МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ САМОВИЗНАЧЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ ЖІНКИ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ (НА ПРИКЛАДІ БЕЛЬГІЇ)**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0533-з-2-дн
спеціальності 053– Психологія
Коркіна Світлана Миколаївна
Керівник: Г.О. Горбань, д-р психол. н.,
доцент, професор кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Коркіній Світлані Миколаївні

Тема роботи Особливості самовизначення української жінки в умовах вимушеної міграції (на прикладі Бельгії)

керівник роботи Горбань Г.О., д-р психол. наук, доцент, професорка кафедри психології

затверджено наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати особливості визначення терміну «самовизначення» у сучасній психології; виокремити, чинники які впливають на самовизначення в умовах вимушеної міграції; надати характеристику особливостей вимушеної міграції; дослідити психологічні особливості самовизначення жінок у міграції шляхом порівняння з нормативною кризою зрілого віку; розробити програму психологічного супроводу самовизначення жінок, з урахуванням специфіки країни проживання.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 18 малюнків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Горбань Г.О., професор		
Розділ 1	Горбань Г.О., професор		
Розділ 2	Горбань Г.О., професор		
Розділ 3	Горбань Г.О., професор		
Висновки	Горбань Г.О., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	лютий 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	лютий 2025 р.	Виконано

Студентка _____ Коркіна С.М.

Керівник роботи _____ Г.О. Горбань

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 99 сторінок, 18 малюнків, 4 таблиці, 94 джерела, 10 додатків.

Об'єкт дослідження: самовизначення української жінки в умовах вимушеної міграції.

Предмет дослідження: особливості самовизначення української жінки в умовах вимушеної міграції.

Мета дослідження: виявити специфічні особливості самовизначення жінок, які знаходяться у вимушеній міграції в Бельгії внаслідок російського вторгнення в Україну і розробити програму психологічного супроводу самовизначення для таких жінок.

Гіпотеза дослідження: 1. Самовизначення українських жінок у вимушеній міграції має ознаки класичних життєвих криз, прояв яких ускладнюється через пережиті травматичні події війни та ненормативні життєві обставини.

2. Чим вищим і стабільнішим був соціальний статус української жінки до міграції, тим важче їй проходити процес самовизначення в умовах нової країни.

3. Чим молодша жінка, тим легше відбувається процес самовизначення під час вимушеної міграції; навпаки, чим старша жінка, тим складніше цей процес протікає.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретичний аналіз сучасних досліджень з проблеми; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні: психодіагностичний метод, методи математичної статистики.

Результати дослідження можуть бути використанні психологами та соціальними працівниками для надання підтримки жінкам, що відчувають втрату соціального статусу і труднощі інтеграції, та сприяння стабілізації їхнього психоемоційного стану

САМОВИЗНАЧЕННЯ, ВИМУШЕНА МІГРАЦІЯ, АДАПТАЦІЯ, СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД.

SUMMARY

Korkina S. M. Features of self-determination of ukrainian women in conditions of forced migration (using the example of Belgium).

Object of research: self-determination of Ukrainian women in conditions of forced migration.

Subject of research: features of self-determination of Ukrainian women in conditions of forced migration.

The purpose of the research: to identify specific features of self-determination of women who are in forced migration in Belgium as a result of the Russian invasion of Ukraine and to develop a program of psychological support of self-determination for such women. The purpose of the support program is to help Ukrainian women who are under temporary protection in Belgium, while determining their life path, finding a balanced and conscious choice and establishing a full and psychologically healthy life.

The hypothesis of the research: 1. The self-determination of Ukrainian women in forced migration has the characteristics of classic life crises, the manifestation of which is complicated by the traumatic events of war and non-normative life circumstances experienced.

2. The higher and more stable the social status of a Ukrainian woman before migration, the more difficult it is for her to undergo the process of self-determination in the conditions of a new country.

3. The younger the woman, the easier the process of self-determination during forced migration; on the contrary, the older the woman, the more difficult this process is.

Research methods. Theoretical: theoretical analysis of the current state of the problem; systematization and generalization of scientific literature on the research problem; empirical (testing according to psychodiagnostic methods).

A scientific innovation:

1. For the first time, the peculiarities of the process of self-determination of Ukrainian women in forced migration (using the example of Belgium) have been identified, which are due to traumatic events experienced in conditions of war and migration.

2. It was established for the first time that the self-determination of Ukrainian women in forced migration differs from the three main types of life crisis (crisis of unrealization, crisis of emptiness, crisis of hopelessness), in particular due to the specific socio-cultural conditions of Belgium and the loss of social status, namely: the problems of self-determination of Ukrainian women in forced migration are burdened by the loss of previous social status, the need to adapt to new professional conditions and limited opportunities for self-realization due to the language barrier and legal restrictions, migrants not only lose their former value orientations, but also need to urgently create new life meanings in stressful conditions of integration into a foreign culture, which significantly increases emotional exhaustion, the process of self-determination in forced migration is characterized not only by fear of the future, but also by the need to make decisions in conditions of high uncertainty, which is complemented by a lack of confidence in stability and security.

3. The characteristics of factors that influence the process of self-determination in conditions of forced migration have been further developed.

4. A psychological support program has been developed for women in forced migration, aimed at supporting the process of self-determination in the conditions of a new socio-cultural environment.

The results of the study can be used by psychologists and social workers to provide support to women who experience loss of social status and difficulties in integration, and to help stabilize their psycho-emotional state

Key words: self-determination, forced migration, adaptation, social integration, psychological support, traumatic experience.

ЗМІСТ

ВСТУП……..8
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ……...……..12
1.1. Теоретичні підходи до аналізу самовизначення в сучасній психології…….....12
1.2. Особливості вимушеної міграції в умовах війни……...22
1.3. Чинники самовизначення особистості ……27
1.4. Характеристики самовизначення жінок в складних умовах……..……32
РОЗДІЛ 2. СПЕЦИФІКА САМОВИЗНАЧЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ ЖІНКИ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ……...…….……..38
2.1. Обґрунтування вибору психодіагностичних методик дослідження.....38
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження..……...47
2.3. Специфічні особливості самовизначення українських жінок під час вимушеній міграції в Бельгії……72
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ САМОВИЗНАЧЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК, З УРАХУВАННЯМ СПЕЦИФІКИ КРАЇНИ ПРОЖИВАННЯ (БЕЛЬГІЯ)……76
ВИСНОВКИ……...……97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...…….……...100
ДОДАТКИ……110

ВСТУП

Актуальність дослідження. Самовизначення є одним із фундаментальних питань самодетермінації, що зазвичай вивчається в контексті психології особистості. У світі жахливих обставин сьогодення, на третій рік повномасштабного вторгнення рф в Україну багато українських жінок все ще залишаються у вимушеній еміграції, де сьогодні перед ними постає питання самовизначення в умовах перебування в іншій країні.

Серед українських науковців проблему біженців і переселенців досліджували В. Педоренко, Т. Алєксєєнко, Л. Гончар, Т. Куниця, Д. Бибик, З. Спринська, С. Дерев'янко, Ю. Максименко, О. Морозова-Йоханнессен, В. Кердивар та інші. У своєму дослідженні В.М. Педоренко доводить, що вимушені переселенці мають серйозні проблеми в психоемоційній сфері внаслідок психотравмуючих подій, які сталися через воєнні дії з боку росії. Питання самовизначення висвітлюють багато як українських так і зарубіжних науковців (Р. Райан, А. Декі, Г. Костюк, Є. Мілерян, Л. Вербицька, М. Савчин, О. Креденцер, С. Максименко, С. Миронець, Т. Щербан, О. Б. Столяренко та інші).

Жінки, що обрали залишитися в еміграції до завершення війни мають проблеми з інтеграцією та труднощі з самовизначенням, вибором професії та працевлаштуванням. Вони перебувають під впливом постійного стресу, на фоні травматичні події війни і вимушеної еміграції, які впливають на їх самосприйняття, та знаходяться під тиском законодавчих, економічних, соціальних, культурних аспектів країни, що їх прихистила. Ці фактори ускладнюють процес самовизначення, пов'язаного з відсутністю розуміння часових меж міграції. Відтак, багато українських жінок, які знаходяться за кодоном, не приділяють достатньої уваги своєму психологічному стану та часто знецінюють його важливість. Жінки не вважають за важлива самовизначитися в умовах, що склалися. Така тимчасова позиція жінки у новому суспільстві

ускладнює її життєдіяльність. Отже, тема самовизначення жінки в умовах вимушеної міграції є насьогодні важливою і актуальною темою дослідження задля забезпечення особистісного розвитку та збереження психічного здоров’я.

Об'єкт: самовизначення української жінки в умовах вимушеної міграції.

Предмет: особливості самовизначення української жінки в умовах вимушеної міграції.

Мета: виявити специфічні особливості самовизначення жінок, які знаходяться у вимушеній міграції в Бельгії внаслідок російського вторгнення в Україну і розробити програму психологічного супроводу самовизначення для таких жінок. Метою програми супроводу є допомога українським жінкам, які перебувають під тимчасовим захистом в Бельгії, під час визначення із життєвим шляхом, пошуку зваженого і свідомого вибору та становлення повного і психологічно здорового життя.

Гіпотеза:

1. Самовизначення українських жінок у вимушеній міграції має ознаки класичних життєвих криз, прояв яких ускладнюється через пережиті травматичні події війни та ненормативні життєві обставини.

2. Чим вищим і стабільнішим був соціальний статус української жінки до міграції, тим важче їй проходити процес самовизначення в умовах нової країни.

3. Чим молодша жінка, тим легше відбувається процес самовизначення під час вимушеної міграції; навпаки, чим старша жінка, тим складніше цей процес протікає.

Для досягнення визначеної мети поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати особливості визначення терміну «самовизначення» у сучасній психології.

2. Теоретично виокремити характеристики особливостей вимушеної міграції.

3. Виокремити та узагальнити чинники самовизначення особистості в складних умовах та умовах вимушеної міграції.

4. Дослідити психологічні особливості самовизначення жінок у міграції шляхом порівняння з життєвими кризами.

5. Розробити програму психологічного супроводу самовизначення жінок, з урахуванням специфіки країни проживання (Бельгія).

Методи дослідження. Для досягнення мети і розв'язання поставлених завдань на різних етапах дослідження застосовувався комплекс дослідницьких методів:

- теоретичні – метод теоретичного аналізу та узагальнення наукових першоджерел за досліджуваною проблематикою; системний метод; метод експертних оцінок;
- загальні емпіричні методи –метод наукового спостереження; метод психолого–діагностичного обстеження; метод відображеної суб'єктності; анкетування, метод статистики обробки результатів діагностики. тестові методики: Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI R-9); Методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда в інтерпретації Т. В. Румянцевої; «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд); методика «Шкала загальної толерантності до невизначеності» Д. Маклейна в адаптації Є. Осіна; розроблена анкета (у форматі гугл).

Практична значущість полягає у тому, що результати дослідження, а також програма психологічного супроводу самовизначення українських жінок можуть бути використані психологами та соціальними працівниками для надання підтримки жінкам, що відчувають втрату соціального статусу і труднощі інтеграції, та сприяння стабілізації їхнього психоемоційного стану.

Розробка рекомендацій для українських жінок у вимушеній міграції може полегшити процес інтеграції у суспільство Бельгії шляхом супроводу їх адаптації до соціальних ролей і зменшення культурного та соціального шоку.

Наукова новизна дослідження полягає в тому що:

1. Вперше виявлено особливості процесу самовизначення українських жінок у вимушеній міграції (на прикладі Бельгії), що зумовлені травматичними подіями, пережитими в умовах війни та міграції.

2. Вперше встановлено, що самовизначення українських жінок у вимушеній міграції має відмінності від трьох основних видів життєвої кризи (кризи нереалізованості, кризи спустошеності, кризи безперспективності), зокрема через специфічні соціокультурні умови Бельгії та втрату соціального статусу, а саме: проблеми самовизначення українських жінок у вимушеній міграції обтяжені втратою попереднього соціального статусу, необхідністю адаптації до нових професійних умов та обмеженими можливостями для самореалізації через мовний бар'єр і правові обмеження, у мігранток спостерігається не лише втрата колишніх ціннісних орієнтирів, але й потреба термінового створення нових життєвих сенсів у стресових умовах інтеграції до чужої культури, що значно підсилює емоційне виснаження, процес самовизначення у вимушеній міграції характеризується не лише страхом перед майбутнім, а й необхідністю ухвалення рішень в умовах високої невизначеності, що доповнюється відсутністю впевненості в стабільності та безпеці.

3. Набули подальшого розвитку характеристики чинників, які впливають на процес самовизначення в умовах вимушеної міграції.

4. Розроблено програму психологічного супроводу для жінок, які знаходяться у вимушеній міграції, що спрямована на супровід процесу самовизначення в умовах нового соціокультурного середовища.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 94 найменувань та додатків на 31 сторінці. Загальний обсяг основного тексту 99 сторінок. Робота містить 4 таблиці та 18 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОВИЗНАЧЕННЯ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

1.1. Теоретичні підходи до аналізу самовизначення в сучасній психології

Проведений аналіз наукових джерел свідчить про відсутність єдиної думки щодо розуміння терміну «самовизначення» серед різних наукових підходів. Наприклад, у Великому тлумачному словнику сучасної української мови це поняття описується як здатність «самовизначатися», тобто знаходити й усвідомлювати своє місце в житті та суспільстві, а також розуміти власні класові, політичні, національні та інші інтереси [9, 1287].

Крім того, це поняття розглядається через призму різних наук. У філософії самовизначення пов’язується із питаннями сенсу життя, свободи волі, свідомості та взаємодії людини із суспільством [40, 27]. З позицій етики самовизначення означає вибір між моральними категоріями, такими як добро і зло, а в естетиці – між красивим і потворним [3, 125].

У соціології самовизначення важливе як процес інтеграції особи у соціальні групи або суспільство загалом; воно допомагає людині знайти своє місце, увійти у соціальні структури та визначити свої цінності в контексті культурних норм, що формує її життєву позицію [42, 12]. У політології цей термін означає свідомий вибір серед політичних ідеологій, поглядів і партій [76, 57].

З педагогічної точки зору, самовизначення пов’язане з накопиченням знань та уявлень про різні професії й види діяльності [4; 13; 23; 24; 45]. У психології ж самовизначення розуміється як здатність людини усвідомлювати й самостійно керувати своїм життям відповідно до особистих цінностей, що

проявляється в свідомому й самостійному життєвому виборі [8; 12; 29; 31; 50; 52; 56].

У науковій літературі існує кілька видів самовизначення, що залежать від того, як людина формулює свої життєві цілі, пріоритети та значення. Це, зокрема, життєве, соціальне, особистісне, професійне, ціннісне, моральне, сімейне та інші форми самовизначення. Незалежно від виду, самовизначення завжди виступає основою для самореалізації та досягнення життєвих цілей, є допомогою людині пізнати сенс буття і розвинути своє унікальне розуміння життя.

Ґрунтовний аналіз цього питання дає можливість виділити чотири основні теоретичні підходи до вивчення самовизначення: культурно-історичний, аксіопсихологічний, гуманістично-екзистенційний та вчинково-циклічний.

У культурно-історичному підході досліджується зв'язок між історичним розвитком суспільства та самовизначенням особистості на певному етапі її життя. Самовизначення тут розуміється як процес засвоєння людиною соціокультурного досвіду людства, що вимагає від індивіда активної участі у власному розвитку. М. Папучі пише, що розвиток є постійним процесом змін, у ході якого з'являються нові якості, недоступні на попередніх рівнях, а соціальне середовище відіграє важливу роль у формуванні психіки та свідомості людини. Відповідно до закону розвитку вищих психічних функцій, вони спочатку виникають у зовнішньому середовищі (як інтерпсихічні), а згодом стають внутрішніми (інтрапсихічними). Ключовим механізмом цього процесу є інтеріоризація – переведення зовнішніх дій у внутрішній план, що дозволяє особистості переходити від колективної діяльності до індивідуальної. Цей підхід переосмислює особистість як соціальну істоту, яка, діючи самостійно, формує свою людську сутність [51, 167] У результаті, індивід опановує нові способи розуміння світу, розвиває здібності та формує власний інтелект і особистість. Г. Радчук зазначає, що самовизначення – це психосоціальний процес, що відображає суспільні норми і в результаті інтеріоризації перетворюється на особистісні життєві орієнтири [54, 37].

Фундатори культурно-історичного підходу наголошують на активну роль індивіда та розглядають самовизначення з позиції детермінізму, вони підкреслюють, що зовнішні причини діють через внутрішні умови [63, 98]. Активна взаємодія з оточенням та власне ставлення до себе формуються через відносини з іншими. Дослідники описують два способи існування: перший – це життя «в межах життя», орієнтоване лише на безпосередні соціальні зв'язки, а другий – це осмислене життя, що базується на особистій суб'єктності й здатності створювати та змінювати свою власну реальність. У цьому контексті самовизначення розглядається як самодетермінація, що протистоїть зовнішнім впливам, адже гідне життя пов’язане зі здатністю змінювати власну особистість, ставати автором свого життєвого шляху та творцем своєї суб’єктивної реальності.

Культурно-історичний підхід, розгорнутий в роботах В. Роменця, відзначається гуманізмом і глибоким інтересом до людини в усіх аспектах її буття, що є характерними для української психологічної думки. Ці принципи дозволили поєднати ідеї з різних сфер – релігії, філософії, літератури, мистецтва, живопису, історії – і створити комплексну концепцію духовної та творчої активності людини. Як зазначають дослідники, цей синтез знань допоміг В. Роменцю розкрити складні питання самопізнання і зрозуміти, як особистість формується під впливом культурного контексту, гармонійно поєднуючи національні традиції та універсальні цінності [18, 96; 19, 29].

На відміну від інших учених, як підкреслює А. Фурман, В. Роменець реалізував культурно-історичний підхід не лише на методологічному рівні, але й на рівні феноменології. Основним предметом психології він вважав не психіку чи особистість, а буття людини в культурному середовищі. Категорія вчинку, яку він розробив, об'єднала психіку, ситуацію, дію, особистість, переживання і культуру в єдину систему, дозволивши розглядати психологію як науку про реальну людину і її життя у світі [71, 12]. У цьому підході самовизначення розуміється як вчинок, який починається в певній ситуації, мотивується соціально значущими цінностями, розгортається в конкретних діях

і завершується саморефлексією. Через самовизначення в рамках вчинку людина не тільки пізнає себе, але й створює себе як натхненну особистість.

Прихильницею цього підходу є також дослідниця О. Арцишевська, яка розглядає самовизначення як процес і результат усвідомлення своїх рис, можливостей, унікальності, а також свого місця і ролі у світі. Самовизначення, за її думкою, полягає у свідомому виборі відносин, поведінки та життєвих шляхів серед безлічі можливих варіантів [2, 10].

Д. Закатнов, розглядаючи самовизначення як основну проблему взаємодії між особистістю і суспільством, підкреслює, що це поняття об'єднує ключові моменти такої взаємодії: соціальний вплив на особисту свідомість та роль активності самої людини в цьому процесі [24, 20]. Дослідник звертає увагу на залежність самовизначення від Я-концепції особистості, яка формується під впливом професійної діяльності та загального ставлення до світу й себе, підкреслюючи важливість підтримки цього процесу.

У роботі Н. Нікітіної [45] самовизначення розглядається як одночасно процес, дія і механізм становлення особистості, пов’язаний з вибором, прийняттям рішень та вчинками, а також як стабільний результат цього вибору, що виражає межі власного Я та систему цінностей. Цей аспект самовизначення забезпечує сталість особистості, в той час як процес змін та розвитку підкреслює її здатність до саморозвитку. Важливою рисою самовизначення є його одночасно практична і ціннісна природа, оскільки вибір особистості включає і дію, і ставлення до життя. Третя характеристика самовизначення полягає в його тривалості та безперервності як процесу, але водночас воно може бути одномоментним, коли приймаються конкретні рішення. За словами Н. Нікітіної, складність поняття «самовизначення» пояснюється його багатовекторністю: воно орієнтоване на себе (самопізнання і визначення власної сутності) та назовні (знаходження свого місця у світі й інтеграція в суспільне життя) [45, 65]. Тут головним дослідниця вважає самовизначення, спрямоване на особистий розвиток, а інші його прояви – в конкретних сферах життя.

Загалом, аналіз досліджень учених, що вивчали самовизначення з точки зору культурно-історичного підходу, дає можливість характеризувати цей психологічний процес як динамічний процес і результат інтеграції особистості в соціокультурне середовище. Воно стимулює людину до самовдосконалення і розвитку в контексті конкретної культури. Самовизначення розглядається як взаємодія людини із суспільством, де соціальний вплив на особисту свідомість потребує врахування активної ролі самої людини у своєму життєвому шляху. Реалізоване самовизначення сприяє формуванню внутрішніх умов для подальшого розвитку і самотворення.

Представники аксіопсихологічного підходу, такі як З. Карпенко [27; 28], Г. Радчук [54], І. Гуляс [16] та інші, розглядають самовизначення як частину розвитку ціннісної сфери особистості (аксіогенезу). На їхню думку, самовизначення відбувається, коли людина усвідомлює цінності, пов’язані з істиною, добром або красою, і відповідає на запитання «Для чого?».

Зокрема, З. Карпенко [27] аналізує самовизначення через стадії розвитку суб'єктності, які вона називає «ціннісним», «моральним» та «особистісним» самовизначенням. Авторка вважає, що самовизначення є ознакою сформованої морально-ціннісної свідомості, яка синтезує уявлення людини про себе та оточення і допомагає знайти сенс існування. Особистість, на її думку, самовизначається, цілеспрямовано діє і свідомо організує своє «Я» як єдине ціле. Механізмом самовизначення вона називає усвідомлення своїх мотивацій та цінностей, що трансформуються у стабільні орієнтири поведінки.

Згідно з концепцією інтегральної суб'єктності, З. Карпенко [27] описує шляхи самовизначення від базового інстинктивного рівня до більш свідомого і ціннісно орієнтованого. Цей шлях охоплює стадії відносного суб'єкта (індивіда), моносуб'єкта (особи з цілеспрямованою діяльністю), полісуб'єкта (особистості з моральним самовизначенням), метасуб'єкта (особистості, що збагачує культуру) і завершення на рівні абсолютного суб'єкта, який втілює духовні ідеали людини.

Г. Радчук акцентує на професійно-особистісному самовизначенні, яке вона визначає як «мотиваційно-вольове ядро» аксіогенезу, що одночасно є стабільним і динамічним станом, а також актом діяльності, рефлексії та ціннісного вибору [54, 140]. Вона вважає, що успішність самовизначення не стільки залежить від професійного статусу, скільки від особистого зв'язку з професією, розвитку індивідуального підходу та самозбагачення через професійну діяльність.

Р. Вайнола додає, що самовизначення включає подвійний, матеріально-духовний вимір, де людина живе в просторі цінностей і реального світу. Він вводить також часовий аспект, де минуле зберігає досвід, теперішнє – відображає реальність, а майбутнє – прогноз і плани. Самовизначення тут – це конструювання життєвого поля, що включає індивідуальні смисли і реальні дії. [9, 90].

Л. Кобильнік та Т. Каткова описують самовизначення як життєвий план, який має стабільні цілі (ідеали та цінності) і змінні цілі (потреби та інтереси), що коригуються залежно від обставин [29, 91]. Науковці бачить зв'язок між цими ідеальними цінностями, що об'єднують особистість із суспільством.

Загалом, аксіопсихологічний підхід дозволяє розглядати самовизначення як феномен, що базується на ціннісній структурі і визначає життєвий шлях людини, її розвиток і самореалізацію.

У межах гуманістично-екзистенційного підходу (К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм та інші) вважається, що мета життя людини – розкриття її внутрішнього потенціалу. Кожен індивід розглядається як автор свого життєвого шляху, який обирає власний напрям. Е. Фромм стверджував, що мета життя – розгортання сутнісних сил особистості [68, 95]. Ідеї самовизначення та самореалізації набули популярності з другої половини XX століття, закріпившись у концепції самоактуалізації, яка стала кредо гуманістичної психології.

Основні принципи самоактуалізації вбачаються в тому, що кожен має свободу вибору у своєму розвитку; люди прагнуть самовдосконалення, незалежності та зрілості; потреба в самоактуалізації реалізується через активну взаємодію із середовищем. Відомі фахівці вважали, що для психічно здорової людини потреба в самоактуалізації, тобто прагнення до повного розкриття свого потенціалу, є найвищою. Однак, особа досягне самореалізації лише після задоволення базових потреб – у безпеці, приналежності, визнанні тощо.

Дослідники також визначили риси самоактуалізованої людини, які сприяють самовизначенню: природність, здатність насолоджуватися життям, інтерес до світу, наявність улюбленої справи, об'єктивність, готовність до змін, творчі здібності, радість від життя, любов до людей, демократичність, чітке уявлення про добро і зло, прагнення покращувати світ, конструктивна критичність, відсутність внутрішніх конфліктів, автентичність та антиінституційність [87, 174].

У гуманістичній концепції К. Роджерса самовизначення є важливою частиною самоактуалізації та допомагає узгодити реальне і ідеальне «Я». Це сприяє ефективній самореалізації через досягнення гармонії між внутрішнім і зовнішнім світом. Роджерс розглядав самовизначення та самоактуалізацію як ключові елементи концепції цілісної особистості, що прагне високих цінностей і сенсу життя, таких як творчість, свобода і відповідальність. Основним мотивом поведінки він вважав природне прагнення до актуалізації – самозбереження, розвиток і повне розкриття потенціалу [90, 154]. Хоча цей процес може бути складним, тенденція до актуалізації зазвичай переважає, стимулюючи людину до самореалізації.

Роджерс [90] також визначив риси «повноцінно функціональних» людей: 1) відкритість до переживань; 2) життя в моменті «тут і тепер»; 3) здатність довіряти своїм внутрішнім цінностям при прийнятті рішень; 4) свобода від внутрішніх обмежень; 5) високий творчий потенціал. Він підкреслював, що творчість і здатність жити багатим, конструктивним життям з'являються тільки

у тих, хто внутрішньо розвивається і прагне адаптивного та продуктивного життя.

У гуманістичному психоаналізі Е. Фромма самовизначення розглядається як прагнення до найвищих життєвих досягнень і здатність долати труднощі. Це поняття охоплює три основні цінності: надію, яка веде до перспективного зростання; раціональну віру, яка дозволяє вчасно використовувати можливості; і душевну силу, необхідну для подолання викликів, що загрожують цінностям особистості [68, 142].

Екзистенційні психологи (В. Франкл [67], Р. Мей [88] та інші) описують самовизначення як спосіб вирішення основних життєвих питань – пошуку сенсу життя, місця у світі та життєвого призначення. Самовизначення в цьому контексті формує особисту філософію, надає внутрішню силу та підтримує досягнення цілей у житті.

За В. Франклом [67], самоактуалізація починається з внутрішнього діалогу, а потім переходить на рівень взаємодії зі світом. Людина стає суб'єктом своєї екзистенції через самотрансценденцію – вихід за межі своїх обмежень і створення нових цінностей. Франкл підкреслює, що самоактуалізація – це не кінцева мета, а результат пошуку сенсу.

Результативність самотворення визначається тим, наскільки людині вдається знайти сенс за межами свого внутрішнього світу [90, 235]. Самовизначення є процесом вибору меж власного Я, що сприяє самоактуалізації. Це потребує взаємодії з природним і соціальним оточенням, а сенс життя полягає в тому, щоб, ставши творцем, свідомо вирішувати суперечності між біологічним і соціальним, індивідуальним та колективним [84, 254].

У гуманістично-екзистенційному підході до самореалізації належать осмисленість буття, захопленість значущою роботою, любов як єднання з людьми та природою, пошук істини, добра, краси й рефлексія. Самовизначення – це свідомий вибір шляху в житті, механізм якого включає вчинок, який несе мотивацію, дію та рефлексію.

Українські психологи (В. Роменець [57-62], П. М'ясоїд [41; 42; 43], В. Татенко [64; 65], А. А. Фурман [70], А. В. Фурман [71] та інші) підкреслюють важливість самовизначення і надають людині роль творця свого психічного світу, відповідального за власний розвиток і самореалізацію.

Вчинково-циклічний підхід, розроблений А. Фурманом [72; 73], базується на таких епістемологічних основах: філософсько-психологічній теорії вчинку В. Роменця, вітакультурній методології А. Фурмана та циклічно-вчинковому підході. А. Фурман, А. Гірняк та С. Шандрук трактують самовизначення як адаптацію не лише до зовнішнього середовища, але й до власного внутрішнього світу. Особистість прагне відповідати своїм очікуванням, узгоджувати поведінку з власними орієнтирами, одночасно адаптуючись і змінюючи себе [75, 78].

За А. Фурманом, реалізація людиною свого покликання ґрунтується на свідомому використанні значущих смислів, що виражаються в персоніфікованих цілях. Самоздійснення у суспільстві через самовизначення включає активне ставлення до культурних цінностей і змістовне наповнення життя. Таким чином, особистісне і професійне самовизначення об'єднуються, формуючи ціннісно-смислову основу для самореалізації та побудови майбутнього [69, 154].

О. Фурман (Гуменюк) [17; 77] пояснює самоздійснення як процес розвитку Я-концепції, яка виникає через соціальну взаємодію, набуває самодостатності та формує власні механізми. Це дозволяє гармонізувати особисте і суспільне, а також сприяє внутрішньому самотворенню. Самовизначення розвивається послідовно, від когнітивної (Я-образ) до емоційно-оцінкової (Я-ставлення), вчинково-креативної (Я-вчинок) і, зрештою, духовної складових (Я-духовне), наповнюючи внутрішній світ особистісним і універсальним потенціалом.

Я. Бугерко [8] описує самовизначення як багаторівневий процес самоосмислення, який включає різні аспекти самопізнання та здатність до глибокого розуміння себе і світу. Через самопізнання формується

самоусвідомлення, яке визначає місце людини у світі.

