МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ В КРАЇНАХ ЄВРОПИ**

Виконала: студентка курсу,
групи 8.0533-з-2-дн
спеціальності 053– Психологія
Олійник Юлія Борисівна
Керівник: Горбань Г.О., д. психол.н.,
професор кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В., 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

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Олійник Юлії Борисівні

Тема роботи Особливості психологічної адаптації українських біженців в країнах Європи

керівник роботи Горбань Г.О., д. психол.н., професор кафедри психології

затверджені 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: здійснити теоретичний аналіз поняття психологічної адаптації особистості в сучасній психологічній науці, провести теоретичний аналіз різних форм адаптації та їх впливу на соціально-психологічне життя особистості, експериментально дослідити особливості психологічної адаптації українських біженців в країнах Європи, сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації процесу психологічної адаптації українських біженців в європейських країнах.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 10 рисунків.

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	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	січень 2025 р.	Виконано

Студент _____ Ю.Б. Олійник

Керівник роботи _____ Г.О. Горбань

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 89 сторінок, 10 малюнків, 5 таблиць, 68 джерел, 4 додатка.

Об'єкт дослідження: процес психологічної адаптації біженців у новому соціокультурному середовищі.

Предмет дослідження: особливості адаптації українських біженців у європейських країнах.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпірично дослідити особливості психологічної адаптації українських біженців в країнах Європи.

Гіпотеза дослідження – особливості психологічної адаптації українських біженців виявляються у залежності умов життєдіяльності в країні, яка приймає, та загальної готовності до прийняття змін.

Методи дослідження: у роботі використано комплекс теоретичних методів: теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, систематизація та узагальнення результатів сучасних досліджень з проблем адаптації біженців; емпіричні методи: анкетування (дві авторські анкети), психодіагностичні методики; методи математико-статистичної обробки даних для аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

Наукова новизна: на основі дослідження виявлено специфічні психологічні особливості адаптації українських біженців в умовах вимушеної міграції 2022-2024 років; відзначені особливості, які сприяють та перешкоджають психологічній адаптації українських біженців.

Практичне значення: результати дослідження можуть бути використані психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями, які працюють з українськими біженцями, для розробки та впровадження програм психологічної підтримки та супроводу.

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, УКРАЇНСЬКІ БІЖЕНЦІ, СОЦІОКУЛЬТУРНА АДАПТАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД, ЄВРОПЕЙСЬКІ КРАЇНИ, ВИМУШЕНА МІГРАЦІЯ, МІГРАЦІЙНИЙ СТРЕС.

SUMMARY

Oliynyk Y. B. Peculiarities of Psychological Adaptation of Ukrainian Refugees in European Countries.

Object of research: the process of psychological adaptation of refugees in a new socio-cultural environment.

The subject of the study: psychological mechanisms and socio-psychological factors that determine the peculiarities of adaptation of Ukrainian refugees in European countries.

The purpose of the study: theoretical substantiation and empirical research of the peculiarities of psychological adaptation of Ukrainian refugees in European countries.

The research hypothesis is that the effectiveness of psychological adaptation of Ukrainian refugees is determined by the interaction of individual psychological characteristics of the personality, socio-demographic indicators and external conditions of the host environment.

Research methods: the study used a set of theoretical methods: theoretical analysis, systematization and generalization of scientific literature on the research problem; empirical methods: questionnaires (two author's questionnaires), psychodiagnostic methods (PHQ-9 depression scale, GAD-7 anxiety scale), “K. Rogers' Questionnaire for Determining Personality Adaptability/Maladjustment, and the Personal Readiness for Change Inventory (authors Rodnick, Heather, Gold, Hull), interview method; methods of mathematical and statistical data processing for analyzing and interpreting the results.

Scientific novelty: based on the study, specific psychological mechanisms of adaptation of Ukrainian refugees in the context of forced migration in 2022-2024 were identified; the relationship between the individual psychological characteristics of refugees and the success of their adaptation in European countries was established; key factors that facilitate and impede the psychological

adaptation of Ukrainian refugees were identified. A model of psychological support for Ukrainian refugees, which takes into account the specifics of their adaptation needs, has been developed and substantiated.

Practical significance: The results of the study can be used by psychologists, social workers and other professionals working with Ukrainian refugees to develop and implement psychological support and counseling programs.

Keywords: psychological adaptation, ukrainian refugees, socio-cultural adaptation, psychological support, european countries, forced migration, migration stress.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗУМІННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ 11
1.1. Поняття та процес адаптації особистості у психологічній науці 11
1.2. Форми адаптації та їх роль у соціально-психологічному житті особистості 18
1.3. Особливості процесу адаптації вимушених мігрантів 26
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРІВ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ СПІЛЬНОТИ В КРАЇНАХ ЄВРОПИ34
2.1. Методологія та організація дослідження 34
2.2. Загальна характеристика учасників опитування серед українців, які виїхали за кордон внаслідок війни 38
2.3. Аналіз особливостей адаптації українських біженців в країнах Європи . 41
2.4. Оцінка рівнів депресії та стресу серед громадян України, які вимушено покинули країну 59
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ В КРАЇНАХ ЄВРОПИ 67
3.1. Рекомендації, щодо психологічної підтримки українських біженців 67
3.2. Допомога українським біженцям з симптомами ПТСР у розвитку навичок подолання кризових ситуацій 69
ВИСНОВКИ 76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 83
ДОДАТКИ 90

ВСТУП

Актуальність дослідження. Через російське вторгнення мільйони українців були змушені залишити свої домівки та переїхати до країн Європи. Така масова міграція створила унікальну ситуацію, яка вимагає як наукового вивчення, так і практичних рішень для допомоги біженцям у їхній психологічній адаптації. За інформацією від УВКБ ООН, кількість українців, які шукають захисту в європейських державах, сягнула безпрецедентних масштабів. Ця ситуація створила нові виклики не лише для самих біженців, але й для приймаючих країн, що актуалізує потребу в розробці ефективних механізмів психологічної підтримки та адаптації.

Процес психологічної адаптації українських біженців у європейських країнах має свою специфіку, зумовлену культурними відмінностями, мовним бар'єром, зміною соціального статусу та травматичним досвідом, пов'язаним із вимушеним переселенням [6, 115]. Особливої уваги потребує вивчення факторів, що сприяють успішній адаптації, та бар'єрів, які її ускладнюють. Розуміння цих аспектів є критично важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та соціальної інтеграції українських біженців.

Сучасні дослідження з проблематики психологічної адаптації біженців представлені роботами як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. У сучасній психологічній науці накопичено значний досвід дослідження проблем адаптації, соціально-психологічної адаптації мігрантів та психологічної травматизації біженців. Водночас, специфіка психологічної адаптації саме українських біженців в європейських країнах залишається недостатньо вивченою . Потребують поглибленого дослідження механізми адаптації з урахуванням культурного контексту приймаючих країн, особливості формування нової соціальної ідентичності, роль соціальних мереж та онлайн-спільнот у процесі адаптації.

Актуальність проблеми та недостатнє її наукове вивчення стали визначальними факторами у виборі теми дослідження: "Особливості психологічної адаптації українських біженців в країнах Європи".

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: дослідження проведено в межах наукових напрямів кафедри, що стосуються вивчення аспектів адаптації особистості до соціальних змін.

Об'єкт дослідження - процес психологічної адаптації біженців у новому соціокультурному середовищі.

Предмет дослідження - особливості адаптації українських біженців у європейських країнах.

Мета дослідження - теоретичне обґрунтування та емпірично дослідити особливості психологічної адаптації українських біженців в країнах Європи.

Гіпотеза дослідження – особливості психологічної адаптації українських біженців виявляються у залежності умов життєдіяльності в країні, яка приймає, та загальної готовності до прийняття змін

Завдання дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічної адаптації біженців у сучасній психологічній науці;
- визначити основні соціально-психологічні чинники адаптації українських біженців у європейських країнах;
- провести емпіричне дослідження особливостей психологічної адаптації українських біженців в країнах Європи;
- розробити методичні рекомендації щодо оптимізації процесу психологічної адаптації українських біженців в європейських країнах.

Методологічну основу дослідження склали загальнопсихологічні теорії адаптації, концепції психологічної травми, теорії акультурації та соціально-психологічні теорії міграції. В основу роботи покладено сучасні наукові підходи до розуміння процесів психологічної адаптації та психологічного благополуччя особистості.

Теоретичне значення роботи полягає в розширенні та поглибленні наукових уявлень про особливості психологічної адаптації біженців, виявленні специфічних механізмів адаптації українських біженців у європейському просторі, систематизації факторів успішної адаптації та розробці теоретичної моделі психологічного супроводу.

Практичне значення дослідження визначається можливістю використання його результатів психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями, які працюють з українськими біженцями. Розроблені рекомендації та програми психологічної підтримки можуть бути впроваджені в практику роботи соціальних служб, громадських організацій та центрів підтримки біженців.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечується чіткою методологічною основою, використанням взаємодоповнюючих методів, що відповідають меті та завданням роботи, достатньою репрезентативністю вибірки та застосуванням статистичних методів для аналізу даних.

База дослідження. Дослідження проводилось на базі українських громадських організацій та центрів підтримки біженців у країнах Європейського Союзу. У дослідженні було залучено представників різних вікових та соціальних груп, що сприяло формуванню всебічного уявлення про досліджувану проблему.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗУМІННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття та процес адаптації особистості у психологічній науці

Розвиток сучасної психологічної науки характеризується підвищеною увагою до проблеми адаптації особистості, що зумовлено зростаючою динамічністю соціального життя та необхідністю людини пристосовуватися до постійних змін [51, 112].

У психолого-педагогічній науці проблематика адаптації досліджувалась з різних теоретичних позицій. В історичному розвитку теорії адаптації можна виділити кілька ключових підходів: біологічний, який започаткував Ж.Б. Ламарк, розглядаючи адаптацію як пристосування живих організмів до умов існування; фізіологічний, розроблений У. Кенноном та Г. Сельє, які досліджували механізми фізіологічної адаптації організму до стресу; соціокультурний, представлений роботами І.Г. Гердера, який вивчав процеси пристосування особистості до соціокультурного середовища; та соціально-психологічний, розвинутий у працях Ж. Піаже, Г. Спенсера, Л. Філіпса та Т. Шибутані, які досліджували психологічні механізми соціальної адаптації особистості [25, 136].

Сучасне розуміння психологічної адаптації розглядає її як складний, багаторівневий процес взаємодії особистості та середовища, в результаті якого відбуваються не лише пристосування до нових умов, але й особистісний розвиток. Психологічна адаптація передбачає активну участь свідомості, включення емоційних та інтелектуальних механізмів особистості.

У психологічній літературі виділяють декілька основних аспектів розуміння адаптації [53, 237]. Перший аспект розглядає адаптацію як процес пристосування індивіда до нових умов існування, що супроводжується

перебудовою поведінкових патернів та когнітивних схем. Другий аспект фокусується на адаптації як результаті цього процесу, що характеризується досягненням певного рівня взаємодії особистості із середовищем. Третій аспект визначає адаптацію як інтегральну характеристику особистості, що відображає її можливості до пристосування в різних умовах життєдіяльності.

Термін "адаптація" [56, 80] має комплексний характер і використовується в психологічній науці у двох основних значеннях. З одного боку, він описує стратегії поведінки людини під час стресових ситуацій, а з іншого – результат цієї поведінки, наприклад, успішне пристосування до нового культурного середовища (акультурація).

У процесі дослідження адаптації було виявлено, що люди обирають різні стратегії пристосування до нових умов, що призводить до формування різних теорій адаптації та різних результатів подолання стресових ситуацій. Психологи виділяють три основні стратегії адаптації [65, 44], які можна розпізнати за характером поведінки людини в період пристосування до нових умов.

Перша стратегія – пристосування – характеризується тим, що особистість змінюється відповідно до вимог середовища. При такому підході зменшується внутрішній конфлікт, оскільки людина прагне досягти гармонії з навколишнім світом через власні внутрішні зміни.

Друга стратегія – боротьба – проявляється через активні дії особистості. Людина намагається зберегти звичний спосіб життя та активно протистоїть новим умовам, прагнучи змінити середовище під себе, а не змінюватися самій.

Третя стратегія – відторгнення – характеризується пасивною позицією. Людина відмовляється приймати нову реальність, переживає стан фрустрації та уникає взаємодії з новим середовищем.

Варто зазначити, що адаптація є природним еволюційним процесом, через який проходять як окремі індивіди, так і цілі види для кращого виживання в різних умовах . Цей процес передбачає поступові зміни, які

підвищують шанси на виживання та успішне функціонування в новому середовищі.

Важливо розуміти, що вибір конкретної стратегії адаптації залежить від багатьох факторів: особистісних характеристик людини, особливостей ситуації, наявних ресурсів та попереднього досвіду. При цьому одна й та сама людина може використовувати різні стратегії адаптації в різних життєвих ситуаціях.

Важливим є розуміння адаптації як динамічного процесу, що триває протягом всього життя людини. В ході адаптації відбувається не лише пристосування особистості до вимог середовища, але й активне перетворення самого середовища відповідно до потреб особистості. Цей двосторонній характер адаптаційного процесу підкреслює активну роль особистості у взаємодії з оточуючим світом.

Поняття адаптації, як воно використовується сьогодні в світовій науці, має витоки в природничих науках, особливо в еволюційній біології. Хоча в природничих науках триває дискусія щодо точного визначення адаптації, загалом цей термін стосується генетичних або поведінкових особливостей, які допомагають організмам чи системам пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі для забезпечення виживання та продовження роду.

Концепція "адаптації людини" пов'язана з роботами Джуліана Стюарда [57, 156] – антрополога, культуролога та еколога. Він запровадив термін "культурна адаптація" для опису того, як "культурні ядра" (регіональні суспільні системи) пристосовуються до природного середовища через розвиток засобів існування.

В.Я. Бергер [56, 134] описує адаптацію як процес, під час якого групи людей розширюють свій культурний арсенал новими та вдосконаленими способами взаємодії з навколишнім середовищем.

М. Деневан [10, 135] розглядає культурну адаптацію більш широко – як процес змін у відповідь не лише на зміни фізичного середовища, але й на

внутрішні фактори, такі як демографічні, економічні та політичні умови. Це розширює спектр стресових факторів, до яких адаптуються людські системи.

Важливо зазначити, що адаптація тісно пов'язана з поняттями вразливості та адаптивної спроможності, незалежно від того, чи розглядається вона з точки зору оцінки чи практики. Адаптація розглядається як прояв адаптивної здатності, що допомагає зменшити вразливість особистості. На формування адаптивної здатності впливає складна взаємодія екологічних та соціальних факторів, різні гетерогенні чинники та чутливість, а також різноманітні соціальні, культурні, політичні та економічні сили.

Здатність до адаптації не є універсальною - вона суттєво залежить від контексту та демонструє значні відмінності між країнами, громадами, соціальними групами та окремими особами. Крім того, ця здатність не є статичною і може змінюватися з плином часу.

Важливо розуміти, що різні рівні адаптаційних можливостей взаємопов'язані та впливають один на одного [51, 118]. Наприклад, спроможність окремого домогосподарства впоратися з кліматичними викликами значною мірою залежить від підтримки громади та її загальної адаптаційної здатності, зокрема від того, наскільки ефективно спільнота може організувати свою діяльність відповідно до наявних ресурсів та особливостей регіону.

Б. Сміт та О. Піліфосова [51,110] у своїх дослідженнях розглядали адаптивну здатність з різних аспектів. Вони аналізували порогові значення, "діапазони подолання" та визначали умови, в яких система може успішно функціонувати - адаптуватися та відновлюватися. Їхні дослідження показали, що більшість спільнот і секторів здатні впоратися або пристосуватися до звичайних кліматичних умов та помірних відхилень від норми. Однак вони стають вразливими при зіткненні з екстремальними подіями, які виходять за межі їхнього діапазону подолання або перевищують адаптаційні можливості спільноти.

Адаптація представляє собою процес формування оптимальної взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем у контексті здійснення людиною її природної діяльності. Цей процес дає можливість людині не лише задовольняти свої поточні потреби та досягати важливих цілей, але й підтримувати при цьому своє психічне та фізичне здоров'я. Важливо, що такий стан досягається через забезпечення відповідності між психічною діяльністю особистості, її поведінковими проявами та вимогами середовища.

В науковій літературі можна виділити два основні підходи до розуміння адаптації. Перший зосереджується на індивідуальних характеристиках людини та структурі її особистості. Другий акцентує увагу на особливостях взаємодії людини із соціальним середовищем, реалізації її цінностей, особистісного потенціалу та проявах активності [26, 206].

Особливий інтерес викликає зв'язок поняття адаптації з процесами соціалізації та розвитку особистості. При цьому в наукових колах існують різні погляди на часові рамки адаптаційного процесу. Частина дослідників дотримується думки про безперервність процесу адаптації, в той час як інші вважають, що адаптація активізується лише в проблемних ситуаціях, а не тільки при виникненні конфлікту з середовищем [53, 235].

Окрім адаптації важливо розглянути поняття реадаптації, що являє собою процес перебудови особистості у відповідь на значні зміни в умовах та змісті життя і діяльності. Прикладами таких змін можуть бути перехід від мирного часу до воєнного або зміна способу життя з самотнього на сімейний. У випадках, коли реадаптація неможлива, особистість може стати дезадаптивною.

Хоча адаптація і реадаптація відрізняються лише ступенем необхідної перебудови особистості, ці процеси мають свої особливості. Процес адаптації передбачає пристосування людини до нових умов, включає трансформацію та часткову перебудову як окремих психологічних механізмів, так і всієї особистості загалом.

Реадаптація стає необхідною в ситуаціях, коли потрібна більш глибока перебудова особистості. Така перебудова може охоплювати цінності та смислові утворення особистості, її цілі та норми, бажано-мотиваційну сферу, а також зміст, методи та засоби реалізації діяльності. При цьому всі ці компоненти можуть потребувати як повної перебудови, так і суттєвої зміни або реконструкції у зворотному напрямі.

