоволена
- в) не відчула різниці між життям на Батьківщині і новою країною
- г) ні, абсолютно не задоволена

Дякуємо за Ваші відповіді!