О. Морщакова вбачає самовизначення як діалог між зовнішнім і внутрішнім світом: людина обробляє інформацію із зовнішнього середовища відповідно до свого бачення, одночасно впорядковуючи свій внутрішній світ і створюючи його структуру [40, 29].

Основні чинники самовизначення – цінності та сенси, що допомагають людині розвивати активність у самореалізації шляхом концептуалізації свої потреби та можливості. У кризових ситуаціях цінності мобілізують внутрішні сили для подолання викликів, а самовизначення здійснюється через внутрішню роботу над собою.

Дослідження в рамках культурно-історичного, аксіопсихологічного, гуманістично-екзистенційного та вчинково-циклічного підходів виділяють чотири етапи самовизначення: прагматичний, соціальний, екзистенційний і духовний. Кожен із них пов'язаний із власним розвитком: від індивідуальних цінностей до усвідомлення соціальних, самовизначення у спільноті, та, зрештою, досягнення духовного єднання з цінностями світу.

Самовизначення людини включає прагматичні, соціальні, екзистенційні та духовні аспекти, поступово переходячи від поведінки до дії, творчого вираження цінностей та рефлексії. Це комплексний процес, що об’єднує власну активність, компетентність у цінностях, творчу самореалізацію та відповідальне ставлення до світу.

Отже, зміст самовизначення особистості розкривається лише через комплексний філософсько-психологічний підхід, який інтегрує прагматичні, соціокультурні, екзистенційні та інші фактори. Зокрема, визначено чотири основні підходи до розуміння самовизначення – культурно-історичний, аксіопсихологічний, гуманістично-екзистенційний та вчинково-циклічний. Кожен з них підкреслює важливі аспекти самовизначення: в культурно-історичному підході – оволодіння соціокультурним досвідом, в аксіопсихологічному – розвиток ціннісної сфери, в гуманістично-екзистенційному – цілеспрямована взаємодія з оточенням, а у вчинково-

циклічному – реалізація власного покликання через внутрішній розвиток. Було також виділено етапи самовизначення: прагматичний, соціальний, екзистенційний і духовний, які формують цілісний цикл особистісної самоактуалізації та самореалізації.

1.2. Особливості вимушеної міграції в умовах війни

З 24 лютого 2022 року Україна зіштовхується з викликами повномасштабної війни, яка суттєво впливає на соціально-економічну стабільність країни та становить загрозу для життя й здоров'я населення. У результаті агресії з боку рф питання вимушеної міграції стало одним із центральних як для держави, так і для суспільства. Близько 10 мільйонів громадян були змушені залишити свої оселі, що складає майже чверть усього населення України. З них приблизно 6,5 мільйона стали внутрішньо переміщеними особами, знайшовши прихисток у більш безпечних регіонах країни. Ще близько 3,2 мільйона українців виїхали за кордон у пошуках безпеки, як свідчать дані Міжнародної організації з міграції [86].

Директива про тимчасовий захист надала українцям можливість інтегруватися в країнах ЄС, хоча цей процес часто є складним і тривалим. Українські мігранти поступово адаптуються до нового середовища, підтверджують свою кваліфікацію, освоюють місцеві мови, щоб залишатися конкурентоспроможними на ринку праці, знаходити роботу за фахом або вступати до європейських університетів. Водночас вимушене переселення супроводжується численними труднощами та ризиками. Попри те, що біженці перебувають у відносній безпеці, зникає потреба думати про укриття та обстріли, виникають нові виклики, зокрема мовні бар'єри, економічні труднощі й пригнічений психологічний стан. Адаптація в таких умовах стає базовим етапом, що дозволяє людям пристосуватися до нової реальності, і його тривалість залежить від здатності людини до гнучкості та готовності навчатися новому.

Адаптація до життя в новій країні є значним викликом для більшості людей, оскільки вона супроводжується кардинальною зміною способу життя. Психологи оцінюють рівень стресу мігрантів, які адаптуються до закордонних умов, на максимально можливі 100 балів за шкалою стресу, що вказує на високу емоційну напругу [66, 116]. Особливо важливою є підготовка до нового життя, яка в ідеальних умовах могла б пом'якшити адаптаційний період. Однак вимушені мігранти з України не мали такої можливості: через загрозу життю та необхідність приймати рішення миттєво, вони часто виїжджали без чіткого уявлення про нове середовище.

Вимушена міграція відрізняється від добровільної тим, що вимагає швидких, спонтанних рішень, на які впливають смертельні загрози та невизначеність майбутнього. Люди, змушені залишати країну, не мали змоги заздалегідь підготуватися, дослідити місцеві умови, культуру чи накопичити ресурси. Тому основним психологічним викликом є саме вимушеність ситуації: раптовий стрес у відповідь на катастрофічні події, загострений страх за життя своє та близьких. Адаптація до нового середовища проходить складніше, ніж у випадку планованої міграції, адже вимушена еміграція – це кризовий стан, коли колишні орієнтири й опори втрачені, а нові ще не з’явилися [66, 116].

Психоемоційні труднощі й проблеми адаптації спостерігаються серед усіх вікових категорій вимушених переселенців, охоплюючи дітей, людей старшого віку, чоловіків і жінок працездатного віку. Одним із головних психологічних викликів стає стрес: вимушена зміна місця проживання, втрата дому та звичного середовища викликають відчуття тривоги, безпорадності та невизначеності щодо майбутнього. Частими є також розлади сну – труднощі з засипанням, часті нічні пробудження чи неспокійний сон. Емоційні розлади, зокрема почуття горя, втрати, страху й тривоги, є типовими серед вимушених мігрантів [25, 65].

Наукові дослідження Д. Волкова та О. Абатурової свідчать про те, що екстремальні обставини негативно впливають на психіку, викликаючи гострі емоційні стани, дезадаптацію, а також підвищуючи ризик асоціальної поведінки

чи суїцидальних думок [14, 13]. В. Лефтеров відзначає кризи ідентичності, нетерпимість, невпевненість у собі, а також такі реакції, як фобії, викривлення сприйняття світу й інших людей [33, 108].

У цьому контексті можна сказати, що війна є потужним негативним фактором, який суттєво впливає на психічне здоров'я людини. Вона несе пряму загрозу життю та спричиняє різні форми насильства – політичне, військове, економічне, сексуальне та інші. Військовий конфлікт може призводити до серйозних порушень психічного стану, зокрема, до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

В. Лефтеров визначає кілька факторів, що суттєво впливають на психологічну адаптацію переміщених осіб. По-перше, це наявність життєвих цілей і прагнення до особистісного зростання. Здатність зберігати напрямок у житті, відкритість до нового досвіду, самореалізація та усвідомлене ставлення до власного життя позитивно впливають на адаптацію. По-друге, важливим є рівень занепокоєння щодо майбутнього та включеність у життя. Страх перед невизначеністю та негативні переживання можуть погіршувати психоемоційний стан, але здатність насолоджуватися моментом, активність та відчуття радості підтримують адаптаційні процеси.

Також значущим чинником є соціальна інтеграція. Прийняття у новому середовищі, соціальна активність та адаптація до цінностей суспільства сприяють позитивному налаштуванню. Важливими є здатність засвоювати нову інформацію та реалістичний погляд на життя. Нарешті, економічні аспекти, такі як рівень доходу та загальний життєвий статус, також впливають на матеріальну й психологічну адаптацію, а фінансова стабільність може підтримувати психічне благополуччя й адаптаційний процес [33, 292].

Дослідження показують, що серед людей, які зазнали значного психотравмувального впливу, часто спостерігаються психогенні стани, такі як депресія та тривожність. Високий рівень тривожності може проявлятися у вигляді страху, неспокою, підвищеної чутливості до невдач, а також нервових

звичок. Іноді тривога виражається через дратівливість, грубість до оточуючих або, навпаки, апатію, байдужість і пригніченість [7, 122].

Жінки, які змушені були залишити свою країну через воєнні дії, за нашими спостереженнями нерідко стикаються з ретравматизацією. Це відбувається, коли первинна травма, спричинена загрозою життю та безпеці, поглиблюється через труднощі адаптації в новому, незнайомому середовищі. Наслідки ретравматизації можуть включати підвищену агресивність, почуття тривоги, розгубленість і втрату впевненості, що підвищує нервово-психічне напруження і може негативно впливати на процес адаптації, інколи викликаючи девіантні поведінкові прояви. На сьогодні точні дані про рівень депресії, тривоги та інших негативних психологічних станів серед українських громадян, які вимушено виїхали за кордон через війну, ще залишаються недослідженими.

Ю. Максименко та О. Морозова-Йоханнессен зазначають, що вимушена міграція викликає у людей відчуття нестабільності та втрату контролю над життям, що призводить до зниження автономності, порушення відчуття ідентичності, розгубленості та регресу. Вимушені переселенці можуть відчувати страх відторгнення, вразливість, переживати стан жертви, а також проявляти злість та схильність шукати винних у зовнішньому середовищі. Крім того, вони часто стикаються з труднощами у прогнозуванні майбутнього, що породжує почуття сорому, низьку самооцінку, почуття провини, а іноді й психосоматичні розлади та зловживання психоактивними речовинами. Нерідко такі обставини стають основою для реакцій на сильний стрес та розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [37, 93].

Через обмежені можливості задоволення основних потреб, мотиваційна сфера вимушених переселенців зазнає значних змін. Основні потреби виходять на перший план, тоді як цінності та життєві смисли часто деформуються. В. Педоренко зауважує, що емоційна нестабільність серед переселенців може проявлятися пригніченістю, депресією та розгубленістю, які з часом можуть переходити у гнів, агресію та претензійність [48, 7]. Часто спостерігаються

зміни настрою, проблеми зі сном, а також підвищений рівень тривожності та дратівливості, викликані невідомістю і невизначеністю нового середовища.

Л. Литвинова зауважує, що стан емоційної рівноваги не завжди зберігається у людини, особливо під час адаптації до стресових умов. Водночас емоційність та імпульсивність можуть не лише створювати труднощі, але й мотивувати до досягнення ефективності. Відчуття успіху, змагання, боротьби та інші інтенсивні переживання часто стимулюють людину до дій [35, 87]. Тому відкритість до цих емоцій може сприяти формуванню високої самооцінки та успішності в житті, додаючи природності процесу самоактуалізації.

Окремо зазначимо, що пережиті екстремальні обставини, за спостереженнями Д. Волкова та О. Абатурової [14, 15], сприяють зростанню альтруїзму, соціальної співпраці та згуртованості в суспільстві. В умовах війни це також підсилює патріотизм, волонтерську діяльність та надію на перемогу, як зазначають І. Субашкевич і А. Шпагіна [63, 121].

Згідно з науковими дослідженнями, людина може справлятися з деструктивними емоційними станами завдяки життєстійкості, яка є інтегральною характеристикою особистості та ресурсом для подолання труднощів і витримки стресу. Як зазначає О. Чиханцева, життєстійкість дає можливість зберігати впевненість і стабільність, не знижуючи результативності діяльності [79, 29]. Крім того, як відмічає І. Боровинська, важливими рисами для успішної адаптації є соціальність, організованість, емоційна стійкість, здатність до рефлексії та конкурентоспроможність [7, 211]. Учені також акцентують увагу на необхідності роботи з психологічними наслідками травматичного досвіду переселення [6].

У період війни автономність особистості, тобто здатність приймати самостійні рішення, теж відіграє важливу роль, про що згадує А. Бойченко [5, 126]. Крім того, дослідники відзначають значущість акультурації, адаптації переселенців до нових соціокультурних умов, зокрема через надання адекватної психолого-педагогічної підтримки, що полегшує пристосування до нового середовища (М. Нестеренко, Я. Юрків, Д. Луканов) [80, 471; 44, 201].

Відтак, процес адаптації до нового середовища супроводжується значними психологічними викликами, зокрема підвищеною тривожністю, стресом, почуттям втрати та ретравматизацією. Вимушена міграція часто супроводжується відчуттям невизначеності, нестабільністю, порушенням емоційної рівноваги та ідентичності, що обумовлено втратою соціальних зв'язків і зміненою життєвою перспективою. Водночас ключову роль у подоланні цих викликів відіграють життєстійкість, самооцінка, соціальна підтримка та здатність адаптуватися до нового соціокультурного середовища. Особливе значення мають цінності, смисли, саморозвиток і автономність, які сприяють процесу особистісного відновлення та позитивної інтеграції в нові умови, підтримуючи жінок у подоланні наслідків травматичного досвіду.

1.3. Чинники самовизначення особистості

За сучасним визначенням, «чинник» означає рушійну силу або причину певного процесу чи явища, а також важливу обставину, яка впливає на перебіг подій [9, 1609]. У психології чинники, що формують самовизначення, зазвичай поділяють на зовнішні (об’єктивні) та внутрішні (суб’єктивні).

Дослідниця О. Арцишевська переконана, що самовизначення формується під впливом численних соціальних і психологічних факторів, серед яких центральне місце посідають цінності та сенси, що визначають життєві пріоритети особистості. Цей процес передбачає не тільки вибір серед доступних можливостей, а й дотримання певних внутрішніх рамок, у межах яких він відбувається. У процесі самовизначення людина будує свій життєвий шлях, створює унікальну історію, долає обмеження та розвиває здатність до саморефлексії й переосмислення власної особистості [2, 10].

Дослідники також приділяють значну саморегуляції, яку вони аналізують у контексті багаторівневої активності особистості та етичних і ціннісних орієнтирів. В. Лозовецька визначає саморегуляцію як процес керування власною активністю, який проявляється як у психічних процесах, так і в

поведінці та діяльності. Він також зазначає, що саморегуляція є важливою частиною самоуправління. Якщо самоуправління спрямоване на довгострокові цілі (обрання життєвого шляху, визначення завдань самовдосконалення та формування цілей самовиховання), то саморегуляція зазвичай фокусується на розв'язанні завдань найближчого майбутнього [36, 64].

У своїх дослідженнях І. Галян приділяє увагу саморегуляції діяльності та визначає її ключові компоненти, зокрема мету, яку суб'єкт сприймає у своєму індивідуальному баченні [15, 157]. Для ефективної організації дій відповідно до поставленої мети необхідно зіставити її з реальними умовами й обрати найважливіші для досягнення цілі аспекти.

Дослідження самоорганізації, особливо в соціальній поведінці, має велике значення у сучасній соціальній психології. У цьому контексті пропонуємо розглядати самоорганізацію (саморегуляцію) як важливий чинник, що впливає на самовизначення.

Т. Дзюба та О. Коваленко вважають, що головним регулятором соціальної поведінки є образ життя, який включає сталі форми й правила життєдіяльності. Образ життя відображає як стиль життя народу загалом, так і індивідуальні особливості людей, при цьому впливаючи на психіку й поведінку, формуючи певний тип особистості [20, 57]. Цей вплив сприяє виробленню системи переконань, які визначають поведінкові установки особистості.

О. Фурс підкреслює, що єдина регулятивна структура діяльності реалізується через психічні процеси, такі як сприйняття, пам’ять, мислення, увага. Також дослідник додає гнучкість і самостійність як важливі компоненти саморегуляції [77, 134]. Гнучкість означає здатність адаптувати регулятивну систему до змін, швидко коригувати плани та поведінку, орієнтуватися у непередбачуваних ситуаціях і сприймати нову інформацію. Самостійність відображає рівень автономії у регуляції, коли людина може самостійно керувати своєю активністю, планувати дії та організовувати роботу для досягнення мети. Ступінь розвитку цих навичок залежить від віку та життєвого досвіду.

Л. Подкоритова надає важливу роль рефлексії в саморегуляції діяльності. Вона підкреслює, що її високий рівень сприяє більш ефективному функціонуванню системи саморегуляції. З розвитком рефлексії особистість підвищує здатність регулювати не лише зовнішні дії, але й своє ставлення до інших людей, до себе, а також до діяльності, якою займається. Під час діяльності людина краще пізнає себе, свої можливості, особистісні риси, усвідомлює, які якості потребують розвитку для досягнення успіху, і активно працює над власним удосконаленням, власним розвитком [49, 73].

На відміну від Л. Подкоритової, яка додає самосвідомість і самооцінку до системи саморегуляції, Р. Павелків вважає, що структура саморегуляції пов’язана з основними компонентами особистості, такими як рівень домагань, образ «Я» і самооцінка [47, 6]. На його думку, образ «Я» може слугувати відображенням уявлення про важливі умови та предмет перетворень, оскільки він формується в процесі взаємодії з іншими. Ідеали відображаються як цілі й цінності, блок самооцінки співвідноситься з оцінкою результатів, а рівень домагань – із критеріями успішності. Отже, дослідник стверджує, що саморегуляція ґрунтується на структурних елементах особистості й формується під час планування діяльності.

У межах різних підходів до самовизначення особистість розглядається не лише через призму саморегуляції, але й через здатність сприймати час, тобто узгоджувати минуле та майбутнє з теперішнім задля досягнення цілей. Важливим є відчуття часу: вміння визначати часові межі для діяльності, оцінювати необхідний час на майбутні завдання, шанобливо ставитися до часу інших та працювати ефективно. Планування діяльності в часі – це непроста навичка, що вимагає досвіду та вміння організовувати життєвий час.

К. Левін запровадив поняття «часової» або «психологічної» перспективи, яка об’єднує минуле, теперішнє і майбутнє в єдине «психологічне поле» особистості. Часова перспектива створює зв'язок між реальним та ідеальним планами життя, де кожний момент теперішнього містить у собі тривалість минулого та перспективи майбутнього [26, 75]. Особистість, як суб’єкт

власного життєвого сценарію, не тільки реагує на життєві події, але й вибудовує власну «життєву перспективу» через структурування періодів та подій. О. Вернік під час психологічного аналізу проблеми «життєвого шляху» спирається на загальноприйняте в соціальній психології визначення трьох структурних елементів життєвого шляху: життєву позицію, життєву перспективу та сенс життя, де життєва позиція забезпечує можливість розвитку, відкриваючи об'єктивні й суб'єктивні можливості для особистості [10, 36].

Л. Долинська та О. Пенькова переконані, що самооцінка є ключовим елементом у формуванні позитивного самовизначення, адже вона впливає на наше уявлення про власні можливості, якості та цінність. Це внутрішній процес, який охоплює оцінку фізичних, інтелектуальних, емоційних і соціальних аспектів нашої особистості, визначаючи впевненість у собі та готовність до розвитку. Самооцінка може бути позитивною або негативною, і її рівень суттєво впливає на наше ставлення до себе та світосприйняття. Висока самооцінка сприяє вірі у власну цінність, стимулює розвиток, пошук нових можливостей і допомагає досягати цілей. Натомість низька самооцінка може породжувати невпевненість, страх перед викликами та завищені очікування [22, 21].

Підтримка позитивного самовизначення передбачає роботу над самооцінкою, зокрема через позитивне мислення, чітке визначення цілей, встановлення реалістичних очікувань і розвиток самоприйняття. Додатково важливими є підтримка родини, друзів та професійна допомога, яка сприяє зміцненню самооцінки.

Н. Маятіна зазначає, що саморозвиток є важливим чинником у формуванні позитивного самовизначення, оскільки він сприяє зростанню особистості через розвиток здібностей, навичок і знань. Завдяки саморозвитку особистість отримує стабільну основу для підвищення самооцінки та усвідомлення власної цінності. Ключовим аспектом саморозвитку є прагнення до самовдосконалення – постійного покращення своїх навичок і компетенцій та

оновлення знань. Це дає людині можливість розкрити свій потенціал і досягти нових результатів як у особистісній, так і в професійній сферах [38, 26].

Важливим є також здатність до самоаналізу та саморефлексії, що дозволяє об'єктивно оцінювати свій прогрес, визнавати досягнення й помилки, а також визначати власні сильні та слабкі сторони. Через цей процес людина краще усвідомлює свої потреби й бажання та знаходить шляхи їх реалізації.

Саморозвиток передбачає відповідальне ставлення до себе, включно з увагою до свого фізичного і психологічного стану. Такий підхід підвищує впевненість і самостійність, що в свою чергу підтримує формування позитивного самовизначення [38, 26].

Отже, процес самовизначення особистості зумовлюється низкою важливих чинників, які можна умовно поділити на кілька основних груп.

1. Цінності та смисли. Вони є центральними в процесі самовизначення, оскільки визначають життєві пріоритети особистості, формують її світогляд і напрямок розвитку. Саме цінності та сенси надають орієнтири для вибору життєвого шляху та власної поведінки.

2. Самооцінка та самоусвідомлення. Ці внутрішні чинники формують уявлення про власні можливості, впливають на впевненість і визначають здатність до розвитку. Висока самооцінка стимулює людину до активної реалізації потенціалу, тоді як низька самооцінка може гальмувати самовизначення.

3. Саморозвиток та самовдосконалення. Постійне підвищення рівня знань, навичок і здібностей створює основу для формування цілісного самовизначення. Саморозвиток включає не лише освоєння нових компетенцій, а й здатність до рефлексії, що дозволяє об’єктивно оцінювати свій прогрес і визначати шляхи подальшого зростання.

4. Соціальна взаємодія та вплив оточення. Сприятливе соціальне середовище, включаючи підтримку сім’ї, друзів і професійного кола, відіграє вагому роль у процесі самовизначення. Зовнішня підтримка підсилює

мотивацію, формує позитивне ставлення до власного розвитку та надає можливість усвідомити свою роль у соціумі.

5. Часова перспектива. Здатність сприймати й аналізувати минуле, теперішнє і майбутнє як єдине ціле є ключовою для самовизначення. Планування й управління своїм часом допомагає ефективно формувати особисту життєву перспективу, визначати цілі та приймати важливі рішення.

Проведений аналіз дає змогу стверджувати, що, на процес самовизначення впливає цілий комплекс внутрішніх і зовнішніх чинників, які, взаємодіють між собою та формують унікальний життєвий шлях кожної особистості.

1.4. Характеристики самовизначення жінок в складних умовах

Українські жінки у вимушеній міграції в мають статус тимчасового захисту, що надає низку позитивних переваг (соціальні гарантії, матеріальна допомога, можливість працювати), але з тим, вони мають швидко ухвалювати важливі з огляду на їх психоемоційний стан рішення, що призводить до додаткової психологічної напруги. Ця особливість не сприяє процесу самовизначення. У контексті вимушеної міграції через війну в Україні, питання самовизначення для українських жінок постає в новому вигляді. Українські жінки - емігрантки, мають вищий рівень освіти. До початку повномасштабного вторгнення вони мали сталий соціальний статус, кар'єру, бізнес. В новій країні їм пропонують суттєво нижчий статус. За статистикою організації Promote Ukraine [89] на початок 2024 року більше половини українських жінок в Бельгії все ще не працевлаштовані, а ті хто працює здебільшого не задоволені місцем роботи.

Проведений нами аналіз особливостей вимушеної міграції свідчить, що самовизначення є складним і багатофакторним процесом, на який впливає психоемоційний стан. Переселенці з України характеризуються заниженим рівнем емпатії, вони є інтолерантними до невизначеності, дещо

дезадаптованими до змін соціокультурного простору, відчувають емоційний дискомфорт, відсутність оптимізму, неоднозначно сприймають новизну й складність, схильні до неприйняття інших [37, 93]. Умови, що склалися, впливають на потенціальний ресурс і готовність до самовизначення, який є гострою потребою задля забезпечення рівноваги власного життя та життя близьких.

Вимушена міграція ставить перед людиною складні завдання щодо переосмислення своїх цінностей і смислів. У новому культурному та соціальному середовищі біженці часто стикаються з викликами, які змушують їх переглядати пріоритети, що впливає на самовизначення. Цінності, які були основою ідентичності в рідній країні, можуть опинитися під загрозою через адаптацію до нових умов, де норми, правила й очікування можуть кардинально відрізнятися. Через це людина змушена переосмислювати власні життєві орієнтири, що нерідко супроводжується почуттям втрати або кризи ідентичності [83].

Ми вважаємо, що у процесі самовизначення під час вимушеної міграції важливим аспектом є здатність зберегти ціннісну основу, яка б забезпечувала стійкість особистості та відчуття зв’язку з рідною культурою. Це надає людині змогу утримувати цілісність своїх смислів і моральних орієнтирів, що є базою для подолання труднощів та адаптації. Водночас інтеграція нових цінностей, які відповідають умовам приймаючого середовища, сприяє кращій адаптації та збереженню цілісності особистості, допомагаючи уникнути розриву між «колишнім» і «новим» життям.

Умови вимушеної міграції суттєво впливають на самооцінку та самоусвідомлення особистості, які є критичними елементами процесу самовизначення. Переміщення в інше культурне та соціальне середовище може призвести до значних змін у сприйнятті себе та своїх можливостей, а також до необхідності перегляду власної ідентичності. Самооцінка в нових умовах може зазнавати негативного впливу через втрату звичних соціальних статусів, професійних досягнень чи підтримуючого кола близьких людей, що створює

ситуацію невизначеності та нестабільності. Зниження самооцінки в таких умовах є типовим явищем і може призводити до виникнення кризових станів, які уповільнюють процес адаптації та формування нового самовизначення [82, 12].

Самоусвідомлення в умовах вимушеної міграції також набуває особливого значення. Зіткнувшись із потребою адаптуватися до нових соціальних норм і правил, особистість змушена переоцінювати своє сприйняття себе та ставлення до власного минулого й майбутнього [82, 13]. Це може викликати стан когнітивного дисонансу, оскільки в умовах нового середовища звичні уявлення про власну ідентичність можуть не відповідати новим реаліям. Однак самоусвідомлення, яке базується на розумінні власних цінностей, сприяє стійкості у кризовий період, допомагаючи зберегти базові аспекти особистісної цілісності. Відтак, самооцінка та самоусвідомлення виступають не тільки чинниками адаптації, але й умовами подолання кризи самовизначення, оскільки допомагають особистості зберегти та відновити відчуття внутрішньої стабільності та ідентичності в новому соціальному контексті.

Саморозвиток і самовдосконалення в умовах вимушеної міграції є важливими чинниками, що підтримують процес самовизначення, адаптації та подолання викликів нового середовища. У процесі вимушеного переміщення особистість нерідко стикається з ситуацією, коли раніше здобуті знання та навички виявляються недостатніми або не завжди застосовними в нових умовах. Це створює потребу у формуванні нових компетенцій, включаючи професійні знання, мовленнєві навички та культурну обізнаність, що стає фундаментом для подальшої інтеграції. Тут, саморозвиток стає не тільки вимушеною потребою, але й адаптаційним механізмом, який дозволяє особистості ефективніше будувати свій новий життєвий шлях.

Самовдосконалення як внутрішній процес передбачає постійне оцінювання власних сильних і слабких сторін, що сприяє гнучкому пристосуванню до умов, які швидко змінюються. Завдяки цьому процесу особистість може зберігати здатність до подолання труднощів, зумовлених

невизначеністю та новизною соціального контексту. Крім того, самовдосконалення надає людині можливість розширювати власний потенціал, що дозволяє їй розвивати впевненість у власних силах і формувати позитивну ідентичність навіть у непростих обставинах.

Соціальна взаємодія та вплив оточення є визначальними чинниками у формуванні самовизначення особистості в умовах вимушеної міграції. Соціальні зв'язки, які індивід будує або відновлює у новому середовищі, мають ключове значення для його психологічної адаптації та відновлення почуття належності до соціуму. Втрата звичних соціальних контактів та підтримки під час міграції спричиняє почуття ізоляції, що може значно ускладнити процес самовизначення. Натомість встановлення нових соціальних зв'язків та інтеграція в місцеву спільноту створюють умови для зміцнення самооцінки, надають відчуття стабільності та підтримують формування нової ідентичності.

Вплив оточення, який у контексті вимушеної міграції може включати як підтримку, так і певну соціальну напругу, безпосередньо відбивається на процесі самовизначення. З одного боку, позитивний досвід взаємодії з місцевим населенням, культурна інтеграція та соціальна підтримка сприяють позитивному сприйняттю нових умов, що допомагає особистості встановити життєві орієнтири. З іншого боку, соціальні бар'єри, такі як культурні або мовні відмінності та відчуття стигматизації, можуть створювати додаткові труднощі для самовизначення, перешкоджаючи адаптації та формуванню позитивної ідентичності [81, 14].

Часова перспектива також виступає важливим чинником самовизначення в умовах вимушеної міграції, оскільки визначає здатність особистості планувати та будувати життєві перспективи у новому середовищі. У ситуації вимушеного переселення людина часто змушена переосмислювати власне минуле, приймати теперішні обставини та адаптувати очікування щодо майбутнього. Таке переосмислення має критичне значення для самовизначення, оскільки впливає на відчуття стабільності, цілісності і послідовності в особистій історії.

Минуле може залишатися важливим джерелом самоідентифікації, однак у контексті міграції минулі досягнення чи соціальні зв’язки можуть мати обмежений вплив на нове оточення, що потребує адаптації очікувань і планів. Поточний досвід, зокрема адаптація до змін у культурному та соціальному середовищі, вимагає концентрації на теперішньому, що створює необхідність будувати нову модель самовизначення, узгоджену з реаліями. Зокрема, розуміння короткострокових цілей, важливих для адаптації, допомагає особистості створити відчуття стабільності та контролю в нових умовах.

Майбутня перспектива, яка в умовах вимушеної міграції часто є невизначеною, водночас формує мотивацію та надає напрямок для подальшого розвитку. Позитивне уявлення про майбутнє може слугувати підтримкою в кризовий період, допомагаючи особистості формувати життєві орієнтири, які сприяють розвитку нових навичок та соціальних зв’язків. Тому здатність гармонійно поєднувати минуле, теперішнє і майбутнє в умовах вимушеної міграції є важливою умовою для збереження та переосмислення власної ідентичності, що лежить в основі процесу самовизначення.

Отже, ми вважаємо, що варто відзначити, що самовизначення в нових соціокультурних умовах обумовлений взаємодією кількох ключових чинників. По-перше, переоцінка цінностей і смислів виступає адаптивним механізмом, що дозволяє особистості зберігати цілісність, інтегруючи нові культурні орієнтири та зберігаючи базові моральні основи. По-друге, самооцінка та самоусвідомлення стають критичними у формуванні стійкої ідентичності, оскільки вони впливають на впевненість у власних силах і здатність адаптуватися до нових умов. Саморозвиток і самовдосконалення у вимушеній міграції сприяють адаптації шляхом розширення навичок і можливостей, що є основою для подальшої інтеграції та особистісного зростання.