Особливо важливо відзначити, що в ситуації деадаптації може виникнути потреба в реадаптації, якщо людині необхідно повернутися до попереднього стану життя або діяльності. Це підкреслює циклічність та взаємопов'язаність процесів адаптації, деадаптації та реадаптації в житті особистості.

Важливо розуміти, що адаптивна здатність нервової системи та її можливості протистояти стресовим факторам не залишаються незмінними. Діапазон подолання стресу характеризується гнучкістю та змінюється відповідно до економічних, соціальних, політичних та інституційних умов. Наприклад, зростання демографічного тиску або поступове виснаження ресурсів може призвести до зниження здатності організму справлятися зі стресовими чинниками.

Сердюк Л. З. та Ільєнко М. М. [53, 237] розглядають адаптацію як результат взаємодії організму та навколишнього середовища, внаслідок якої досягається оптимальне пристосування до життя і діяльності. На їх думку, адаптація виступає компенсаторним механізмом, який заповнює відсутність звичних форм поведінки в нових умовах. Цей процес створює можливості для оптимального функціонування організму та прояву індивідуальності в незвичному середовищі.

Узагальнюючи різні підходи, можна визначити адаптацію як процес формування оптимальної відповідності між індивідом та навколишнім середовищем. У контексті сучасних тенденцій особливого значення набуває соціально-психологічна адаптація. Цей вид адаптації представляє собою процес, під час якого люди опановують конкретні соціально-психологічні рольові функції та досягають певного соціально-психологічного статусу в суспільстві.

Структура адаптаційного процесу включає кілька взаємопов'язаних компонентів. Когнітивний компонент відповідає за пізнання нової ситуації, оцінку умов діяльності та вимог середовища. Емоційний компонент забезпечує емоційне реагування на зміни та формування відповідного ставлення до ситуації. Поведінковий компонент реалізується через конкретні дії та вчинки, спрямовані на пристосування до нових умов [65, 44].

Психологічна адаптація тісно пов'язана з поняттям адаптаційного потенціалу особистості, який визначає її здатність до ефективного пристосування в різних умовах. Адаптаційний потенціал включає комплекс індивідуально-психологічних характеристик: нервово-психічну стійкість, самооцінку, відчуття соціальної підтримки, досвід соціального спілкування, морально-етичну орієнтацію.

У процесі адаптації важливу роль відіграють механізми психологічного захисту та копінг-стратегії, які допомагають особистості впоратися зі стресовими ситуаціями та зберегти психологічне благополуччя. При цьому ефективність адаптації значною мірою залежить від адекватності використовуваних механізмів та стратегій конкретній ситуації [53, 239].

Сучасні дослідження підкреслюють зв'язок адаптації з процесами особистісного розвитку та самореалізації. Успішна адаптація створює умови для розкриття потенціалу особистості, в той час як порушення адаптації може призводити до особистісних деформацій та психологічних проблем [20, 109].

Таким чином, поняття психологічної адаптації є складним та багатогранним феноменом, що відображає процес і результат взаємодії особистості з середовищем. Розуміння механізмів та закономірностей адаптаційного процесу має важливе значення для психологічної науки та практики, оскільки дозволяє розробляти ефективні стратегії психологічної допомоги та підтримки особистості в різних життєвих ситуаціях.

1.2. Форми адаптації та їх роль у соціально-психологічному житті особистості

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

Психологічна адаптація відповідає за встановлення психічної рівноваги особистості в нових умовах. Вона охоплює перебудову мотивації, звичок, особистісних характеристик та поведінкових патернів. Саме психологічна адаптація допомагає людині зберігати психічне здоров'я та внутрішній комфорт при зіткненні з новими життєвими обставинами .

Сучасна людина використовує психологічну адаптацію як інструмент для гармонізації своїх індивідуальних особливостей з навколишнім середовищем, обираючи при цьому відповідні захисні механізми та стратегії подолання труднощів. Науковці підкреслюють, що характер психологічної адаптації значною мірою визначається вимогами соціального оточення.

Тривалі психічні навантаження без належного відновлення можуть призвести до виснаження нервової системи людини. Для підтримки ефективної психологічної адаптації використовується ряд психотерапевтичних методів. Серед них особливо ефективними є групові дискусії, різноманітні комунікативні практики, а також методи, що не потребують вербального вираження – такі як арт-терапія, застосування музики в терапевтичних цілях, бібліотерапія та техніки модифікації поведінки.

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

Професійна адаптація пов'язана з пристосуванням до нових умов праці, колективу та професійних вимог. Вона включає освоєння професійних навичок, входження в колектив, прийняття корпоративної культури та норм професійної поведінки.

Інформаційна адаптація в сучасному світі характеризується тим, як людина збирає та використовує інформаційні потоки для успішної життєдіяльності. У сучасному суспільстві медіа мають значний вплив на життя людини, який може бути як конструктивним, так і руйнівним. При цьому індивідуальна свідомість здатна або чинити опір негативним інформаційно-психологічним впливам, або піддаватися їм.

У контексті соціально-економічної адаптації, попри наявні складнощі цього процесу, ключовим фактором пристосування до сучасних умов виступає зміна свідомості людей. Трансформації в економіці та свідомості особистості є багатогранними і на рівні індивідуального сприйняття інформації можуть спричиняти соціальну дезадаптацію навіть у потенційно активних осіб.

Спостереження показують, що орієнтація на пасивне отримання допомоги гальмує розвиток економічної активності особистості [7, 115]. Такі особи часто характеризуються відсутністю ініціативи та відповідальності, що робить їх непристосованими до функціонування в ринкових умовах. Особливо складною є ситуація для людей із соціально незрілими рисами особистості, яким важко знайти своє місце в сучасному суспільстві, що вимагає готовності до ризику та високого рівня відповідальності.

Культурна адаптація відображає процес пристосування до нового культурного середовища. Вона особливо важлива в умовах міжкультурної взаємодії та передбачає засвоєння нових культурних норм, традицій та цінностей.

У житті особистості всі форми адаптації тісно взаємопов'язані та впливають одна на одну. Успішність адаптації в одній сфері часто сприяє кращій адаптації в інших сферах. Наприклад, успішна соціальна адаптація

може полегшити професійну адаптацію, а психологічна адаптація створює основу для успішної культурної адаптації.

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

Особливу роль відіграє взаємозв'язок різних форм адаптації з формуванням життєвої стратегії особистості. Успішна адаптація в різних сферах життя створює основу для самореалізації, досягнення життєвих цілей та підтримання психологічного комфорту. При цьому важливо розуміти, що адаптація не означає пасивне пристосування до середовища, а передбачає активну взаємодію особистості з оточенням, її творчу самореалізацію та розвиток.

Кожна форма адаптації має свої механізми, закономірності та часові рамки. Розуміння специфіки різних форм адаптації дозволяє ефективніше організовувати психологічний супровід особистості в періоди життєвих змін та криз, розробляти програми підтримки адаптаційних процесів та попереджати дезадаптацію.

Дослідження Дж. Беррі [32, 87] виявило три основні типи психологічної адаптації, які залежать від рівня пластичності нейродинамічних процесів особистості (високого, середнього та низького). Люди, які мають гнучку нервову систему, емоційну стабільність та високу працездатність, краще пристосовуються до змін. Ці якості відіграють ключову роль у процесі адаптації, допомагаючи організму підтримувати загальне благополуччя під час пристосування до нових умов.

Спочатку ці характеристики є основними для фізичного пристосування, допомагаючи організму перебудувати свою роботу. З часом вони стають основою для повноцінної психологічної адаптації.

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

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

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

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

Вивчаючи процеси адаптації людей, які тривалий час перебувають в Антарктиці, М. Байзер [57, 207] виявив специфіку пристосування до складних природних умов, що поєднуються з такими соціальними факторами як ізоляція, одноманітність життя та обмеження звичних потреб. Дослідження показало, що особи з низькою адаптивністю схильні до розвитку невротичних станів, зниження якості виконання завдань та нестабільності у діяльності.

В екстремальних умовах існування особистість використовує адаптивні стратегії поведінки, що поєднують у собі емоційні, комунікативні та пізнавальні складові. При цьому кожна група людей має свої оптимальні стратегії, які відповідають їхнім психофізіологічним можливостям та визначають те, наскільки швидко й легко центральна нервова система може перелаштуватися на новий режим роботи.

Здатність змінювати та обирати стратегії поведінки залежно від зовнішніх обставин та внутрішнього стану допомагає зменшити фізіологічне та психологічне навантаження під час адаптації . Якщо розглядати ситуацію тривалої групової ізоляції, то для ефективної роботи колективу та підтримання здорової психологічної атмосфери важливо, щоб у групі були представлені люди з різними типами саморегуляції у певному співвідношенні.

Наукові дослідження, проведені у специфічних умовах (антарктичних експедиціях та високогір'ї) за участю здорових людей у складі ізольованих бригад, виявили важливу роль психічного стану та особистісних характеристик людини. Ці фактори мають визначальне значення не лише в процесі адаптації до нових умов, але й суттєво впливають на здатність до саморегуляції та можливість свідомого управління станом організму через механізми біологічного зворотного зв'язку.

Особливо важливим виявився факт, що люди, які оволоділи техніками біологічного зворотного зв'язку перед сходженням у гори, демонстрували кращу корекцію дезадаптивних розладів. В ситуаціях, коли досліджувані мали обирати між різними цілями адаптації, перевага надавалась пристосуванню до головного екстремального фактору – умов високогір'я.

При детальному вивченні адаптивних стратегій було виявлено, що пріоритетними напрямками стали посилення захисту групових цінностей, розвиток міжособистісного спілкування та зміцнення групової згуртованості. На початковому етапі адаптації спостерігалась чітка орієнтація на групу, її єдність та підтримку соціально прийнятної поведінки всіх учасників. Такий

підхід до адаптації допомагає людині функціонувати в складних умовах, коли захисні механізми особистості зосереджені на подоланні постійного психологічного та фізичного напруження.

З точки зору психологічної антропології вивчається те, як людина пристосовується до нового оточення, при цьому особлива увага приділяється прихованим мотивам, конфліктам, страхам та сподіванням, які формують особливі способи адаптації, характерні для певної соціальної групи.

Культурний підхід до адаптації передбачає, що адаптивні моделі поведінки формуються в процесі культурного розвитку суспільства, допомагаючи новим поколінням уникати травматичного досвіду. В. Шерлі наголошував, що культура виконує не лише функції стабілізації та самозбереження, а й сприяє творчому розвитку та адаптації [57, 122].

Оскільки процес адаптації завжди відбувається в межах певної системи і є однією з її характеристик, культура та суспільство розглядаються як складні адаптивні системні утворення. У процесі аналізу систем, що перебувають в стані адаптації, можна виділити кілька підтипів:

Адаптивні системи мають здатність змінювати свою структуру відповідно до потреб, використовуючи механізми зворотного зв’язку для регулювання та вдосконалення. Адаптовані системи - це ті, що вже сформувалися та знаходяться у стані відносної пристосованості. Адаптаційні системи являють собою мікросистеми, через які здійснюється адаптація більших систем.

Слюсаревський М. М. [56, 115], розглядаючи соціальну адаптацію, виділяє три ключові аспекти: пристосовуваність як властивість живого організму, пристосування як процес або механізм, та пристосованість як стан або поведінковий прояв.

Одним з ключових чинників виступає стресостійкість особистості, що проявляється у здатності протистояти сильним негативним емоційним впливам та зберігати стабільність психічних реакцій при впливі стресорів вимушеної міграції. Висока стресостійкість дозволяє підтримувати достатній

рівень психічного та фізичного здоров'я в умовах постійних змін, ефективно протидіяти впливу психотравмуючих факторів війни та зберігати працездатність в процесі адаптації до нового середовища.

Не менш важливим чинником є адаптивність, яка характеризується гнучкістю у пристосуванні до нових соціокультурних умов та здатністю швидко засвоювати нові соціальні норми і правила поведінки. Адаптивність проявляється у вмінні ефективно діяти в незнайомих ситуаціях, готовності до змін та відкритості новому досвіду, а також здатності зберігати емоційну рівновагу при зміні звичного способу життя.

Суттєвий вплив на процес адаптації має рівень тривожності особистості. При цьому важливо розрізняти ситуативну тривожність як реакцію на стресові фактори міграції та особистісну тривожність як стійку індивідуальну характеристику. Підвищений рівень тривожності може значно уповільнювати адаптаційні процеси та проявлятися через різноманітні соматичні симптоми, що потребує особливої уваги при організації психологічної підтримки біженців.

Окремої уваги заслуговує такий чинник як схильність до депресивних станів. Наявність депресивних симптомів різного ступеня вираженості суттєво впливає на мотивацію до адаптації та загальну активність особистості. В умовах вимушеної міграції депресивні стани можуть посилюватися через втрату звичного способу життя, соціальних зв'язків та професійної реалізації, що створює додаткові перешкоди для успішної адаптації.

Всі ці індивідуально-психологічні чинники перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємовпливі. Так, висока стресостійкість може знижувати рівень тривожності та запобігати розвитку депресивних станів, тоді як достатній рівень адаптивності допомагає ефективніше долати негативні психічні стани. При цьому важливо враховувати індивідуальні відмінності у прояві цих характеристик та можливості їх психологічної корекції в процесі надання допомоги біженцям.

Рівень тривожності та депресії є важливими індикаторами психологічного стану особистості в процесі адаптації до нового соціокультурного середовища. Особливого значення ці показники набувають в контексті вимушеної міграції, коли людина стикається з множинними стресовими факторами [20, 109].

Тривожність як індивідуально-психологічна характеристика проявляється у двох основних формах . Ситуативна тривожність виникає як безпосередня реакція на стресові фактори міграції - необхідність швидкого прийняття рішень, невизначеність майбутнього, мовний бар'єр, культурні відмінності. Особистісна тривожність, будучи більш стійкою характеристикою, може посилюватися в умовах вимушеного переселення та проявлятися через постійне відчуття небезпеки, надмірне занепокоєння, труднощі з концентрацією уваги та порушення сну. Високий рівень тривожності часто супроводжується соматичними симптомами - головним болем, підвищеною втомлюваністю, м'язовою напругою, що додатково ускладнює процес адаптації.

Депресивні прояви у вимушених мігрантів мають свою специфіку та можуть варіювати від легких форм до клінічно значущих станів. Типовими симптомами є пригнічений настрій, втрата інтересу до діяльності, порушення сну та апетиту, відчуття безнадійності та безпорадності. Особливістю депресивних станів у біженців є їх тісний зв'язок з травматичним досвідом війни, втратою дому та соціальних зв'язків. Депресія може проявлятися через зниження мотивації до адаптації, соціальну ізоляцію та труднощі у встановленні нових контактів у приймаючому середовищі.

Між рівнем тривожності та депресії існує тісний взаємозв'язок - тривалі тривожні стани можуть призводити до розвитку депресії, а депресивні симптоми часто супроводжуються підвищеною тривожністю. Це створює замкнене коло, яке значно ускладнює процес адаптації та потребує професійного психологічного втручання. Важливим аспектом є своєчасна діагностика цих станів та надання відповідної психологічної підтримки, що може включати як індивідуальне консультування, так і групові форми роботи [20, 117].

Розуміння особливостей прояву тривожності та депресії у вимушених мігрантів дозволяє більш ефективно організовувати психологічний супровід та розробляти цілеспрямовані програми підтримки, спрямовані на подолання цих станів та покращення загального психологічного благополуччя особистості в процесі адаптації до нового соціокультурного середовища.

1.3. Особливості процесу адаптації вимушених мігрантів

Проблематика адаптації вимушених переселенців знайшла своє відображення в роботах багатьох українських науковців. Серед дослідників цього питання можна відзначити Ю.І. Артюх [3, 79], О.М. Следь [54, 65], В. І. Надгара [43, 136], О. Є. Блинова [8, 59], та багато інших. Варто зазначити, що їхні дослідження переважно зосереджувались на вивченні процесів внутрішнього переміщення.

Для глибшого розуміння особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців необхідно спочатку визначити основні поняття та терміни.

Розглянемо основні поняття, що стосуються процесів вимушеного переселення.

Вимушена міграція – це постійна або тимчасова зміна місця проживання людей з причин, що не залежать від них, як правило, усупереч їхньому бажанню (стихійне лихо, екологічні катастрофи, промислові аварії, військові дії, політичне переслідування) [54, 65]. Це може бути спричинено різними факторами, такими як війна, природні катастрофи, політичні переслідування або інші загрозливі ситуації, які змушують людей шукати безпечного притулку на інших територіях. У більш вузькому розумінні це можна визначити як переміщення людей з метою пошуку безпеки та притулку.

Поняття "вимушений переселенець"[3, 79] визначається як громадянин, який змушений змінити місце проживання внаслідок застосування до нього

чи членів його родини насильства, інших форм переслідування або через реальну загрозу стати об'єктом переслідування за расовою чи національною ознакою.

Термін "біженець" має більш специфічне значення. Біженець - це людина, яка вимушена залишити свою країну через загрозу переслідувань за різними ознаками (раса, громадянство, національність тощо) і не може розраховувати на захист своєї держави чи повернутися до неї через обґрунтовані побоювання за свою безпеку [3, 79].

Таким чином, хоча ці поняття взаємопов'язані, вони мають важливі відмінності. Вимушена міграція є загальним терміном, що описує сам процес переміщення, тоді як поняття "вимушений переселенець" та "біженець" характеризують правовий статус осіб, які здійснюють таке переміщення.

Ключовою характеристикою вимушеного переміщення є поняття вимушеності, яке визначається відсутністю позитивної мотивації до переміщення та зміною умов проживання, коли нормальна життєдіяльність стає неможливою або виникає реальна загроза безпеці без перспектив покращення ситуації.

Феномен вимушеної міграції виникає внаслідок порушення фундаментальних прав людини і громадянина, які закріплені в різноманітних правових документах. Біженці мають фундаментальні права: проживати в безпечному середовищі, користуватися медичними послугами, а також вільно дотримуватися своїх релігійних та політичних переконань без будь-якого тиску чи обмежень.

Дослідники відносять вимушених мігрантів до особливо вразливої категорії населення. Це пов'язано з тим, що такі люди опиняються в незвичних для їхнього життя умовах, що призводить до значного психологічного дискомфорту протягом періоду адаптації до нових життєвих обставин.

Ю.І. Артюх [3, 79] у своїх дослідженнях виявив суттєві відмінності між процесами адаптації при вимушеній та добровільній міграції. При

добровільній міграції людина спочатку формує позитивну установку на нові обставини життя, що проявляється через адаптацію свідомості, після чого відбувається формування відповідної поведінки. Альтернативно, особа може поступово змінювати свої поведінкові стандарти, не надаючи особливого значення осмисленню навколишньої дійсності, а усвідомлення змін приходить згодом.

Натомість, у випадку вимушеного переселення процес відбувається інакше. У людини часто спочатку формується негативна установка щодо освоєння нових явищ, і саме через цю призму вона змушена вибудовувати свою поведінку в незнайомому середовищі.

Така відмінність у початкових установках - добровільність чи вимушеність переселення - відіграє вирішальну роль у формуванні адаптаційних стратегій та значною мірою визначає успішність пристосування особи до нових умов життя.

Значний внесок у розуміння адаптаційних стратегій вимушених переселенців зробив В. І. Надгара [43, 136] описавши теорію W-подібної кривої. В основі його теорії лежить припущення, що процес адаптації відповідає U-подібній кривій (рис.1.1) , яка відображає п'ять послідовних етапів:

На першому етапі людина переживає період оптимістичних очікувань та надій щодо свого майбутнього.

Другий етап характеризується посиленням негативного впливу нового середовища на особистість, що призводить до депресивних станів та розчарування.

Третій етап відзначається появою психосоматичних розладів та відчуттям безпорадності.

На четвертому етапі у людини відновлюється оптимістичний настрій, з'являється відчуття задоволеності та інтегрованості в нові умови життя.

П'ятий етап завершується повною адаптацією особистості до нового середовища .



Рис. 1.1. Процес адаптації у нове соціальне середовище за «U-кривої»

Теорія визнає, що деякі переселенці повертаються додому після того, як ситуація стає безпечнішою, оскільки вони не змогли або не захотіли повністю пристосуватися до життя на новому місці. У цьому випадку вони стикаються з новими викликами реадаптації, які знову проходять за схемою U-подібної кривої.

Досліджуючи взаємовплив людини та її соціального оточення, Г.О. Балл наголошував на необхідності розглядати обидві сторони цієї взаємодії як складні багаторівневі системи [51, 108].

Успіх адаптації вимушених переселенців значною мірою залежить від способу їхнього розселення. Важливим фактором є те, чи живуть вони окремою групою (компактне розселення), чи серед місцевого населення (дисперсне розселення), а також має значення міське чи сільське середовище. При цьому спостерігається, що переселенці у великих містах, які живуть серед місцевого населення, відчувають менший психологічний дискомфорт порівняно з тими, хто проживає в селах або в окремих поселеннях переселенців.

У своїх дослідженнях Л. Л. Борисенко [13, 210] визначає, що соціальна адаптація може розвиватися у двох напрямках - позитивному чи негативному. Позитивна адаптація проявляється через здатність людини

налагоджувати нові соціальні зв'язки, брати участь у житті нової спільноти, підтримувати своє здоров'я та психологічний стан, ефективно спілкуватися з представниками іншої культури, зберігаючи при цьому власну особистісну цілісність.

При успішній адаптації людина не лише зберігає, але й може покращити свій соціальний статус, задовольняючи свої життєві потреби. У випадку неуспішної адаптації відбувається зниження соціального статусу, коли людина може існувати в новому середовищі тільки завдяки зовнішній допомозі. Такий сценарій має негативні наслідки як для самої людини, так і для суспільства, яке її приймає.

Процес соціальної адаптації може відбуватися у двох основних формах - активній та пасивній. При активній формі людина намагається впливати на своє нове оточення, прагнучи змінити його, включаючи наявні норми, цінності та форми взаємодії. Пасивна, або конформна форма, характеризується тим, що людина обирає шлях простого пристосування до наявних умов середовища.

Незалежно від категорії, до якої належить мігрант, у новому суспільстві він стикається з необхідністю задоволення матеріальних потреб, що найчастіше вирішується через трудову діяльність. Таким чином, невід'ємною частиною загального процесу адаптації стає професійна адаптація.

Особливе місце в процесі адаптації мігрантів займає міжкультурна взаємодія. Вона вимагає зміни психологічних характеристик особистості, зокрема її ціннісних орієнтацій, моделей поведінки та соціальних установок. Це особливо актуально в контексті міжнародної міграції, коли людина опиняється в новому соціальному, етнічному та культурному середовищі.

На рівні соціально-психологічної адаптації ключовим параметром виступає готовність особистості організувати своє життя в новому соціальному середовищі. Це відбувається через інтеграцію в нове оточення, ознайомлення з місцевими традиціями, нормами та правилами поведінки, які людина може як прийняти, так і відкинути.

Психологічна адаптація здійснюється за допомогою таких механізмів, як рефлексія, ідентифікація, емпатія (співчуття, співпереживання) та соціальний зворотний зв'язок [54, 65]. Завдяки успішній адаптації людина може ефективно справлятися з викликами, пов'язаними зі зміною умов життя. Мігранти, які мають високий рівень нервово-психічного здоров'я (що є важливим чинником), краще пристосовуються до нових соціокультурних умов.

Стан адаптації чи дезадаптації можна визначити через такі аспекти, як життєва позиція, рівень негативних емоцій та характер взаємодії з іншими. Активна життєва позиція допомагає підвищити впевненість у власних силах, сприяє зменшенню тривожності та негативних емоцій. Це, у свою чергу, полегшує адаптацію, сприяє збереженню соціальних зв'язків і відновленню звичного способу життя.

Процес адаптації вимушених мігрантів потребує оптимізації в різних аспектах: інформаційному, правовому, політичному, соціокультурному, психологічному тощо. Психологічний аспект є особливо важливим, оскільки в ході адаптації у мігрантів часто виникають несприятливі психічні стани, такі як агресивність, тривожність, фрустрація, невпевненість у собі, депресія тощо. Ці стани можуть виконувати функцію захисних механізмів, але успішне досягнення соціального та професійного статусу вимагає подолання таких негативних реакцій і розвитку здатності до ефективної соціальної взаємодії.

У процесі дослідження адаптації вимушених мігрантів українські науковці виділяють три основні групи факторів, що впливають на успішність цього процесу.

Перша група - індивідуально-психологічні фактори. Як зазначає О. Блинова [7,115], ключову роль відіграє стресостійкість особистості, яка визначає здатність зберігати психологічну рівновагу в складних життєвих обставинах. Дослідниця підкреслює, що високий рівень стресостійкості дозволяє ефективніше справлятися з викликами адаптаційного періоду та зменшує ризик розвитку психологічних розладів.

А. Бреус [20, 108] акцентує увагу на адаптивності як базовій характеристиці особистості. За його даними, люди з високим рівнем адаптивності швидше пристосовуються до нових умов життя, легше встановлюють соціальні контакти та ефективніше вирішують побутові проблеми.

Друга група - соціально-демографічні фактори. Л. Гуменюк [20, 110] було встановлено, що вік значно впливає на швидкість адаптації: молодші люди зазвичай легше пристосовуються до змін, швидше вивчають мову та засвоюють нові соціальні норми.

Крім того, дослідження Ю. Ждановича [26, 210] показало, що рівень освіти суттєво впливає на адаптаційні можливості: люди з вищою освітою мають більше ресурсів для професійної реалізації та соціальної інтеграції.

Важливу роль відіграє наявність сім'ї, адже створює важливу систему емоційної підтримки та допомагає зберегти відчуття стабільності в нових умовах, з іншого - може ускладнювати процес адаптації через необхідність вирішувати не лише власні проблеми, але й піклуватися про потреби інших членів родини, особливо дітей та літніх родичів. Дослідниця відзначає, що сімейні зв'язки часто виступають ключовим ресурсом психологічної стійкості в період адаптації до нового середовища.

Третя група - зовнішні умови приймаючого середовища. М.М. Слюсаревський та О.Є. Блинова підкреслюють вирішальну роль зовнішніх умов у процесі адаптації мігрантів [55, 151]. Автори зазначають, що успішність адаптації значною мірою залежить від трьох ключових факторів приймаючого середовища: наявності соціальної підтримки з боку місцевої громади та діаспор, можливостей працевлаштування та професійної реалізації, а також загального ставлення місцевого населення до мігрантів. За результатами їхніх досліджень, позитивне ставлення приймаючої спільноти та доступність соціальної підтримки значно прискорюють процес адаптації та знижують рівень стресу у вимушених переселенців. Особливу увагу дослідники приділяють ролі соціальних мереж та громадських організацій у створенні сприятливого середовища для інтеграції мігрантів у нове суспільство.

Таким чином, успішність адаптації вимушених мігрантів визначається складною взаємодією індивідуально-психологічних характеристик особистості, її соціально-демографічних показників та зовнішніх умов приймаючого середовища. При цьому важливо враховувати, що вплив цих факторів не є ізольованим - вони постійно взаємодіють та можуть посилювати або послаблювати дію один одного, а адаптація мігрантів є складним і динамічним процесом, який нерідко супроводжується почуттями фрустрації, депресії чи агресії. Для підтримки вимушених мігрантів у цьому процесі можуть застосовуватися методи індивідуального консультування, а також психологічні тренінги у груповій формі, які спрямовані на розвиток і зміцнення адаптивних властивостей особистості.

РОЗДІЛ 2
ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРІВ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ СПІЛЬНОТИ В КРАЇНАХ ЄВРОПИ

2.1. Методологія та організація дослідження

Мета дослідження: вивчити специфіку адаптаційних процесів українських громадян, які були змушені покинути країну через російську військову агресію.

Учасники дослідження: громадяни України, які емігрували за кордон внаслідок повномасштабного вторгнення РФ у 2022 році.

Методологія дослідження включала шість послідовних етапів:

- формування теоретико-методологічної бази дослідження;
- підбір та обґрунтування релевантного діагностичного інструментарію (методики, тести, оціночні шкали) ;
- створення опитувальників та їх діджиталізація через Google Forms;
- збір емпіричних даних шляхом проведення опитування;
- статистична обробка та якісний аналіз отриманих результатів;
- розробка практичних рекомендацій на основі результатів дослідження.

Збір даних проводився в період активних бойових дій після повномасштабного вторгнення РФ в Україну. Для залучення респондентів було обрано 12 Telegram-каналів у різних країнах, створених для підтримки та допомоги українцям. Відбір каналів здійснювався за ключовими словами "допомога українцям" та їх варіаціями.

Взаємодія з аудиторією каналів характеризувалася різноманітними реакціями, включаючи позитивні та негативні відгуки від користувачів, приватні повідомлення від учасників каналів, а також сприяння

адміністраторів у поширенні опитувальника. Процес дослідження супроводжувався певними технічними обмеженнями з боку платформи Telegram через скарги користувачів, що проявилося у вигляді одноденного блокування можливості писати в групах, а згодом - тижневого обмеження комунікації, під час якого було дозволено спілкування лише з наявними контактами. Незважаючи на ці обмеження, вдалося успішно реалізувати заплановані дослідницькі завдання.

Методологічний інструментарій емпіричного дослідження включав комплекс взаємодоповнюючих методів. У якості основного діагностичного інструментарію були представлені дві анкети (Додаток А та Додаток Б), що містили валідизовані психодіагностичні методики: шкалу депресії PHQ-9, шкалу генералізованої тривоги GAD-7.

Для визначення рівня адаптації використовувався «Опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості/ незадаптованості особистості» (Додаток В).

Для визначення готовності до змін – методика «Особистісна готовність до змін» (автори Роднік, Хезер, Голд, Халл). (Додаток Г**)**

Додатково використовувався метод інтерв'ю для глибшого розуміння індивідуального досвіду респондентів. Важливим компонентом дослідження став також власний досвід дослідника як особи зі статусом тимчасового захисту в одній з європейських країн.

Розглянемо докладніше обґрунтування вибору та специфіку застосування кожної з використаних методик у контексті даного дослідження.

Шкала депресії PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) є частиною більш широкого діагностичного інструменту Patient Health Questionnaire, створеного колективом дослідників під керівництвом Роберта Шпіцера, Джанет Вільямс та Курта Кронке за підтримки освітнього гранту компанії Pfizer Inc. Цей опитувальник було розроблено для діагностики п'яти різних розладів.

Завдяки своїй ефективності та гнучкості методика набула широкого застосування в клінічній практиці. Модуль оцінки депресивних симптомів згодом виокремився в самостійний діагностичний інструмент PHQ-9. На сучасному етапі всі компоненти Patient Health Questionnaire можуть використовуватися як окремі діагностичні інструменти, причому PHQ-9 став одним із найпоширеніших методів скринінгу депресивних станів.

Діагностичний інструмент PHQ-9 використовується для оцінювання проявів депресії відповідно до критеріїв DSM-V. Опитувальник складається з десяти пунктів. Дев'ять основних запитань мають чотири варіанти відповіді: "жодного разу", "кілька днів", "більше тижня" та "майже щодня". Додаткове питання оцінює ступінь впливу симптомів на повсякденне функціонування з варіантами відповідей від "зовсім не важко" до "надзвичайно важко".

Кожна відповідь оцінюється за шкалою від 0 до 3 балів, а загальний показник формується сумою всіх балів, максимально можливе значення якої становить 27 балів. На основі отриманої суми визначається ступінь важкості депресивного стану та відповідні рекомендації щодо втручання: при мінімальній депресії (0-4 бали) лікування не потребується; легкий ступінь (5-9 балів) передбачає моніторинг стану; помірна депресія (10-14 балів) вимагає розробки терапевтичного плану з можливим залученням консультування або фармакотерапії; помірно-тяжка депресія (15-19 балів) потребує активного лікування з використанням психотерапії або медикаментозного втручання; важка депресія (20-27 балів) вимагає невідкладної психофармакотерапії та, за необхідності, направлення до психотерапевта для комплексного лікування.

Шкала GAD-7 використовувалася для оцінки проявів генералізованого тривожного розладу (ГТР) серед українських громадян, які емігрували через військові дії. Ця методика є компонентом Шкали IAPT, спеціально розробленим для діагностики ГТР.

Опитувальник GAD-7 складається з семи діагностичних пунктів, які оцінюють такі прояви тривожності: нервозність, неможливість контролювати хвилювання, надмірне занепокоєння, неспокій, складнощі з розслабленням,

дратівливість та страх негативних подій. Кожен пункт оцінюється за чотирибальною шкалою частоти проявів: від "жодного разу" (0 балів) до "майже щодня" (3 бали).

Загальний показник тривожності обчислюється сумуванням балів за всіма сімома пунктами, при цьому максимально можливе значення становить 21 бал. Інтерпретація результатів передбачає чотири рівні тривожності: мінімальний (0-4 бали), помірний (5-9 балів), середній (10-14 балів) та високий (15-21 бал). На основі нормативних даних методика дозволяє оцінити рівень тривожності респондента за останні два тижні та визначити ступінь її відхилення від норми. GAD-7 зарекомендувала себе як валідний та надійний інструмент для скринінгу ГТР та оцінки його вираженості як у клінічній практиці, так і в дослідницьких цілях.

«Опитувальник К. Роджерса для оцінки адаптованості особистості» визначає рівень успішності соціально-психологічної адаптації.

У опитувальнику одна частина тверджень описує адаптовану особистість - таку, що успішно пристосовується до змін у соціальному середовищі. Оскільки соціальне середовище постійно змінюється, ознакою адаптації вважається здатність людини до подальшого розвитку: змінювати звички, набувати нових навичок та розвивати вміння, необхідні для нових умов.

Інша частина тверджень характеризує неадаптовану особистість - таку, що не має достатньої соціально-психологічної гнучкості при зміні ситуації. Така людина дотримується старих моделей поведінки, незважаючи на суттєві зміни в житті. Через небажання змінюватися вона відстає від соціального оточення та стикається з численними труднощами. На кожне твердження опитувальника потрібно відповісти "так" чи "ні", залежно від того, наскільки воно відповідає особистості респондента. Загальний показник адаптованості розраховується як співвідношення кількості позитивних відповідей за шкалою адаптованості до кількості позитивних відповідей за шкалою

дезадаптованості. Вищий коефіцієнт вказує на вищий рівень соціально-психологічної адаптованості [54, 335].

Методика "Особистісна готовність до змін" особливо корисна для аналізу стресових ситуацій, пов'язаних з інноваціями, адже повністю впоратися зі змінами не може ніхто. Розуміння особливостей опору змінам допомагає людям захиститися від стресу в ситуаціях, де вони найбільш вразливі. Методика оцінює такі якості як винахідливість, толерантність до невизначеності, сміливість, підприємливість та адаптивність.

Окрім стандартизованих методик, розроблені авторські анкети, які включали запитання щодо загальних демографічних даних, особистісних характеристик, емоційного стану, здоров'я, побутових умов, соціального оточення та актуальних потреб респондентів.

Збір емпіричних даних здійснювався через платформу Google Forms на засадах добровільної участі.

Використання методу інтерв'ю та включення власного досвіду дослідника як особи зі статусом тимчасового захисту забезпечило глибше розуміння досліджуваного феномену. Такий підхід дозволив отримати інсайдерську перспективу щодо процесів адаптації, краще зрозуміти емоційні стани та проблеми респондентів, а також провести паралельні спостереження за особистим процесом адаптації та досвідом інших співвітчизників. Це суттєво збагатило якісну складову дослідження та сприяло більш точній інтерпретації отриманих даних.

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

До вибірки дослідження після верифікації даних було відібрано 50 респондентів віком від 18 до 70 років. Дослідження проводилося в період з 2 серпня по 25 жовтня 2024 року шляхом онлайн-опитування з використанням платформи Google Forms. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною.

Основним критерієм включення респондентів до вибірки був статус громадянина України, який залишив територію країни внаслідок військового вторгнення 2022 року. З вибірки були виключені респонденти, чиї відповіді містили логічні невідповідності (наприклад, невідповідність віку рівню освіти чи сімейному стану), особи, які емігрували до 2022 року, та неповнолітні особи.