Соціальна взаємодія та підтримка оточення формують основу для успішної адаптації та підтримують почуття належності до нового суспільства. Зовнішнє оточення впливає на сприйняття особистістю власної значущості й активізує її прагнення до позитивного самовизначення. Нарешті, часова

перспектива, яка дозволяє гармонійно узгоджувати минулий досвід із теперішніми обставинами й баченням майбутнього, допомагає людині формувати стійке уявлення про власну ідентичність.

Самовизначення особистості в умовах вимушеної міграції є складним і багатошаровим процесом, який охоплює не тільки психологічні, а й соціокультурні та екзистенційні аспекти. Застосування комплексного підходу до аналізу психологічного змісту цього феномену дало можливість висвітлити різні його сторони та поєднати різноманіття його проявів від формування ціннісних орієнтирів, прагнення до самореалізації та духовного розвитку до реального здійснення під час адаптації в новому культурному контексті певної європейської країни. Ми вважаємо, що до основних чинників що визначають особливості самовизначення жінок-мігрантів, є цінності та смисли, які формують життєві пріоритети й напрямок розвитку, сприяючи орієнтації в нових умовах.

РОЗДІЛ 2
СПЕЦИФІКА САМОВИЗНАЧЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ ЖІНКИ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

2.1. Обґрунтування вибору психодіагностичних методик дослідження

З початком повномасштабного військового вторгнення в Україну тисячі українських жінок опинилися перед необхідністю залишити свої домівки й шукати притулок за кордоном, стикаючись з новими життєвими обставинами, які впливають на їх самовизначення та психологічний стан. У вимушеній міграції жінкам часто доводиться адаптуватися до чужої культури, долати мовленнєві бар'єри та вирішувати соціальні й професійні питання. Цей процес супроводжується низкою викликів, таких як проблеми з інтеграцією, відчуття власної незначимості в новому середовищі та труднощі в плануванні майбутнього. Дослідження спрямоване на вивчення особливостей самовизначення українських жінок, які опинилися в умовах вимушеної міграції в Бельгії, з акцентом на виявлення специфічних проблем і визначення ключових чинників, що впливають на їх адаптацію та особистісний розвиток.

У дослідженні взяли участь 30 українських жінок віком від 21 до 57 років, які перебувають у вимушеній міграції в Бельгії. Відбір був проведений на основі анкетування. Основні критерії відбору респонденток включали соціальні та психологічні труднощі, пов’язані з процесом інтеграції. Серед соціальних аспектів враховувалися проблеми з інтеграцією, незнання місцевої мови, труднощі у вивченні нідерландської, французької або німецької мов, відсутність роботи або ж працевлаштування на некваліфікованих посадах, що не задовольняють потреби й гідність жінок. Психологічні критерії відбору включали почуття невизначеності, зниження значимості у новому середовищі, пригнічений настрій, труднощі з вибором життєвих орієнтирів і подальших дій.

Під час дослідження були дотримані всі необхідні етичні стандарти: інформована згода учасників, конфіденційність особистих даних, можливість відмови від участі в будь-який момент без будь-яких наслідків.

Серед різновидів психологічного дослідження найбільш доцільним для досягнення поставлених цілей є емпіричне описове дослідження, яке презентує сукупність отриманих результатів в межах відповідних умов з метою пояснення, чому вони саме такі, а не інакші. У психологічній науці склалися відповідні вимоги до проведення психологічного дослідження: інваріантність одержуваного знання, об'єктивність, тощо. Подібні вимоги припускають неупередженість і об'єктивність дослідника, його точне дотримання етичних і професійних стандартів.

Процес організації та проведення діагностики особливостей самовизначення української жінки в умовах вимушеної міграції передбачав:

- по-перше, побудову стратегії дослідницької поведінки;
- по-друге, знання умов (причин), які викликають зміни у поведінці досліджуваних, в тому числі й під впливом діагностичного процесу;
- по-третє, технологічне володіння психодіагностичним інструментарієм;
- по-четверте, складання наукового теоретико-діагностичного висновку за результатами аналізу наукової літератури та проведення емпіричного дослідження.

Організація та проведення діагностики особливостей самовизначення української жінки в умовах вимушеної міграції потребувала дотримання основних принципів психологічної науки, а саме: наукової обґрунтованості; розвитку; структурності; особистісного підходу; ненанесення шкоди респондентам; відкритості для них результатів дослідження; об’єктивності висновків; ефективності пропонованих практичних рекомендацій.

Основою планування та організації нашого дослідження було обґрунтування репрезентативної вибірки, визначення комплексу методів і методик, що є релевантними меті та завданням дослідження.

Отже, наше дослідження було організовано у такій послідовності основних етапів:

1) підготовчу частину (розробка програми емпіричного дослідження, обґрунтування вибірки, вибір і розробка психодіагностичного інструментарію, підготовка стимульного матеріалу тощо);

2) власно психодіагностичну частину (добір всіх емпіричних даних);

3) аналітичну частину (математико-статична обробка та інтерпретація отриманих даних).

Реалізація першого етапу дослідження полягала у розробці, на основі попередніх теоретичних пошуків, загального плану його реалізації, визначення критеріїв побудови вибірки.

На другому етапі дослідження нами вибиралися методи і конкретні психодіагностичні методики проведення емпіричного дослідження. Добір психодіагностичних методик здійснювався на підставі вимог, що висуваються до психодіагностичного інструментарію: концептуальна обумовленість методу, відповідність методики меті, завданням та предмету дослідження; достатню репрезентативність, надійність, валідність та об’єктивність тесту; чіткість та однозначність інструкцій щодо проведення дослідження; можливість порівняння отриманих результатів з результатами інших авторів, при цьому необхідно враховувати, як саме розуміється автором конкретної методики психічне явище, що вивчається, яку воно має структуру, склад показників тощо.

На третьому етапі нашого дослідження було проведене тестування за обраними діагностичними методиками, проаналізовано результати за кожною методикою та узагальнені основні тенденції особливостей самовизначення української жінки в умовах вимушеної міграції.

На цьому етапі були дотримані важливі правила, які сприяли аналізу і інтерпретації результатів дослідження, а саме:

1) узагальнення усіх емпіричних даних, що характеризують стан досліджуваного під час проведення психодіагностичного обстеження, оскільки від цього стану багато в чому залежать процес і результати дослідження;

2) оцінка вмотивованості респондента під час дослідження, наявність або відсутність зацікавленості;

3) аналіз усієї сукупності даних, що отримуються по кожній з конкретних методик (розуміння інструкції, ставлення до завдання, спосіб виконання, помилки і можливість їх корекції, прояв емоційно-вольової сфери тощо);

Після глибокого вивчення та аналізу теоретичного матеріалу, ми вважаємо доцільним обрати такі методики для емпіричного дослідження.

1. Розроблена нами в гугл-формі анкета (Додаток А).

Розроблена анкета дає можливість виявити ключові аспекти соціально-психологічної адаптації та самовизначення жінок, що переїхали до Бельгії внаслідок війни. Анкета складається з 18 питань, які охоплюють демографічні дані, соціально-економічний стан, умови проживання, а також самооцінювання рівню соціальної та психологічної адаптації. Її структура спрямована на глибоке вивчення досвіду емігранток у новому середовищі, а також на виявлення труднощів, з якими вони стикаються.

Основний акцент анкети зосереджено на оцінці матеріальних і психологічних факторів, що впливають на інтеграцію: питання 3, 4, 6, 8 і 9 вивчають професійний та фінансовий стан респонденток до і після переїзду. Це допомагає визначити, наскільки економічні обставини можуть впливати на психологічне самовизначення і загальне самопочуття жінок в умовах вимушеної міграції. Питання, пов’язані з мовленнєвими навичками (11–13), спрямовані на виявлення бар’єрів під час соціальної адаптації через знання мови та можливості її вивчення.

Анкета також включає питання щодо самооцінювання фізичного і психологічного стану (14–16), що забезпечує врахування оцінок рівня стресу та психоемоційних проблем, пов’язаних із міграцією. Особливий акцент надається психологічному самопочуттю та доступності психологічної підтримки, що важливо для адаптації в умовах вимушеного переселення.

Останні питання (17–18) вивчають готовність жінок звернутися по допомогу та їхню мотивацію покращити психологічний стан і рівень

задоволеності життям. Це свідчить про спробу оцінити, наскільки вони зацікавлені у професійному розвитку та адаптації в умовах нового середовища.

2. Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI R-9) (модифікована форма В) за О. О. Криловим, Т. І. Ронгінською.

Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI) розроблений на основі досвіду створення і використання таких відомих опитувальників, як 16PF, MMPI та EPI. Шкали FPI були сформовані за результатами факторного аналізу, що дозволило відобразити комплекс взаємопов'язаних факторів. FPI (форма В) призначений переважно для прикладних досліджень і діагностики особистісних характеристик, важливих для соціальної адаптації та регулювання поведінки. Відмінність форми В від повної версії полягає у зменшеній кількості питань – їх усього 114. Питання подано у формі тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні» [53]. Опитувальник FPI підходить для осіб віком від 16 років і старше.

Модифікована форма опитувальника запропонована О.О. Криловим і Т. І. Ронгінською, дає можливість вивчати особистість за 12-ма шкалами: невротичність, спонтанна агресія, репресивність, дратівливість, товариськість, урівноваженість, реактивна агресія, сором'язливість, відкритість, екстраверсія-інтроверсія, маскулінність-фемінність і домінування певних якостей, що дозволяє визначити основні особистісні риси досліджуваного. Завдяки цій методиці можна краще зрозуміти певні особливості поведінки, окремі вчинки, ставлення до людей і світогляд, що допомагає скласти загальне уявлення про особистість.

Особливості організації роботи з опитувальником визначені в інструкції: «Нижче наведено перелік тверджень, кожне з яких допоможе визначити, чи відповідає воно певним аспектам вашої поведінки, вчинків, ставлення до інших людей та світогляду. Якщо ви вважаєте, що твердження відповідає вашим характеристикам, оберіть відповідь «Так», якщо ні – «Ні». Занотуйте свою відповідь у бланку, позначивши хрестиком відповідну клітинку біля номера твердження та типу відповіді (Т/Н).

Обов'язково відповідайте на всі питання. Результати дослідження значною мірою залежать від вашої уважності під час виконання завдання. Не намагайтеся надати відповіді, щоб справити краще враження, оскільки жодна відповідь не вважається ані правильною, ані неправильною. Намагайтеся швидко обрати варіант, що здається вам більш точним, не роздумуючи над кожним питанням занадто довго. Не турбуйтеся, якщо окремі питання здаються вам занадто особистими; дослідження не спрямоване на детальний аналіз кожної відповіді, а орієнтоване лише на загальну кількість відповідей певного типу. Крім того, майте на увазі, що результати психологічного дослідження, як і медичного, не є предметом широкого обговорення».

Опитувальник подано у додатках (Додаток Б).

Обробка результатів здійснюється за допомогою ключа, наведеного в додатках (див. Додаток Б), де підраховується загальна кількість «сирих» балів для кожного фактору. Кожен збіг між відповіддю досліджуваного та ключем оцінюється в 1 бал. Після цього первинні бали перетворюються в стандартні за 9-бальною шкалою з використанням таблиці нормування. Отримані результати записуються в індивідуальний протокол для кожного учасника.

Інтерпретація результатів проводиться за 12 шкалами:

Шкала I (невротичність) показує рівень схильності до невротичних реакцій. Високі бали свідчать про наявність вираженого астенічного синдрому з психосоматичними порушеннями.

Шкала II (спонтанна агресивність) виявляє інтровертовану психопатизацію. Високі оцінки вказують на підвищену психопатичну схильність до імпульсивної поведінки.

Шкала III (депресивність) дозволяє діагностувати депресивні риси. Високий бал тут свідчить про ознаки депресії, які проявляються в емоційному стані, поведінці та соціальній взаємодії.

Шкала IV (дратівливість) оцінює рівень емоційної стабільності: високі бали вказують на схильність до нестабільного емоційного стану та швидких афективних реакцій.

Шкала V (товариськість) визначає потенційні та реальні прояви соціальної активності. Високі показники свідчать про сильну потребу в спілкуванні та готовність її задовольнити.

Шкала VI (урівноваженість) демонструє здатність протистояти стресу, де високі бали означають добру стресостійкість завдяки самовпевненості, оптимізму та активній життєвій позиції.

Шкала VII (реактивна агресивність) орієнтована на виявлення зовнішньої агресивності та схильності до домінування у соціальному середовищі; високі оцінки тут вказують на наявність агресивних реакцій та потребу контролювати ситуацію.

Шкала VIII (сором'язливість) показує тенденцію до пасивно-захисних реакцій у стресових умовах, де високі бали свідчать про тривожність, скутість та невпевненість, що можуть ускладнювати соціальні контакти.

Шкала IX (відкритість) допомагає оцінити ставлення до соціального оточення і рівень самокритичності. Високі бали за цією шкалою вказують на прагнення до щирого спілкування і високий рівень самокритичності. Показники на цій шкалі також можуть слугувати індикатором правдивості відповідей, подібно до шкали правдивості в інших опитувальниках.

Шкала X (екстраверсія-інтроверсія) показує рівень соціальної спрямованості особистості: високі бали свідчать про екстравертованість, тоді як низькі – про інтровертованість.

Шкала XI (емоційна лабільність) визначає стабільність емоційного стану: високі оцінки свідчать про часті зміни настрою, дратівливість і низьку саморегуляцію, тоді як низькі – про стабільність емоцій та самоконтроль.

Шкала XII (маскулінність-фемінінність) розрізняє переважний психологічний тип: високі оцінки вказують на схильність до маскулінних рис, тоді як низькі відповідають фемінінним характеристикам. Загальні результати дозволяють досліднику скласти цілісний профіль особистості і виділити характерні риси та акцентуації.

3. Методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда в інтерпретації Т. В. Румянцевої (Додаток В) [39].

Модифікація Т.В. Румянцевої не передбачає жорстких вимог щодо кількості відповідей. У нашому дослідженні ми обрали саме цей варіант, оскільки на початковому етапі деяким респондентам було складно самостійно описати себе. Коли їх попросили вказати 20 характеристик, вони зазначали, що це для них є важким завданням і в подальшому відмовлялися його виконувати. У зв'язку з цим ми запропонували респондентам описати себе за допомогою різних характеристик, відповідаючи на запитання «Хто я?» і «Яка я?», без уточнення конкретної кількості відповідей.

Методика М. Куна та Т. Макпартленда, в адаптації Т. В. Румянцевої, спрямована на дослідження різних аспектів самоідентичності. Це включає ґендерну ідентичність та ставлення до неї, самооцінку, часову ідентичність, рівень рефлексії, диференціацію ідентичності, взаємозв'язок соціальних ролей та індивідуальних характеристик, а також відображення в характеристиках основних сфер життя і вираженість різних складових ідентичності, включаючи психолінгвістичний аспект відповідей.

Оскільки рефлексивний аналіз є однією з основ розвитку здібностей, важливо в першу чергу визначити рівень загальної рефлексії. Аналіз теоретичних джерел показав, що процес формування здібностей і виконання інтелектуальних завдань ґрунтується на механізмах рефлексії певної діяльності та її окремих складових. Коли особа аналізує свої думки і дії, усвідомлює механізми інтелектуальної діяльності, вона здатна визначити пріоритетні напрямки, у яких може розвивати свої здібності.

У процесі рефлексії особа не лише фокусується на власній особистості та інтерпретує свій життєвий і професійний досвід, але й отримує нові знання, порівнює реальні ситуації зі своїми діями, контролює та аналізує свою діяльність, а також обирає найбільш ефективні методи її виконання і розробляє нові стратегії. Іншими словами, рефлексія допомагає формувати адаптивні моделі поведінки.

Особи з низьким рівнем рефлексії зазвичай надають 2-3 відповіді, тоді як ті, хто має високий рівень, можуть дати більше 15 відповідей. У нашому дослідженні використовувалася така система оцінювання: низький рівень рефлексії – менше 5 характеристик, середній – від 6 до 14, а високий – більше 15.

4. «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс-Р. Даймонд) [32, 85] (Додаток Г).

Цей особистісний опитувальник розроблений для дослідження аспектів соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з нею особистісних рис. Стимульний матеріал складається зі 101 твердження, поданого в третій особі однини без займенників, що дозволяє уникнути «прямого ототожнення». Таким чином, автори прагнули зменшити вплив на свідомі відповіді учасників, щоб уникнути соціально бажаних реакцій. Методика передбачає семибальну шкалу для вибору відповідей, що забезпечує широку варіативність оцінок. У процесі аналізу враховуються шість інтегральних показників: «Адаптація», «Прийняття інших», «Інтернальність», «Самосприйняття», «Емоційна комфортність» та «Прагнення до домінування». Кожен показник розраховується за спеціальною формулою, а інтерпретація проводиться на основі нормативних значень, які розроблені окремо для підлітків і дорослих.

5. Методика «Шкала загальної толерантності до невизначеності» Д. Маклейна в адаптації Є. Осіна (Додаток Д).

Методика включає 22 питання та оцінює 5 субшкал: ставлення до новизни, до складних завдань, до невизначених ситуацій, схильність до невизначеності та толерантність до невизначеності. Тут толерантність до невизначеності розуміється як здатність людини приймати складність, неоднозначність і непередбачуваність навколишнього середовища, миритися з ними та враховувати їх у своїй поведінці. Респондент оцінює твердження за семибальною шкалою:

1 – означає «зовсім не згоден»,

4 – нейтральну позицію,

7 – «повністю згоден».

Приклади тверджень включають: «Мене трохи лякають питання, що не мають однозначного погляду», «Я уникаю ситуацій, які занадто складні для розуміння», «Мені складно реагувати на невизначені події». Оцінки підраховуються окремо для кожної шкали за спеціальним ключем, із використанням як прямих, так і зворотних питань.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Вихідною проведеного дослідження було використання анкети, яка дала можливість отримати необхідну інформацію задля визначення ключових характеристик вибірки. У дослідженні взяли участь 30 українських жінок віком від 21 до 57 років, які перебувають у вимушеній міграції в Бельгії**.** Первинні дані на питання анкети розміщені в Додатку Є.

Віковий склад респонденток, які взяли участь у дослідженні, розподілився так: у віковій категорії 21-30 років перебувало 8 осіб, що становить 26,67% від загальної кількості, у категорії 31-40 років – 12 осіб, або 40,00%. До категорії 41-50 років увійшли 7 жінок (23,33%), тоді як найменшу групу склали респондентки віком 51-57 років – 3 особи, або 10,00% (рис.2.1). Такий розподіл вікових категорій дає змогу врахувати під час аналізу життєвий досвід і вік, що впливає на особливості самовизначення в умовах вимушеної міграції, зокрема на процес адаптації до нового соціокультурного середовища.

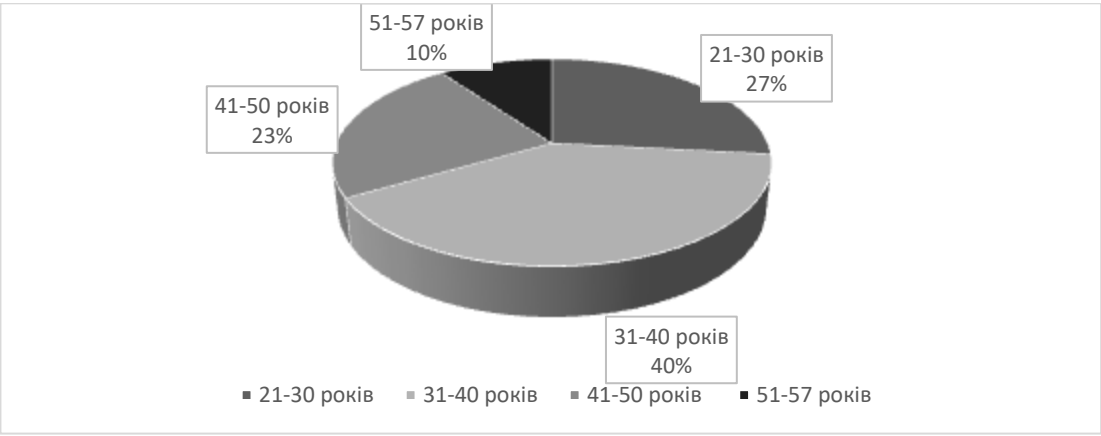


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за віком

Аналіз професійної діяльності до еміграції фіксує, що учасниці дослідження займали різні посади: від власниць бізнесу та менеджерок до вчительок і працівниць сфери послуг. Такий професійний діапазон відображає зміни їхні кар'єрних можливостей та професійних ролей в умовах вимушеної міграції. Особливо цікавим є порівняння їхнього професійного статусу в Україні та в новому середовищі.

Згідно з результатами, 40% відповіли «так», що вони були повністю задоволені своїм матеріальним становищем до міграції, ще 30% зазначили «скоріше так, ніж ні», демонструючи часткову задоволеність. Відтак, можна стверджувати, що 70% респонденток позитивно оцінили свій фінансовий стан до переїзду. Найвищий рівень задоволеності спостерігався серед власниць бізнесу та висококваліфікованих фахівців. 20% обрали варіант «скоріше ні, ніж так», а 10% – «ні», вказуючи на труднощі в досягненні фінансової стабільності до вимушеної міграції (рис.2.2).

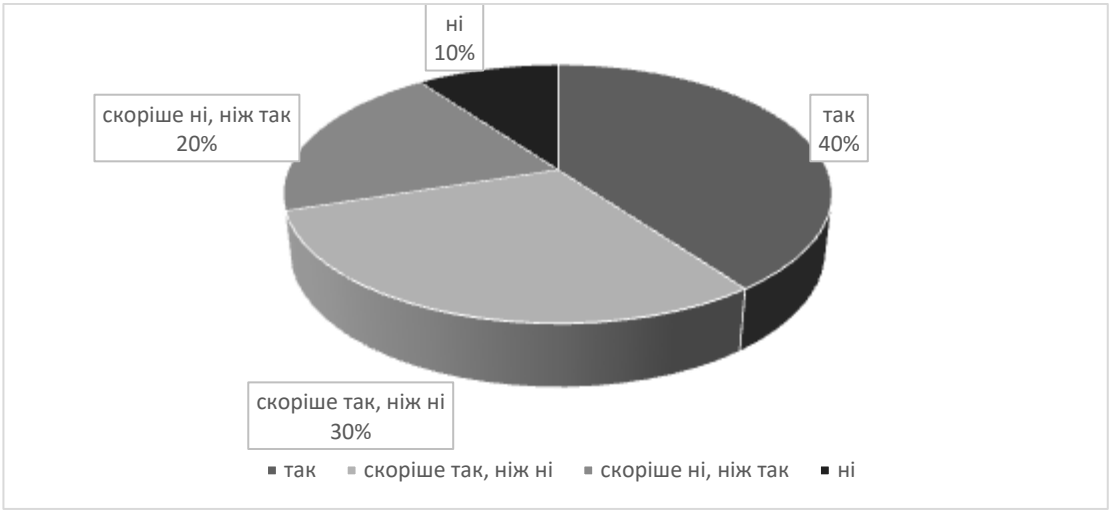


Рис. 2.2. Матеріальне становище до вимушеної міграції

Важливою складовою аналізу є визначення тривалості перебування в міграції, 60% зазначили, що вони проживають у Бельгії від 1 до 2 років, що є найпоширенішим інтервалом часу. 30% повідомили, що перебувають у країні більше 2 років, а ще 10% – менше 1 року. Ці результати демонструють основні хвилі міграції, що відбулися після початку повномасштабної війни Україні (рис.2.3.).

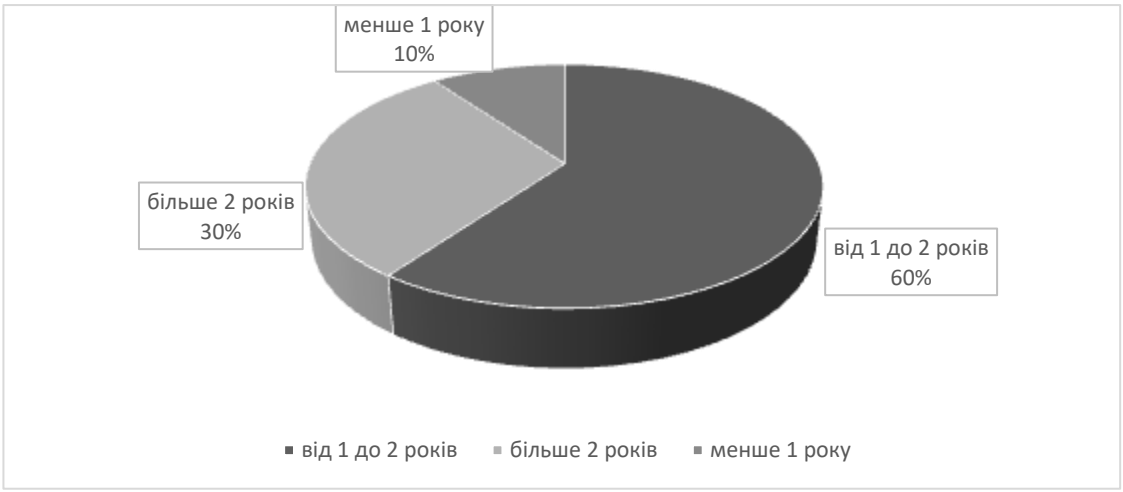


Рис. 2.3. Тривалість перебування в Бельгії

Умови проживання в Бельгії викликали змішані оцінки 20% дали відповідь «так», підтверджуючи повну задоволеність житлом. 40% зазначили «скоріше так, ніж ні», демонструючи помірну задоволеність. Натомість 30% відповіли «скоріше ні, ніж так», підкреслюючи певні труднощі з житловими умовами. Ще 10% обрали варіант «ні», вказуючи на значне невдоволення своїм житлом (рис. 2.4.).

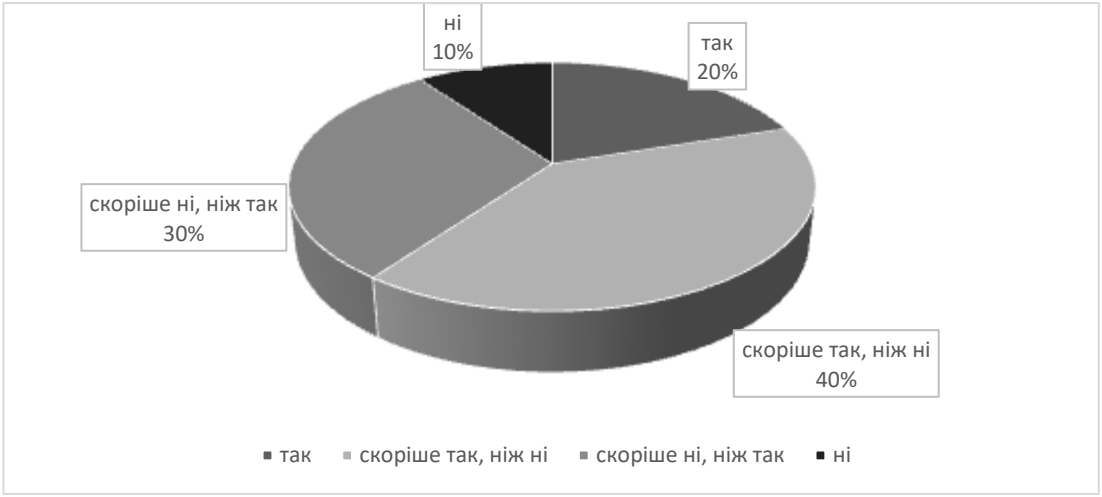


Рис. 2.4. Задоволеність умовами проживання

Серед 30 опитаних жінок більшість, а саме 70%, мають дітей, тоді як 30% не мають. Цей показник свідчить про значний вплив батьківських обов'язків на процес інтеграції жінок у нове середовище, оскільки наявність дітей може ускладнювати адаптацію через необхідність забезпечення їх потреб та інтеграції в освітні й соціальні інституції (рис. 2.5.).

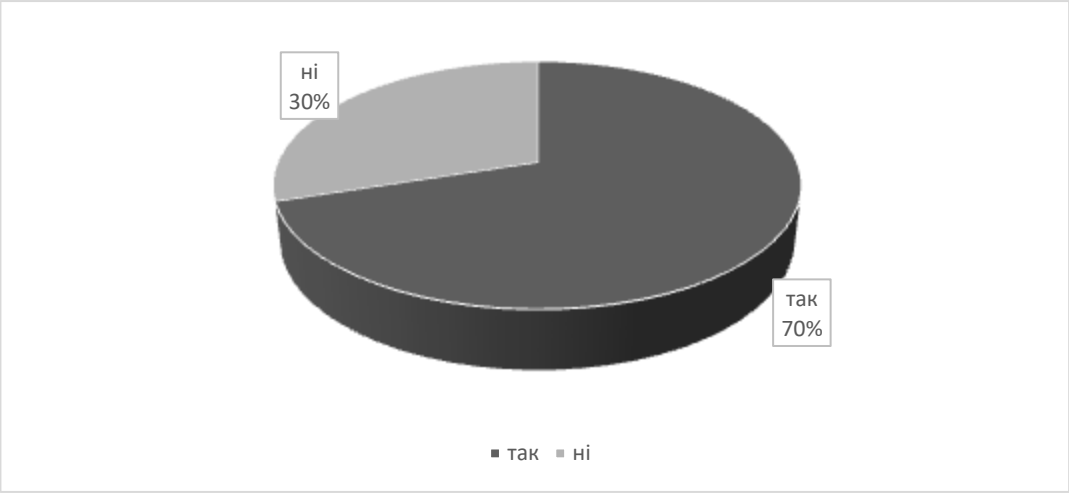


Рис. 2.5. Наявність дітей

Задоволення теперішнім матеріальним станом жінки переважно оцінювали негативно. Лише 20% заявили про задоволення, тоді як 40% обрали відповідь «скоріше ні, ніж так», а 30% відповіли однозначно «ні». Лише 10% обрали відповідь «скоріше так, ніж ні». Ці дані демонструють, що вимушена міграція значно вплинула на фінансову стабільність жінок, оскільки багато хто працює на позиціях, які не відповідають їхній кваліфікації чи попередньому досвіду (рис. 2.6.).