Загальні характеристики учасників опитування демонструє табл.2.1.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічні показники громадян України, (n = 50)

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

Демографічний аналіз вибірки показав суттєве переважання жінок (41 особи, 82%) над чоловіками (9 осіб, 18%). Вікова структура респондентів розподілилася наступним чином: найбільшу групу склали особи18-29 років (12 осіб, 24%), 30-39 років (19 осіб, 38%), далі йдуть респонденти 40-49 років (14 осіб, 28%). Менш представленими виявилися вікові категорії 50-59 років (2 особи, 4%), 60-69 років (1 особа, 2%) та 70-80 років (1 особа, 2%). Середній вік учасників дослідження становив 37 років.

За рівнем освіти переважна більшість респондентів мала вищу освіту (42 особи, 84%), частина перебувала в процесі її здобуття (3 особи, 6%), решта не мали вищої освіти (5 осіб, 10%).

Географічний розподіл довоєнного місця проживання респондентів виглядав таким чином: найбільша частка припадає на Київ (17 осіб, 34%), Центральна Україна (5 осіб, 10%), Північна Україна (4 особи, 8%), далі йдуть Південна Україна (12 осіб, 24%), Східна Україна (10 особи, 20%), та Західна Україна (2 особи, 4%).

Узагальнюючи соціально-демографічні характеристики вибірки, можна виділити типового представника досліджуваної групи: це переважно жінка (82% респондентів), середнього віку (найчисленніша вікова категорія 30-39 років складає 38%), з вищою освітою (84% опитаних) та попереднім місцем проживання у Києві (34% учасників дослідження).

Географія розселення респондентів охопила більшість європейського континенту - від Скандинавських країн (Норвегія, Швеція, Ісландія) до країн Центральної Європи (Німеччина, Австрія, Швейцарія, Польща)

Для визначення хронології виїзду українських біженців до анкети було включено питання "Коли Ви виїхали з України?". В рамках цього питання респонденти мали зазначити конкретний місяць та рік свого виїзду з України. Питання було сформульовано у відкритій формі, що дозволило отримати точні дані щодо часу виїзду кожного респондента.

Аналіз хронології виїзду показав, що найбільш масовий відтік респондентів припав на березень 2022 року, коли країну залишили 27 осіб,

що становить 54% від загальної вибірки. Це співвідноситься з періодом найбільш інтенсивної фази евакуації цивільного населення після початку повномасштабного вторгнення (Табл. 2.2)..

Таблиця 2.2

Помісячна кількість українських громадян, які залишили країну через війну у 2022, (n = 50)

Місяць	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	вересень	жовтень
Абс.ч.	6	27	6	2	2	2	2	2	1
%	12	54	12	4	4	4	4	4	2

Ця інформація підтверджується офіційними даними про найбільш інтенсивну фазу евакуації цивільного населення у перші тижні після початку повномасштабного вторгнення.

2.3. Аналіз особливостей адаптації українських біженців в країнах Європи

Для визначення адаптованості особистості за опитувальником К. Роджерса було досліджено 50 українських біженців. Аналіз отриманих даних показав, що високий рівень адаптованості (коефіцієнт вище 1,5) виявлено у 12 осіб, що становить 24% від загальної вибірки. Ці респонденти демонструють позитивне ставлення до нового середовища, здатність ефективно вирішувати повсякденні проблеми, успішно встановлюють соціальні контакти та зберігають психологічну рівновагу.

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

Низький рівень адаптованості (коефіцієнт нижче 0,9) виявлено у 15 осіб, що становить 30% респондентів. Їх характеризують виражені труднощі у пристосуванні до нових умов, високий рівень тривожності, проблеми у соціальній взаємодії та емоційна нестабільність (табл. 2.3.)

Таблиця. 2.3.

Результати опитування за методикою К. Роджерса для визначення адаптованості/ незадаптованості особистості

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

Для наглядної демонстрації результатів опитування була створена діаграма (рис. 2.1).

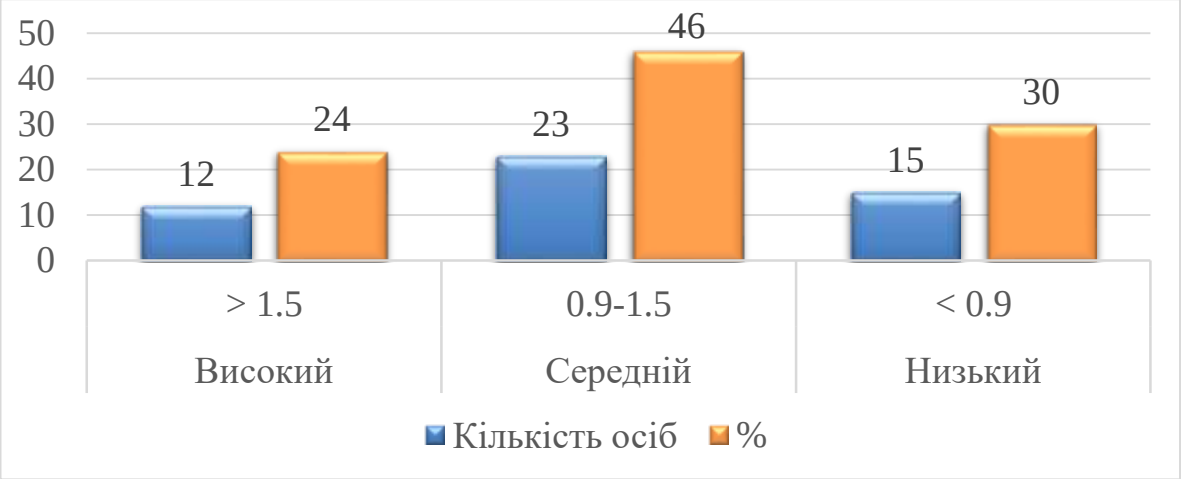


Рис. 2.1. Результати опитування за методикою К. Роджерса для визначення адаптованості/ незадаптованості особистості

Отримані дані свідчать про те, що більшість досліджуваних (70%) мають середній або високий рівень адаптованості, що є позитивним показником. Однак значна частка респондентів (30%) демонструє низький рівень адаптованості, що вказує на необхідність розробки спеціальних програм психологічної підтримки для цієї категорії біженців.

Важливо відзначити, що середній рівень адаптованості, який показує майже половина опитаних (46%), свідчить про наявність певних труднощів у процесі адаптації, але водночас демонструє потенціал для успішного пристосування за умови належної підтримки.

Для визначення готовності до змін була використана методика «Особистісна готовність до змін» (автори Роднік, Хезер, Голд, Халл).

Нижче представлені результати даного опитування (табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

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

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

Аналіз отриманих результатів показує, що за більшістю шкал переважає середній рівень готовності до змін.

Для наглядності була збудована наступна діаграма, що демонструє відносні показники рівнів готовності до змін українських біженців (у %, n=50) (рис.2.2).

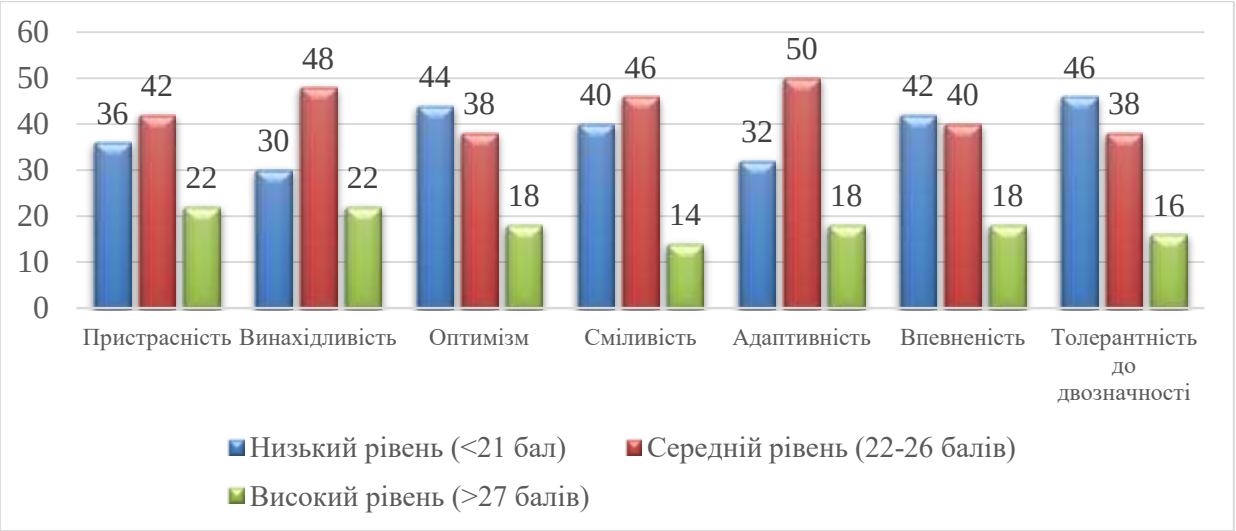


Рис. 2.2. Відсоткові результати опитування за методикою «Особистісна готовність до змін»

Найвищі показники виявлено за шкалами адаптивності (50% респондентів мають середній рівень) та винахідливості (48% - середній рівень), що свідчить про наявність у більшості досліджуваних здатності пристосовуватися до нових умов та знаходити шляхи вирішення проблем. Це є важливим ресурсом для успішної адаптації в країнах перебування.

Водночас виявлено низькі показники за шкалами толерантності до двозначності (46% мають низький рівень) та оптимізму (44% - низький рівень). Це вказує на труднощі українських біженців у прийнятті невизначеності ситуації та збереженні позитивного погляду на майбутнє, що є природним наслідком травматичного досвіду вимушеної міграції.

Привертає увагу також досить низький рівень впевненості (42% мають низький рівень) та сміливості (лише 14% мають високий рівень), що може перешкоджати активному освоєнню нового соціального простору та реалізації власного потенціалу в країні перебування.

Такі результати свідчать про необхідність спрямування психологічної підтримки українських біженців насамперед на розвиток толерантності до невизначеності, підвищення рівня оптимізму та впевненості в собі, що дозволить ефективніше використовувати наявний адаптивний потенціал.

Дослідження особливостей адаптації українських громадян, які емігрували через військові дії, базувалося на аналізі даних двох окремих анкетувань.

У анкеті респондентам було запропоновано здійснити самоаналіз та визначити особистісні якості, які сприяли їхній адаптації за кордоном. Однак відповіді учасників виявилися більш різноманітними та виходили за межі суто індивідуальних характеристик - вони включали згадки про надії, вірування, прагнення та зовнішні обставини. Варто зазначити, що частина респондентів виявила труднощі з ідентифікацією власних адаптивних якостей.

За результатами опитування респондентів було виявлено основні особистісні ресурси, які допомагали у процесі адаптації. Домінуючою якістю виявився оптимізм, який відзначила п'ята частина опитаних (21%). Учасники дослідження також підкреслили значущість різних особистих якостей: сили волі, терплячості та впертості, а також цілеспрямованості, комунікабельності, працьовитості та здатності до адаптації (83% опитаних).

Дослідження виявило ключові зовнішні фактори, що позитивно впливали на процес адаптації респондентів у новому середовищі: збереження сімейної єдності (особливо наявність дітей та спільний виїзд родини), професійна реалізація (наявність фаху та працевлаштування), а також попередній досвід (проживання за кордоном, зміна місця проживання, перебування в умовах війни, досвід подорожей).

Водночас, за результатами інтерв'ю та анкетування було встановлено, що вимушена міграція супроводжувалася низкою складних психологічних випробувань для більшості респондентів: розділення сімей та партнерських стосунків, втрата соціальних зв'язків та професійного статусу, зміна звичного рівня життя. Особливо гостро переживалися криза ціннісних орієнтацій, порушення соціальної ідентичності та глибока туга за довоєнним життям і рідною домівкою.

Аналіз результатів опитування виявив цікавий парадокс: хоча вимушена міграція стала несподіванкою для українських громадян, значна частина респондентів (33 опитаних - 66%) ще до війни розглядала можливість проживання за кордоном. При оцінці відповідності реального досвіду попереднім очікуванням думки розділилися 22 особи (44%) очікування виправдалися, 15 осіб (30%) відзначили, що реальність перевершила їхні сподівання, тоді як 12 опитаних (24%) зіткнулися з гіршими умовами, ніж очікували.

Показово, що більшість респондентів 32 опитаних (64%) не передбачала тривалого перебування за кордоном, що суттєво вплинуло на трансформацію їхньої мотиваційно-потребової сфери. Примітно, що для незначної кількості опитаних, а саме для 2 людей (4%) вимушена міграція парадоксально співпала з їхньою довготривалою мрією про життя за кордоном.

Респондентів попросили суб'єктивно оцінити рівень задоволеності власним життям за шкалою від 1 (мінімум) до 10 (максимум) у двох періодах: до початку війни та на момент опитування (рис 2.3).

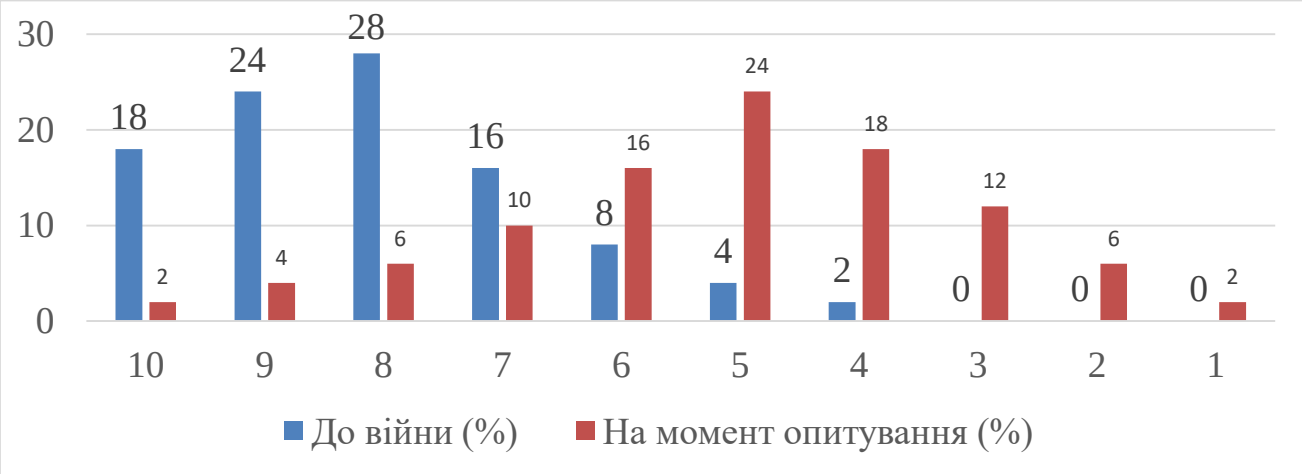


Рис. 2.3. Рівень задоволеності життям до війни та на даний момент

Наступна таблиця (таб. 2.5) дає більш детальну інформацію.

Таблиця 2.5

Рівень задоволеності життям до війни та на даний момент

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

Аналіз даних демонструє суттєве зниження рівня задоволеності життям. Якщо до війни найвищі показники спостерігались у діапазоні 8-9 балів (52% опитаних), то на момент опитування найбільша концентрація оцінок припадає на 4-5 балів (42%). Показово, що оцінки 1-3 бали, які були відсутні в довоєнний період, тепер становлять 20% відповідей.

Проведений аналіз виявив комплекс факторів, що негативно впливають на задоволеність життям українських мігрантів за кордоном. У соціально-емоційній сфері найгостріше переживається порушення сімейних зв'язків, розлука з партнерами та членами родини, відсутність звичного кола спілкування, брак емоційної підтримки та розуміння. Особливо складною виявилася адаптація дітей у новому середовищі. Постійне занепокоєння за рідних, які залишились в Україні, створює додаткове емоційне навантаження.

У професійно-статусному аспекті респонденти відзначають втрату можливостей професійної реалізації, труднощі з пошуком роботи за фахом та суттєве зниження соціального статусу. Втрата фінансової незалежності та неможливість самостійного забезпечення власних потреб призводить до зниження самооцінки та відчуття власної ефективності.

Побутово-практичні складнощі проявляються у відсутності власного або постійного житла, незадовільних побутових умовах та суттєвому мовному бар'єрі. Респонденти відзначають обмежений доступ до медичних послуг, складність бюрократичної системи та втрату звичного рівня комфорту. Особливо гостро переживається втрата особистих речей внаслідок війни.

Психологічні фактори включають втрату відчуття стабільності та контролю над життям, неможливість довгострокового планування та обмеження особистої свободи через місцеві правила та норми. Брак часу на самореалізацію, відпочинок та улюблені справи посилює відчуття дискомфорту. Невизначеність щодо майбутнього та втрата впевненості у завтрашньому дні створюють додаткове психологічне навантаження.

Соціокультурні бар'єри проявляються через відмінності у ментальності та культурних нормах, складнощі у розумінні місцевих традицій та відчуття культурної ізоляції. Труднощі з інтеграцією в нове суспільство посилюються через брак розуміння місцевої системи цінностей та соціальних норм.

Організаційні труднощі пов'язані зі складними бюрократичними процедурами, повільністю вирішення адміністративних питань та обмеженим доступом до соціальних послуг. Відсутність чіткої інформації та складність отримання необхідних консультацій ускладнюють процес адаптації до нових умов життя.

Аналіз причин вимушеної міграції за кордон виявив, що домінуючим фактором став страх за безпеку дітей, який відзначили 44% респондентів. За результатами опитування другою за значимістю причиною стало загальне прагнення до безпеки, яке визначило рішення 14% опитаних. Страх перед бомбардуванням чи можливою блокадою спонукав до виїзду 12% респондентів, а психологічне виснаження від постійних повітряних тривог змусило покинути країну 8% опитаних.

Серед інших причин респонденти відзначали наполягання партнера (2%), неможливість знайти доступне житло в західних регіонах України та тривожне очікування невідомого - 10%. Десять відсотків опитаних вказали інші індивідуальні причини для еміграції.

Такий розподіл відповідей свідчить про те, що безпека дітей та прагнення уникнути безпосередніх загроз військового часу стали визначальними факторами у прийнятті рішення про виїзд за кордон.

На основі аналізу емпіричних даних було виявлені ключові фактори, що суттєво впливають на процес адаптації українських громадян за кордоном.

Перший фактор пов'язаний із первинним досвідом перебування в новій країні та включає два аспекти: ставлення осіб, які стали першими "провідниками" у новому середовищі, та характеристики безпечного простору, в якому опинилися вимушені мігранти. Саме відчуття безпеки та наявність власного, хоч і обмеженого, життєвого простору стає фундаментом для подальшої адаптації.

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

Респонденти також відзначили необхідність отримання практичної інформації щодо послуг перекладачів, процедури нострифікації дипломів, можливостей працевлаштування, оформлення документів та податкової звітності. Брак такої інформації суттєво ускладнює взаємодію з місцевими бюрократичними системами та отримання необхідних послуг, зокрема медичних.

Дослідження виявило, що нове соціокультурне середовище суттєво впливає на формування поведінкових патернів та соціальних зв'язків вимушених мігрантів. Значна частина респондентів (42%) відзначила загальні труднощі адаптації до нового середовища. Особливо помітними виявилися адаптаційні проблеми у дітей, про що повідомили 28% опитаних.

Ставлення місцевого населення до українських мігрантів виявилося неоднозначним та варіювалося від активної підтримки до відвертої ворожості. За даними опитування, 24% респондентів зіткнулися з негативним ставленням через своє українське походження. Водночас, переважна більшість опитаних (76%) були приємно вражені проявами доброзичливості з боку місцевих жителів, причому 26% респондентів відзначили досвід як негативного, так і позитивного ставлення.

Особливе занепокоєння викликає певний відсоток респондентів (18%), які відчували себе незахищеними. Респонденти повідомляли про випадки булінгу, умисного пошкодження майна та транспортних засобів, причому відсутність належного реагування з боку правоохоронних органів посилювала відчуття безправності та безпорадності.

Позитивним аспектом адаптації стала підтримка з боку місцевих волонтерських організацій та центрів допомоги, які надавали практичну допомогу з оформленням документів, перекладацькими послугами та матеріальним забезпеченням. Суттєву роль відіграла також підтримка від комерційних компаній, особливо в перші місяці після початку війни. Емпатія та розуміння з боку приймаючої спільноти стали важливим фактором полегшення адаптаційного процесу для вимушених переселенців.

Інтеграція дітей у місцеві освітні заклади, забезпечення їх необхідними навчальними матеріалами та підтримкою у навчальному процесі сприяла не лише їхній академічній адаптації, але й соціалізації в новому середовищі. Додаткові освітні можливості, такі як мовні курси для дорослих, професійне навчання та перекваліфікація, відкривали перспективи для професійного розвитку.

Така допомога створила умови для повноцінної інтеграції українців у нове суспільство, допомагала подолати відчуття "тимчасовості" та "чужорідності". Рівний доступ до соціальних послуг та державних програм підтримки сприяв формуванню відчуття приналежності до нової спільноти та зменшував психологічний дискомфорт від вимушеної міграції.

Адаптація до місцевої системи охорони здоров'я виявилася одним із суттєвих викликів для українських мігрантів. Респонденти відзначали значні відмінності у організації медичного обслуговування порівняно з Україною (72% опитаних), особливо щодо двох аспектів: висока вартість медичних послуг та тривалі терміни очікування консультацій профільних спеціалістів.

Водночас позитивним фактором стала політика багатьох приймаючих країн щодо надання безкоштовного медичного страхування українським громадянам, які отримали статус тимчасового захисту. Така підтримка забезпечувала доступ до необхідної медичної допомоги, особливо у випадках гострих станів та невідкладних ситуацій, що суттєво знижувало рівень тривожності серед вимушених переселенців стосовно можливих проблем зі здоров'ям.

Аналіз житлово-побутових проблем виявив комплекс взаємопов'язаних труднощів, з якими зіткнулися вимушені мігранти. Загальне погіршення побутових умов ускладнювалося низкою специфічних проблем: дискримінацією при оренді житла з боку місцевих орендодавців, відсутністю стабільного місця проживання ("життя на валізах"), необхідністю облаштування тимчасового житла та високою вартістю комунальних послуг, що вимагало постійної економії.

Особливо складною виявилася ситуація вимушеного спільного проживання кількох сімей або незнайомих людей на обмеженій території. Така ситуація створювала додаткове психологічне навантаження через неможливість встановлення особистих меж, конфлікт очікувань та розбіжності у поглядах на побутові питання. Показово, що більше половини опитаних (54% респондентів) повідомили про конфлікти з близькими після переїзду до нової країни, що свідчить про значний вплив житлово-побутових проблем на якість міжособистісних стосунків.

Освітня адаптація дітей вимушених переселенців виявила низку специфічних викликів. Обов'язковість відвідування місцевих шкіл, підкріплена системою адміністративних штрафів, та розподіл учнів без

урахування української освітньої програми створили додаткове навантаження. Прагнення уникнути відставання від української програми змушувало багатьох дітей паралельно навчатися у двох школах - місцевій та українській дистанційній, що призводило до значного виснаження, особливо серед старшокласників.

Мовний бар'єр у навчальних закладах часто ставав причиною соціальної ізоляції. Проте виявлено фактори, що сприяли успішній адаптації: предмети, де мовні навички не були критичними (фізкультура, образотворче мистецтво, кулінарія, музика, плавання), давали дітям можливість повноцінної участі в навчальному процесі. Особливо позитивний вплив мала присутність українських однолітків у навчальному закладі.

Суттєву роль у полегшенні адаптації відіграла підтримка з боку освітніх закладів: емпатія та розуміння вчителями психологічних проблем учнів, забезпечення безкоштовним харчуванням, можливість участі у шкільних екскурсіях та позакласних заходах на пільгових умовах.

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

Особливу цінність у процесі інтеграції становив країнознавчий компонент мовних курсів. Через вивчення історії, державного устрою, економічної географії, демографії та культури країни тимчасового захисту слухачі отримували комплексне розуміння нового середовища. Ознайомлення з місцевими традиціями, святами, правилами поведінки та гастрономічними особливостями сприяло глибшому розумінню соціокультурного контексту приймаючої країни.

Таким чином, інтеграційні мовні курси виконували подвійну функцію: не лише забезпечували необхідні мовні навички для повсякденного життя та

працевлаштування, але й створювали платформу для більш глибокого розуміння та адаптації до культурного середовища приймаючої країни.

Аналіз соціально-психологічного стану вимушених мігрантів виявив глибокі трансформації у їхньому самосприйнятті та соціальній ідентичності. Особливо гостро ці зміни переживали особи, які до міграції мали високий соціальний статус та професійну реалізацію. Дослідження виявило комплекс психологічних проблем, пов'язаних із втратою звичного соціального становища.

Статистичні дані демонструють масштаб цієї проблеми: майже дві третини респондентів (64%) відзначили втрату впевненості у собі. Близько половини опитаних (48%) зазначили зниження свого соціального статусу та рівня поваги порівняно з довоєнним періодом, тоді як для 40% цей рівень залишився незмінним, і лише 12% відзначили його підвищення.

Респонденти повідомляли про широкий спектр психологічних переживань: від відчуття втрати (батьківщини, статусу, професії, друзів, майна) до проблем із самоідентифікацією та культурною адаптацією. Значна частина опитаних страждала від внутрішньої скованості (58%), самотності та відчуття непотрібності (54%). Багато хто переживав культурний шок, що проявлявся у тривозі та негативних емоційних реакціях на культурні відмінності.

Особливо гострими виявилися проблеми неприйняття новою культурою та власного відторгнення нового культурного середовища, що створювало додаткові бар'єри для успішної адаптації та відновлення відчуття власної цінності.

Аналіз можливостей самореалізації вимушених мігрантів виявив ряд суттєвих перешкод для професійної інтеграції. За результатами опитування, більше половини респондентів (52%) не мали чіткого розуміння перспектив своєї професійної реалізації. Лише 6% опитаних віком 30-42 роки змогли знайти гідну роботу за фахом у таких галузях як виробництво, дизайн, мистецтво, ІТ та менеджмент.

Значна частина опитаних (36%) висловила песимістичні погляди щодо можливості самореалізації в новому середовищі. Серед основних перешкод були названі: мовний бар'єр, складнощі з визнанням кваліфікації, необхідність повторного навчання, відмінності у професійних підходах, відсутність соціальних зв'язків, психологічні бар'єри (невпевненість, страхи, низька мотивація), а також об'єктивні обмеження (вік, стан здоров'я, наявність маленьких дітей, відсутність житла). Майже половина респондентів (48%) розглядала відсутність професійної самореалізації як потенційну причину повернення в Україну.

Водночас дослідження виявило позитивний вплив альтернативних форм самореалізації на психологічний стан мігрантів. Можливість займатися хобі, проведення культурного обміну через кулінарні та мистецькі майстер-класи, допомагали відволіктися від тривожних думок про війну та сприяли покращенню емоційного стану.

Географічний фактор місця проживання виявився суттєвим чинником адаптації вимушених мігрантів. Респонденти, які оселилися у віддалених від центру населених пунктах, стикалися з додатковими викликами: обмеженою інфраструктурою, значними транспортними витратами через необхідність придбання дорогих проїзних квитків та дефіцитом можливостей для позашкільного розвитку дітей. Ці обставини створювали додаткове фінансове навантаження та обмежували можливості соціальної інтеграції, особливо для сімей з дітьми.

Особливим і надзвичайно важливим ресурсом емоційної підтримки для вимушених мігрантів виявилися домашні тварини, присутність яких створювала відчуття збереження частинки домашнього затишку та continuity життя. За результатами опитування, переважна більшість респондентів - 78% тих, хто зміг вивезти своїх домашніх улюбленців - відзначили їх визначальну роль у подоланні психологічних труднощів адаптації.

Присутність домашніх тварин виконувала декілька важливих функцій у процесі адаптації: забезпечувала емоційний зв'язок із довоєнним життям,

створювала відчуття відповідальності та потрібності, допомагала структурувати повсякденне життя через необхідність догляду. Турбота про тварин відволікала від тривожних думок та негативних переживань, а їхня безумовна любов та відданість ставали джерелом емоційної підтримки та психологічної стабільності.

Особливо важливим виявився терапевтичний ефект взаємодії з домашніми улюбленцями у періоди загострення стресу та тривоги. Можливість погладити тварину, відчути її тепло та прихильність допомагала заспокоїтися та знайти емоційну рівновагу. Крім того, наявність домашніх тварин часто ставала приводом для соціальних контактів з місцевими жителями, сприяючи таким чином соціальній інтеграції в новому середовищі.

Важливо відзначити, що попри додаткові складнощі, пов'язані з необхідністю облаштування життя з урахуванням потреб тварин (пошук відповідного житла, додаткові витрати на утримання, ветеринарне обслуговування), респонденти оцінювали присутність домашніх улюбленців як значущий позитивний фактор, що допомагав зберігати психологічну стійкість в умовах вимушеної міграції.

Брак соціальної взаємодії виявився одним із критичних факторів (відміти 54% опитаних), що негативно впливав на процес адаптації вимушених переселенців. Соціальна депривація та ізоляція, зумовлені мовним бар'єром, відсутністю звичного кола спілкування та труднощами встановлення нових соціальних зв'язків, призводили до серйозних наслідків для психічного здоров'я як дорослих, так і дітей. За результатами дослідження, обмеження соціальних контактів викликало комплекс взаємопов'язаних розладів: від розвитку депресивних станів та підвищення рівня стресу до появи психосоматичних симптомів та порушень харчової поведінки. Це свідчить про критичну важливість соціальної підтримки та необхідність створення умов для розширення можливостей соціальної взаємодії в процесі адаптації вимушених мігрантів.

Комплексний аналіз психологічних станів вимушених мігрантів виявив багаторівневий вплив травматичного досвіду війни на їхнє емоційне та психологічне благополуччя. Дослідження продемонструвало, що травматичні спогади стали постійним супутником багатьох респондентів, створюючи додаткове психологічне навантаження в процесі адаптації.

Спогади, які переслідували респондентів, охоплювали різні аспекти травматичного досвіду: від безпосередніх подій початку війни (ранок і день 24 лютого 2022 року) до щоденного досвіду виживання в умовах бойових дій, включаючи приготування їжі на вогнищах, пошук зв'язку серед зруйнованих будівель, ночівлю без опалення та неможливість дотримання базової гігієни. Особливо травматичними виявилися спогади про звуки військової авіації, приниження під час фільтрації, руйнування міст окупантами та відчуття близькості смерті під час обстрілів. Емоційно виснажливими залишалися спогади про очікування возз'єднання з дітьми, перебування в холодних підвалах, постійні сирени повітряної тривоги та побачені фотографії загиблих.

Дослідження також виявило формування нового комплексу страхів та фобій у 22% респондентів. Особливо гостро проявилися побоювання щодо професійного майбутнього: більше половини опитаних (58%) висловлювали занепокоєння щодо визнання їхніх дипломів, а майже дві третини (64%) були стривожені перспективою необхідності працювати на низькокваліфікованих посадах заради виживання.

Значна частка респондентів (44%) відчувала невпевненість щодо своєї здатності адаптуватися в новому середовищі. Особливу категорію становили батьківські тривоги: 32% опитаних турбувалися про можливість академічної неуспішності їхніх дітей та перспективу повторного року навчання. Такий комплекс страхів та переживань створював додаткове психологічне навантаження, ускладнюючи і без того складний процес адаптації до нових умов життя.

Дослідження виявило комплекс психологічних проблем, пов'язаних із самотністю та порушенням сімейних зв'язків. Особливо гостро ці проблеми переживали жінки, які виїхали з дітьми без партнерів. Відсутність емоційної та фізичної підтримки з боку чоловіка, а також тривоги щодо можливої подружньої невірності створювали додаткове психологічне навантаження. Значний вплив на загальну якість життя та адаптаційні можливості жінок мала відсутність сексуального життя. За результатами опитування, лише 22% респондентів не відчували проблем у цій сфері, тоді як для 28% опитаних ця проблема була особливо гострою.

Окремим аспектом емоційного стану вимушених мігрантів стали складні моральні переживання: почуття провини перед співвітчизниками, які залишилися в Україні, та відчуття сорому за неприйнятну поведінку деяких українців у новому соціокультурному середовищі. Ці емоційні стани створювали додатковий психологічний тиск та ускладнювали процес адаптації до нових умов життя.

Аналіз адаптаційних процесів виявив комплексний вплив різноманітних факторів на успішність інтеграції вимушених мігрантів. Визначальну роль відігравали як особистісні характеристики (індивідуальний підхід до подолання труднощів, рівень мотивації, здатність адаптуватися), так і зовнішні умови приймаючої країни - від державної політики щодо українських біженців до конкретних умов проживання.

Суттєвими виявилися соціокультурні аспекти: відмінності в менталітеті, наявність або відсутність можливостей для особистісного розвитку та розвитку дітей, а також ставлення місцевого населення до українців. Адаптацію також ускладнювали необхідність пристосування до нових кліматичних умов, місцевої кухні та особливостей побуту.

Показово, що попри всі труднощі, абсолютна більшість респондентів (86%) змогла не лише віднайти позитивні аспекти у своєму досвіді перебування за кордоном, але й пережити глибинну трансформацію життєвих цінностей. Проте майбутнє для багатьох залишається

невизначеним: хоча 74% опитаних турбуються про можливість неповернення в Україну, лише 46% бачать реальні перспективи для себе в новій країні. Це свідчить про складний процес переосмислення життєвих планів та пошук нових можливостей для самореалізації в умовах вимушеної міграції.

Аналіз факторів, які могли б вплинути на рішення залишитися в країні тимчасового перебування, виявив пріоритетність соціально-економічних чинників. Найвагомішими стимулами виявились можливість придбання власного житла (44% респондентів) та перспектива високої заробітної плати (38%). Певну роль відігравала також можливість забезпечити якісну освіту дітям, що відзначили 12% опитаних. Престижність проживання в іншій країні виявилася менш значущим фактором, його відзначили лише 6% респондентів.

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

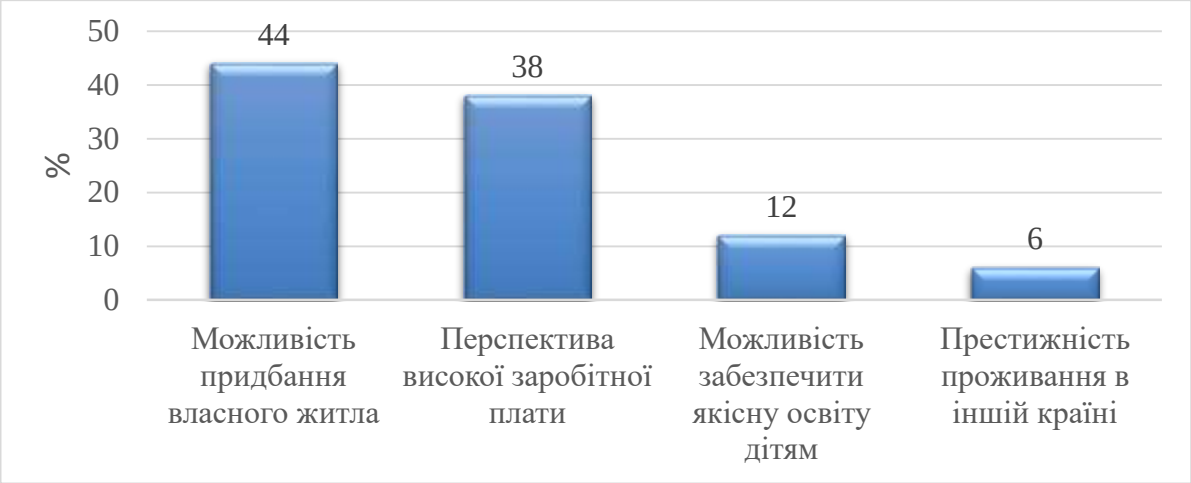


Рис. 2.4. Основні причини які сприяють залишитись за кордоном

Додатковими мотиваційними чинниками для прийняття рішення про постійне проживання за кордоном респонденти назвали можливість возз'єднання родини, перспективи стабільного працевлаштування та професійної самореалізації, успішне опанування місцевої мови та розвиток особистих стосунків у новому середовищі.