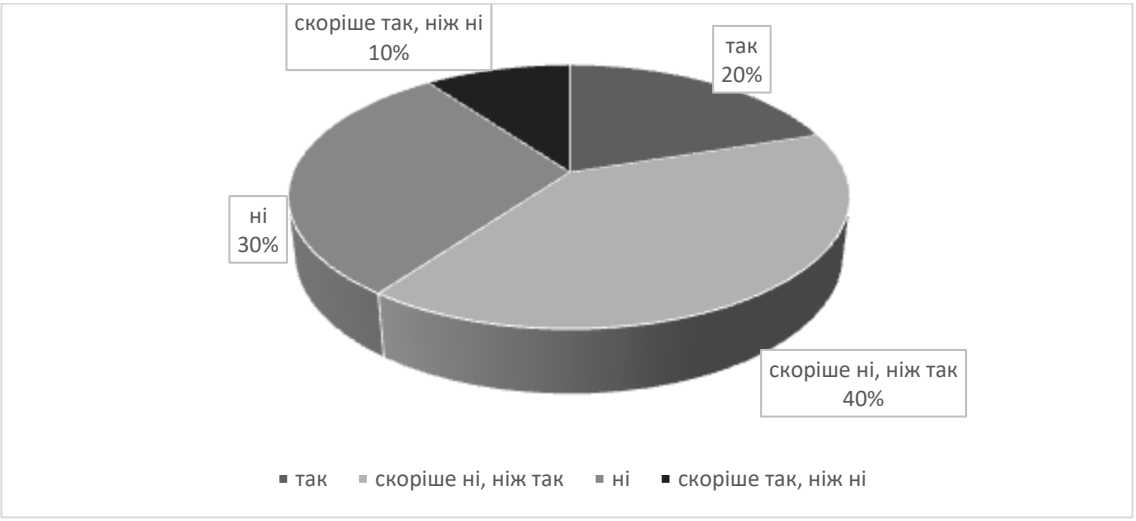


Рис. 2.6. Задоволеність теперішнім матеріальним становищем

Загалом 63,33% респонденток повідомили, що на момент опитування мають роботу, тоді як 36,67% залишаються безробітними. Високий рівень зайнятості серед мігранток свідчить про їхню активність у пошуку засобів до

існування та прагнення інтегруватися в нове суспільство. Однак тип зайнятості часто не відповідає їхньому професійному рівню (рис. 2.7.).

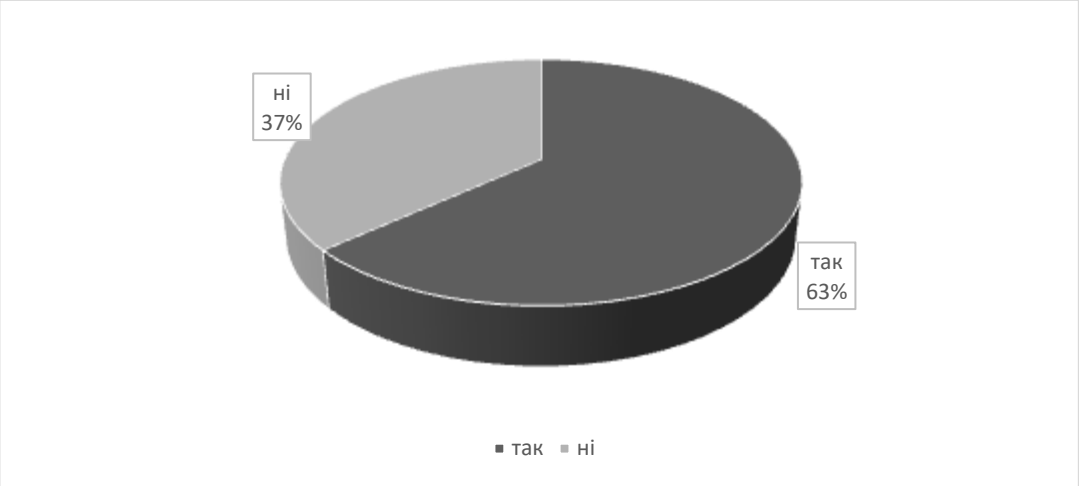


Рис. 2.7. Наявність роботи

Серед тих, хто працює, лише 21,05% задоволені своєю роботою, тоді як більшість – 78,95%– висловили невдоволення. Основними причинами цього є невідповідність роботи професійним очікуванням, низька оплата праці або складність умов праці. Цей показник свідчить про глибокий розрив між потребами жінок та їхніми реальними умовами праці в умовах міграції (рис.2.8.).

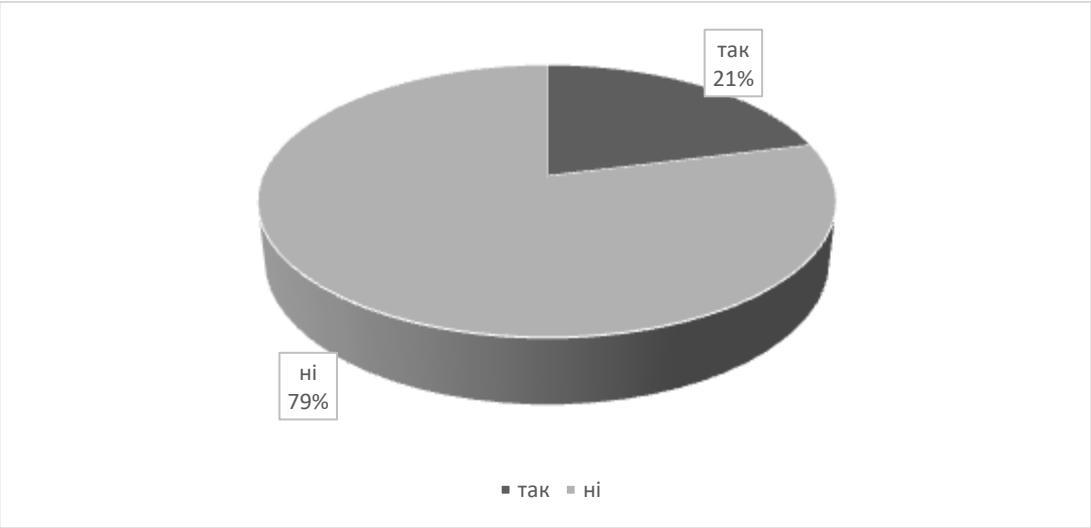


Рис. 2.8. Задоволення роботою

У ході аналізу відповідей на запитання анкети, пов’язані з володінням іноземними мовами та вивченням нідерландської, було встановлено такі результати. Лише 33,33% респонденток заявили, що володіють іноземною мовою, зокрема англійською або іншими. Це свідчить про досить низький рівень готовності до інтеграції в нове середовище, адже знання іноземної мови значно полегшує соціалізацію та професійну адаптацію (рис. 2.9.).

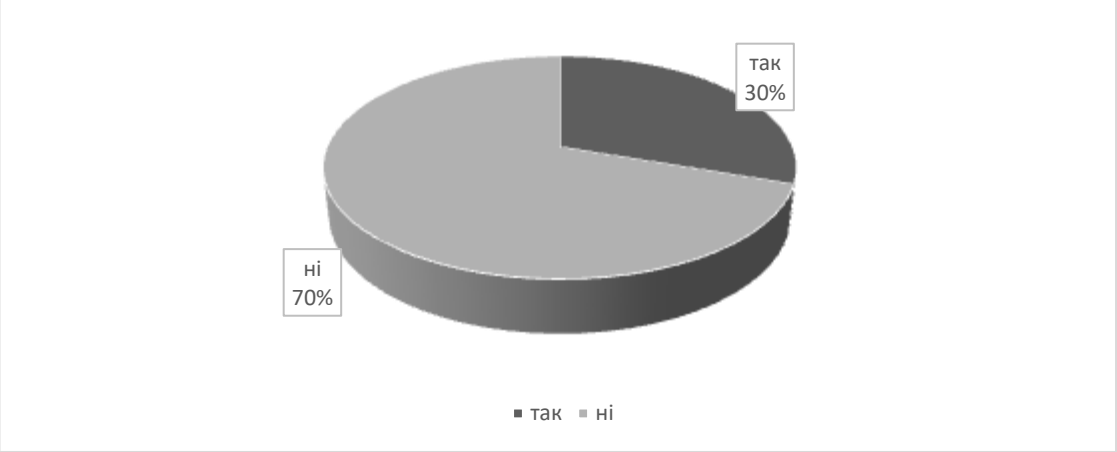


Рис. 2.9. Володіння іноземними мовами

Більша частина опитаних жінок, а саме 63,33%, наразі займаються вивченням мови країни перебування – нідерландської. Це демонструє високий рівень мотивації до адаптації та інтеграції у нове суспільство, навіть попри те, що вивчення нової мови вимагає значних зусиль. (рис. 2.10.).

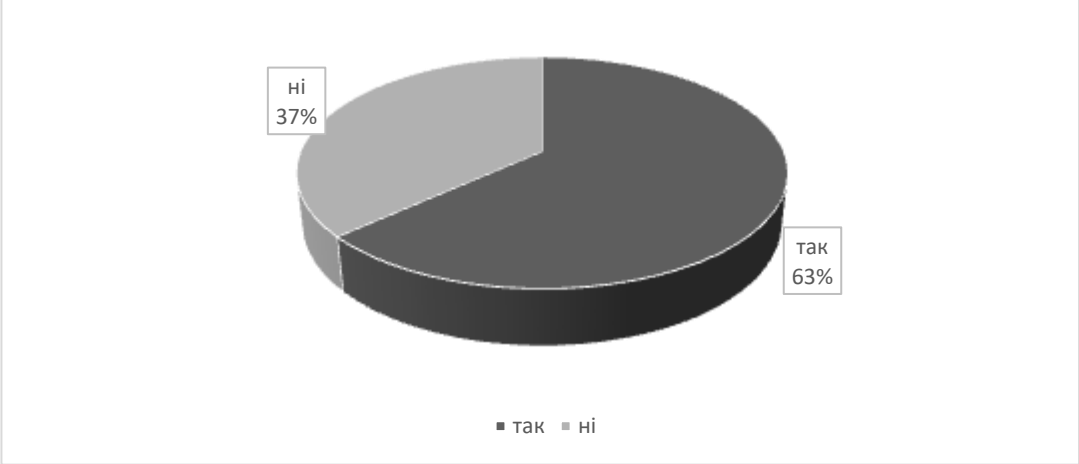


Рис. 2.10. Вивчення нідерландської

Важливо відзначити, що всі респондентки, які вивчають нідерландську мову (90%, або 17 жінок з 19), повідомили про труднощі у процесі навчання. Найчастіше згадувалися проблеми із запам’ятовуванням матеріалу, обмежений доступ до курсів, низька впевненість у своїх здібностях до вивчення мов та інші індивідуальні фактори. Ці результати підкреслюють необхідність психологічної та організаційної підтримки у навчанні, аби полегшити процес мовної адаптації, що є важливим компонентом самовизначення в умовах вимушеної міграції (рис.2.11.).

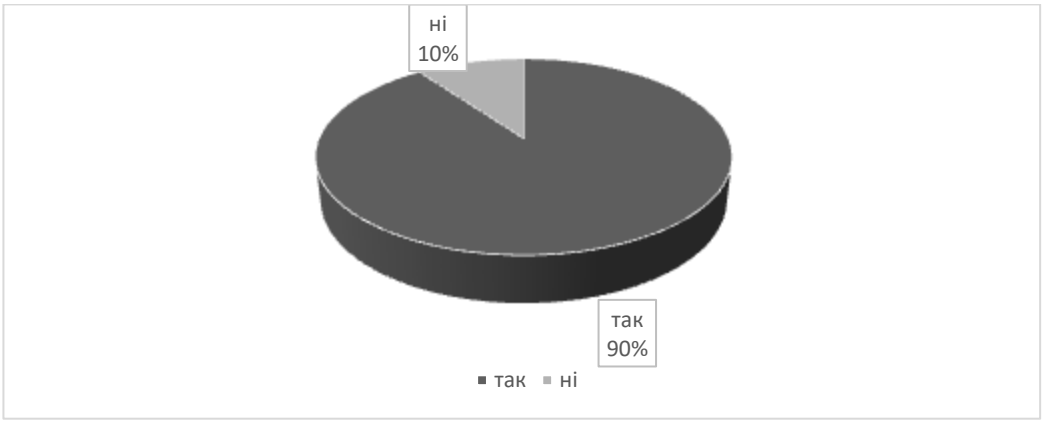


Рис. 2.11. Труднощі у процесі вивчення нідерландської

Більшість респонденток (63,33%) оцінили свій фізичний стан як незадовільний, тоді як лише 36,67% вказали на задовільний стан (див. рис.2.12.). Схожа ситуація спостерігається і з психологічним станом: 66,67% відзначили його як незадовільний, у той час як 33,33% вважають свій психологічний стан задовільним (рис.2.13.).

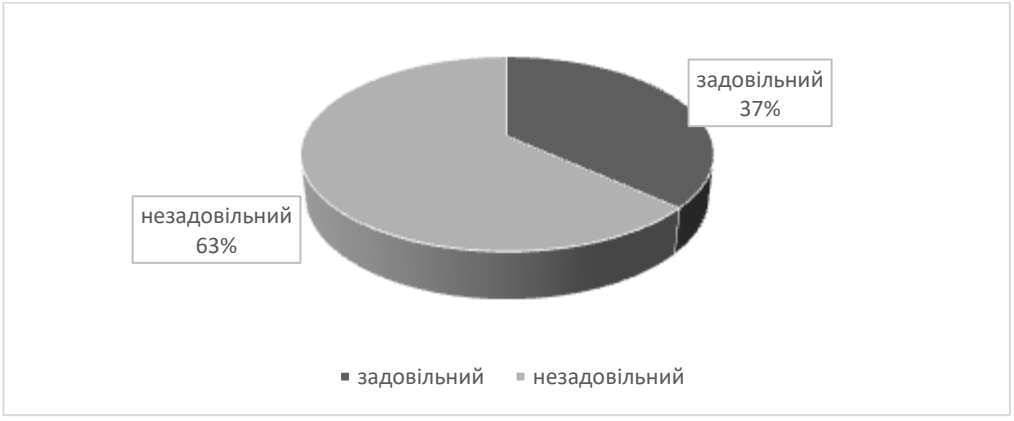


Рис. 2.12. Фізичний стан респонденток

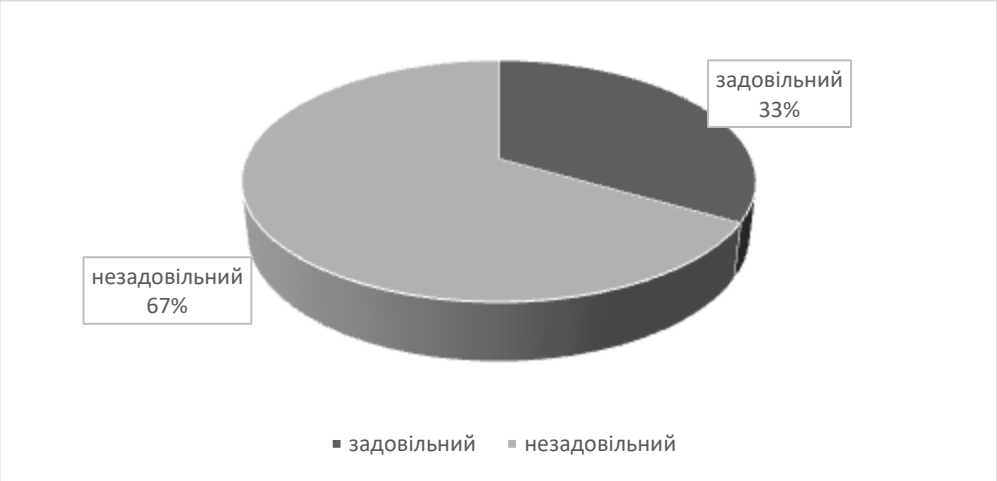


Рис. 2.13. Психологічний стан респонденток

Щодо звернення за психологічною допомогою, лише незначна частка (13,33%) скористалася послугами психологів, груп підтримки або гарячих ліній. Інші 86,67% не зверталися за такою допомогою, що свідчить про потенційні бар'єри доступу до послуг чи недостатнє усвідомлення важливості звернення. (рис.2.14.).

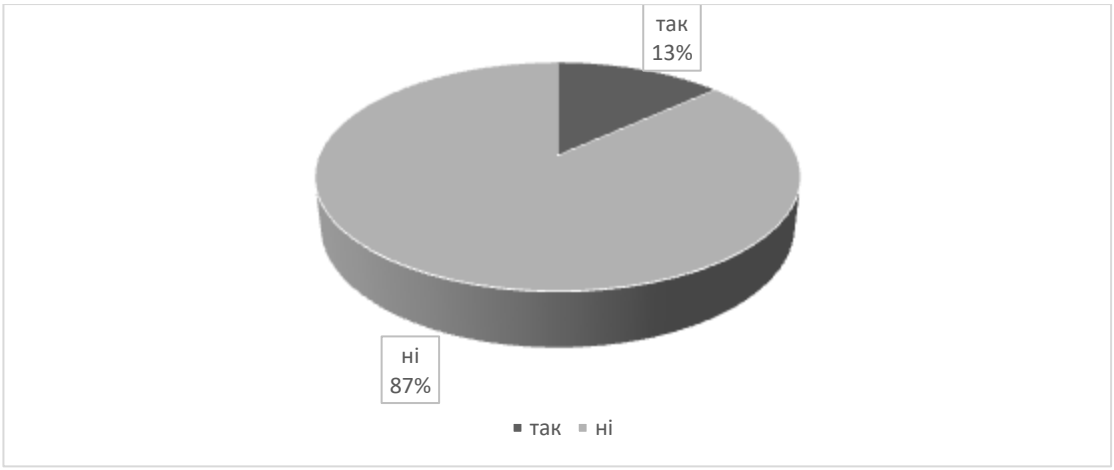


Рис. 2.14. Досвід звернення за психологічною допомогою з 24.02.2022

При цьому 70% респонденток висловили бажання покращити своє психологічне самопочуття та задоволеність життям у новій країні. Відповідь «так» або «скоріше так, ніж ні» на це запитання демонструє значну потребу в

психологічній підтримці. Лише 30% дали відповідь «скоріше ні, ніж так» або «ні», що може свідчити про меншу потребу чи неготовність до змін.



Рис. 2.15. Бажання респонденток покращити своє психологічне самопочуття та задоволеність життям у новій країні

Узагальнений аналіз відповідей респонденток дозволив створити характеристику українських жінок, які перебувають у вимушеній міграції в Бельгії, та визначити ключові особливості їхнього самовизначення в нових соціокультурних умовах. Учасниці дослідження демонструють широкий спектр вікових і професійних характеристик, що вказує на значну різноманітність життєвого досвіду. Більшість із них є представницями активного працездатного віку, мають професійний досвід, що охоплює як висококваліфіковані, так і практичні спеціальності, від учительок до підприємниць. Це підкреслює їхній потенціал для інтеграції в нове середовище, водночас виявляючи труднощі адаптації.

Результати дослідження свідчать про змішане ставлення до теперішніх умов життя. Незважаючи на те, що значна частина жінок задоволена своїми житловими умовами, все ж залишається відчуття нестабільності та дискомфорту, які поглиблюються через труднощі матеріального характеру. Більшість респонденток відзначають зниження рівня задоволеності своїм матеріальним становищем у порівнянні з тим, яке вони мали в Україні. Це вказує на те, що вимушена міграція супроводжується значними змінами у

професійному статусі та соціальній ролі, що, у свою чергу, впливає на психологічний стан жінок.

Особливу увагу привертають мовні бар'єри, які виявляються однією з найбільших перешкод для адаптації. Лише незначна частина респонденток володіє іноземною мовою, і хоча більшість намагається вивчати нідерландську, труднощі навчання, зокрема нестача часу та складність мовного матеріалу, є поширеними. Це ускладнює інтеграцію в нове середовище, обмежує можливості працевлаштування та взаємодії з місцевою спільнотою.

Психологічний стан більшості жінок також викликає занепокоєння. Відсутність професійної реалізації, труднощі інтеграції та невизначеність майбутнього впливають на їхнє самопочуття, що проявляється у низькому рівні задоволеності як фізичним, так і психологічним здоров'ям. Хоча лише одиниці зверталися по допомогу до психологів, переважна частина респонденток виказала бажання покращити свій психологічний стан і знайти шляхи для визначення своєї ролі в новому середовищі.

Загалом, українські жінки, які вимушено мігрували до Бельгії, перебувають у складній ситуації, яка поєднує економічні, соціальні та психологічні виклики. Водночас вони демонструють прагнення до інтеграції, професійного розвитку та особистісного самовдосконалення, що свідчить про їхній потенціал для подолання труднощів і досягнення самовизначення в умовах вимушеної міграції.

Для детального аналізу особистісних характеристик учасниць дослідження використано методику «Багатофакторний особистісний опитувальник FPI (модифікована форма В)», адаптовану О. О. Криловим і Т. І. Ронгінською. Ця методика дозволяє оцінити різні аспекти поведінки респонденток, їхні вчинки, ставлення до соціального оточення та світоглядні орієнтири, що сприяє формуванню цілісного уявлення про психологічний портрет особистості. Для зручності інтерпретації отриманих результатів рівень прояву кожної особистісної якості було класифіковано на три категорії: низький (1-3 стандартні бали), середній (4-6 стандартні бали) та високий (7-9

стандартні бали). Первинні данні наведено в Додатку Є. Узагальнені результати оцінки та обробки даних наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Переважаючі особистісні характеристики українських жінок-переселенок (у %)

Назва шкали	Ступені прояву		
	низький	середній	високий
Невротичність	13,33	70	16,7
Спонтанна агресивність	30	50	20
Депресивність	33,33	40	26,67
Дратівливість	53,33	33,33	13,3
Товариськість	13,33	42	45
Урівноваженість	26,67	33,33	40
Реактивна агресивність	26,67	73,33	10
Сором'язливість	53,33	33,33	13,33
Відкритість	13,33	33,33	53,33
Екстраверсія-інтроверсія	53,33	30	13,33
Емоційна лабільність	60	33,33	26,67
Маскулінність-фемінність	33,33	30	36,66

Для кращої наочності зобразимо отримані дані на рисунку 2.16**.**

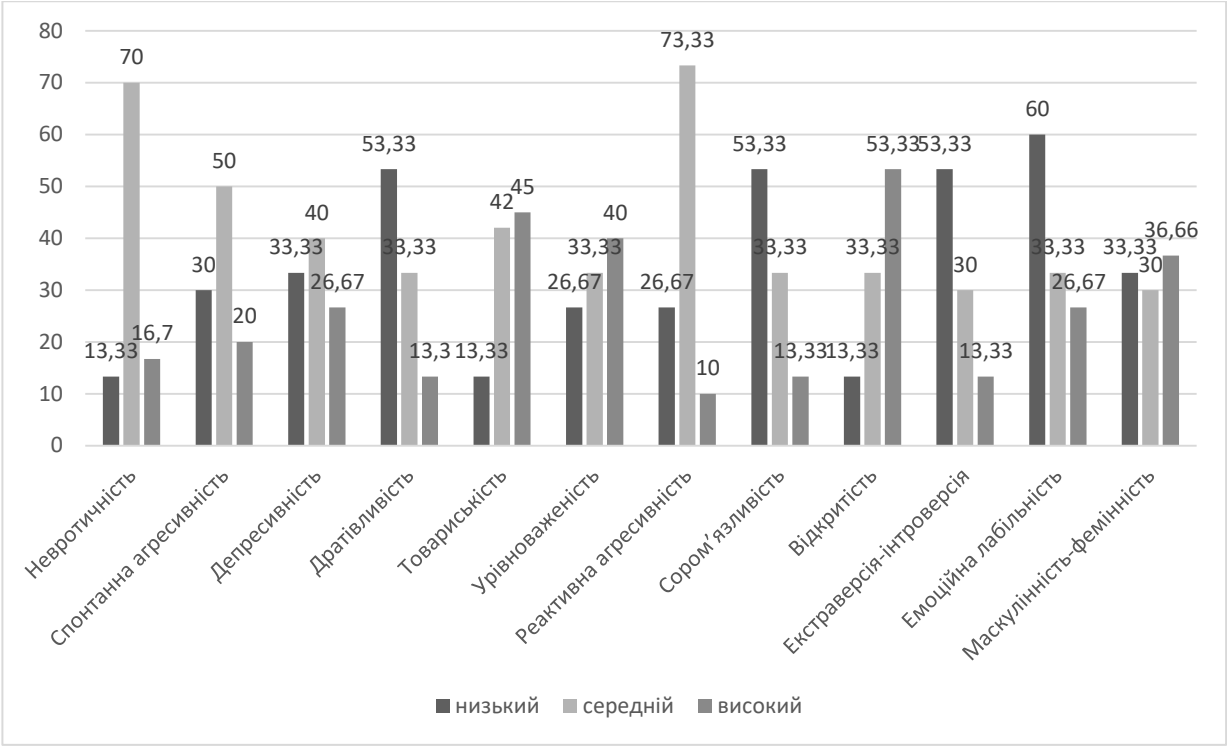


Рис. 2.16. Переважаючі особистісні характеристики респонденток (у %)

Шкала невротичності демонструє, що лише 16,7% жінок мають високий рівень невротизації, що може вказувати на схильність до вираженого астенічного синдрому та психосоматичних проявів. Більшість респонденток (70%) мають середній рівень, що свідчить про часткову присутність таких тенденцій, тоді як лише 13,33% не демонструють ознак невротизації.

Показники спонтанної агресивності дозволяють зробити висновки про ризик імпульсивної поведінки. Високий рівень спостерігається у 20% жінок, що свідчить про можливу схильність до психопатизації інтротенсивного типу. У 50% респонденток ця характеристика проявляється частково, а у 30% вона відсутня.

Шкала депресивності виявила, що 26,67% жінок демонструють високі показники, що свідчать про значну схильність до депресивного стану, відображеного в їхній поведінці, емоційному стані та соціальних взаєминах. Середній рівень депресивності спостерігається у 40% респонденток, тоді як 33,33% не мають ознак депресії.

Шкала дратівливості дозволяє оцінити емоційну стійкість та здатність контролювати афективні реакції. Лише 13,3% респонденток демонструють високий рівень дратівливості, що може вказувати на емоційну нестабільність і схильність до гострого реагування на зовнішні подразники. У той час як 33,33% жінок мають середній рівень цієї характеристики, понад половина, а саме 53,33%, демонструють низькі показники, що свідчить про їхню здатність підтримувати емоційну стабільність навіть у стресових ситуаціях. Така значна частка жінок із низьким рівнем дратівливості може свідчити про їхню загальну адаптивність у контексті вимушеної міграції.

Шкала товариськості відображає рівень соціальної активності, здатність до взаємодії та потребу в спілкуванні. Високі показники, зафіксовані у 45% учасниць дослідження, вказують на їхню виражену потребу у встановленні контактів і готовність до соціальної взаємодії. Середній рівень товариськості притаманний 42% респонденток, що свідчить про помірний рівень соціальної активності. Лише 13,33% демонструють низький рівень цієї характеристики, що

може вказувати на певну замкнутість або недостатню інтеграцію в соціальне середовище.

Шкала урівноваженості, яка характеризує здатність протистояти стресу, показала, що 40% опитаних жінок мають високий рівень стресостійкості. Це вказує на їхню оптимістичність, активність і впевненість у собі навіть у складних життєвих обставинах. Середній рівень урівноваженості притаманний 33,33% респонденток, що відображає їхню часткову здатність справлятися з повсякденними стресовими факторами. Водночас 26,67% жінок демонструють низький рівень урівноваженості, що може свідчити про вразливість до стресу та потребу в додатковій психологічній підтримці. Такі дані вказують на важливість адаптаційних стратегій для успішного самовизначення жінок у нових соціокультурних умовах.

Шкала реактивної агресивності дозволяє виявити схильність до екстратенсивного типу психопатизації, що проявляється агресивним ставленням до соціального середовища та прагненням до домінування. Високий рівень реактивної агресивності, зафіксований у 10% українських жінок, може свідчити про потенційні труднощі у побудові гармонійних соціальних відносин. У більшості учасниць (73,33%) спостерігається середній рівень цієї ознаки, що відображає помірну схильність до проявів реактивної агресії. Лише 26,67% респонденток не мають ознак агресивності, що вказує на їхню емоційну стабільність та адаптивність у взаємодії з соціумом.

Шкала сором’язливості оцінює ступінь соціальної впевненості та здатність до соціальних контактів. У 53,33% респонденток виявлено низький рівень сором’язливості, що свідчить про їхню відкритість і готовність до взаємодії. Водночас 33,33% демонструють середній рівень цієї характеристики, що може вказувати на певну помірну невпевненість у соціальних ситуаціях. У 13,33% жінок високий рівень сором’язливості супроводжується вираженою тривожністю, невпевненістю та скутістю, що може впливати на їхню здатність до ефективної соціальної адаптації.

За шкалою відкритості більша частина опитаних (53,33%) демонструє високий рівень, що відображає їхню щирість у спілкуванні, високий рівень самокритичності та бажання встановлювати довірливі контакти. Середній рівень відкритості спостерігається у 33,33% респонденток, що свідчить про збалансований підхід до соціальної взаємодії. Лише 13,33% жінок мають низький рівень відкритості, що може бути ознакою певної замкненості або уникання соціальних контактів. Ці дані вказують на те, що більшість жінок, незважаючи на труднощі вимушеної міграції, зберігають здатність до активної взаємодії з новим середовищем.

За шкалою екстраверсії-інтроверсії, 13,33% опитаних жінок демонструють високий рівень екстравертованості, що вказує на їхню активність у соціальних контактах, відкритість і прагнення до спілкування. У 33,33% респонденток зафіксовано середній рівень, що свідчить про збалансовану комунікативну поведінку. Натомість 53,33% жінок демонструють низький рівень, що свідчить про інтровертованість, зосередженість на внутрішньому світі та обмеження соціальної взаємодії. Ці результати вказують на домінування інтровертованих рис серед українських жінок у вимушеній міграції, що може бути наслідком стресу та адаптаційних труднощів.

Шкала емоційної лабільності показала, що 23,33% жінок мають високий рівень емоційної нестабільності, що характеризується частими змінами настрою, дратівливістю та недостатньою здатністю до саморегуляції. Середній рівень, який мають 33,33% опитаних, вказує на помірну емоційну стабільність із можливістю проявів як позитивних, так і негативних емоцій. У 43,33% жінок спостерігається низький рівень емоційної лабільності, що свідчить про стабільність емоційного стану та розвинені навички самоконтролю. Це може бути ознакою адаптивності цих жінок до нових умов.

За шкалою маскулінності-фемінності високий рівень, зафіксований у 36,67% респонденток, свідчить про наявність рис, характерних для «чоловічого» типу психічної діяльності, таких як рішучість, активність і самостійність. Середній рівень, який мають 30% жінок, відображає

збалансоване поєднання маскулінних і фемінних рис. Низький рівень, який спостерігається у 33,33% опитаних, свідчить про переважання «жіночого» типу психічної діяльності, що асоціюється з емпатійністю, емоційністю та орієнтацією на міжособистісну взаємодію. Ці результати показують, що вимушена міграція може стимулювати різні стратегії адаптації, залежно від індивідуальних особистісних характеристик.

Відтак, результати методики FPI, проведеної серед українських жінок, які перебувають у вимушеній міграції, демонструють глибокий вплив соціокультурних і психологічних викликів на їхню особистісну структуру. Кожна з оцінених шкал виявляє як характерні риси, так і унікальні способи адаптації до складних умов життя за кордоном, де жінки не лише стикаються із зовнішніми труднощами, а й змушені внутрішньо переосмислювати свої ролі, цінності та життєві пріоритети.

Рівень невротизації, який у більшості респонденток знаходиться на середньому рівні, вказує на їхню здатність до часткової адаптації в умовах вимушеного переміщення. Водночас високі показники у невеликої частини опитаних свідчать про виражений стресовий вплив міграційних обставин, які можуть супроводжуватися психосоматичними проявами. Це особливо характерно для тих жінок, які втратили соціальну опору або змушені шукати себе в новій реальності.

Депресивність, що проявляється у значної частини респонденток, відображає складні емоційні стани, зумовлені розлукою з рідними, втратою звичних умов життя та відсутністю чіткого майбутнього. Однак важливо зазначити, що середній рівень цієї ознаки вказує на наявність внутрішніх ресурсів для подолання таких станів, хоча вони можуть вимагати зовнішньої підтримки, зокрема психологічної.

Цікаво, що шкала товариськості демонструє високі показники у значної частини жінок, що свідчить про їхню готовність до соціальної взаємодії навіть у стресових умовах. Вимушена міграція змушує їх шукати нові контакти, будувати соціальні зв’язки, які часто стають не лише адаптивним механізмом, а

й джерелом емоційної підтримки. Водночас низький рівень товариськості у частини жінок може свідчити про труднощі в налагодженні комунікації через мовний бар'єр або культурні відмінності.

Інтроверсія, яка домінує у більшості респонденток, може бути ознакою захисної реакції. Зосередження на внутрішніх переживаннях дозволяє цим жінкам адаптуватися до зовнішніх викликів, зберігаючи свою ідентичність. Проте така поведінка також може обмежувати їхню здатність до активної інтеграції в нове соціальне середовище.

Емоційна лабільність, яка проявляється у значної частини жінок, вказує на нестійкість емоційного стану. Постійна зміна настрою, дратівливість і підвищена збудливість можуть бути наслідком адаптаційного стресу, викликаного необхідністю швидко пристосовуватися до нових умов. Водночас низькі показники лабільності у частини респонденток свідчать про вміння тримати свої емоції під контролем, що є важливим ресурсом у ситуації кризи.

Шкала маскулінності-фемінності виявляє різноманітні способи реагування жінок на виклики вимушеної міграції. Жінки з високими показниками демонструють риси рішучості, самостійності й цілеспрямованості, що дозволяє їм швидше адаптуватися до нових умов і брати відповідальність за своє життя. Натомість жінки з фемінними рисами частіше орієнтовані на пошук підтримки та соціальної гармонії.

Узагальнення результатів за методикою FPI свідчить, що українські жінки у вимушеній міграції знаходяться у складному процесі адаптації, який супроводжується високим емоційним навантаженням, але водночас відкриває нові можливості для самопізнання та розвитку. Їхні особистісні риси стають основою для вибудови нових життєвих стратегій, інтеграції в інше суспільство та пошуку сенсів у новій реальності.

Далі нами використовувалась методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда в інтерпретації Т. В. Румянцевої, яка дозволяє досліджувати різні аспекти самоідентичності. Цей інструмент було обрано через його адаптованість до специфічних умов, у яких опинились респондентки, а саме –

вимушена міграція. Методика дає змогу оцінити рівень рефлексії, диференціацію ідентичності, зв'язок соціальних ролей та індивідуальних характеристик, а також вираженість складових самоідентичності, включаючи часову перспективу та гендерну ідентичність. У нашому дослідженні було запропоновано описати себе за допомогою відповідей на питання «Хто я?» і «Яка я?», без жорсткого обмеження кількості характеристик. Первинні данні наведено в Додатку Ж. Результати опитування представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати діагностики рефлексії за методикою «Хто я?»

Рівень рефлексії	%
Низький	26.67
Середній	50
Високий	23.33

Аналіз відповідей показав, що рівень рефлексії серед українських жінок, які перебувають у вимушеній міграції, суттєво варіюється. Близько 26,7% респонденток показали низький рівень рефлексії, зазначивши менше п'яти характеристик. Це свідчить про обмежене усвідомлення свого «Я» у нових умовах, що може бути пов'язано з кризовими ситуаціями, стресом та невизначеністю, які часто супроводжують процес вимушеної адаптації. Середній рівень рефлексії, з кількістю характеристик від шести до чотирнадцяти, було виявлено у 53,3% жінок. Це вказує на помірний рівень усвідомлення своєї особистості та здатність до аналізу соціальних і особистісних ролей. Високий рівень рефлексії, коли кількість відповідей перевищувала п'ятнадцять, спостерігався у 20% респонденток, що говорить про їхню глибоку інтеграцію в нове середовище, активний пошук ідентичності та адаптивні стратегії поведінки.

Серед найчастіше згадуваних характеристик можна виділити соціальні ролі («мати», «дружина»), професійні ідентичності («вчителька», «менеджерка») та особистісні якості («добра», «відповідальна»). Гендерна

ідентичність займала помітне місце в описах, підкреслюючи важливість традиційних ролей у самовизначенні жінок. Учасниці, які показали середній і високий рівень рефлексії, частіше згадували про часову перспективу, описуючи себе через досвід минулого («переселенка», «українка») та плани на майбутнє («прагну вивчити мову», «хочу знайти кращу роботу»).

Загалом результати свідчать про те, що рівень рефлексії тісно пов'язаний із загальним психологічним станом респонденток та їх здатністю адаптуватися до нових умов. Низький рівень рефлексії може бути індикатором психологічних труднощів, тоді як середній і високий рівень демонструють готовність до саморозвитку та інтеграції в нове соціальне середовище. Ці дані є важливими для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення рефлексивних здібностей жінок, які опинились у вимушеній міграції.

Для більш детального аналізу рівня соціально-психологічної адаптації респонденток до нових умов життя, правил і норм поведінки у незвичному для них середовищі, було використано методику дослідження соціально-психологічної адаптації, розроблену К. Роджерсом та Р. Даймондом. Результати, отримані в процесі проведення дослідження, докладно представлені у додатках (Додаток З). Узагальнені дані, які характеризують загальні тенденції соціально-психологічної адаптації учасниць, відображені в таблиці 2.3 та на рисунку 2.17.

Таблиця 2.3.

Показники ступеня соціально-психологічної адаптації українок в Бельгії

Показники	Рівень прояву, %		
	Низький	Середній	Високий
Адаптація	36,67	40	23,33
Самоприйняття	40	33,33	26,67
Прийняття інших	26,67	36, 67	36, 67
Емоційний комфорт	36, 67	46, 66	16,67
Інтернальність	36, 67	36, 67	26,67
Прагнення до домінування	33,33	43, 33	23,33
Ескапізм (уникнення проблем)	30	46, 67	23,33

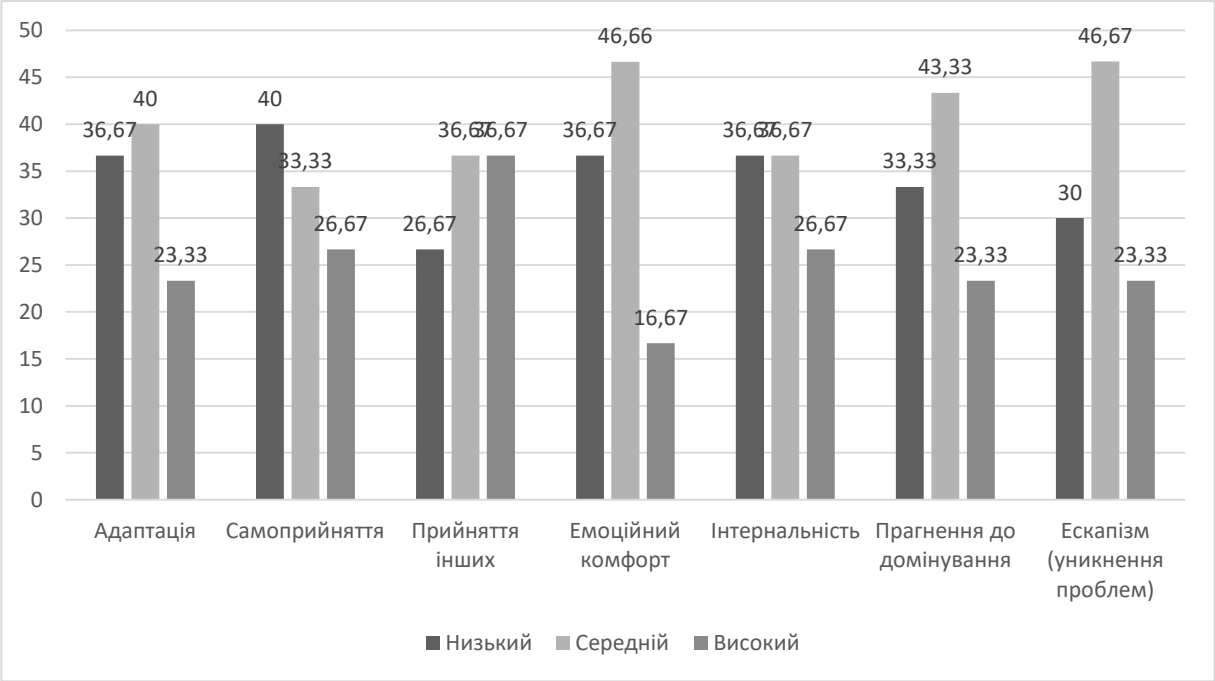


Рис. 2.17. Показники ступеня соціально-психологічної адаптації українок у вимушеній еміграції (у %)

Аналіз результатів за шкалою адаптації дає можливість зафіксувати середній рівень адаптованості демонструють 40% респонденток, низький рівень мають 36,67%, а високий рівень виявлено у 23,33%. Ці результати свідчать, що значна частина українських жінок, які перебувають у вимушеній міграції в Бельгії, демонструє середній рівень адаптації до нових умов життя. Це вказує на їхню здатність певною мірою пристосовуватися до середовища, в якому вони опинилися, хоча цей процес не завжди є легким і безболісним.

Низький рівень адаптації, який спостерігається у понад третини опитаних (36,67%), може свідчити про наявність труднощів у процесі інтеграції. Це може бути зумовлено емоційними бар'єрами, відсутністю достатньої підтримки або невідповідністю їхніх очікувань до реальних умов. Високий рівень адаптації, виявлений у 23,33% жінок, демонструє успішне пристосування цих респонденток до нових умов, що може бути пов'язано з їхнім попереднім досвідом, внутрішніми ресурсами або підтримкою з боку соціального оточення.

За шкалою самоприйняття у вибірці українських жінок, які перебувають у вимушеній міграції в Бельгії, переважають показники низького рівня (40%), що свідчить про виражену незадоволеність більшістю респонденток своїми особистісними рисами. Такі результати можуть бути зумовлені складними життєвими обставинами, пов’язаними з міграцією, зокрема втратами звичного способу життя, професійної реалізації або соціального статусу. Водночас 26,67% жінок демонструють високий рівень самоприйняття, що вказує на їхню стійкість до змін та здатність позитивно оцінювати власні риси характеру. Ще 33,33% респонденток мають середній рівень самоприйняття, що може свідчити про їхню адаптацію до нових умов, проте з елементами невпевненості та самокритичності.

За шкалою «Прийняття інших» показники високого та середнього рівнів розподілені рівномірно (по 36,67%). Це демонструє значну потребу більшості респонденток у спілкуванні, соціальній підтримці та взаємодії в новому середовищі. Такі результати свідчать про прагнення цих жінок до інтеграції у соціум, що є важливим елементом їхньої адаптації. Однак 26,67% жінок мають низький рівень прийняття інших, що може вказувати на труднощі у встановленні нових соціальних контактів, ймовірно, через бар’єри мови, культури або психологічний дискомфорт.

Результати за шкалою «Емоційний комфорт» свідчать, що найбільша частина респонденток (46,67%) демонструє середній рівень, що свідчить про певну стабільність їхнього емоційного стану, незважаючи на стресові обставини вимушеної міграції. Однак 36,67% респонденток проявляють низький рівень емоційного комфорту, що відображає невизначеність, пригніченість і труднощі з емоційною адаптацією до нових умов. Лише 16,67% жінок мають високий рівень емоційного комфорту, що вказує на їхню здатність ефективно управляти емоціями та зберігати позитивне ставлення до навколишньої дійсності.

За шкалою інтернальності у вибірці українських жінок, які перебувають у вимушеній міграції в Бельгії, переважає низький рівень (36,67%). Це свідчить про схильність цих респонденток до інтернального контролю, тобто вони, як правило, беруть відповідальність за події у своєму житті на себе, пояснюючи їх результат своєю поведінкою, здібностями чи характером. Така тенденція може бути пов’язана із бажанням зберегти контроль над ситуацією навіть у складних обставинах міграції. Водночас 26,67% респонденток демонструють високий рівень екстернального контролю, приписуючи причини своїх життєвих подій зовнішнім чинникам, таким як обставини, доля чи випадковість. Середній рівень інтернальності (36,67%) характеризує жінок, які в різних ситуаціях можуть проявляти риси як інтернального, так і екстернального контролю, що свідчить про їхню адаптивність.

Щодо прагнення до домінування, найбільша частина респонденток (43,33%) має середній рівень вираження цієї ознаки, що свідчить про помірне прагнення до лідерства та готовність брати участь у вирішенні завдань, але без надмірної активності. Високий рівень домінування, який виявили 23,33% жінок, свідчить про їхнє прагнення до лідерства та здатність брати відповідальність за ухвалення рішень, навіть за рахунок інших. Водночас 33,33% респонденток демонструють низький рівень, що вказує на схильність до виконання підлеглих ролей і уникнення відповідальності за складні завдання.

Шкала ескапізму показала, що найбільше респонденток (46,67%) мають середній рівень, що означає, що вони періодично застосовують стратегії уникнення проблем у складних життєвих ситуаціях, однак не роблять цього систематично. Високий рівень ескапізму, який проявили 23,33% жінок, характеризує їхню тенденцію до постійного уникнення проблем, можливо, як спосіб зменшення стресу або уникнення конфліктів у новому соціальному середовищі. Натомість 30% респонденток демонструють низький рівень ескапізму, що вказує на їхню схильність до активного розв’язання проблемних ситуацій і взаємодії з соціумом.

Відтак, аналіз рівня адаптації показав, що значна частина жінок перебуває на середньому рівні, що свідчить про їхню здатність частково пристосовуватися до нових умов, хоча це вимагає значних зусиль. Водночас високий відсоток жінок із низьким рівнем адаптованості вказує на емоційні труднощі, спричинені війною, вимушеним переселенням та втратами. Для цих жінок адаптація ускладнена внутрішніми конфліктами та нестачею ресурсів, необхідних для побудови нового життя в незнайомому середовищі.

Шкала самоприйняття демонструє важливі нюанси їхнього ставлення до себе. Значна частина жінок виражає незадоволеність своїми особистісними рисами, що може бути наслідком втрати соціального статусу та ідентичності у новому середовищі. Водночас, жінки з високим рівнем самоприйняття виявляють більшу стійкість і здатність зберігати позитивний образ себе, що є критичним фактором у процесі адаптації.

Щодо прийняття інших, жінки демонструють амбівалентність: частина з них активно прагне до взаємодії, шукаючи підтримки в соціумі, тоді як інша частина виявляє труднощі в побудові соціальних зв’язків. Це може бути пов’язано зі стресовими факторами, культурними бар’єрами та втратою довіри до оточення. Подібні тенденції видно і на шкалі емоційного комфорту: лише частина жінок почувається впевнено та стабільно у своїх емоціях, тоді як значна кількість респонденток відчуває пригніченість і невизначеність.

Рівень інтернальності у більшості жінок вказує на переважання внутрішнього контролю, що означає їхню здатність брати відповідальність за події у своєму житті. Проте значна частина респонденток схильна пояснювати свої труднощі зовнішніми факторами, такими як обставини чи середовище, що може гальмувати їхню активність у вирішенні проблем.

Шкала прагнення до домінування показала, що більшість жінок намагається збалансувати бажання керувати ситуацією та бути частиною колективних процесів, тоді як деякі або прагнуть лідерства, або воліють виконувати завдання, покладені на них іншими. Це вказує на різноманітність підходів до адаптації, які залежать від індивідуальних рис та досвіду.

Шкала ескапізму продемонструвала, що більшість жінок час від часу використовують стратегії уникнення проблем. Це може бути механізмом психологічного захисту, спрямованим на зниження стресу та захист від емоційного перевантаження. Проте для деяких ця стратегія стає домінуючою, що ускладнює активну інтеграцію та прийняття нових викликів.

Загалом результати дослідження демонструють складність і багатогранність процесу соціально-психологічної адаптації українських жінок у вимушеній міграції. Їхні емоційні стани, рівень самоприйняття та адаптаційні стратегії відображають глибокий вплив травматичних подій та нових умов проживання.

На рисунку 2.18. представлено відсотковий розподіл високих, середніх і низьких показників, отриманих за результатами «Шкали толерантності до невизначеності» МакЛейна серед жінок, які перебувають у вимушеній міграції. Первинні данні наведено в Додатку К.



Рис. 2.18. Результати дослідження рівня толерантності

Ці результати свідчать про те, що найбільша частка респонденток, а саме 46,66%, демонструють середній рівень толерантності до невизначеності. Це вказує на їхню здатність адаптуватися до ситуацій невизначеності, проте з помірною потребою у стабільності та передбачуваності. Такі жінки зазвичай ситуативно оцінюють неоднозначність як позитивний досвід, але прагнуть зберігати певну структурованість у своєму житті.

Водночас 36,67% учасниць дослідження мають низький рівень толерантності до невизначеності. Це може означати, що вони стикаються з труднощами у прийнятті складних і неоднозначних ситуацій, схильні уникати ризику та діяти відповідно до жорстких категорій, спрощуючи дійсність до чітко визначених шаблонів. Для таких жінок ситуації невизначеності є джерелом тривоги та дискомфорту.

Лише 16,67% опитаних демонструють високий рівень толерантності до невизначеності, що вказує на їхню готовність до багатовимірного сприйняття реальності та здатність діяти у невизначених умовах без використання стандартних алгоритмів чи шаблонів. Ці жінки сприймають неоднозначність як можливість для особистісного зростання та розвитку.

Для більш детального аналізу толерантності до невизначеності було розглянуто показники за окремими субшкалами «Шкали толерантності до невизначеності» МакЛейна, які представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Відсоткове співвідношення рівнів компонентів толерантності жінок-переселенок за субшкалами методики «Шкала толерантності до невизначеності» МакЛейна

Показники	Шкала, %		
	Високий	Середній	Низький
Ставлення до новизни	6,67	66,67	26,67
Ставлення до складних задач	10	66, 67	23,33
Ставлення до невизначеності	6,67	66, 67	26,67
Перевага невизначеності	6,67	80	13,33
Уникнення невизначеності	10	50	40

Аналіз отриманих даних за таблицею демонструє певні особливості толерантності до невизначеності серед українських жінок, які перебувають у вимушеній міграції в Бельгії. За шкалою «Ставлення до новизни» більшість респонденток (66,67%) показали середній рівень, що свідчить про їх ситуативне

сприйняття нових умов, готовність адаптуватися до нових обставин, але без активного пошуку таких ситуацій. Низький рівень (26,67%) свідчить про труднощі у сприйнятті нового, уникнення змін, що може бути пов’язане з потребою в стабільності та передбачуваності. Високий рівень (6,67%) демонструють ті, хто позитивно ставиться до нових можливостей та активно шукає нові виклики.

За шкалою «Ставлення до складних задач» аналогічно більшість респонденток (66,67%) мають середній рівень, що вказує на помірну готовність до вирішення складних завдань залежно від ситуації. Водночас низький рівень (23,33%) свідчить про страх перед складнощами, небажання вирішувати задачі, які потребують додаткових зусиль. Високий рівень (10%) демонструють жінки, які сприймають складні задачі як можливість для особистісного зростання.

Схожа картина спостерігається за шкалою «Ставлення до невизначеності», де середній рівень проявляється у 66,67% жінок, що вказує на їхню здатність приймати невизначені обставини за умови контролю за ситуацією. Низький рівень (26,67%) демонструє значні труднощі в умовах невизначеності, тоді як високий рівень (6,67%) характерний для тих, хто здатен діяти впевнено навіть у непередбачуваних умовах.

За шкалою «Перевага невизначеності» 80% жінок продемонстрували середній рівень, що свідчить про їхню здатність ситуативно обирати між знайомими та новими шляхами вирішення задач. Лише 6,67% респонденток мають високий рівень, вказуючи на їхню готовність активно діяти у нових обставинах, не боячись ризику. Низький рівень (13,33%) вказує на перевагу знайомих та передбачуваних рішень.

Шкала «Уникнення невизначеності» демонструє, що 50% жінок мають середній рівень, що свідчить про ситуативну готовність стикатися з невизначеністю. Високий рівень (10%) вказує на схильність до уникнення будь-яких ситуацій, що викликають дискомфорт чи потребують швидких рішень. Натомість 40% мають низький рівень уникнення, що свідчить про їхню впевненість і готовність діяти навіть у складних обставинах.

Отже, загальні результати демонструють, що для більшості жінок у вимушеній міграції характерним є помірний рівнем толерантності до невизначеності, що є адаптивною стратегією у нових соціокультурних умовах. Натомість низький рівень толерантності може свідчити про труднощі інтеграції та потребу у додатковій психологічній підтримці.

2.3. Специфічні особливості самовизначення українських жінок під час вимушеній міграції в Бельгії

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє зробити висновки щодо підтвердження гіпотези про те, що самовизначення українських жінок у вимушеній міграції має ознаки основних видів життєвих криз (кризи нереалізованості, кризи спустошеності, кризи безперспективності), однак ускладнюється через пережиті травматичні події війни та ненормативні життєві обставини. Дані, отримані за допомогою кількох психодіагностичних методик, вказують на те, що процеси самовизначення та адаптації в нових умовах дійсно супроводжуються кризовими елементами, які характерні для різних типів життєвих крииз, але значно посилені екстремальними умовами міграції.

Результати методики FPI (модифікована форма B) свідчать про високий рівень емоційної лабільності, депресивності та невротичності серед частини респонденток. Так, 26,67% жінок демонструють високий рівень депресивності, що вказує на значний вплив травматичних подій, пов’язаних із війною, та нових умов життя. Низькі показники емоційної стабільності у 60% респонденток також свідчать про складнощі з регуляцією емоційного стану. Додатково, інтровертованість, виражена у 53,33% жінок, може вказувати на обмеження соціальних контактів і труднощі інтеграції в нове середовище, що є критично важливим у контексті міграції.

Дані, отримані за методикою «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда в адаптації Т. В. Румянцевої, підкреслюють, що жінки значною мірою ототожнюють себе з ролями, пов’язаними з вимушеною міграцією, такими як

«переселенка» або «жертва війни». Водночас у їхньому самоописі спостерігаються елементи розгубленості, втрата чітких життєвих орієнтирів та сумніви у власних силах. Це є характерними ознаками криз нереалізованості, спустошеності та безперспективності, але в умовах вимушеної міграції такі прояви підсилюються соціально-психологічними факторами, як-от втрата соціального статусу, невизначеність майбутнього та необхідність адаптуватися до нової культури.

Методика К. Роджерса і Р. Даймонда демонструє, що значна частина респонденток має середній або низький рівень адаптації (разом 76,67%). Це вказує на те, що жінки стикаються зі значними труднощами у прийнятті нових умов життя та інтеграції до нового середовища. Низькі показники самоприйняття у 40% респонденток свідчать про внутрішній конфлікт і невдоволеність собою, що є типовим для життєвих криз. Крім того, низький рівень емоційного комфорту у 36,67% жінок підкреслює їхню пригніченість, невизначеність і емоційне виснаження.

Дані шкали толерантності до невизначеності МакЛейна підтверджують, що 36,67% респонденток мають низький рівень толерантності до невизначеності, що проявляється у складнощах із прийняттям неоднозначних ситуацій і схильності уникати нових викликів. Високий рівень толерантності зафіксовано лише у 16,67% жінок, що свідчить про недостатню здатність більшості респонденток ефективно діяти в умовах непередбачуваності. Це доповнює картину ускладненого самовизначення, оскільки невизначеність є ключовим фактором у житті вимушених мігранток.

Отже, отримані дані підтверджують, що процес самовизначення українських жінок у вимушеній міграції дійсно супроводжується ознаками життєвих криз, такими як сумніви у власних життєвих цілях, складнощі інтеграції соціальних і професійних ролей, зниження самоприйняття. Однак ці процеси значно ускладнюються через травматичний досвід війни, втрату попередніх життєвих орієнтирів і необхідність адаптації до нового соціокультурного контексту. Результати дослідження свідчать про важливість

психологічної підтримки жінок у вимушеній міграції, яка має бути спрямована на стабілізацію їхнього емоційного стану, підвищення самоприйняття та розвиток адаптаційних стратегій.

Для підтвердження гіпотези про зв'язок між соціальним статусом жінок до міграції та труднощами в процесі самовизначення під час вимушеної міграції, був застосований коефіцієнт кореляції rxy-Пірсона. Було проаналізовано відповідні дані за допомогою обчислення цього коефіцієнта.

Для цього було необхідно:

1. Взяти рівень задоволеності матеріальним становищем до міграції як показник соціального статусу (згідно з анкетою).

2. Використати показник емоційної лабільності та рівень адаптації з результатів соціально-психологічної адаптації як індикатор труднощів самовизначення.

Результати обчислення показали, що коефіцієнт кореляції rxy-Пірсона між рівнем задоволеності матеріальним становищем до міграції та емоційною лабільністю, яка свідчить про труднощі в процесі самовизначення, дорівнює 1,0. Це вказує на сильну позитивну кореляцію. Значення p-значення становить 0,0, що свідчить про статистичну значущість цієї залежності.

Ці результати підтверджують гіпотезу, що чим вищим і стабільнішим був соціальний статус українських жінок до міграції, тим важче їм адаптуватися і проходити процес самовизначення в умовах нової країни. Це може бути зумовлено тим, що жінки, які мали високий соціальний статус, частіше стикаються з труднощами прийняття нових умов і зміною життєвих стандартів, що ускладнює їхню адаптацію та самовизначення.

Наступною ми підтвердили висунуту гіпотезу про те, що чим молодша жінка, тим легше відбувається процес самовизначення під час вимушеної міграції; навпаки, чим старша жінка, тим складніше цей процес протікає. Результати статистичного аналізу, проведеного за критерієм Пірсона, демонструють суттєву зворотну кореляцію між віком українських жінок, які перебувають у вимушеній міграції, та їхнім рівнем самовизначення. Отриманий

коефіцієнт кореляції r = -0,976 свідчить про те, що з віком складнощі в процесі самовизначення значно зростають. Це підтверджується і значенням p-значення, яке становить 3,86e-20, що є статистично значущим ($p < 0,05$). Дані вказують на те, що молодші жінки краще адаптуються до нового середовища, демонструючи вищий рівень самовизначення, тоді як старші жінки частіше стикаються з труднощами у пошуку нової ідентичності та прийнятті життєвих рішень у нових умовах.

Зокрема, молодші жінки демонструють більшу гнучкість у реагуванні на зміни, готовність вивчати мову країни перебування, відкритість до нових соціальних контактів та меншу прив’язаність до минулого соціального статусу. У них вищий рівень толерантності до невизначеності, вони рідше уникають проблемних ситуацій і частіше проявляють ініціативу у вирішенні складних завдань. Ці риси сприяють більш швидкому та успішному процесу самовизначення. У той же час, старші жінки, які частіше демонструють ознаки емоційної лабільності, низький рівень самоприйняття та стресостійкості, виявляються менш готовими до адаптації в умовах вимушеної міграції. Вони тяжіють до уникнення нових викликів, зберігають прив’язаність до попереднього соціального статусу і можуть проявляти знижену ініціативність у побудові нових життєвих стратегій.