2.4. Оцінка рівнів депресії та стресу серед громадян України, які вимушено покинули країну

Адаптованість індивіда можна визначити як реальний рівень пристосування до навколишнього середовища, що включає його соціальне положення та внутрішнє відчуття задоволеності чи незадоволеності своїм життям і собою [45, 22]. Існують два протилежні стани особистості - гармонійна адаптованість та дисгармонійна дезадаптованість. Дезадаптація завжди має психосоматичний характер і проявляється у трьох основних формах: невротичній, агресивно-протестній та капітулятивно-депресивній.

В науковій літературі розрізняють психологічну та психофізіологічну адаптацію. При цьому ефективна психологічна адаптація вважається важливою умовою успішної професійної діяльності людини.

Стосовно рівнів адаптації варто зазначити, що людина не просто прагне досягти стану рівноваги. Її метою є досягнення більш різноманітних та інтенсивних форм задоволення, які пов'язані з вищим рівнем пристосування до середовища.

Учасникам опитування в рамках другої анкети було запропоновано самостійно оцінити власні адаптаційні здібності за десятибальною шкалою, де 1 бал означав мінімальний рівень, а 10 балів - максимальний рівень адаптаційних можливостей (n=50).

Аналіз результатів показує, що 76% респондентів (38 осіб) високо оцінюють свої адаптаційні можливості, поставивши 7 і більше балів за десятибальною шкалою. Оцінки розподілилися від 4 до 10 балів, при цьому найбільша кількість респондентів (28%) оцінили свої адаптаційні можливості на 7 балів. Оцінки нижче 4 балів відсутні, що свідчить про загальну впевненість опитаних у своїй здатності до адаптації.

Результати опитування демонструє наступна діаграма (рис 2.5).

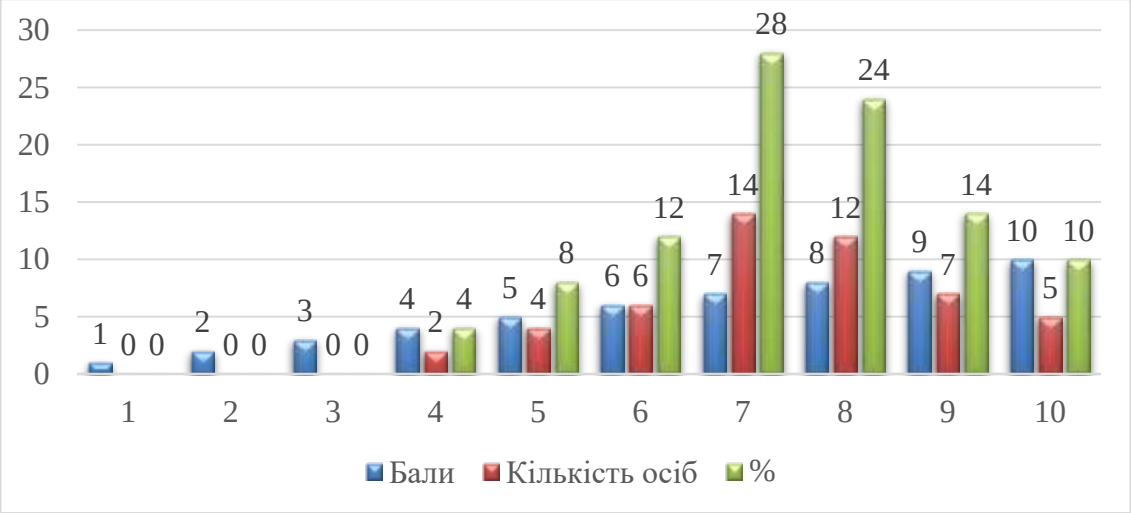


Рис. 2.5. Суб'єктивне оцінювання респондентами власних адаптаційних можливостей

Ця висока самооцінка адаптаційних можливостей вказує на те, що досліджувані відчувають у собі достатній потенціал для ефективного пристосування до нових умов професійної діяльності та успішної інтеграції в нове соціокультурне середовище. Учасники дослідження демонструють готовність до подолання можливих труднощів під час періоду адаптації, гнучкого реагування на зміни в робочому та соціальному оточенні. Вони також відчувають здатність до засвоєння нових соціальних норм та правил поведінки, а також встановлення продуктивних міжособистісних відносин у новому колективі.

Такі оптимістичні самооцінки можуть слугувати важливим внутрішнім ресурсом, оскільки впевненість у власних адаптаційних можливостях часто позитивно впливає на реальний процес пристосування до нових умов. Люди, які вірять у свою здатність адаптуватися, зазвичай проявляють більшу наполегливість у подоланні труднощів та активніше шукають шляхи вирішення проблем, що виникають у процесі пристосування до змін.

Учасникам дослідження було запропоновано провести самооцінку стану свого здоров'я до початку війни та в поточний момент за шкалою: відмінний, добрий, задовільний та поганий.

Аналіз результатів показує суттєве погіршення самооцінки стану здоров'я респондентів. До війни 9 осіб (18%) оцінювали свій стан здоров'я як відмінний, тоді як на момент опитування таку оцінку дали лише 4 особи (8%).

Паралельно спостерігається збільшення кількості респондентів із серйозними проблемами зі здоров'ям: якщо до війни їх відмічали 3 особи (6%), то на момент дослідження – вже 10 осіб (20%). Також помітно зменшилася кількість осіб з добрим станом здоров'я (з 56% до 38%) та збільшилася частка тих, хто оцінює своє здоров'я як задовільне (з 20% до 34%) (рис. 2.6).

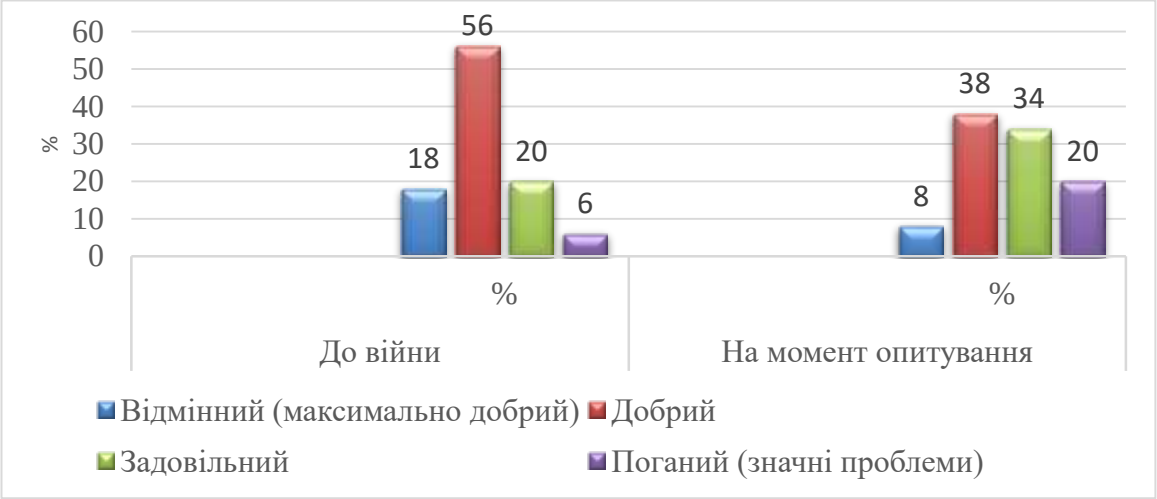


Рис. 2.6. Самооцінка стану здоров’я респондентів у довоєнний період та на час проведення опитування

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

Під час дослідження учасникам, які заповнювали Анкету №2, було запропоновано здійснити самооцінку трьох важливих психоемоційних показників: рівня тривоги, стресу та депресії. Оцінювання проводилося за десятибальною шкалою, де 1 бал означав повну відсутність зазначених станів, а 10 балів відповідали їх максимальному прояву.

Результати самооцінки психоемоційних станів респондентів показали, що низькі рівні негативних проявів спостерігалися у відносно невеликої

кількості опитаних. Зокрема, лише 3 особи (6% від загальної кількості учасників) відзначили у себе низький рівень стресу та - 2 особи (4%) - вказали на низький рівень тривожності. Щодо депресивних проявів, то низький рівень цього стану зафіксували 9 осіб, що становить 18% опитаних (рис. 2.7).



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

Такі результати свідчать про досить високий загальний рівень психоемоційного напруження серед учасників дослідження, адже переважна більшість респондентів відзначає у себе підвищені показники стресу та тривоги. Особливо помітним є те, що лише близько 6% опитаних мають низькі показники стресу та тривоги, що може вказувати на значне психологічне навантаження, яке відчуває більшість учасників дослідження.

При цьому дещо краща ситуація спостерігається щодо депресивних проявів, де майже п'ята частина опитаних (18%) відзначає низький рівень цього стану. Однак це все одно означає, що понад 80% респондентів мають певні прояви депресивного стану різного ступеня вираженості.

Використовуючи скринінгову методику GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7), яка призначена для оцінки рівня тривожності, було проведено діагностичне обстеження учасників дослідження. За результатами цієї методики було отримано такі показники.

За результатами діагностичного обстеження з використанням методики GAD-7 було виявлено різні рівні тривожності серед респондентів. Зокрема, високі показники тривожності продемонстрували 9 осіб (18%). (рис.2.8).

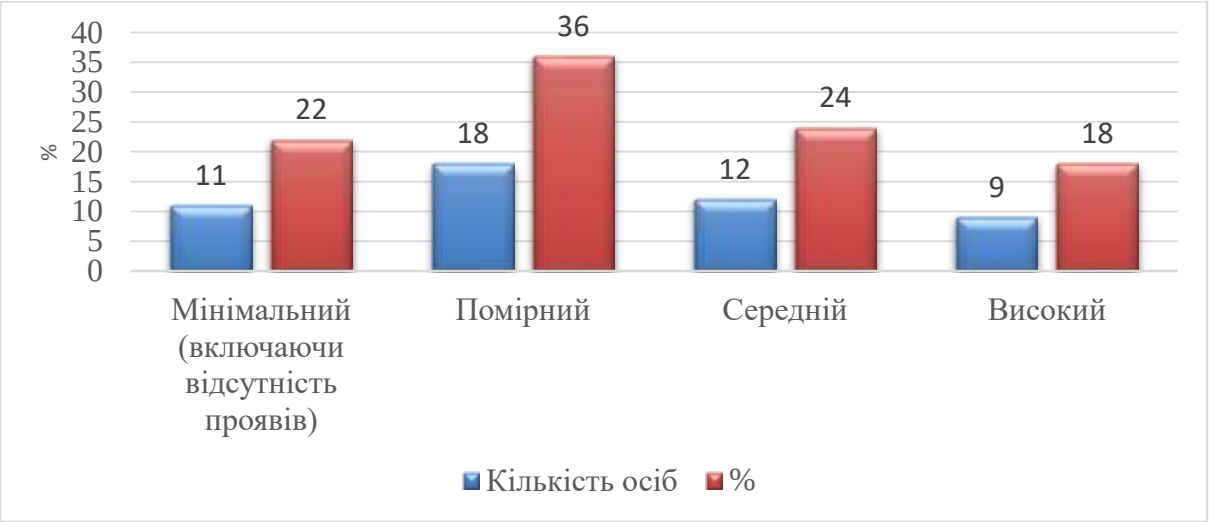


Рис.2.8. Рівень тривожності (GAD-7) вимушених мігрантів з України, (n = 50)

Мінімальний рівень тривожності було зафіксовано у 11 осіб (22% опитаних). Примітно, що 2 респондентів (4%), показали нульові результати за всіма субшкалами методики, що вказує на повну відсутність тривожних проявів.

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

Загальний аналіз результатів показує, що значна частина учасників дослідження - 39 осіб (78%) - має прояви, які відповідають критеріям тривожного розладу різного ступеня вираженості. З них особливу увагу привертають 9 осіб (18%), у яких діагностовано високий ступінь тривожного розладу. Ці дані свідчать про суттєве поширення тривожної симптоматики серед досліджуваної групи та необхідність розробки відповідних психологічних інтервенцій для її подолання.

За допомогою скринінгової методики PHQ-9 (Patient Health Questionnaire- 9), яка використовується для оцінки рівня депресії, було

проведено психодіагностичне обстеження громадян України, які були змушені покинути країну через війну та виїхати за кордон. На основі цієї методики були отримані наступні показники (рис. 2.9).

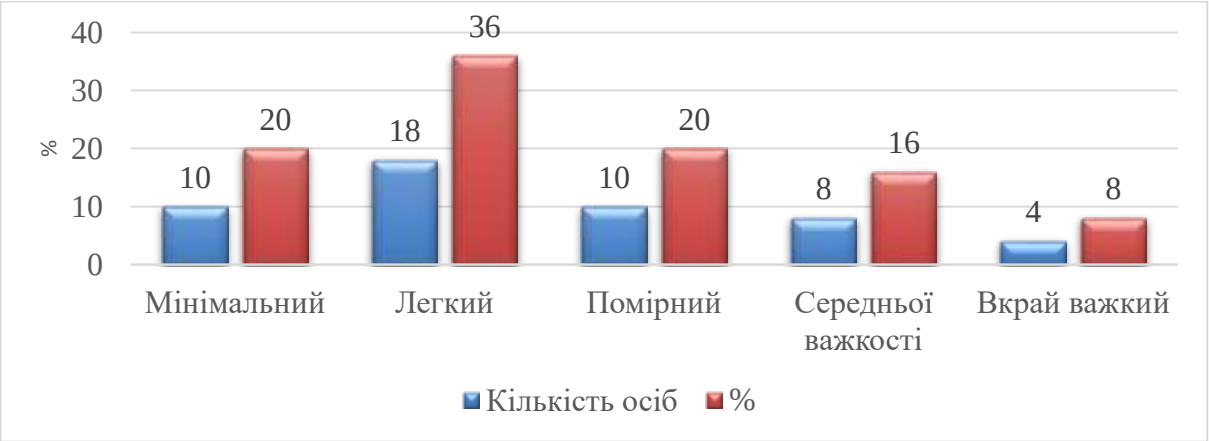


Рис.2.9. Оцінка рівня депресії за результатами скринінгового опитувальника HQ-9

За результатами обстеження з використанням методики PHQ-9 було виявлено різні рівні депресивних проявів серед українських біженців. Найбільш тривожним показником є наявність вкрай важкої депресії у 4 осіб (8%).

Мінімальний рівень депресії виявлено у 10 осіб (20%), серед яких 2 респондентів (4%) показали нульові результати за сімома субшкалами. Ця група не потребує спеціальних лікувальних процедур.

Легкий ступінь депресії виявлено у 18 осіб (36%) . Помірну (модеровану) депресію діагностовано у 10 осіб (20%). Для цієї групи необхідне розроблення плану лікування, що включає консультування, динамічне спостереження та можливу фармакотерапію.

Загалом ознаки депресивного розладу різного ступеня вираженості виявлено у 40 осіб (80% опитаних), з яких 4 особи (8%) мають важку форму депресії.

На основі подальшого дослідження деструктивних станів та почуттів серед респондентів (n=50) було виявлено низку психоемоційних проблем, які можуть суттєво перешкоджати успішній адаптації. Результати показали, що найпоширенішою проблемою є почуття сорому за дії або бездіяльність співвітчизників за кордоном, яке відзначили 40 осіб (80% опитаних).

Другу позицію за поширеністю розділили між собою підвищена напруга та почуття провини - ці стани зафіксовані у 33 осіб (66%). Більшість опитаних – 30 осіб (60%) – зазначили, що вважають себе обмеженими в правах, що можуть свідчити про труднощі з адаптацією та соціальною інтеграцією в новому середовищі.

Більше половини учасників дослідження (27 осіб, 54%) відзначили у себе нетипові перепади настрою, що свідчить про емоційну нестабільність. Особливе занепокоєння викликає наявність суїцидальних думок у 7 осіб (14% опитаних), що вказує на критичний рівень психологічного неблагополуччя у частини респондентів та потребує негайного професійного втручання.

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

На основі проведеного дослідження та аналізу даних можна побачити, що виїзд українців за кордон характеризувався неготовністю як самих мігрантів, так і приймаючих громад до масштабної міграції, що створило додаткові труднощі у процесі адаптації обох сторін. Хоча отримання статусу тимчасового захисту забезпечує певні права та можливості для легального перебування, це не гарантує успішної соціально-психологічної адаптації.

Дослідження виявило, що серед вимушених мігрантів переважають особи з високим рівнем освіти, проте більшість із них не володіє інформацією щодо процедури визнання своїх дипломів у країнах перебування. Втрата професійної реалізації, житла та необхідність покладатися на допомогу інших створює ситуацію залежності, що призводить до психологічних проблем: страху, тривоги, безпорадності, самотності та кризи самоідентифікації.

Серед психологічних проблем найбільш поширеними виявилися різні форми агресії (імпульсивна, прихована, аутоагресія), а також порушення сну

та сексуального життя. Значна частина респондентів відзначає пригнічений стан, суїцидальні думки, почуття провини, перепади настрою та тугу за життям в Україні.

За результатами психодіагностичного обстеження найбільш поширеними виявилися легкий ступінь депресії (36% за методикою PHQ-9) та помірний рівень тривожності (36% за методикою GAD-7).

Успішність адаптації залежить від комплексу факторів, включаючи ставлення місцевого населення, доступність інформації про правила життя у новому середовищі, знання мови, психологічний стан, житлові умови, матеріальне становище, наявність підтримки та перспектив самореалізації, різницю менталітетів, адаптацію дітей та політику приймаючої країни.

Важливим спостереженням є те, що саме опитування мало терапевтичний ефект для учасників дослідження, допомагаючи їм краще усвідомити свій стан, почуття, потреби та структурувати досвід перебування за кордоном.

Отримані результати вказують на необхідність розробки комплексних програм підтримки вимушених мігрантів, які б враховували як практичні аспекти адаптації, так і психологічну допомогу у подоланні виявлених проблем.

РОЗДІЛ 3
ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ В КРАЇНАХ ЄВРОПИ

3.1. Рекомендації, щодо психологічної підтримки українських біженців

За результатами дослідження було виявлено надзвичайно високий запит на психологічну підтримку серед українських біженців.