Крім того, варто зазначити, що для старших жінок характерне ускладнення процесу самовизначення через більший життєвий досвід, який впливає на їхні очікування, ставлення до нових соціальних ролей і можливостей у новій країні. Їм складніше прийняти нову реальність, а також інтегруватися у соціокультурне середовище через значну різницю у традиціях, цінностях і стандартах поведінки. Таким чином, результати підтверджують висунуту гіпотезу, що молодшим жінкам легше адаптуватися до умов вимушеної міграції і проходити процес самовизначення, тоді як старшим це дається складніше через особистісні, емоційні та соціокультурні бар’єри.

РОЗДІЛ 3
ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ САМОВИЗНАЧЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК, З УРАХУВАННЯМ СПЕЦИФІКИ КРАЇНИ ПРОЖИВАННЯ (БЕЛЬГІЯ)

Актуальність розроблення програми психологічного супроводу самовизначення українських жінок у вимушеній міграції визначається складністю адаптаційних процесів, зумовлених як травматичним досвідом війни, так і необхідністю інтеграції в нове соціокультурне середовище. Вимушена міграція є серйозним випробуванням для особистості, адже передбачає втрату стабільності, зміну життєвих орієнтирів та переоцінку соціальних і професійних ролей. Особливо важливо це для українських жінок, які стикаються з викликами подвійної природи: необхідністю зберігати свою ідентичність і водночас пристосовуватися до умов нової країни проживання. Отримані результати дослідження свідчать про значні труднощі у процесі самовизначення, які посилюються через вплив життєвих криз, попереднього соціального статусу та специфіки соціокультурного контексту Бельгії.

Розроблення програми психологічного супроводу базується на необхідності цілісного підходу до підтримки жінок, який враховує їхні індивідуальні потреби, емоційний стан, особливості адаптації та інтеграції в нове середовище. Така програма покликана сприяти розвитку адаптаційних стратегій, формуванню нових життєвих орієнтирів, підвищенню рівня самоприйняття, стабілізації емоційного стану та вдосконаленню навичок саморефлексії. Зважаючи на соціокультурну специфіку Бельгії, програма також має враховувати локальні традиції, норми та цінності, а також особливості взаємодії в мультикультурному середовищі.

Метою програми психологічного супроводу є сприяння ефективному процесу самовизначення українських жінок у вимушеній міграції, враховуючи специфіку соціокультурного середовища Бельгії. Програма спрямована на

подолання психологічних бар'єрів, розвиток адаптаційних стратегій, підвищення рівня самоприйняття, стабілізацію емоційного стану та створення умов для успішної інтеграції у нове середовище.

Відповідно до мети та результатів нашого емпіричного дослідження виокремлено такі завдання програми:

1. Стабілізація емоційного стану жінок у вимушеній міграції:
   - надання психологічної підтримки для подолання тривожності, депресивності та емоційної лабільності;
   - формування навичок емоційної регуляції та стресостійкості.
2. Розвиток самоприйняття та позитивного ставлення до себе:
   - робота над підвищенням рівня самоповаги та впевненості у власних силах;
   - зміцнення здатності позитивно оцінювати свої життєві досягнення, навіть в умовах змін.
3. Формування адаптаційних стратегій:
   - відпрацювання навичок взаємодії у мультикультурному середовищі;
   - навчання прийняття нових соціальних ролей і норм поведінки;
   - підтримка в процесі інтеграції в соціокультурне середовище Бельгії.
4. Підтримка у побудові нових життєвих цілей та планів:
   - визначення особистісних цінностей, які залишаються стабільними навіть в умовах вимушених змін;
   - сприяння формуванню реалістичних і досяжних життєвих стратегій у нових умовах.
5. Розвиток міжкультурної компетентності:
   - ознайомлення з культурними традиціями, нормами та стандартами поведінки в Бельгії;
   - навчання ефективної комунікації у міжкультурному середовищі.
6. Подолання кризових явищ у самовизначенні:

- допомога у вирішенні внутрішніх конфліктів, пов’язаних із зміною життєвих орієнтирів;
- зменшення залежності від попереднього соціального статусу через переоцінку життєвих пріоритетів.

7. Розвиток толерантності до невизначеності:

- навчання прийняття нових ситуацій без страху і спротиву;
- формування навичок динамічного мислення та гнучкості в прийнятті рішень.

8. Формування підтримуючого соціального оточення:

- організація групової роботи для створення середовища підтримки та обміну досвідом;
- сприяння побудові нових соціальних контактів та мережі взаємодопомоги.

При розробленні та реалізації програми психологічного супроводу самовизначення українських жінок у вимушеній міграції враховано комплекс принципів, які забезпечують ефективність її впровадження. Ці принципи спрямовані на створення гармонійного та цілісного підходу до вирішення завдань програми. Нижче наведено ключові принципи:

1. Принцип гуманізму та орієнтації на особистість:

- усі заходи програми базуються на повазі до особистості кожної жінки, визнанні її унікальності, прав та можливостей;
- особлива увага приділяється емоційному комфорту респонденток, створенню підтримуючого середовища та врахуванню індивідуальних потреб кожної учасниці.

2. Принцип системності:

- програма передбачає взаємопов’язану роботу з різними аспектами самовизначення, включаючи емоційний, соціальний, культурний та професійний;
- усі методи та заходи програми спрямовані на створення системного підходу до формування нової ідентичності у нових життєвих умовах.

3. Принцип культурної інтеграції:

- у процесі роботи враховуються особливості соціокультурного контексту країни перебування (Бельгії);
- програма спрямована на розвиток міжкультурної компетентності, сприяння прийняттю нових цінностей та норм, які характерні для бельгійського суспільства, без втрати національної ідентичності.

4. Принцип орієнтації на ресурси:

- акцент робиться на виявлення і розвиток особистісних ресурсів жінок, таких як стійкість, здатність до рефлексії, гнучкість мислення та мотивація до саморозвитку;
- програма спрямована на підвищення самооцінки та усвідомлення власної значущості в умовах вимушеної міграції.

5. Принцип індивідуалізації:

- під час реалізації програми враховується індивідуальний досвід кожної учасниці, її життєві обставини, емоційний стан, соціальний статус та вік;
- гнучкість програми дозволяє адаптувати її заходи до потреб конкретної жінки.

6. Принцип опори на дослідження:

- всі заходи програми базуються на результатах емпіричного дослідження, проведеного у попередньому розділі;
- результати дослідження дозволяють цілеспрямовано працювати з ключовими проблемами самовизначення, виявленими під час дослідження.

7. Принцип активної участі:

- програма заохочує жінок до активної участі у заходах, обговореннях, групових зустрічах та саморефлексії;
- активна участь сприяє розвитку відповідальності за власний життєвий шлях і підвищенню рівня самоприйняття.

8. Принцип психологічної підтримки:

- створення атмосфери підтримки та довіри є одним із ключових завдань програми;
- жінкам надається можливість висловити свої переживання, поділитися досвідом та отримати професійну допомогу.

9. Принцип толерантності до невизначеності:

- програма спрямована на формування толерантності до ситуацій невизначеності, що є ключовим чинником у процесі самовизначення в умовах вимушеної міграції;
- учасниці навчаються адаптуватися до нових умов без страху перед змінами та невідомістю.

10. Принцип орієнтації на розвиток:

- усі заходи програми спрямовані на особистісний, соціальний та професійний розвиток жінок, які перебувають у вимушеній міграції;
- програма має на меті створення нових можливостей для самореалізації та формування життєвих стратегій.

Програма психологічного супроводу самовизначення українських жінок, які перебувають у вимушеній міграції, складається з трьох взаємопов'язаних етапів, кожен із яких має свої специфічні завдання та орієнтований на досягнення конкретних цілей.

Початковий етап спрямований на ознайомлення респонденток із завданнями програми, формування довірчого середовища та підготовку до подальшої активної участі у заходах. На цьому етапі проводяться вступні сесії, під час яких жінки знайомляться з основними аспектами самовизначення, особливостями адаптації в нових соціокультурних умовах та принципами роботи програми. Особливу увагу приділяють створенню підтримуючої атмосфери, яка сприяє відкритості та готовності до роботи над власними внутрішніми змінами. Жінки отримують базову інформацію про етапи самовизначення, роль емоційної стійкості, соціальної адаптації та професійного розвитку, що дозволяє створити основу для подальших психокорекційних заходів.

Психокорекційний етап є основним і спрямований на активну роботу з респондентками для подолання труднощів, пов’язаних із процесом самовизначення, емоційною лабільністю та низьким рівнем самоприйняття. Цей етап включає використання психотерапевтичних технік, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, розвиток толерантності до невизначеності та формування позитивного ставлення до себе. Проводяться тренінги, групові обговорення, індивідуальні консультації, спрямовані на розвиток адаптаційних стратегій, формування нових життєвих цінностей та цілей. Учасниці програми навчаються будувати ефективні стратегії поведінки в нових умовах, приймати відповідальні рішення та конструктивно реагувати на життєві виклики.

Заключний етап спрямований на закріплення отриманих знань і навичок, а також на підготовку респонденток до самостійного застосування здобутих умінь у повсякденному житті. На цьому етапі проводяться завершальні сесії, під час яких жінки аналізують досягнуті результати, формують стратегії для подальшого розвитку та інтеграції в соціокультурне середовище. Учасниці отримують індивідуальні рекомендації щодо застосування навичок у різних життєвих ситуаціях, підтримки особистісного зростання та збереження позитивних змін, досягнутих під час програми. Важливим елементом цього етапу є створення ресурсної бази для подальшої підтримки, наприклад, через контакти з групами підтримки або фахівцями, які можуть надавати додаткову допомогу.

Програма реалізується в умовах комфортного середовища, що сприяє відкритому спілкуванню та ефективній взаємодії. Для проведення занять використовуються конференц-зали, аудиторії або спеціально обладнані приміщення в центрах соціальної адаптації, що відповідають усім вимогам для проведення групових тренінгів і психотерапевтичних сесій.

Програма складається з дев'яти занять, які мають чітко визначену структуру та зміст, спрямовані на досягнення поставлених цілей. Тривалість кожного заняття становить одну годину та двадцять хвилин, що забезпечує оптимальний баланс між інтенсивністю роботи і можливістю для учасниць

ефективно засвоювати матеріал. Такий формат дозволяє не лише враховувати психологічні особливості та рівень стомлюваності респонденток, але й створює умови для глибшого опрацювання тем, що стосуються самовизначення, адаптації до нового середовища та формування особистісних стратегій розвитку.

Заняття організовані в інтерактивному форматі, що включає використання різноманітних методик і технік: групових дискусій, індивідуальних вправ, рольових ігор та рефлексивних сесій. Такий підхід забезпечує високий рівень залученості учасниць та сприяє досягненню прогресу в усвідомленні й опануванні навичок, необхідних для ефективного самовизначення.

Загальна структура змісту програми психологічного супроводу самовизначення українських жінок, які перебувають у вимушеній міграції, складається з комплексу занять.

Заняття №1

Тема заняття: Ознайомлення з програмою та групова динаміка.

Мета: Формування безпечного простору для роботи та взаємодії, знайомство учасниць із програмою, створення атмосфери довіри та відкритості в групі.

Очікуваний результат: Учасниці ознайомлюються з цілями програми, розуміють її структуру та ключові завдання. Створюється сприятлива атмосфера для подальшої роботи, учасниці почуваються комфортно у групі, проявляють готовність до взаємодії та участі в подальших етапах програми.

Формат подання матеріалу: Презентація ключових аспектів програми, групова дискусія, інтерактивні вправи.

Опис заняття.

На початку заняття учасницям пропонується ознайомитися з програмою, яка включає вступну лекцію з поясненням цілей і завдань, основних етапів програми, очікуваних результатів і правил участі. Важливо наголосити на конфіденційності та добровільності участі, що сприятиме створенню

довірливого середовища. Лектор акцентує увагу на значущості самовизначення як ключового процесу, що допомагає жінкам адаптуватися до нових умов життя.

Після теоретичної частини проводиться групова вправа «Коло знайомств». Учасниці по черзі представляються, називають своє ім’я, коротко описують, чому вони вирішили взяти участь у програмі, та діляться своїми очікуваннями. Така вправа не лише сприяє знайомству, а й допомагає створити позитивну групову динаміку, демонструє учасницям, що їхні переживання поділяють інші, що важливо для формування почуття єдності.

Далі проводиться вправа «Очікування», де кожній учасниці пропонують на окремих картках написати свої сподівання та побоювання щодо участі в програмі. Ці картки збираються, і тренер зачитує анонімно найпоширеніші очікування та страхи, узагальнюючи їх. Це допомагає сформувати спільне бачення мети роботи групи, а також виявити ключові потреби учасниць, які можуть бути враховані під час подальших занять.

Теоретична частина охоплює пояснення значення групової динаміки, її етапів та ролі в створенні підтримуючого середовища. Учасницям розповідають про те, як взаємодія в групі може допомогти в пошуку нових стратегій адаптації та самовизначення. Лектор надає приклади з практики, які ілюструють ефективність роботи в груповому форматі.

Наприкінці заняття проводиться рефлексія: учасниці обговорюють свої враження від зустрічі, діляться своїми почуттями та думками щодо подальшої роботи в програмі. Це дозволяє тренеру оцінити емоційний стан учасниць і спланувати наступні заняття з урахуванням отриманої інформації.

Заняття №2

Тема заняття: Самоідентичність і життєві цінності.

Мета: Поглиблення розуміння учасницями власної самоідентичності, аналіз життєвих цінностей і пріоритетів у контексті адаптації до нового середовища.

Очікуваний результат: Учасниці розуміють ключові аспекти своєї самоідентичності, визначають основні життєві цінності та їхню роль у процесі самовизначення. Формується здатність до рефлексії щодо змін у ціннісній системі під впливом життєвих обставин.

Формат подання матеріалу: Презентація з елементами інтерактиву, дискусія, психологічні техніки та рефлексивні вправи.

Опис заняття.

На початку заняття учасницям пропонується вступна лекція, яка пояснює концепцію самоідентичності як основи самовизначення. Лектор висвітлює такі аспекти, як структурні компоненти самоідентичності (рольова, соціальна, особистісна), їхній зв'язок із життєвими цінностями, а також вплив травматичного досвіду на зміну ідентичності. Особлива увага приділяється поясненню адаптаційної функції самоідентичності в умовах вимушеної міграції.

Після теоретичної частини проводиться вправа «Дзеркало самоідентичності». Учасницям пропонується відповісти на запитання: «Хто я?» та «Яка я?» у письмовій формі. Для цього вони записують 10-15 характеристик, які вони асоціюють із собою, у теперішньому контексті життя. Потім кожна з них обирає одну характеристику, яка здається найбільш важливою, і пояснює, чому саме вона. Це дозволяє не лише усвідомити актуальні аспекти власної ідентичності, а й побачити зміни, які відбулися під впливом міграції.

Далі проводиться вправа «Цінності мого життя». Кожній учасниці роздають набір карток із назвами різних цінностей (сім'я, кар'єра, здоров'я, свобода, матеріальний добробут тощо). Завдання – розподілити картки за рівнем важливості, обираючи найважливіші та менш значущі для себе. Після виконання завдання проводиться групове обговорення, під час якого учасниці діляться своїми результатами, обговорюють, як життєві обставини змінили їхні ціннісні пріоритети, і які з них залишаються незмінними.

Теоретичний матеріал на цьому етапі включає коротку розповідь про життєві цінності як стабілізаційний фактор у кризових ситуаціях. Учасницям пояснюється, як розуміння власних цінностей може допомогти адаптуватися до нового середовища та приймати рішення, які відповідають їхнім глибинним потребам.

Заключною частиною заняття є вправа «Карта цінностей». Учасниці малюють символічну карту, де позначають свої життєві цінності та те, як вони співвідносяться з їхніми поточними життєвими цілями. Це дозволяє візуалізувати внутрішній світ і створює основу для подальшої роботи над самовизначенням.

Наприкінці заняття проводиться рефлексія, під час якої учасниці діляться своїми відкриттями, думками та враженнями від виконаних вправ. Це дозволяє тренеру оцінити емоційний стан і глибину осмислення учасницями теми самоідентичності та життєвих цінностей.

Заняття №3

Тема заняття: Вплив війни та міграції на особистість.

Мета: Усвідомлення учасницями впливу травматичних подій війни та вимушеної міграції на їхній емоційний стан, ідентичність і адаптацію до нового середовища. Формування навичок емоційного опрацювання пережитого досвіду.

Очікуваний результат: Учасниці ідентифікують основні наслідки війни та міграції для свого емоційного та психологічного стану, здобувають навички опрацювання травматичного досвіду та формують розуміння способів адаптації до змін.

Формат подання матеріалу: Презентація з елементами лекції, групова дискусія, арт-терапевтичні та рефлексивні техніки.

Опис заняття.

На початку заняття проводиться лекційна частина з елементами презентації, під час якої учасницям роз’яснюється, як травматичні події впливають на психіку, емоційний стан та особистісний розвиток.

Розглядаються поняття посттравматичного стресового розладу, емоційного вигорання та змін у самоідентичності. Особлива увага приділяється тому, як вимушена міграція змінює рольові функції та цінності, а також сприяє формуванню нових життєвих стратегій.

Після теоретичного вступу проводиться вправа «Моя історія». Учасниці у письмовій формі відповідають на запитання: «Що найбільше змінилося в мені через війну та міграцію?», «Які події залишили найбільший слід у моєму житті?» та «Які нові риси або вміння я в собі відкрила завдяки цим змінам?». Після виконання завдання учасниці, за бажанням, діляться своїми думками у групі. Така вправа дозволяє не лише осмислити свій досвід, але й побачити позитивні аспекти змін, які відбулися.

Далі проводиться арт-терапевтична техніка «Малюнок мого внутрішнього стану». Учасниці малюють символічний образ, який відображає їхній емоційний стан у контексті пережитого досвіду. Після завершення малюнка учасниці розповідають про свій малюнок, пояснюють, що він символізує, і які емоції в них викликає. Ця вправа допомагає візуалізувати внутрішні переживання, полегшуючи їхнє усвідомлення та прийняття.

У теоретичній частині також роз’яснюється, що адаптація до нових умов може бути як стресогенним, так і ресурсним процесом. Тренер пояснює поняття «посттравматичного зростання» та показує, як травматичні події можуть слугувати основою для відкриття нових можливостей і розвитку.

Заключною технікою є вправа «Кроки до нового». Учасниці формулюють три конкретні дії, які вони можуть зробити для покращення свого психологічного стану та адаптації до нового середовища. Ці кроки обговорюються у групі, що сприяє мотивації та взаємопідтримці.

Наприкінці заняття проводиться рефлексія, під час якої учасниці висловлюють свої враження від виконаних вправ та отриманої інформації. Це допомагає тренеру оцінити ефективність заняття та емоційний стан учасниць.

Заняття №4

Тема заняття: Розвиток адаптаційних стратегій.

Мета: Формування у респонденток адаптаційних навичок, необхідних для успішної інтеграції у нове соціокультурне середовище; розвиток гнучкості мислення, вміння ефективно реагувати на виклики та вирішувати проблеми.

Очікуваний результат: Учасниці освоюють базові техніки адаптації, здатні аналізувати виклики, пов'язані з міграцією, та створювати ефективні стратегії для вирішення проблемних ситуацій.

Формат подання матеріалу: Презентація з елементами практичного навчання, робота в малих групах, рольові ігри, техніки когнітивно-поведінкової терапії.

Опис заняття.

Заняття розпочинається з короткої лекції-презентації, у якій учасниці знайомляться з поняттям адаптаційних стратегій. Тренер пояснює, як адаптація може включати як поведінкові, так і когнітивні аспекти, які допомагають людині пристосовуватись до змін, зберігаючи емоційну рівновагу. Особлива увага приділяється стратегіям проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого реагування.

Далі проводиться вправа «Карта викликів і ресурсів». Учасниці малюють дві колонки: у першій записують виклики, з якими вони стикаються у новому середовищі (мовні бар'єри, відсутність роботи, соціальна ізоляція), а в другій – ресурси, які можуть допомогти у подоланні цих викликів (знання, підтримка близьких, нові знайомства). Потім тренер допомагає учасницям побачити взаємозв'язок між викликами та ресурсами, стимулюючи пошук конкретних рішень.

Наступним етапом є проведення рольової гри «Стратегія вирішення проблеми». Учасниці діляться на малі групи та отримують сценарії типових проблемних ситуацій, з якими вони можуть стикнутися у новій країні (наприклад, складнощі з розумінням офіційних документів, конфлікти на роботі, мовний бар'єр). Завдання кожної групи – обговорити ситуацію та

запропонувати стратегію її вирішення. Після цього групи представляють свої рішення, і проводиться загальне обговорення.

У рамках когнітивно-поведінкової техніки тренер навчає учасниць застосовувати техніку «Переформулювання». Вона полягає у тому, щоб змінити негативне сприйняття ситуації на позитивне або нейтральне. Наприклад, фраза «Я ніколи не вивчу нідерландську» може бути переформульована як «Я поступово вивчаю мову, і це покращує мої навички». Учасниці практикуються у переформулюванні власних думок під час групової роботи.

Наприкінці заняття проводиться техніка «План дій». Кожна учасниця створює список із трьох адаптаційних дій, які вона зможе реалізувати у найближчий тиждень. Цей список обговорюється у парі з іншою учасницею для отримання зворотного зв’язку та уточнення.

Заняття №5

Тема заняття: Мовні бар’єри: виклики та можливості.

Мета: Допомогти респонденткам усвідомити вплив мовних бар’єрів на процес самовизначення, зменшити тривожність, пов’язану з вивченням нової мови, та сформувати ефективні стратегії для подолання мовних викликів.

Очікуваний результат: Учасниці отримують навички використання доступних ресурсів для вивчення мови, підвищують упевненість у своїх мовних здібностях і відкривають нові можливості для інтеграції у соціокультурне середовище.

Формат подання матеріалу: Лекція-презентація, групова дискусія, інтерактивна вправа, техніки позитивної візуалізації, робота в парах.

Опис заняття.

Заняття розпочинається з короткої лекції-презентації на тему «Мовні бар’єри: їхній вплив на адаптацію та самовизначення». Тренер пояснює, як знання мови країни проживання сприяє соціальній інтеграції, професійній реалізації та покращенню емоційного стану. Також обговорюються типові психологічні виклики, пов’язані з мовними бар’єрами, такі як страх помилок, відчуття ізольованості та зниження самооцінки.

Після лекції проводиться вправа «Мій мовний ресурс». Учасниці записують свої сильні сторони, які можуть допомогти у вивченні мови (наприклад, знання інших іноземних мов, гарна пам’ять, досвід самонавчання), а також труднощі, які вони відчувають. Потім у груповій дискусії кожна учасниця ділиться власним досвідом, а тренер надає практичні рекомендації щодо подолання типових проблем.

Наступним етапом є вправа «Мовний комплімент». Учасниці працюють у парах і повинні скласти кілька фраз мовою країни проживання (нідерландською), які можна використовувати для встановлення контакту з оточенням. Це можуть бути прості компліменти або фрази підтримки. Завдання спрямоване на зниження страху перед використанням нової мови у реальному житті.

Далі застосовується техніка позитивної візуалізації. Тренер пропонує учасницям закрити очі та уявити себе в ситуації, де вони успішно використовують мову країни перебування (наприклад, під час спілкування з сусідами або на роботі). Учасниці обговорюють свої відчуття після візуалізації, що сприяє формуванню позитивного ставлення до мовного навчання.

У заключній частині заняття проводиться вправа «Мовний план». Учасниці створюють індивідуальний план із трьох кроків для покращення своїх мовних навичок (наприклад, записатися на мовні курси, слухати подкасти мовою країни проживання, практикуватися з носіями мови). Тренер допомагає оцінити реалістичність поставлених цілей та визначити, як їх досягнення вплине на процес інтеграції та самовизначення.

На завершення проводиться рефлексія, під час якої учасниці діляться своїми враженнями та планами щодо подолання мовних бар’єрів. Завдяки цьому заняттю жінки починають сприймати вивчення мови не як перешкоду, а як можливість для особистісного розвитку та успішної адаптації.

Заняття №6

Тема заняття: Робота з емоціями: відновлення емоційного балансу.

Мета: Навчити учасниць розпізнавати власні емоції, знижувати рівень емоційної напруги, формувати навички саморегуляції та відновлення емоційного балансу.

Очікуваний результат: Учасниці отримають практичні інструменти для управління емоціями, підвищення стресостійкості, а також зможуть застосовувати їх у повсякденному житті для покращення емоційного самопочуття.

Формат подання матеріалу: Лекція-презентація, практичні вправи, групова дискусія, техніка дихальних вправ, елементи арттерапії.

Опис заняття.

Заняття розпочинається з короткої лекції-презентації «Емоційний баланс і його значення в адаптації». Тренер пояснює, як емоційна нестабільність впливає на процес самовизначення та адаптації, обговорює причини підвищеної емоційної лабільності в умовах вимушеної міграції, а також наводить приклади технік емоційної саморегуляції.

Після цього проводиться вправа «Емоційний барометр». Учасниці отримують аркуші паперу, де вони мають намалювати шкалу, що відображає їхній поточний емоційний стан (від мінімуму до максимуму). Кожна з них позначає свою позицію на шкалі, а потім коротко описує емоції, які вона відчуває. Учасниці обговорюють спільні виклики в управлінні емоціями та отримують рекомендації від тренера.

Наступний етап – виконання дихальної техніки «4-7-8». Тренер пояснює алгоритм техніки: вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 7 рахунків і повільний видих на 8 рахунків. Учасниці виконують кілька циклів цієї техніки, що сприяє зниженню рівня стресу, покращенню концентрації та відновленню емоційної рівноваги.

Далі проводиться арттерапевтична вправа «Мої емоції». Учасниці отримують кольорові олівці чи фарби та малюють свої емоції у вигляді абстрактних зображень. Після завершення роботи кожна учасниця презентує свій малюнок, описує, які емоції вона зобразила та що допомогло їй впоратися з негативними переживаннями.

Наступним кроком є вправа «Перевтілення емоцій». Учасниці в парах відпрацьовують техніку заміни негативних емоцій на позитивні. Одна з них озвучує свої негативні переживання, а партнерка допомагає їй трансформувати їх, знаходячи позитивні аспекти ситуації. Ця вправа сприяє розвитку емпатії, підтримки та позитивного мислення.

У заключній частині заняття тренер презентує інтерактивну техніку «Емоційний якорь». Учасниці вибирають позитивний спогад або образ, який приносить їм відчуття спокою і впевненості, та асоціюють його з жестом або словом. Це допомагає створити «емоційний якорь», до якого можна повертатися в стресових ситуаціях.

Заняття завершується рефлексією, де учасниці діляться своїм досвідом та обговорюють, як отримані знання та вправи можуть бути застосовані для підтримки емоційного балансу в майбутньому. Завдяки цьому заняттю жінки стають більш усвідомленими у своїх емоційних реакціях, вчаться управляти ними та покращують своє емоційне самопочуття.

Заняття №7

Тема заняття: Планування майбутнього: життєві цілі та пріоритети.

Мета: Допомогти учасницям визначити життєві цілі та пріоритети, сформувати навички стратегічного планування, навчити встановлювати досяжні цілі та розробляти конкретні кроки для їх реалізації.

Очікуваний результат: Учасниці зможуть усвідомити свої довгострокові та короткострокові цілі, визначити особисті пріоритети, розробити план дій для досягнення бажаних результатів, підвищити мотивацію та впевненість у власних силах.

Формат подання матеріалу: Лекція-презентація, практичні вправи, індивідуальна робота, групова дискусія.

Опис заняття.

Заняття починається з лекції-презентації «Майбутнє як ресурс: цінність планування». У ході презентації тренер пояснює, як визначення життєвих цілей та пріоритетів сприяє особистісному зростанню, мотивації та адаптації до нових умов. Також тренер розповідає про методи SMART-планування та моделі розстановки пріоритетів, такі як метод Ейзенхауера.

Після цього проводиться вправа «Колесо життєвого балансу». Учасницям пропонується намалювати коло, розділене на сектори, які представляють різні сфери життя (робота, сім'я, здоров'я, навчання, дозвілля тощо). Вони оцінюють задоволеність кожною сферою за 10-бальною шкалою, позначаючи рівень на кожному секторі. Тренер обговорює з учасницями, які сфери потребують найбільшої уваги та як це впливає на їхні цілі.

Далі проводиться техніка «Дерево цілей». Учасниці малюють дерево, де коріння символізує їхні ресурси, стовбур – довгострокові цілі, а гілки – короткострокові завдання. Кожна жінка презентує своє дерево, що сприяє усвідомленню власних цінностей, ресурсів та напрямків розвитку.

Після цього виконується вправа «Шлях до мети». Учасниці обирають одну із своїх цілей і описують її за методикою SMART (конкретність, вимірюваність, досяжність, релевантність, часові рамки). Тренер допомагає уточнити формулювання цілей, щоб вони були реалістичними та мотивуючими.

У наступному етапі проводиться групова дискусія «Що мотивує мене?». Учасниці обговорюють, які фактори допомагають їм досягати поставлених цілей, як вони долають перешкоди та зберігають мотивацію. Це дозволяє їм обмінятися ідеями та підтримати одна одну.

Заключна частина заняття присвячена техніці «Лист майбутньому». Учасниці пишуть листи самим собі, уявляючи, що їх читають через рік. У листах вони описують, чого хочуть досягти, які перешкоди планують подолати та які кроки зроблять для реалізації своїх цілей. Листи можуть залишитися у

них або зберігатися тренером, щоб через рік вони могли порівняти свої очікування з реальністю.

Заняття завершується рефлексією, під час якої учасниці діляться враженнями, розповідають, які інструменти планування були для них найбільш корисними, та формують бачення свого майбутнього. Завдяки цьому заняттю жінки отримують чітке уявлення про свої життєві цілі, розробляють конкретні плани їх досягнення та підвищують впевненість у власних силах.

Заняття №8

Тема заняття: Формування підтримуючих соціальних зв'язків

Мета: Сприяти формуванню та зміцненню соціальних зв'язків, навчити ефективно будувати комунікацію, розвивати навички емпатії та взаємопідтримки, а також долати бар'єри у встановленні стосунків у новому середовищі.