Переважна більшість опитаних - 44 осіб (88% від загальної вибірки в 50 осіб) - визнали необхідність організації системи первинної психологічної допомоги в країнах, які надають тимчасовий захист українцям.

Особливо важливим показником є те, що більше половини респондентів - 26 особи (52%) - на момент проведення опитування відчували гостру потребу в отриманні психологічної допомоги як для себе, так і для своїх дітей. Цей факт підкреслює актуальність та нагальність створення доступних психологічних сервісів для українських мігрантів у країнах їхнього тимчасового перебування.

Такі високі показники потреби в психологічній підтримці корелюють з раніше виявленими даними щодо поширеності депресивних станів, тривожності та інших психологічних проблем серед вимушених переселенців, що ще раз підтверджує необхідність системного підходу до організації психологічної допомоги для цієї категорії осіб.

На основі детального аналізу психологічних запитів респондентів можна виділити широкий спектр проблем, з якими стикаються вимушені мігранти. У сфері емоційних розладів респонденти відзначають депресивні стани, пригнічення, постійну тривожність, панічні атаки та підвищену дратівливість, а також різноманітні страхи. Значна частина опитаних страждає від порушень базових функцій організму, зокрема розладів сну та порушень харчової поведінки.

Особливо гостро постають екзистенційні проблеми: втрата відчуття себе та потреба у самоідентифікації, пошук точок опори у новій реальності, неприйняття дійсності, відчуття провини, самотність, апатія та неможливість повернутися до звичного способу життя. Окремою важливою проблемою є питання адаптації дітей та необхідність допомогти їм повернутися до нормального життя.

Враховуючи виявлені психологічні проблеми та високий запит на психологічну допомогу серед вимушених мігрантів, існує нагальна потреба у розробці та впровадженні комплексної корекційної програми психологічної підтримки. Така програма має враховувати всі виявлені аспекти психологічних труднощів та бути спрямованою як на дорослих, так і на дітей, які отримали тимчасовий захист за кордоном.

За результатами проведеного дослідження було розроблено пропозиції щодо створення програми психологічної підтримки вимушених мігрантів. Програма передбачає системний підхід, який починається на етапі отримання статусу тимчасового захисту.

Першим етапом пропонується впровадження "Анкети особи, яка тікала від війни". Цей документ включатиме загальні персональні дані, діагностику за скринінговими методиками PHQ-9 та GAD-7, оцінку рівня травматизації внаслідок війни, визначення основних скарг та потреб вимушених мігрантів, а також інформовану згоду на обробку отриманих даних.

На основі результатів анкетування передбачається диференційований підхід до надання допомоги. Особам із середнім та високим рівнем тривожності, помірною, середньої важкості та важкою депресією, а також тим, хто має серйозні скарги, рекомендується звернення до спеціалізованих центрів психологічної, психотерапевтичної або медичної допомоги. Для інших учасників пропонується участь у корекційно-інтеграційній програмі.

Важливою особливістю запропонованої програми є її добровільність та відкритість - можливість долучитися надається всім вимушеним мігрантам, які тікали від війни, навіть якщо вони відмовились від початкового заповнення "Анкети вимушеного мігранта". Такий підхід забезпечує максимальну доступність психологічної підтримки для всіх, хто її потребує.

Розроблена програма психологічної підтримки вимушених українських біженців пропонує системний підхід до вирішення виявлених проблем адаптації. В основі програми лежить тісна співпраця з місцевими соціальними та психологічними службами, а ключову роль відіграватиме спеціаліст-інтегролог, який координуватиме всю роботу та збиратиме дані про її ефективність.

Програма розрахована на чотири місяці групової роботи з періодичністю два рази на тиждень. Кожне заняття триває півтори години, що дозволяє ґрунтовно опрацьовувати важливі теми. Оптимальний розмір групи - 10-12 учасників, що забезпечує достатню увагу кожному при збереженні групової динаміки.

Особливістю програми є чергування різних форматів роботи: одне заняття присвячується обговоренню поточних проблем та переживань учасників, наступне - навчальним тренінгам. Це дозволяє поєднати емоційну підтримку з розвитком практичних навичок адаптації.

Важливим елементом є регулярний моніторинг стану учасників через щомісячне тестування та заповнення ресурсної карти. Це дозволяє відслідковувати динаміку змін та вчасно коригувати підхід до роботи з групою.

В роботі використовуються різноманітні психологічні інструменти - від групових дискусій до арт-терапії та символдрами, що робить процес більш ефективним та цікавим для учасників. Кінцевою метою є не просто покращення психоемоційного стану мігрантів, а й розвиток їхньої здатності успішно жити та реалізовуватись у новому середовищі.

3.2. Допомога українським біженцям з симптомами ПТСР у розвитку навичок подолання кризових ситуацій

У багатьох українських біженців з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) травматичний досвід та пов'язані з ним емоції часто впливають на реакції в нових життєвих ситуаціях. Тому важливим елементом

допомоги є техніки психосоціальної реабілітації, які допомагають покращити соціальну взаємодію та інтегрувати травматичний досвід у загальний життєвий контекст.

В процесі терапевтичної роботи клієнти разом з психологами мають відпрацьовувати нові способи подолання травматичного досвіду через рольові ігри та моделювання реальних життєвих ситуацій. Це дозволить перевірити ефективність нових стратегій поведінки та можливість їх застосування в різних соціальних контекстах. Крім того, такі методи створюють можливості для позитивного досвіду соціальної взаємодії, що допоможе подолати відчуття безпорадності та зменшити емоційний біль, спричинений психологічними травмами.

Важливою складовою психосоціальної реабілітації є відновлення здатності формувати безпечні соціальні зв'язки. Ці методи особливо цінні при роботі з симптомами ПТСР. Проте варто зазначити, що більшість технік психосоціальної реабілітації мають універсальний характер і спрямовані не стільки на подолання конкретних симптомів ПТСР, скільки на зменшення загальних негативних наслідків психологічної травми.

Успішність реабілітації значною мірою залежить від спільної роботи терапевта та клієнта над розвитком та застосуванням нових адаптивних навичок. Особлива увага має приділятися вмінню використовувати ці навички при виникненні травматичних спогадів у поточних життєвих ситуаціях. Таким чином, психосоціальна реабілітація поєднує роботу з минулим травматичним досвідом та формування нових способів реагування в теперішньому.

Техніки психосоціальної реабілітації, які довели свою ефективність при роботі з різними психічними розладами, можуть бути успішно адаптовані для допомоги особам з ПТСР. Хоча досліджень їх ефективності саме при ПТСР проведено недостатньо, позитивні результати застосування цих технік при інших розладах є вагомим аргументом для їх включення в програми лікування посттравматичного стресового розладу.

Ключовою умовою успішної психосоціальної реабілітації є активна участь клієнта в терапевтичному процесі. Це включає спільну роботу з терапевтом над виявленням проблем, визначенням цілей реабілітації та вибором методів роботи. Тільки за умови активної співпраці клієнта та терапевта у виборі та застосуванні методів реабілітації, ці техніки можуть стати ефективним інструментом у лікуванні ПТСР. Такий підхід забезпечує індивідуалізацію терапевтичного процесу та підвищує мотивацію клієнта до одужання.

Основні напрямки психосоціальної реабілітації пацієнтів з ПТСР включають декілька важливих сфер втручання. Психосоціальна освіта застосовується коли виявлено недостатню поінформованість клієнта про здоровий спосіб життя та схильність до ризикованої поведінки. Розвиток навичок самостійного життя впроваджується у випадках, коли клієнт не може повноцінно піклуватися про себе та потребує сторонньої допомоги.

Важливим компонентом є забезпечення сприятливих житлових умов, коли клієнт не має надійного та постійного житла, що необхідно для ефективного лікування. Тренінг сімейних взаємин рекомендується при недостатній підтримці з боку родини або коли сім'я потребує додаткової інформації про особливості лікування ПТСР.

Розвиток соціальних навичок впроваджується при недостатній соціальній активності клієнта. Професійна реабілітація застосовується у випадках, коли клієнт не має роботи, яка б відповідала його професійним навичкам та забезпечувала достатній рівень оплати. Всі ці напрямки реабілітації обираються та впроваджуються на основі спільного рішення клієнта та терапевта відповідно до індивідуальних потреб та обставин.

Персоналізований план комплексної допомоги розробляється, коли пацієнт і лікар визнають, що людина з ПТСР не може самостійно розпізнати свої проблеми або дотримуватися призначеного амбулаторного лікування та оцінювати свій прогрес.

Оскільки психосоціальна реабілітація здебільшого проводиться амбулаторно, важливо щоб лікар разом з пацієнтом оцінили готовність останнього до такого лікування з медичної та психіатричної точки зору. Методи реабілітації підбираються з урахуванням мотивації пацієнта та його можливостей (здатності мислити, запам'ятовувати, приймати рішення тощо), адже це впливає на засвоєння нових навичок. Успіх реабілітації значною мірою залежить від того, наскільки добре пацієнт опанує нові навички через практику, яка є ключовим елементом процесу. Може виникнути потреба змінити та пристосувати методи реабілітації так, щоб вони допомагали працювати з невербальними емоційними переживаннями та були націлені на розвиток у пацієнта специфічних навичок подолання симптомів ПТСР.

Методи психосоціальної реабілітації, які можна поєднувати з іншими видами терапії, мають важливу перевагу: вони дають змогу глибоко і системно опрацьовувати травматичні спогади через емоційний, а не раціональний підхід.

Ці методи реабілітації застосовуються поетапно:

1. - спочатку проводяться заходи, спрямовані на формування відчуття безпеки та зменшення самоушкоджувальної поведінки;
2. - далі йде робота над розвитком навичок ефективного подолання труднощів, необхідних для нормального функціонування в суспільстві;
3. - завершальним етапом є створення індивідуальних комплексних програм допомоги, які забезпечують узгоджене та послідовне використання реабілітаційних технік

Оздоровчі та навчальні методи реабілітації починають застосовувати, коли пацієнт має стабільний стан і готовий отримувати та засвоювати інформацію про ПТСР та його лікування. У такому випадку лікар скеровує пацієнта до відповідних реабілітаційних служб.

У рамках реабілітації пацієнт отримує знання про суть ПТСР та його діагностику, очікувані результати лікування та важливість дотримання призначень. Також йому надається інформація про ліки для лікування ПТСР,

включаючи їх призначення, переваги, можливі ризики та дозування. Пацієнта ознайомлюють з іншими видами психосоціальної та поведінкової терапії, програмами розвитку соціальних навичок, тренінгами для людей з подвійними діагнозами та програмами професійної реабілітації, які включають допомогу у пошуку роботи.

Наразі існує обмежена кількість спеціалізованих оздоровчих та освітніх програм для осіб з ПТСР. Однак можливе застосування адаптованих методів реабілітації, що були успішно впроваджені для людей з хронічними психічними розладами, включаючи шизофренію. Досвід лікування пацієнтів із шизофренією, серед яких значна частина має травматичний досвід, може слугувати підґрунтям для створення ефективних методів терапії ПТСР.

Коли лікар спільно з пацієнтом виявляють недостатність навичок самостійного життя для повноцінного функціонування вдома чи в соціумі, або помічають, що рівень незалежності пацієнта нижчий за очікуваний, вони можуть звернутися до спеціальних методик розвитку життєвої компетентності.

Важливо, що пацієнти беруть активну участь у визначенні власних труднощів та формулюванні цілей для вдосконалення різних сфер самостійності. Це включає навички особистої гігієни та самодогляду, розпорядження коштами, здійснення покупок, готування їжі, використання транспорту, прийому медикаментів за графіком, а також вміння планувати свій час та організовувати відпочинок.

У процесі роботи з пацієнтами, які мають ПТСР, фахівці регулярно стикаються з проблемами у сімейних відносинах. За умови, що пацієнт усвідомлює ці труднощі та надає згоду на залучення членів родини (батьків, сиблінгів, партнера, дітей) до терапевтичного процесу, а самі родичі добровільно погоджуються брати участь у лікуванні, терапевт може впроваджувати спеціальні освітні підходи для зміцнення сімейної підтримки.

Після досягнення спільної згоди між пацієнтом, родиною та терапевтом щодо участі сім'ї в процесі лікування та реабілітації, можливе застосування

різноманітних терапевтичних інтервенцій - починаючи від базової психоедукації родини щодо ПТСР і закінчуючи методами, які потребують активного залучення всіх членів сім'ї. Хоча детальний опис форм сімейної терапії буде представлено пізніше, варто підкреслити, що ключове завдання залучення родини полягає у відновленні системи соціальної підтримки для особи, яка через хворобу опинилась у соціальній ізоляції. Додатково ці терапевтичні методи можуть охоплювати інформування про майбутні етапи реабілітації та особливості лікування всієї родини.

Випадки, коли травматизація пацієнта пов'язана з діями когось із членів родини, вимагають особливого терапевтичного підходу. У таких ситуаціях звичайних методів психоедукації та посилення сімейної підтримки недостатньо - необхідне залучення терапевтів зі спеціальною підготовкою та досвідом роботи з внутрішньосімейною травматизацією.

Якщо в процесі терапії стає очевидним, що симптоматика ПТСР веде до соціального відчуження пацієнта або змушує його уникати потенційно сприятливих соціальних взаємодій, рекомендується впроваджувати програми розвитку соціальних навичок. Цей терапевтичний метод успішно застосовується в психіатричній практиці протягом багатьох років. В його основі лежать концепції соціального навчання, які дали початок різноманітним специфічним технікам, що спочатку розроблялися для роботи з пацієнтами з важкими психічними розладами, зокрема шизофренією.

Ефективність тренінгу соціальних навичок підтверджується численними рандомізованими контрольованими дослідженнями протягом багатьох років, хоча спеціальних досліджень саме для ПТСР не проводилось.

До різних видів таких втручань належать групові обговорення для покращення соціалізації, система винагород з жетонами, медикаментозне та симптоматичне лікування разом із плануванням дозвілля, об'єднання людей з травматичним досвідом у групи, створення груп для вирішення конкретних проблем, а також волонтерські програми.

У випадках, коли фахівці мають обґрунтовані сумніви щодо здатності пацієнта з ПТСР самостійно отримувати базову допомогу та виконувати амбулаторне лікування (включаючи професійну реабілітацію, вирішення житлових питань, психоедукацію, соціальні навички, сімейну терапію та навчання самостійного життя), рекомендується запровадження персоналізованого підходу до комплексної соціально-психіатричної та психологічної допомоги.

Потреба в такому індивідуальному підході також стає очевидною, коли пацієнт регулярно потребує госпіталізації через невиконання амбулаторних призначень або неспроможність самостійно взаємодіяти з локальними службами підтримки.

Індивідуалізована програма може реалізовуватися у різних форматах: від базового супроводу, що передбачає направлення пацієнта до потрібних служб, до глибшої взаємодії, де кваліфікований терапевт працює з пацієнтом над формуванням навичок психосоціальної реабілітації в домашніх умовах чи звичному для нього середовищі.

ВИСНОВКИ

1. У межах проведеного дослідження здійснено детальний теоретичний аналіз адаптації як психологічного явища. Зокрема, було досліджено специфіку процесу адаптації вимушених переселенців, вивчено роль та значення адаптаційних можливостей особистості у цьому процесі, а також проаналізовано особливості психологічних станів, характерних для вимушених переселенців під час їхньої адаптації до нових умов життя.

2. За даними емпіричного дослідження було виявлено складну та неоднозначну картину міграційних настроїв та досвіду українців. Хоча значна частина респондентів і розглядала можливість життя за кордоном ще до початку війни, раптовість та вимушеність переїзду створили додаткові психологічні труднощі. Переселенню передували травматичні події, кризові та екстремальні ситуації, що вплинуло на психологічну готовність до переїзду.

Цікаво відзначити, що для деяких респондентів виїзд за кордон став реалізацією давньої мрії, проте більшість не очікували, що їхнє перебування за межами України буде настільки тривалим. Така невизначеність та непередбачуваність ситуації призвела до суттєвої трансформації системи мотивів і потреб українських громадян.

Особливістю ситуації стало те, що не лише українці виявилися не готовими до термінової міграції, але й приймаючі країни зіткнулися з безпрецедентними викликами, оскільки досвіду вирішення подібних масштабних міграційних проблем у світовій практиці ще не було. Це створило додаткові складнощі у процесі адаптації як для самих мігрантів, так і для приймаючих спільнот.

3. Аналіз відповідей респондентів показав, що для успішної адаптації в новій країні найбільше допомагають такі особистісні якості: оптимізм (як загальне позитивне ставлення до життя, так і впевненість у здатності долати

труднощі), сила волі, терплячість, комунікабельність, впертість, цілеспрямованість, працьовитість та гнучкість у пристосуванні до нових обставин.

Хоча ці риси виявилися найбільш часто згадуваними, їх можна розглядати лише як базові характеристики, що сприяють адаптації - вони не виключають наявності інших важливих якостей. Дослідження також показало, що саме в процесі зіткнення з реальними труднощами людина може виявити в собі ці адаптивні якості та розвинути їх.

4. Було виявлено наявність сильного емоційного зв'язку більшості респондентів з Україною. Почуття національної належності та прив'язаності до Батьківщини залишається надзвичайно високим серед опитаних. Половина учасників дослідження відзначила, що процес залишення домівки був емоційно важким, і вони продовжують відчувати сильну тугу за своїм домом, що створює додаткові перешкоди для успішної адаптації в новому середовищі.

Такий сильний емоційний зв'язок з Батьківщиною та домівкою дозволяє прогнозувати, що значна частина цих осіб ймовірно повернеться в Україну, коли з'явиться така можливість.

5. На основі порівняльного аналізу оцінок задоволеності життям до війни та в поточний момент було виявлено значне погіршення суб'єктивного благополуччя респондентів. Спостерігається різке зменшення кількості осіб, які максимально задоволені своїм життям, та одночасне зростання числа тих, хто оцінює своє задоволення життям на мінімальному рівні.