Очікуваний результат: Учасниці навчаться ефективно взаємодіяти з людьми у новому соціокультурному середовищі, розвивати підтримуючі стосунки, зміцнювати довіру та створювати мережу соціальної підтримки.

Формат подання матеріалу: Лекція, інтерактивні вправи, групова робота, обговорення.

Опис заняття.

Заняття починається з короткої лекції на тему «Роль соціальних зв'язків у процесі адаптації». У ній розглядаються аспекти психологічного та соціального значення підтримуючих стосунків, їхній вплив на емоційний стан, процес інтеграції та самовизначення в новому середовищі. Тренер пояснює, як культура країни перебування (Бельгія) може впливати на формування стосунків, та наголошує на важливості міжкультурної толерантності й розуміння.

Далі проводиться вправа «Моє соціальне коло». Учасницям пропонується намалювати кілька кіл, що символізують їхні стосунки (сім'я, друзі, колеги тощо). Вони визначають, які стосунки є підтримуючими, а які потребують

уваги та вдосконалення. Це дозволяє усвідомити наявні ресурси та можливості для створення нових зв'язків.

Наступною є техніка «Діалог взаєморозуміння». Учасниці об'єднуються в пари та виконують вправу, у якій одна особа описує свою потребу в підтримці чи допомозі, а інша слухає, задає уточнюючі питання та пропонує можливі варіанти допомоги. Після виконання вправи вони змінюються ролями. У процесі аналізу тренер обговорює, як проявляти емпатію, уникати суджень і підтримувати відкриту комунікацію.

Далі учасниці беруть участь у груповій вправі «Ланцюг підтримки». Групу об'єднують у коло, де кожна учасниця ділиться прикладом із власного життя, коли вона отримала допомогу чи підтримку, яка була для неї важливою. Це допомагає створити атмосферу довіри та єдності в групі, а також усвідомити важливість підтримуючих зв'язків.

Після цього виконується техніка «Міст довіри». Учасниці розбиваються на підгрупи та розробляють сценарії, які допоможуть побудувати довіру з новими людьми, наприклад, колегами чи сусідами. Тренер модерує обговорення та наголошує на важливості міжособистісних стратегій.

Заключною є вправа «Підтримуючий лист». Учасницям пропонується написати лист самій собі, у якому вони описують, яку підтримку вони хотіли б отримати та які стосунки прагнуть розвинути у новій країні. Цей лист залишається у них як мотивація до активних дій.

Завершується заняття рефлексією, під час якої учасниці обговорюють, які техніки та знання були для них корисними, а також діляться планами щодо розвитку соціальних зв'язків у майбутньому. Заняття допомагає жінкам сформувати більш відкритий і впевнений підхід до взаємодії з іншими, що сприяє їхній соціальній інтеграції та адаптації.

Заняття №9

Тема заняття: Заключне заняття: інтеграція знань і навичок

Мета: Узагальнити та закріпити знання й навички, отримані під час програми; забезпечити готовність учасниць до самостійного використання

напрацьованих стратегій і технік у повсякденному житті; сприяти формуванню позитивного емоційного налаштування на майбутнє.

Очікуваний результат: Учасниці зможуть узагальнити результати своєї роботи в програмі, чітко уявляти свої сильні сторони, використовувати отримані знання та навички для ефективного самовизначення в умовах нової країни.

Формат подання матеріалу: Лекція, рефлексія, групова робота, творчі завдання, обговорення.

Опис заняття.

Заняття починається з короткого огляду всієї програми. Тренер нагадує ключові теми, методи та техніки, які були освоєні під час роботи, наголошуючи на важливості їх подальшого використання. У форматі невеликої лекції розкриваються поняття «підсумкової інтеграції» та «застосування навичок у довгостроковій перспективі».

Далі проводиться вправа «Мій особистий прогрес». Учасницям пропонується створити колаж, який символізує їхній шлях у програмі: від початкових труднощів до досягнутих успіхів і планів на майбутнє. Учасниці використовують різні матеріали (малюнки, вирізки, символічні зображення), які допомагають візуалізувати їхні досягнення.

Наступною є техніка «Особистий ресурсний щит». Учасниці заповнюють спеціальний шаблон, який складається з кількох секторів: сильні сторони, отримані знання, важливі навички, підтримуючі соціальні зв’язки та конкретні плани дій. Цей щит слугує візуальним нагадуванням про їхній потенціал і мотивацією на майбутнє.

У другій частині заняття проводиться групова робота під назвою «Майбутнє, яке я створюю». Групу ділять на невеликі підгрупи, які обговорюють свої життєві цілі, пріоритети та способи їх реалізації в новому середовищі. Кожна підгрупа презентує своє бачення, отримуючи зворотний зв’язок від інших учасниць і тренера.

Для закріплення отриманих знань проводиться техніка «Капсула часу». Учасниці пишуть листи самій собі, описуючи свої досягнення, мрії та плани на майбутнє. Листи зберігаються у конверті, який вони можуть відкрити через певний час для аналізу свого прогресу.

Завершується заняття рефлексією, під час якої кожна учасниця ділиться своїми враженнями від програми, тим, що було для неї найціннішим, і своїми очікуваннями щодо майбутнього. Тренер наголошує на важливості продовження роботи над собою та підтримки соціальних зв’язків.

Заключна вправа «Колективна мотивація» завершує заняття. Учасниці утворюють коло й по черзі висловлюють побажання одна одній, створюючи атмосферу єдності, підтримки та натхнення для подальших успіхів. Заняття завершується символічним жестом, наприклад, спільним створенням мотивуючого плакату з підписами кожної учасниці.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження засвідчили досягнення мети, розв’язання завдань та слугували підставою для таких висновків.

1. У сучасній психології поняття «самовизначення» трактується через багатогранний підхід, що охоплює прагматичні, соціальні, екзистенційні та духовні аспекти особистісного розвитку. Воно включає як процес, так і результат інтеграції людини в соціокультурне середовище, об’єднуючи ціннісні орієнтири, самопізнання та творчий самовираз. Самовизначення розглядається через різні наукові перспективи: у культурно-історичному підході воно асоціюється із засвоєнням соціального досвіду; в аксіопсихологічному – з формуванням цінностей; у гуманістично-екзистенційному – з досягненням внутрішньої гармонії через взаємодію із середовищем; а у вчинково-циклічному – як процес реалізації особистісного потенціалу через творчість і відповідальність. Загалом самовизначення постає основою для досягнення самореалізації та гармонійного життя, а його складові аспекти допомагають людині формувати своє місце у світі, забезпечуючи стійкість до викликів і можливість розвитку в будь-якому соціокультурному контексті.

2. Процес самовизначення в умовах вимушеної міграції визначається комплексом взаємопов’язаних внутрішніх і зовнішніх чинників, які формують унікальний шлях адаптації кожної особистості. Центральну роль відіграють цінності та смисли, що визначають життєві пріоритети і забезпечують орієнтири для прийняття рішень та вибору життєвого шляху. Самооцінка та самоусвідомлення є важливими внутрішніми складовими, які формують уявлення про власні можливості, впливають на впевненість у собі та стимулюють до самореалізації. Саморозвиток і самовдосконалення, зокрема підвищення рівня знань і навичок, створюють базу для активного особистісного зростання, тоді як здатність до рефлексії дозволяє оцінити власний прогрес та визначити шляхи подальшого розвитку.

Соціальна взаємодія та підтримка відіграють ключову роль у формуванні почуття належності й мотивації. Сприятливе оточення, включаючи підтримку сім'ї, друзів і нових соціальних зв'язків, сприяє емоційному відновленню та успішній інтеграції. Часова перспектива дозволяє гармонійно поєднувати минулий досвід, актуальні можливості та майбутні цілі, формуючи ясне бачення свого життєвого шляху. У контексті вимушеної міграції ці чинники взаємодіють із травматичним досвідом, потребою адаптації до нових соціокультурних умов і перебудовою життєвих орієнтирів, створюючи як виклики, так і можливості для самовизначення.

3. Особливості вимушеної міграції відображають багатогранність та складність процесів адаптації, які переживають люди, вимушені покинути свої домівки. Вимушена міграція, спричинена зовнішніми обставинами, такими як війна чи гуманітарна криза, характеризується значним психологічним навантаженням та соціокультурними викликами. Для українських жінок, які опинилися в умовах вимушеної міграції, характерним є суттєве зниження соціального статусу, обмеження професійних можливостей та необхідність адаптації до нових культурних умов. Втрата звичного соціального середовища та підтримки часто супроводжується емоційним дискомфортом, кризами ідентичності та зниженням самооцінки.

Значний вплив на процес адаптації має культурне середовище приймаючої країни, яке може як полегшувати інтеграцію через доступ до соціальної підтримки та програм адаптації, так і створювати додаткові бар'єри через мовні чи культурні відмінності. Умови вимушеної міграції також сприяють переосмисленню цінностей і життєвих пріоритетів, що може бути як джерелом внутрішнього розвитку, так і викликом, пов'язаним із необхідністю відмови від попередніх орієнтирів.

4. Аналіз результатів дослідження підтвердив, що процес самовизначення українських жінок у вимушеній міграції має виражені особливості, які співвідносяться з ознаками життєвих криз. Умови міграції, спричинені війною та іншими ненормативними подіями, значно ускладнюють адаптаційні процеси.

Емоційна лабільність, високий рівень депресивності та невротичності, виявлені у значної частини респонденток, вказують на глибокий вплив стресових факторів та травматичного досвіду. Водночас недостатнє самоприйняття та складнощі інтеграції соціальних і професійних ролей є свідченням втрати попередніх життєвих орієнтирів та труднощів у побудові нових.

Результати дослідження також підтверджують взаємозв'язок між віком, соціальним статусом до міграції та рівнем самовизначення. Жінки з високим соціальним статусом до міграції частіше демонструють низький рівень адаптації через втрату звичних умов життя та труднощі у прийнятті нової реальності. Водночас молодші жінки легше проходять процес самовизначення завдяки вищій гнучкості, відкритості до змін і толерантності до невизначеності, тоді як старші жінки частіше стикаються з емоційними бар'єрами та зниженим рівнем стресостійкості.

5. Розроблена нами програма спрямована на підтримку українських жінок, які перебувають у вимушеній міграції, для сприяння їхньому самовизначенню, інтеграції та адаптації до соціокультурних умов Бельгії. Основна мета – стабілізація емоційного стану, розвиток адаптаційних стратегій та формування життєвих орієнтирів. Програма складається з 9 занять тривалістю 1 годину 20 хвилин, які включають теоретичні блоки, інтерактивні вправи, роботу з емоціями та соціальними зв'язками. Особлива увага приділяється подоланню мовних бар'єрів, відновленню емоційного балансу та плануванню майбутнього. Очікувані результати – підвищення рівня самоприйняття, стабілізація емоційного стану, активізація адаптаційних стратегій і формування індивідуального життєвого плану. Програма базується на індивідуальному підході та створює безпечне середовище для особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академік В. А. Роменець. Творчість і праці : збірник статей / упоряд. П. А. М'ясоїд; відп. ред. Л.О. Шатирко. Київ: Либідь, 2016. 272 с.

2. Арцишевська О. Сутнісний аналіз самовизначення людини. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Філософські науки.* 2013. № 11. С. 9–12.

3. Балл Г., Нікуленко О. Трактування вчинку в теоретичному доробку С. Л. Рубінштейна і В. А. Роменця. *Психологія і суспільство*. 2011. Вип. 2. С. 124–129.

4. Боднар А. Я., Рибалочка К. А. Особливості професійного самовизначення сучасних студентів. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Т. 3. С. 3–10.

5. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. Вип. 1 (01). С. 125–128.

6. Боровинська І. Є. Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності. *Пріоритетні напрями вирішення актуальних проблем виховання і освіти* Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 26–27 липня 2019 р.). URL : https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/br20190826.pdf (дата звернення: 01.11.2024).

7. 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.

8. Бугерко Я. М. Самоосмислення як індивідуальний чинник самовизначення людини. *Психологія і суспільство*. 2011. № 2. Спецвипуск. С. 42–43.

9. Вайнола Р. Х. Особливості педагогічного забезпечення професійного самовизначення майбутніх соціальних педагогів на початковому етапі навчання. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. М. Гоголя.* Серія : Психолого-педагогічні науки. 2012. № 3. С. 89-92.

10. Великий тлумачний словник сучасної української мови/уклад, і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. 1728 с.

11. Вернік О. Л. Проблематика «життєвого шляху» у психологічному дослідженні. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка.* Екологічна психологія. 2017. Т. 7. Вип. 44. С. 30–50.

12. Вілюжаніна Т. А. Динаміка ціннісно-смислової сфери особистості в процесі професійного становлення майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2006. 22 с.

13. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смислова регуляція у професіоналізації психолога : монографія. Луцьк : Вежа, 2003. 220 с.

14. Волков Д. С., Абатурова О. А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. *Science of XXI century: development, main theories and achievements*. 2022. С. 12–15

15. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2015. Вип. 20 (1). С. 154–161.

16. Гуляс І. А. Аксіопсихологічне проектування життєвих досягнень особистості: монографія. Київ: Людмила, 2020. 448 с.

17. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.

18. Гусельцева М. Культурно-історичний підхід В. А. Роменця: ідея культури та ідеї в культурі. *Психологія і суспільство*. 2011. Вип. 2. С. 92–104.

19. Гусельцева М. Творчість В. А. Роменця в еволюції психологічних знань. *Психологія і суспільство*. 2016. Вип. 2. С. 25–47.

20. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Полтава. 2013. 172 с.

21. Дідковська Л. Психологія потенційного емігранта : монографія. Львів : Растр-7. 2023. 595 с.

22. Долинська Л. В., Пенькова О. І. Самореалізація особистості як соціально-психологічний феномен. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. Київ, 2016. С. 18–25.

23. Єрмаков С., Нечипоренко В., Пузіков Д. Теорія і практика життєвого проектування саморозвитку особистості: практико зорієнтований посібник. Запоріжжя: Вид-во Хортицького навчально-реабілітаційного багато-профільного центру, 2011. 436 с.

24. Закатнов Д. О. Технології підготовки учнівської молоді до професійного самовизначення : монографія. Київ : Педагогічна думка. 2012. 160 с.

25. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. Вип. 2 (26). С. 62–74.

26. Каргіна Н. В. Психологічне благополуччя у часовому вимірі. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 3 (1). С. 73–77.

27. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості: монографія. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. 2018. 720 с.

28. Карпенко З. Аксіометрика вчинку: модус самотворення. *Психологія і суспільство.* 2016. Вип. 2. С. 90–97.

29. Кобильнік Л., Каткова Т. Ціннісне самовизначення особистості в сучасному освітньому просторі. *Проблеми сучасної психології.* 2019. Вип. 24. С. 89–104.

30. Кобильнік Л. М. До проблеми самоактуалізації особистості. *Наука і освіта.* 2004. Вип. 3. С. 81–83.

31. Кучеренко Є. В. Розвиток професійного самовизначення майбутніх психологів: Дисертація на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук. за спеціальністю Педагогічна та вікова психологія. Київ, 2011. 254 с..

32. Лемак В. Ю. Методичне видання психологу для роботи : збірник. Ужгород : Видавництво О. Гаркуші, 2012. 616 с.

33. Лефтеров В. О. Психологічні особливості екстремальної міграції в Україні. *Координати розвитку психології здоров'я: реалії та перспективи:* матеріали Всеукр. наук.-практ. конференції з міжнародною участю (м. Вінниця, 23-23 листопада 2018 р.); за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2018. С. 106–110.

34. Лефтеров В. О., Короход Я. Д. Психоемоційний стан та психологічна адаптація вимушено переміщених осіб в Україні. *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття» (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : у 2 т. :* матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 червня 2022 р.); за загальною редакцією С. В. Ківалова. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 1. С. 291–294.

35. Литвинова Л. В. Психологічні механізми подолання дезадаптаційних переживань студентів першокурсників. Дисертація на здоб. наук. ступ. канд. псих. наук за спеціальністю 19.00.07 Педагогічна та вікова психологія. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Київ, 2004. 180 с.

36. Лозовецька В. Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика: збірник наукових праць.* 2024. Т. 1. № 1 (108). DOI : https://doi.org/10.33216/2220-6310/2024-108-1-85-98

37. Максименко Ю. Б., Морозова-Йоханнессен О. В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. № 69 (5). С. 90–97. DOI : https://doi. org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-90-97

38. Маятіна Н. В. Поняття про самореалізацію у дослідженнях вітчизняних науковців. *Modern methods innovations and operational experience in the field of psychology and pedagogics: materials of International research and practice conference*. Lublin. Republic of Poland. October 20–21. 2017. С. 25–27.

39. Методика «Двадцять тверджень», або «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда. URL : https://stud.com.ua/75548/menedzhment/ metodi_analizu_osoblivostey_identichnosti (дата звернення : 01.11.2024).

40. Морщакова О. Самовизначення особистості у системі взаємовідносин «людина світ» у рамках філософії та культури. *Психологія і суспільство.* 2008. Вип. 1. С. 25–34.

41. М'ясоїд П. А. Культурно-історична психологія і творчість В. А. Роменця (до 90-ліття з дня народження). *Психологія і суспільство*. 2021. Вип. 2. С. 16–77. DOl : https:/ /doi.org/10.35774/pis.2021.02.016.

42. М'ясоїд П. Сергій Рубінштейн: життя висхідною: про визначного вченого України, психолога С. Л. Рубінштейна. *Психологія і суспільство*. 2009. Вип. 2. С. 7–36.

43. М'ясоїд П. А. Творчість В. А. Роменця і проблема людини. *Психологія і суспільство.* 2016. № 2. С. 48–72.

44. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка».* 2021. Вип. 1 (1). С. 200–202. URL: http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3 (дата звернення: 18.08.2022).

45. Нікітіна І. В. Суб'єктне самовизначення молодої лю дини в період повноліття : монографія. Київ, 2007. 227 с.

46. Основи психології : підручник / за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ : Либідь, 1999. 632 с.

47. Павелків Р. В. Рефлексія як механізм особистісно-професійного становлення майбутніх вчителів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Вип. 12. С. 5–9. DOI : https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi12.38

48. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2022. № 5. С. 5–10. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1

49. Подкоритова Л. О. Значення рефлексії для професійного розвитку фахівців соціономічної сфери. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологічні науки». 2017. Т. 2. Вип. 6. С. 71–75.

50. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан та ін.; за ред. Л.З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.

51. Психологія людини : Л. С. Виготський та сучасна наука: збірник статей / за ред. М. В. Папучі. Вип. 2-3. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020, 419 с.

52. Психологія професійного самовизначення особистості : монографія/ М. С. Корольчук, Ю. В. Дроздова, В. М. Корольчук, В. І. Осьодло, А. М. Сипливий; за заг. ред. М.С. Корольчука. Київ : КНТЕУ, 2018. 280 с.

53. П'явка К., Кузава І. Формування та розвиток креативності студентів у процесі фахової підготовки у вищих навчальних закладах. *Педагогічний часопис Волині*. 2018. № 2. С. 81–86.

54. Радчук Г. К. Аксіопсихологія вищої школи: монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка. 2014. 380 с.

55. Рибалка В. Лев Виготський: культурно-історична теорія розвитку вищих психічних функцій і вчення про особистість. *Психологія і суспільство.* 2002. Вип. 2. С. 9–25.

56. Рибалка В. В. Психологія професійного самовизначення. Київ: Деміург. 2004. 224 с.

57. Роменець В. А. Вчинок і постання канонічної психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок. *Філософсько-психологічні студії* / за ред. В.О. Татенка. Київ : Либідь, 2006. С. 11–36.

58. Роменець В. А. Вчинок і світ людини. Основи психології : підручник / за ред. О. В. Киричука, А. В. Роменця. Київ : Либідь, 1999. С. 383–402.

59. Роменець В. А. Принцип прийняття рішення в історії психології. Емоційний, інтуїтивний несвідомий фактор психічної активності. *Історія психології: XVII століття. Епоха Просвітництва*. Київ: Либідь, 2006. С. 85–155.

60. Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології XX століття: навч. посіб. Київ : Либідь, 2017. 1056 с.

61. Роменець В. А. Предмет і принципи історико-психологічного дослідження. *Психологія і суспільство*. 2013. Вип. 2. С. 6–27.

62. Роменець В. А. Психологія творчості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2001. 288 с.

63. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). No 2. С. 116–122.

64. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір: монографія. Київ : Міленіум, 2017. 184 с.

65. Татенко В., Титаренко Т. Канонічна психологія Володимира Роменця: вчинок, історія, особистість. *Психологія і суспільство*. 2011. Вип. 2. С. 22–38.

66. Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров’я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, суспільство, війна:* тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.); МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац.

поліція України та ін. Харків: ХНУВС, 2022. С. 116–121.

67. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2017. 160 с.

68. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків: КСД, 2019. 288 с.

69. Фурман А. А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір : монографія. Одеса: ОНПУ: Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 312 с.

70. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.

71. Фурман А. А., Фурман А. В. Вчинкова буттєвість особистості: від концепту до метатеорії. *Психологія і суспільство*. 2018. Вип. 1–2. С. 5–26. DOI : https://doi.org/ 10.35774/pis 2018.01.005.

72. Фурман А. В. Категорійна матриця вітакультурної методології: від мислевчинення до канону. *Психологія і суспільство*. 2023. Вип. 2. С. 6–50. DOI : https://doi.org/ 10.35774/pis.2023.02.006.

73. Фурман А. В. Сучасні тенденції розвитку сфери психології в оптиці вітакультурної методології. *Психологія і суспільство*. 2021. Вип. 2. С. 6–15. DOI : https://doi.org/ 10.35774/pis 2021.02.006.

74. Фурман А. В., Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник. Львів : Новий світ 2000, 2006. 360 с.

75. Фурман А., Гірняк А., Шандрук С. Особливості політичного самовизначення мешканців сіл і міст України. *Психологія і суспільство*. 2013. Вип. 4. С. 52–69.

76. Фурман О. Джерела та засади осягнення позитивно- гармонійної Я-концепції як структурно-функціональної цілісності. *Психологія і суспільство.* 2023. Вип. 2. С. 142–168. DOI : https://doi.org/10.35774/pis.2023.02.142

77. Фурс О. Й. Вивчення психічної саморегуляції офіцерів-слухачів у вищих військових навчальних закладах. *Науково-методичні засади професійно-психологічного відбору в ЗС України* : матеріали наук.-практ. емінару (м. Київ, 24 квіт. 2018 р.). Київ : НУОУ, 2018. С. 133–135.

78. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

79. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психолог. наук: 19.00.01. Київ, 2021. 41с

80. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету.* Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. Вип. 1 (48). С. 469–472.

81. Chimni B. S. The birth of a «discipline»: From refugee to forced migration studies. *Journal of Refugee studies*. 2009. Vol. 22 (1). P. 11–29.

82. Clark-Kazak C. Ethical considerations: Research with people in situations of forced migration. *Refuge* 2017. Vol. 33 (2). P. 11–17.

83. Crépeau F., Nakache D., Collyer M., Goetz N. H. Forced Migration and Global processes: A view from forced migration studies. Lexington Books. 2006. URL : https://surl.li/wwqfqk (date of access: 03.10.2024).

84. Deci E. L., Ryan, R. M. Handbook of self-determination research. University Rochester Press. 2004. 470 p.

85. Hannum H., Babbitt E. Negotiating self-determination. Lexington Books. 2006. 168 p.

86. International Organization for Migration Ukraine. International Organization for Migration. URL : https://ukraine.iom.int/ (date of access: 03.11.2024).

87. Maslow A. Motivation and Personality. New York: Harper and Row, 1970. 370 p.

88. May R., Angel E., Ellenberger H. Existence. New York: Basic Books, 1958. 455 p.

89. Promote Ukraine: офіційна сторінка. URL : https://www.promoteukraine.org/uk/ (date of access: 30.10.2024).

90. Rogers C. R. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: New York: Robinson, 2016. 429 p.

91. Ryan R. M, Deci E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social development, and Well-Being. *American Psychologist.* 2000. Vol. 55(1). P. 68–78

92. Ryan R. M, Deci E. L. Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination and Will. *Journal of Personality.* 2006. Vol. 74 (6). P. 1557–1586.

93. Sukhostavets N. Psycho-rehabilitation adaptation of pregnant women and mothers in the postpar-tum period who experienced traumatic events during the war. *Futurity Medicine.* 2022. P. 4–11.

94. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL: https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response (date of access: 30.10.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

Вам запропоновано заповнити коротку анкету з 18 питань. Відповідайте на питання відповідно наданої шкали варіантом, який Вам ближче підходить (так / скоріше так, ніж ні / скоріше ні, ніж так / ні). При наявності та за потреби впишіть додаткові уточнення поряд з питанням. Вся надана інформація конфіденційна, і має на меті краще зрозуміти проблеми з якими Вам довелося зіштовхнутися, а також допоможе у розробці психологічного супроводу.

1. Ім'я

2. Вік

3. За якою професією Ви працювали в Україні до еміграції (опишіть одним або декількома словами) _____

4. Чи влаштовувало Вас Ваше попереднє матеріальне положення? (так / скоріше так, ніж ні / скоріше ні, ніж так / ні)

5. Як давно Ви проживаєте в Бельгії?

6. Чи Ви задоволені нинішніми умовами проживання (житло)? (так / скоріше так, ніж ні / скоріше ні, ніж так / ні) (якщо ні то чим саме)_____

7. Чи маєте дітей ТАК/НІ?

8. Чи задоволені Ви Вашим теперішнім матеріальним положенням? (так / скоріше так, ніж ні / скоріше ні, ніж так / ні)

9. Чи працюєте Ви зараз? ТАК/НІ

10. Чи влаштовує Вас ваша робота ТАК/НІ (якщо ні, то що саме не влаштовує)_____

11. Чи Ви знаєте іноземну мову (англійська або інші) ТАК/НІ

12. Чи вивчаєте Ви мову країни проживання (нідерландська)? ТАК/НІ (якщо так, то який рівень)_____

13. Чи виникають складності при вивченні мови? (не можу записатися на курс, важко запам'ятовувати, не маю хисту до вивчення мов, свій варіант)_____

14. Як Ви оцінюєте свій фізичний стан здоров'я? ЗАДОВІЛЬНО/НЕЗАДОВІЛЬНО (якщо не задовільно, то що саме вас тривожить)_____

15. Як Ви оцінюєте свій психологічний стан здоров'я? ЗАДОВІЛЬНО/НЕЗАДОВІЛЬНО (якщо не задовільно, то що саме вас тривожить)_____

16. Чи зверталися Ви по допомогу до психологів, групи психологічної підтримки, гарячу лінію психологічної допомоги чи за будь-якою іншою психологічною допомогою в період з 24.02.22 по сьогодні? ТАК/НІ

17. Чи хотіли би Ви покращити своє психологічне самопочуття, психологічний рівень задоволеності життям в новій країні та зрозуміти як визначитися з вибором майбутньої професії в умовах тимчасового проживання в Бельгії? (так / скоріше так, ніж ні / скоріше ні, ніж так / ні)

18. Залиште зручний для Вас контакт, якщо бажаєте отримати психологічний супровід з вищезазначеного питання _____

Дякую, за Ваш час!

Додаток Б

Фрайбургський особистісний опитувальник (модифікована форма В) за О. О. Криловим, Т. І. Ронгінською

Текст опитувальника

1. Я уважно прочитав інструкцію і готовий відверто відповісти на всі питання анкети.

2. Вечорами я віддаю перевагу розважатися у веселій компанії (гості, дискотека, кафе тощо).

3. Моєму бажанню познайомитися з ким-небудь завжди заважає те, що мені важко знайти підходящу тему для розмови.

4. У мене часто болить голова.

5. Іноді я відчуваю стукіт у скронях і пульсацію в області шиї.

6. Я швидко втрачаю самовладання, але й так само швидко беру себе в руки.

7. Буває, що я сміюся над непристойним анекдотом.

8. Я уникаю про що-небудь розпитувати і віддаю перевагу дізнаватися те, що мені потрібно, іншим шляхом.

9. Я вважаю за краще не входити в кімнату, якщо не впевнений, що моя поява пройде непоміченою.

10. Можу так розлютитися, що готовий розбити все, що потрапить під руку.

11. Відчуваю себе ніяково, якщо навколишні чомусь починають звертати на мене увагу.

12. Я іноді відчуваю, що серце починає працювати з перебоями або починає битися так, що, здається, готове вискочити з грудей.

13. Не думаю, що можна було б пробачити образу .

14. Не вважаю, що на зло треба відповідати злом, і завжди дотримуюся цього

15. Якщо я сидів, а потім різко встав, то у мене темніє в очах і паморочиться голова.

16. Я майже щодня думаю про те, наскільки краще було б моє життя, якби мене не переслідували невдачі .

17. У своїх вчинках я ніколи не виходжу з того, що людям можна повністю

довіряти.

18. Можу вдатися до фізичної сили, якщо потрібно відстояти свої інтереси.

19. Легко можу розвеселити найнуднішу компанію.

20. Я легко ніяковію .

21. Мене анітрохи не ображає, якщо робляться зауваження щодо моєї роботи або мене особисто.

22. Нерідко відчуваю, як у мене німіють або холонуть руки і ноги.

23. Буваю незграбним в спілкуванні з іншими людьми.

24. іноді без видимої причини відчуваю себе пригніченим, нещасним.

25. Іноді немає ніякого бажання чим-небудь зайнятися .

26. Часом я відчуваю, що мені не вистачає повітря, нібито я виконував дуже важку роботу.

27. Мені здається, що у своєму житті я дуже багато чого робив неправильно .

28. Мені здається, що інші нерідко сміються наді мною.

29. Люблю такі завдання, коли можна діяти без довгих роздумів.

30. Я вважаю, що у мене предостатньо підстав бути не дуже-то задоволеним своєю долею.

31. Часто у мене немає апетиту.

32. У дитинстві я радів, якщо батьки або вчителі карали інших дітей.

33. Зазвичай я рішучий і дію швидко .

34. Я не завжди кажу правду.

35. З цікавістю спостерігаю, коли хтось намагається виплутатися з неприємної історії.

36. Вважаю, що всі засоби хороші, якщо треба настояти на своєму.

37. Те, що минуло, мене мало хвилює.

38. Не можу уявити нічого такого, що варто було б доводити кулаками.

39. Я не уникаю зустрічей з людьми, які, як мені здається, шукають сварки зі мною.

40. Іноді здається, що я взагалі ні на що не придатний .

41. Мені здається, що я постійно перебуваю в якійсь напрузі і мені важко

розслабитися.

42. Нерідко у мене виникають болі «під ложечкою» і різні неприємні відчуття в животі.

43. Якщо скривдять мого друга, я намагаюся помститися кривднику.

44. Бувало, я запізнювався до призначеного часу.

45. У моєму житті було так, що я чомусь дозволив собі мучити тварину .

46. При зустрічі зі старим знайомим від радості я готовий кинутися йому на шию.

47. Коли я чогось боюся, у мене пересихає в роті, тремтять руки і ноги.

48. Частенько у мене буває такий настрій, що із задоволенням би нічого не бачив і не чув.

49. Коли лягаю спати, то зазвичай засинаю вже через кілька хвилин.

50. Мені приносить задоволення, як кажуть, ткнути носом інших у їх помилки.

51. Іноді можу похвалитися .

52. Активно беру участь в організації громадських заходів.

53. Нерідко буває так, що доводиться дивитися в інший бік, щоб уникнути небажаної зустрічі.

54. У своє виправдання я іноді щось вигадував.

55. Я майже завжди рухливий і активний.

56. Нерідко сумніваюся, чи дійсно цікаво моїм співрозмовникам те, що я говорю.

57. Іноді раптом відчуваю, що весь покриваюся потом.

58. Якщо сильно розлючуся на когось, то можу його і вдарити .

59. Мене мало хвилює, що хтось погано до мене ставиться .

60. Зазвичай мені важко заперечувати моїм знайомим.

61. Я хвилююся і переживаю навіть при думці про можливу невдачу .

62. Я люблю не всіх своїх знайомих.

63. У мене бувають думки, яких слід було б соромитися .

64. Не знаю чому, але іноді з’являється бажання зіпсувати те, чим захоплюються.

65. Я віддаю перевагу змусити будь-яку людини зробити те, що мені потрібно, ніж просити її про це.

66. Я нерідко неспокійно рухаю рукою або ногою.

67. Віддаю перевагу провести вільний вечір, займаючись улюбленою справою, а не розважаючись у веселій компанії.

68. У компанії я веду себе не так, як вдома.

69. Іноді, не подумавши, скажу таке, про що краще б помовчати .

70. Боюся стати центром уваги навіть у знайомій компанії .

71. Хороших знайомих у мене дуже небагато.

72. Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, яскраві фарби, сильний шум викликають у мене болісно неприємні відчуття, хоча я бачу, що на інших людей це так не діє.

73. У компанії в мене нерідко виникає бажання кого-небудь образити чи роздратувати .

74. Іноді думаю, що краще б не народитися на світ, як тільки уявлю собі, скільки всяких неприємностей, можливо, доведеться випробувати в житті.

75. Якщо хтось мене серйозно образить, то отримає своє сповна.

76. Я не соромлюся у виразах, якщо мене виведуть із себе .

77. Мені подобається так поставити запитання або так відповісти, щоб співрозмовник розгубився.

78. Бувало, відкладав те, що вимагалося зробити негайно .

79. Не люблю розповідати анекдоти чи кумедні історії.

80. Повсякденні труднощі і турботи часто виводять мене з рівноваги.

81. Не знаю, куди подітися при зустрічі з людиною, яка була в компанії, де я вів себе ніяково .

82. На жаль, належу до людей, які бурхливо реагують навіть на життєві дрібниці .

83. Я ніяковію при виступі перед великою аудиторією .

84. У мене досить часто змінюється настрій .

85. Я втомлююся швидше, ніж більшість оточуючих мене людей.

86. Якщо я чимось сильно схвильований або роздратований, то відчуваю це як би всім тілом.

87. Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть в голову.

88. На жаль, мене не розуміють ні в сім'ї, ні в колі моїх знайомих.

89. Якщо сьогодні я посплю менше звичайного, то завтра не буду відчувати себе відпочилим.

90. Намагаюся поводити себе так, щоб оточуючі побоювалися викликати моє незадоволення .

91. Я впевнений у своєму майбутньому.

92. Іноді я виявлявся причиною поганого настрою кого-небудь з оточуючих.

93. Я не проти посміятися над іншими.

94. Я належу до людей, які за словом в кишеню не лізуть.

95. Я належу до людей, які до всього ставляться досить легко. 96. Підлітком я виявляв інтерес до заборонених тем .

97. Іноді навіщось заподіював біль коханим людям .

98. У мене нерідкі конфлікти з оточуючими через їх упертості .

99. Часто відчуваю докори совісті у зв'язку зі своїми вчинками.

100. Я нерідко буваю розсіяним.

101. Не пам'ятаю, щоб мене особливо засмутили невдачі людини, яку я не можу терпіти.

102. Часто я занадто швидко починаю гніватися на інших.

103. Іноді несподівано для себе починаю впевнено говорити про такі речі, в яких насправді мало що тямлю .

104. Часто у мене такий настрій, що я готовий вибухнути з приводу.

105. Нерідко відчуваю себе млявим і втомленим.

106. Я люблю розмовляти з людьми і завжди готовий поговорити і зі знайомими і з незнайомими .

107. На жаль, я часто дуже поспішно оцінюю інших людей.

108. Вранці я зазвичай встаю в хорошому настрої і нерідко починаю насвистувати або наспівувати .

109. Не відчуваю себе впевнено у вирішенні важливих питань навіть після тривалих роздумів.

110. Виходить так, що в суперечці я чомусь намагаюся говорити голосніше свого опонента,

111. Розчарування не викликають у мене сильних і тривалих переживань.

112. Буває, що я раптом починаю кусати губи або гризти нігті.

113. Найбільш щасливим я відчуваю себе тоді, коли буваю один.

114. Іноді долає така нудьга, що хочеться, щоб всі пересварилися один з одним

Бланк відповідей

1. Прізвище, ім’я, по батькові _____

2. Дата _____ Вік _____

	Так	Ні	№	Так	Ні	№	Так	Ні	№	Так	Ні	№	Так	Ні	№	Так	Ні
1			20			39			58			77			96		
2			21			40			59			78			97		
3			22			41			60			79			98		
4			23			42			61			80			99		
5			24			43			62			81			100		
6			25			44			63			82			101		
7			26			45			64			83			102		
8			27			46			65			84			103		
9			28			47			66			85			104		
10			29			48			67			86			105		
11			30			49			68			87			106		
12			31			50			69			88			107		
13			32			51			70			89			108		
14			33			52			71			90			109		
15			34			53			72			91			110		
16			35			54			73			92			111		
17			36			55			74			93			112		
18			37			56			75			94			113		
19			38			57			76			95			114		

Номер шкали	Первинна оцінка	Стандартна оцінка, бали								
		9	8	7	6	5	4	3	2	1
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
X										
XI										
XII										

Ключ

Номер шкали	Назва шкали та кількість питань	Відповіді	
		Так	Ні
I	Невротичність (17)	4, 5, 12,15, 22, 26, 31,41, 42, 57, 66, 72, 85, 86, 89, 105	49
II	Спонтанна агресивність (13)	32, 35, 45, 50, 64, 73, 77, 93, 97, 98,103,112,114	99
III	Депресивність (14)	16, 24, 27, 28, 30, 40, 48, 56, 61, 74, 84, 87, 88,100	—
IV	Дратівливість (11)	6, 10, 58, 69, 76, 80, 82, 102,104,107,110	—
V	Товариськість (15)	2,19, 46, 52, 55, 94,106	3, 8, 23, 53, 67, 71, 79,113
VI	Урівноваженість (10)	14, 21, 29, 37, 38, 59,91, 95,108,111	—
VII	Реактивна агресивність (10)	13, 17, 18, 36, 39, 43, 65, 75, 90, 98	—
VIII	Сором'язливість (10)	9,11, 20, 47, 60, 70, 81, 83, 109	33
IX	Відкритість (13)	7, 25, 34, 44, 51, 54, 62, 63, 68, 78, 92, 96,101	—
X	Екстраверсія-інтроверсія (12)	2, 29, 46, 51, 55, 76, 93, 95, 106,110	87
XI	Емоційна лабільність (14)	24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 85. 87, 88,102,112,113	
XII	Маскулінізм-фемінізм (15)	18, 29, 33, 50, 52, 58, 59, 65, 91,104	, 20, 31, 47, 84

Переведення первинних оцінок у стандартну 9-бальну шкалу

Первинна оцінка	Стандартна оцінка за шкалами											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		XI	XII
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1
2	4	3	4	4	1	2	4	5	1	1	3	1
3	4	4	4	5	1	3	5	6	2	2	4	1
4	5	5	5	6	2	4	6	6	3	3	4	1
5	5	5	6	7	2	5	7	7	3	4	5	2
6	6	7	6	7	3	6	8	7	4	4	6	3
7	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
8	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
9	8	8	8	9	5	9	9	9	6	7	8	6
10	8	9	8	9	5	9	9	9	8	8	8	8
11	8	9	8	9	6	—	—	—	8	9	8	8
12	8	9	9	—	7	—	—	—	9	9	9	9
13	9	9	9	—	8	—	—	—	9	—	9	9
14	9	—	9	—	9	—	—	—	—	—	9	9
15	9											9
16	9											
17	9											

Додаток В

Тест «20 тверджень «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда

Хто Я?

1	11
2	12
3	13
4	14
5	15
6	16
7	17
8	18
9	19
10	20

Додаток Г

Методика дослідження соціально – психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

Інструкція. «У опитувальнику містяться вислови про людину, про її спосіб життя: переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши черговий вислів опитувальника, порівняйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесений до Вас. Для того, щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть відповідний, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

· «0» – це до мене абсолютно не відноситься;

· «1» - це до мене не відноситься;

· «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене;

· «3» - не наважуюся віднести це до себе;

· «4» – це схоже на мене, але немає упевненості;

· «5» – це на мене схоже;

· «6» – це точно про мене.

Вибраний вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей в осередку, відповідному порядковому номеру вислову».

1. Випробовує незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної підлоги.
8. Свої обіцянки виконує завжди
9. Теплі, добрі відносини з тими, що оточують.

10. Людина стримана, замкнута; тримається від всіх трохи осторонь.

11. У своїх невдачах винить себе.

12. Людина відповідальна; на нього можна вважатися.

13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.

14. На багато що дивиться очима однолітків.

15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яким належить слідувати.

16. Власних переконань і правил не вистачає.

17. Любить мріяти - іноді прямо серед біла дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.

18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, в думках перебираючи способи помсти.

19. Уміє управляти собою і власними вчинками, примушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.

20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.

21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.

22. Люди, як правило, йому подобаються.

23. Не соромиться своїх відчуттів, відкрито їх виражає.

24. Серед великого збігу народу буває трішки самотньо.

25. Зараз дуже ніяково. Хочеться все кинути, абикуди сховатися.

26. З тими, що оточують зазвичай ладнає.

27. Всього важче боротися з самим собою.

28. Насторожує незаслужене доброзичливе відношення тих, що оточують.

29. У душі – оптиміст, вірить в краще.

30. Людина неподатлива, уперта; таких називають важкими.

31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що Вони цього заслуговують.

32. Зазвичай відчуває себе не ведучим, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.

33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього носиться, любить його.

34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.

35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поряд.

37. Ухваливши рішення, слід йому.

38. Ухвалює, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.

39. Переживає почуття провини, навіть коли винити себе |неначе не в чому.

40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.

41. Всім задоволений.

42. Вибитий з колії: не може зібратися, узяти себе в руки, організувати себе.

43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.

44. Урівноважений, спокійний.

45. Розсердившись, нерідко виходить з себе.

46. Часто відчуває себе скривдженим.

47. Людина поривчаста, нетерпляча, гаряча: не вистачає стриманості.

48. Буває, що розпускає плітки.

49. Не дуже довіряє своїм відчуттям: вони іноді підводять його.

50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці розум, а не відчуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.

52. Що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний придумати зайвого... Словом - не від миру сього.

53. Людина терпима до людей і приймає кожного таким, який він є.

54. Прагне не думати про свої проблеми.

55. Вважає себе цікавою людиною – привабливим як особа, помітним.

56. Людина сором'язлива, легко тушується.

57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.

58. У душі відчуває перевагу над іншими.

59. Немає нічого, в чому б виразив себе, проявив свою індивідуальність, своє Я.

60. Боїться того, що подумають про нього інші.

61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього істотно, прагне бути серед кращих.

62. Людина, у якої зараз багато що гідне презирства.

63. Людина діяльна, енергійна, повний ініціатив.

64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Себе просто недостатньо цінує.

66. За вдачею ватажок і уміє впливати на інших.

67. Відноситься до себе в цілому добре.

68. Людина наполеглива, напориста; йому завжди важливо наполягти на своєму.

69. Не любить, коли з ким-небудь псуються відносини, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.

70. Довго не може ухвалити рішення, а потім сумнівається в його правильності.

71. Перебуває в розгубленості, все сплуталося, все змішалося у нього.

72. Задоволений собою.

73. Невдачливий.

74. Людина приємна, така, що розташовує до себе.

75. Обличчям, може, і не дуже пригожий, але може подобатися як людина, як особа.

76. Зневажає осіб протилежної підлоги, не зв'язується з ними.

77. Коли потрібне щось зробити, охоплює страх: а раптом – не справлюся, а раптом - не вийде.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.

79. Уміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що росте, дорослішає: міняється сам і відношення до навколишнього світу.

81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.

82. Завжди говорить тільки правду.

83. Стривожений, стурбований, напружений.

84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.

85. Відчуває невпевненість в собі.

86. Обставини часто вимушують захищати себе, виправдовуватися і обгрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.

88. Людина тямуща, любить роздумувати.

89. Інший раз любить хвастнути.

90. Ухвалює рішення і тут же їх міняє; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.

91. Прагне покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.

92. Ніколи не спізнюється.

93. Переживає відчуття скутості, внутрішньої несвободи.

94. Виділяється серед інших.

95. Не дуже надійний товариш, не у всьому можна вважатися.

96. У собі все ясно, себе добре розуміє.

97. Товариська, відкрита людина; легко сходиться з людьми.

98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; зовсім може справитися.

99. Себе не цінує: ніхто його серйозно не сприймає; в кращому разі до нього поблажливі, просто терплять.

100. Турбується, що осіб протилежної підлоги дуже займають думки.

101. Всі свої звички вважає хорошими

Алгоритм обробки даних і інтерпретація.

Інтегральні показники

«Адаптація»

$$A = \frac{a}{a + b} \times 100\%$$

«Самосприйняття»

$$S = \frac{a}{a + b} \times 100\%$$

«Прийняття інших»

$$L = \frac{1{,}2\ a}{1{,}2\ a + b} \times 100\%$$

«Емоційна комфортність»

$$E = \frac{a}{a + b} \times 100\%$$

«Інтернальность»

$$I = \frac{a}{a + 1{,}4\ b} \times 100\%$$

«Прагнення до домінування»

$$D = \frac{2\ a}{2\ a + b} \times 100\%$$

Ключ

№		Показники	Номери висловів	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	(68-70) 68-136
	b	Дезадаптівность	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	(68-70) 68-136
2	a	Брехливість « - «	34,45,48,81,89	(18-45)
	b	« + «	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	(14-36) 14-28
	b	Емоційний дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a	Внутрішній контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91, 98,13	(26-65) 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		Ескапізм (відхід від проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Коротка інтерпретація.

У стовпці «норми» зона невизначеності в інтерпретації результатів за кожною шкалою для підлітків приводиться в дужках, для дорослих - без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високий.

Додаток Д

Шкала загальної толерантності до невизначеності Д. Маклейна

Визначте, будь ласка, наскільки ви вважаєте дані твердження вірними відносно себе. Для оцінювання використовуйте шкалу від 1 до 7, де 1 - категорично ні, а 7 - повністю згоден. (1 – категорично не згоден, 2 – ні, 3 – скоріше ні, 4 – важко визначитись, 5 – скоріше так, 6 – так, 7 – абсолютно так):

1. Я погано витримую невизначені ситуації.
2. Мені буває важко реагувати на невизначені події.
3. Мене приваблюють ситуації, які можна по-різному зрозуміти .
4. Я би обрав уникати вирішення проблем, які необхідно розглядати з різних точок зору.
5. Я намагаюсь уникати невизначених подій.
6. Я добре справляюсь з невизначеними ситуаціями.
7. Я схиляюсь до звичних ситуацій (в порівнянні з новими).
8. Питання, які не можна розглядати лише з однієї точки зору, дещо лякають мене.
9. Я уникаю ситуацій, які занадто важкі для мого розуміння. 10. Я терпляче ставлюсь до невизначених ситуацій.
11. Мені приносить задоволення рішення проблем, що доволі складні та невизначені.
12. Я намагаюсь уникати проблем, які не мають єдиного «кращого» розв'язку.
13. Я часто шукаю щось нове та не намагаюсь зберегти все в старий спосіб в своєму житті.
14. Зазвичай я віддаю перевагу новому, ніж звичному.
15. Мені не подобаються невизначені ситуації.
16. Деякі проблеми настільки складні, що намагання їх усвідомити приносить задоволення.

17. Я зовсім не турбуюсь, коли доводиться шукати вихід в неочікуваній ситуації.

18. Мені подобається займатися проблемними ситуаціями, котрі своєю складністю заводять в глухий кут деяких людей.

19. Я віддаю перевагу ситуації, де є певна невизначеність.

Додаток Є

Первинні дані дослідження за авторською анкетою

№	Вік	Професія	Задоволеність попереднім мат.положення	Термін проживання, р	Задоволеність умовами проживання	Діти	Задоволеність теперішнім мат.положення	Наявність роботи	Задоволеність роботою	Знання іноземної мови	Вивчення іноземної мови	Складнощі з мовою	Фіз. стан	Псих.стан	Попередній досвід психотерапії	Бажання досвіду психотерапії
1	23	Вчителька	Так	1	Так	Ні	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Так	Так	Так	Задовільно	Незадовільно	Ні	Ні
2	25	Юристка	Скоріше так, ніж ні	2	Скоріше так, ніж ні	Ні	Скоріше ні, ніж так	Так	Ні	Так	Так	Так	Незадовільно	Задовільно	Ні	Скоріше так, ніж ні
3	28	Медсестра	Ні	2,5	Скоріше ні, ніж так	Так	Ні	Ні	Н/З	Ні	Ні	-	Задовільно	Незадовільно	Ні	Скоріше так, ніж ні
4	30	Менеджер	Скоріше так, ніж ні	1,5	Ні	Так	Ні	Ні	Н/З	Так	Так	Так	Задовільно	Незадовільно	Ні	Ні
5	34	Підприємиця	Так	1	Скоріше так, ніж ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Так	Ні	Так	Так	Так	Незадовільно	Незадовільно	Ні	Скоріше ні, ніж так
6	29	Інженерка	Так	1,8	Скоріше так, ніж ні	Ні	Ні	Ні	Н/З	Ні	Ні	-	Задовільно	Незадовільно	Ні	Скоріше так, ніж ні
7	33	Викладачка	Скоріше ні, ніж так	2,8	Скоріше так, ніж ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Ні	Ні	-	Незадовільно	Задовільно	Ні	Скоріше так, ніж ні
8	27	Дизайнерка	Так	2	Скоріше ні, ніж так	Ні	Ні	Ні	Н/З	Так	Ні	-	Задовільно	Незадовільно	Так	Ні
9	31	Маркетолог	Скоріше так, ніж ні	2	Скоріше так, ніж ні	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Задовільно	Задовільно	Ні	Скоріше так, ніж ні
10	26	Економістка	Скоріше так, ніж ні	2,8	Ні	Ні	Ні	Ні	Н/З	Ні	Ні	-	Незадовільно	Незадовільно	Ні	Скоріше ні, ніж так
11	40	Власниця бізнесу	Скоріше ні, ніж так	2,5	Скоріше ні, ніж так	Так	Скоріше ні, ніж так	Так	Ні	Ні	Так	Так	Незадовільно	Незадовільно	Так	Скоріше так, ніж ні
12	45	Психологиня	Скоріше ні, ніж так	2	Скоріше так, ніж ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Так	Ні	Ні	Так	Ні	Незадовільно	Незадовільно	Ні	Так
13	38	Соціальна працівниця	Скоріше ні, ніж так	1,5	Скоріше так, ніж ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Ні	Так	Так	Незадовільно	Задовільно	Ні	Скоріше так, ніж ні
14	50	Вихователька	Ні	1	Скоріше так, ніж ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Так	Так	Ні	Так	Так	Незадовільно	Задовільно	Ні	Так
15	36	Фінансистка	Так	1	Так	Ні	Ні	Ні	Н/З	Ні	Так	Так	Задовільно	Незадовільно	Ні	Скоріше так, ніж ні
16	42	Бухгалтерка	Так	1,5	Ні	Так		Так	Ні	Ні	Так	Так	Незадовільно	Задовільно	Ні	Так

17	24	Архітекторка	Скоріше так, ніж ні	2,8	Скоріше ні, ніж так	Ні	Ні	Ні	Н/З	Ні	Так	Так	Незадовільно	Незадовільно	Ні	Скоріше так, ніж ні
18	32	Журналістка	Так	1,8	Скоріше так, ніж ні	Ні	Ні	Ні	Н/З	Ні	Так	Так	Задовільно	Незадовільно	Так	Скоріше ні, ніж так
19	37	Перекладачка	Скоріше ні, ніж так	2,5	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Ні	Незадовільно	Незадовільно	Ні	Скоріше так, ніж ні
20	48	Операторка кол-центру	Ні	1	Скоріше так, ніж ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Так	Ні	Ні	Ні	-	Незадовільно	Незадовільно	Ні	Скоріше так, ніж ні
21	41	Адміністраторка	Скоріше так, ніж ні	1,5	Ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Так	Ні	Так	Так	Так	Незадовільно	Незадовільно	Ні	Скоріше так, ніж ні
22	35	Кухарка	Скоріше так, ніж ні	1	Скоріше так, ніж ні	Ні	Ні	Ні	Н/З	Ні	Так	Так	Задовільно	Незадовільно	Ні	Скоріше ні, ніж так
23	39	Тренерка	Скоріше так, ніж ні	1,5 роки	Скоріше так, ніж ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Ні	Н/З	Ні	Ні	-	Незадовільно	Незадовільно	Ні	Так
24	46	Вчителька	Ні	2	Так	Так	Так	Так	Ні	Ні	Так	Так	Незадовільно	Незадовільно	Ні	Так
25	52	Лікарка	Ні	1	Скоріше ні, ніж так	Так	Скоріше ні, ніж так	Так	Ні	Ні	Так	Так	Задовільно	Задовільно	Ні	Скоріше так, ніж ні
26	43	Рекламна менеджерка	Так	1	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Незадовільно	Незадовільно	Ні	Скоріше так, ніж ні
27	47	Художниця	Скоріше так, ніж ні	1,8	Скоріше так, ніж ні	Так	Так	Так	Ні	Ні	Ні	-	Незадовільно	Незадовільно	Так	Ні
28	51	Інженерка	Скоріше ні, ніж так	2	Скоріше ні, ніж так	Так	Скоріше ні, ніж так	Ні	Н/З	Так	Ні	-	Незадовільно	Незадовільно	Ні	Так
29	51	Домогосподарка	Ні	2,5	Ні	Так	Скоріше ні, ніж так	Так	Ні	Ні	Ні	-	Незадовільно	Незадовільно	Ні	Скоріше так, ніж ні
30	53	Програмістка	Так	1	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Ні	-	Задовільно	Задовільно	Ні	Скоріше ні, ніж так

Додаток Є

Первинні дані дослідження за фрайбургським особистісним опитувальником (модифікована форма В) за О. О. Криловим, Т. І. Ронгінською (у стенах)

№	Особистісні риси											
	Невротичність	Спонтанна агресивність	Депресивність	Дратівливість	Товариськість	Урівноваженість	Реактивна агресивність	Сором'язливість	Відкритість	Екстраверсія-інтроверсія	Емоційна лабільність	Маскулінність-фемінність
1	5	5	2	3	4	7	4	8	6	2	1	8
2	3	1	8	3	3	1	5	7	3	9	5	3
3	3	4	6	9	5	3	4	1	7	4	4	9
4	2	3	4	2	6	3	6	2	9	6	7	6
5	3	6	2	1	1	8	9	3	5	4	7	3
6	3	5	2	1	6	7	5	2	6	4	1	5
7	6	2	5	6	9	6	9	8	6	5	4	2
8	8	4	3	3	2	1	1	6	2	7	5	8
9	8	1	8	9	1	5	2	5	1	2	4	7
10	6	9	2	1	3	2	7	8	2	1	7	7
11	5	3	5	7	7	2	9	6	1	3	7	1
12	7	7	5	3	5	7	7	8	5	1	2	4
13	1	8	5	3	4	8	7	8	3	7	5	1
14	9	3	9	2	2	6	1	8	3	7	7	8
15	2	8	2	7	4	6	5	5	3	9	7	5
16	5	3	5	8	7	3	6	2	1	4	9	7
17	8	5	9	8	8	3	7	5	6	8	8	6
18	1	7	9	4	8	3	7	5	3	8	4	1
19	1	9	4	8	3	7	7	5	6	3	6	2

20	3	7	5	9	8	8	8	7	4	8	5	8
21	9	8	3	9	7	6	1	3	1	2	6	8
22	4	7	7	2	1	6	8	3	2	2	2	7
23	9	9	5	3	3	7	9	3	5	3	3	6
24	6	8	4	5	7	7	3	7	8	9	6	5
25	8	5	1	5	7	5	5	6	8	8	5	8
26	3	9	8	2	7	1	7	4	9	5	1	7
27	6	8	3	9	5	4	6	5	4	7	4	7
28	5	1	5	4	2	6	2	1	3	1	8	9
29	3	3	3	1	8	2	5	3	1	1	7	3
30	6	3	9	9	4	8	3	6	5	8	7	2

Додаток Ж

Первинні дані дослідження за тестом «20 тверджень «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда

№	Кількість характеристик
1	17
2	4
3	8
4	1
5	4
6	16
7	3
8	17
9	7
10	9
11	3
12	7
13	19
14	12
15	4
16	6
17	12
18	18
19	7
20	13
21	9
22	3
23	17
24	8
25	11
26	4
27	13
28	4
29	7
30	8

Найчастіші відповіді опитаних жінок у вимушеній еміграції на питання «Хто я?» або «Яка я?»:

Українка	Патріотка	Хочу знайти кращу роботу	Прагну вивчити мову
Мати	Сильна	Тимчасова мешканка Бельгії	Менеджерка
Дружина	Волонтерка	Сестра	Професіоналка
Донька	Відповідальна	Вдячна	Господиня
Переселенка	Самостійна	Творча	Лікарка
Емігрантка	Працьовита	Оптимістка	Вчителька
Смілива	Інтровертка	Людина, яка піклується про родину	Активна
Добра	Перфекціоністка	Жінка, яка шукає себе	Студентка

Додаток З

Первинні дані дослідження за методикою дослідження соціально – психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

№	A	2	S	L	E	I	D	8
1	43	38	50	86	43	20	22	44
2	54	36	38	57	50	22	25	60
3	36	64	80	44	71	49	22	43
4	32	21	38	60	100	38	43	63
5	54	71	38	67	90	22	20	57
6	58	40	55	75	78	23	19	50
7	69	40	61	25	40	22	22	27
8	50	50	64	38	60	22	23	69
9	34	36	33	69	50	23	24	43
10	47	21	60	71	36	24	21	54
11	68	63	25	64	63	100	60	33
12	32	27	44	50	63	23	22	44
13	64	55	80	55	79	24	23	86
14	69	78	36	40	57	73	23	38
15	50	54	40	50	60	21	21	43
16	47	43	73	40	75	23	43	33
17	85	29	54	43	100	20	50	60
18	73	38	57	29	57	23	25	100
19	50	100	77	63	55	22	50	80
20	43	71	83	50	77	23	79	44
21	67	69	55	60	79	27	25	43
22	78	36	86	100	38	27	49	60
23	77	40	63	55	40	23	27	64
24	62	38	49	43	40	25	33	64
25	36	80	55	40	58	20	38	100
26	47	67	50	55	38	23	20	29
27	43	63	50	60	60	20	25	50
28	67	73	80	55	33	50	25	78
29	65	67	64	100	57	25	20	56
30	77	78	100	40	57	23	43	100

Додаток К

Первинні дані дослідження за шкалою загальної толерантності до невизначеності Д. Маклейна

№	ЗТН2	СН2	ССЗ2	СДН2	ПН2	УН2
1	64	36	36	14		26
2	62	30	51	17	31	27
3	46	41	69	7	26	44
4	41	48	57	10	30	31
5	97	33	42	7	32	33
6	78	86	57	15	19	29
7	55	35	35	17	39	38
8	39	38	26	14	26	26
9	50	33	59	7	27	30
10	116	49	27	10	48	35
11	116	39	22	12	22	24
12	64	39	51	10	42	41
13	41	54	51	14	42	31
14	105	33	43	12	32	27
15	107	38	41	7	42	22
16	30	39	30	12	42	38
17	54	36	57	10	41	19
18	62	54	37	14	22	44
19	54	52	35	12	33	29
20	46	40	57	15	41	27
21	78	44	59	13	41	49
22	91	44	42	6	97	24
23	86	51	27	15	43	19
24	80	41	32	10	27	42
25	51	38	36	14	35	24
26	50	29	31	15	26	39
27	106	54	37	12	30	31
28	26	57	36	17	42	23
29	36	26	33	14	36	24
30	91	35	47	19	46	36