Дослідження виявило широкий спектр факторів, що негативно впливають на задоволеність життям за кордоном. Ключовими причинами є порушення соціальних зв'язків (відсутність сім'ї, близьких, друзів), втрата звичного способу життя (власного житла, роботи, можливості професійної реалізації), проблеми з адаптацією дітей, мовний бар'єр та обмежені можливості комунікації. Суттєвий вплив мають також відсутність стабільності та неможливість планування майбутнього, втрата соціального

статусу та фінансової незалежності, проблеми зі здоров'ям та обмежений доступ до медичної допомоги. Особливе занепокоєння викликають психологічні аспекти: постійні переживання за рідних в Україні, відсутність відчуття безпеки та впевненості в майбутньому, втрата звичного комфорту та можливості займатися улюбленими справами. Додаткового стресу додають бюрократичні перешкоди, численні правила та обмеження в країні перебування, а також складнощі з вирішенням побутових питань.

6. Було виявлено, що тривале перебування за кордоном спонукало значну частину опитаних до переосмислення свого попереднього життя в Україні. Цей процес переоцінки супроводжується тривожними думками про майбутнє. Особливе занепокоєння у респондентів викликає можливість того, що через певні обставини вони не зможуть повернутися додому, або життєва ситуація складеться таким чином, що їм доведеться залишитися жити в іншій країні.

Така невизначеність щодо майбутнього та вимушене припущення можливості неповернення створюють додаткове психологічне навантаження на вимушених переселенців, що може ускладнювати процес їхньої адаптації в країні тимчасового перебування.

7. Війна вплинула на всіх учасників опитування без винятку, хоча рівень травматизації суттєво відрізнявся. Частина респондентів зіткнулася з війною опосередковано, через засоби масової інформації, спостерігаючи за руйнуваннями та загибеллю людей дистанційно. Проте значна кількість опитаних пережила травматичний досвід безпосередньо: вони були свідками руйнувань, спричинених окупантами, втратили власні домівки та близьких людей.

Особливо важкий досвід мають ті, хто пройшов через принизливі процедури фільтрації або був змушений виживати в нелюдських умовах, зокрема переховуючись у холодних підвалах. Психологічні наслідки цих травматичних подій проявляються у тому, що частина респондентів продовжує страждати від нав'язливих спогадів про пережите, що свідчить про глибину отриманих психологічних травм.

8. Аналіз процесу адаптації українських громадян, які виїхали за кордон через війну, виявив комплекс взаємопов'язаних психологічних та соціальних труднощів.

У психологічній сфері спостерігаються емоційні порушення (перепади настрою, підвищена напруга, дратівливість), депресивні стани (пригнічення, апатія, суїцидальні думки). Особливо помітними є проблеми самоідентифікації (втрата статусу, пошук себе) та соціальної взаємодії (внутрішня замкненість, брак спілкування).

У соціальній сфері ключовими перешкодами є мовний бар'єр, складнощі з житлом, відмінності в системі охорони здоров'я, проблеми з визнанням кваліфікації та працевлаштуванням. Ситуацію ускладнюють випадки упередженого ставлення місцевого населення та булінгу, особливо щодо дітей. Примітно, що навіть перебування в фізичній безпеці не гарантує відчуття захищеності - його відзначила лише половина опитаних.

Додатковим фактором стресу є невизначеність тривалості перебування за кордоном, що ускладнює довгострокове планування та посилює внутрішні конфлікти. Спостерігаються випадки свідомого опору адаптації як серед дорослих, так і серед дітей, що може бути пов'язано з сильною емоційною прив'язаністю до України та небажанням приймати вимушені зміни в житті.

Таким чином, процес адаптації ускладнюється поєднанням психологічних травм, культурних відмінностей, соціально-економічних проблем та невизначеності майбутнього, що вимагає комплексного підходу до надання підтримки вимушеним переселенцям.

9. За результатами психодіагностичного обстеження з використанням скринінгових методик PHQ-9 та GAD-7 було виявлено високий рівень поширеності тривожних та депресивних розладів серед вимушених переселенців. З 50 обстежених осіб у 78% респондентів виявлено ознаки тривожного розладу різного ступеня вираженості. Ще більш тривожним є показник депресивних проявів - 254 особи (80%) мають симптоми, що відповідають критеріям депресивного розладу. Такі високі показники

свідчать про серйозні порушення психічного здоров'я у переважної більшості вимушених мігрантів та вказують на нагальну потребу в організації системної психологічної допомоги для цієї категорії осіб.

10. На підставі виявлених у процесі діагностичного дослідження психологічних проблем, а також враховуючи значний запит на психологічну допомогу від 28 осіб (56% опитаних), було розроблено практичні рекомендації щодо створення програми психологічної підтримки вимушених переселенців.

Необхідність такої програми підтверджується як об'єктивними даними психодіагностики, що виявила високий рівень тривожних та депресивних розладів, так і суб'єктивною потребою самих переселенців у професійній психологічній підтримці. Програма спрямована на комплексне вирішення виявлених проблем адаптації та покращення психоемоційного стану вимушених мігрантів.

11. Дослідження показало, що процес пристосування біженців до нового середовища є унікальним для кожної людини і залежить від її індивідуальних особливостей. Незважаючи на створення сприятливих зовнішніх умов, швидкість та успішність адаптації кожної особи буде різною, оскільки цей процес залежить від багатьох факторів.

Серед них важливу роль відіграють вроджені особистісні якості, набуті знання та навички, індивідуальні особливості реагування на стрес, специфіка мислення та світогляду, життєвий досвід та амбіції, психологічна стійкість, ціннісні орієнтації та конкретні життєві обставини кожної людини. Через таку різноманітність індивідуальних характеристик неможливо створити універсальні умови, які б однаково сприяли адаптації всіх переселенців.

Проте варто підкреслити, що підтримка з боку приймаючої держави та її громадян має значний позитивний вплив на процес адаптації травмованих війною переселенців та їхніх дітей. Особливо важливим фактором для батьків є успішна адаптація їхніх дітей та їх позитивне ставлення до нових умов життя.

12. Виявлено неоднозначне ставлення місцевого населення до спеціальних умов, створених для українських переселенців. Така реакція обумовлена різними факторами: різними поглядами на війну в Україні, особистим ставленням до вимушених мігрантів, а також враженням від поведінки деяких українців у приймаючих країнах.

Хоча більшість респондентів відзначала позитивний досвід взаємодії з місцевим населенням та задоволеність створеними умовами, були зафіксовані й випадки негативного ставлення. Для кращого розуміння подальших соціальних процесів, які можуть виникнути в суспільствах внаслідок масового припливу вимушених мігрантів з України, необхідно проводити додаткові дослідження цього питання.

13. Успішність та швидкість адаптації значною мірою залежить від сумісності індивідуальних характеристик мігранта з особливостями приймаючого суспільства. Кожне суспільство має свою унікальну структуру, систему цінностей та правил поведінки, тому те, що вважається нормою в одній культурі, може бути неприйнятним в іншій.

Особливо важливим фактором прискорення адаптації є відповідність між менталітетом приймаючого суспільства та особистісними якостями, цінностями і поглядами вимушеного переселенця. Коли спостерігається така відповідність, процес інтеграції в нове середовище відбувається більш природно та ефективно.

14. Аналіз показав, що кожен вимушений мігрант приходить у нове середовище зі своїм унікальним набором поглядів, стереотипів, цінностей та культурних особливостей, які можуть не збігатися з уявленнями місцевого населення. При цьому професійні навички, знання, досвід та особисті досягнення залишаються найціннішим надбанням людини.

Пристосування до життя в новому культурному середовищі вимагає від переселенців значних змін у їхньому звичному способі життя, а також прийняття та розуміння нових соціальних правил і моделей поведінки. Цей процес може супроводжуватися конфліктами та погіршенням психологічного стану, що ускладнює адаптацію.

У цьому контексті ключового значення набуває особиста позиція самих вимушених мігрантів, їхня готовність до змін та здатність конструктивно взаємодіяти з новим середовищем, зберігаючи при цьому власну ідентичність.

15. На основі дослідження можна зробити висновок щодо адаптації українців за кордоном: українське суспільство має свої особливості та умови життя, які є звичними для наших громадян, але можуть суттєво відрізнятися від норм та правил інших країн, і навпаки.

Ключовим фактором успішної адаптації є не порівняльна оцінка двох суспільств (українського та приймаючого), а здатність сприймати нові умови просто як нові життєві обставини. Такий підхід допомагає уникнути зайвого протиставлення "свого" і "чужого" та сприяє більш конструктивному пристосуванню до нового середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков О. А., Яременко О. О., Балакірєва О. М., Бондар Т. В., Дікова-Фаворська О. М. та ін. Технології соціальної роботи : навч. посіб. Запоріжжя : Просвіта, 2013. 584 с. URL: https://surl.li/zzeygf

2. Анголенко В., Бєлоліпцева О., Грошова О., Дьоміна Ю., Ісаєва Т. та ін. Гендерночутливий підхід у роботі з вразливими верствами населення у соціально-правовій сфері : навч.-метод. посіб. Харків : ХГПА, 2017. 78 с.

3. Артюх Ю.І. Поняття і сутність соціального забезпечення вимушених переселенців. *Topical issues of law: theory and practice.* 2016. № 32. С. 77-84.

4. Балян К. А., Лупійко Л. В. Адаптація вимушено переміщених осіб в умовах воєнних дій. *Освіта і Наука*. 2023. № 72. С. 21-23.

5. Бахмутова Л. М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Том. V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2022. С. 3-18.

6. Бірюкова М., Рущенко І., Ляшенко Н., Григор'єва С. Біженці і внутрішньо-переміщені особи російсько-української війни : соціальні характеристики й практики. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2022. Том 25. № 6. С. 143-156.

7. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2016. – Вип. 3, том 1. С. 111-117.

8. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. IX : Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 9. Київ : Талком, 2016. С. 58-66.

9. Блінова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів : підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія : Психологічні науки.* 2016. Вип. 3(1). С. 111–117.

10. Боднар М. Б. Етнопсихологія : навчальний посібник. Кременець : ВЦ КОГПІ, 2013. 288 с.

11. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Гуманітарні студії : історія та педагогіка*. 2021. №1 (01). С.125-128. URL: https://surl.li/jcirrt

12. Бондарук Ю. Особливості групової психологічної роботи з дітьми, які отримали травматичний досвід. *Psychological Prospects Journal*. 2020. № 36. С. 49–66. URL: https://doi.org/10. 29038/2227-1376-2020-36-49-66.

13. Борисенко Л. Л. Психолого-педагогічні аспекти дослідження функціональних станів студентів. *Вісник Львівського університету*. Серія «Педагогіка». 2009. Вип. 25. Ч. 2. С. 207-215

14. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб : дис... д-ра філософії : 053 (05). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022. 301 с.

15. Бродовська В. Й. Тлумачний психологічний словник психологічних термінів в українській мові : словник. Київ: ВД «Професіонал», 2005. 224 с.

16. Вимушені переселенці та приймаючі громади : уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наук. доп. за ред. канд. соціол. наук О. М. Балакірєвої ; НАН України, ДУ «Ін-т економ. та прогнозув. НАН України». К., 2016. 140 с.

17. Володарська Н. В., Карабаєва І. І. Особливості психологічної підтримки жінок з дітьми, які перебувають під тимчасовим захистом Республіки Болгарія. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2023. № 3. С. 63–66. URL: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.12.

18. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки».* 2003. Вип. 5. С. 433 – 442.

19. Горемикіна Ю. В. Інноваційні практики соціальної роботи з вразливими групами населення в Україні. *Demography and social economy*. 2021. № 45(3). С. 91–113.

20. Гуменюк Л.Й., Бреус А.О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник ЛДУВС*. 2017. № 2. С. 108-122.

21. Гурлєва Т. С. Автономність як ознака і рушійна сила особистісного зростання. *Актуальні проблеми психології.* Том 3 : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук. Ніжин : Міланік, 2008. Вип. 5. С. 61 –71.

22. Гурт А. В., Василькевич Я. З. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2022. № 11. С. 78–83.

23. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук.* Психологія. 2021. Вип. 49. С. 61–71.

24. Єнін М. Н., Заєць О. Ю. Соціальна адаптація та інтеграція біженців з України за кордоном (приклад Польщі). *Трансформація українського суспільства в цифрову еру :* матеріали II всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Одеса, 23 березня 2023 р. Одеса : Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», 2023. С. 224.

25. Єрьоменко О. А. Теоретичні і методичні засади адаптивної системи професійної підготовки магістрів з управління навчальним закладом. Українська інженерно-педагогічна академія: Харків, 2021. 619 с.

26. Жданович Ю. М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. Вип. 21(1). С. 204-214

27. Іллєнко Б. А., Котов О. В. Технології соціальної роботи з вимушеними переселенцями. URL: http://ir.stu.cn.ua/123456789/ 21120.

28. Капінус О. Я. Особливості державного регулювання міграційних процесів в умовах збройного конфлікту на сході України. *Теорія та практика державного управління* : зб. наук. пр. Х. : Вид-во ХарРІ НАДУ «Магістр», 2016. Вип. 2 (53). С. 119–124.

29. Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с

30. Кокун О.М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ : ГНОЗІС, 2002. Ч. 5. С. 137 - 140.

31. Кокун О.М. Психофізіологія : навч посіб. Київ, 2006. 184 с.

32. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.

33. Кривоконь Н. І. Теорія соціальної адаптації в контексті психології соціальної роботи. *Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави*. 2011. Вип. 11. С. 13–21.

34. Кудря І. Захист та відновлення прав ВПО : міжнародні стандарти та національний досвід. *Віче*. 2016. С. 14–15.

35. Лавер О.Г. Біженці, вимушені переселенці та нелегальні мігранти XX – початку XXI століть як глобальна проблема людства. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Історія». 2014. Вип. 2 (33). С. 92–100.

36. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Київ : ТОВ «Вид-во «Логос», 2015. 206 с.

37. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2015. Вип. 4. С. 94-100.

38. Максименко С., Максименко К., Плавник О. Адаптація дитини до школи. Київ : Мікрос-СВС, 2003. 110 с.

39. Максименко Ю., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 90–97. URL: https://doi.org/ 10.33099/ 2617-6858-2022-69-5-90-97.

40. Мельник Л.А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери. Київ : Калита, 2015. 72 с.

41. Міграційні процеси в сучасному світі : світовий, регіональний та національний виміри : (Понятійний апарат, концептуальні підходи, теорія та практика) : Енциклопедія. Київ : Довіра, 1998. 912 с.

42. Міхеєва О., Середа В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи : основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. *Стратегії трасформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні* : зб. аналітичних матеріалів. Львів : Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9 – 49.

43. Надгара В. І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». *Укр. соціум*. 2015. № 1. С. 134-141.

44. Орбан-Лембрик Л.Є. Соціальна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 448 с.

45. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

46. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social work and education*. 2022. № 1. Т. 9. С. 89–99. URL: https://doi.org/10.25128/2520-6230.22.1.7.

47. Підсумки-2022 : Під синьо-жовтим прапором свободи! URL: https://dif.org.ua/article/pidsumki-2022-pid-sino-zhovtim-praporom-svobodi

48. Поляничко А., Іонова І., Знобей О. Соціальна робота з молодою сім'єю в умовах центру соціальних служб. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 4(32). URL: https://doi.org/10.52058 /2786-5274-2024-4(32)-1086-1096.

49. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник. За ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ Видавництво «Логос». 2015. 207 с.

50. Рєпін Д.А. Дотримання прав біженців та переселенців в Україні та ЄС. *Реформування правової системи в контексті євроінтеграційних процесів* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції : у 2-х ч., м. Суми, 21–22 травня 2020 р. Суми : СумДУ, 2020. Вип.1. С. 149-152.

51. Рибалка В. Психологічна теорія особистості Г.О. Балла. *Психологія і суспільство*. 2017. № 2. С. 104-118.

52. Ровенчак О. Визначення та класифікації міґрацій : наближення до операційних понять. *Політ. менеджмент*. 2006. № 2 (17). С. 127-139.

53. Сердюк Л. З., Ільєнко М. М. Адаптація — процес чи результат процесу. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами.* 2012. № 9. С. 235-243.

54. Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності: навч. посібн. Київ: Вища школа. 2004. 335 с.

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

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

57. Слюсаревський М. М., Блінова О. Є. Психологія міграції. Київ : Талком, 2018. 358 с.

58. Степаниця С. Л. Соціальна адаптація як невід'ємна складова соціалізації особистості. *Гілея* : науковий вісник, збірник накових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ : ВІР УАН, 2011. 736с.

59. Титаренко Т. М. Теоретико-методологічні засади соціально-психологічної реабілітації особистості в умовах пролонгованої травматизації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. № 39 (42). С. 39–50.

60. Удовенко Ю. М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій. *Український психологічний журнал.* 2017. № 1 (3). С. 165–176.

61. Устінов О. Психічне здоров'я як складова національної безпеки. *Український медичний часопис*. 2013. № 1. С. 16-18.

62. Филипович Л. Сучасна міграція українців як наслідок російської агресії : проблема духовної опіки. *Grail of Science*. 2022. № 18-19. С. 291–296. URL: https://doi.org/10.36074/grail-of-science.

63. Ходот Д. О., Шундрик О. І. Соціальна адаптація вимушених переселенців в Україні. URL: https://surl.li/xekbon

64. Черба В. М., Павлюченко А. О. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами : виклики та перспективи. *Сучасний стан та пріоритети модернізації фінансово-економічної системи : теорії та пропозиції*. 2023. URL: https://doi.org/10.36059 /978-966-397-324-1-15.

65. Чумаєва Ю., Крицька В. Особливості соціально-психологічної адаптації українських біженців в країнах Європи. *Scientific Collection «InterConf»*, 2023. №184. С. 170–172. URL: https://surl.li/isgbfi

66. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. *Актуальні проблеми психології*. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Інститут психології ім.Г.С.Костюка НАПН України, 2013. Вип. 9. С. 44-45.

67. Frewen P.&Lanius R. Healing the traumatized self : Consciousness, neuroscience, treatment. URL: https://surl.li/fqvldn.

68. Khusid M. Meditation techniques for posttraumatic stress disorder. *Complementary and alternative medicine for PTSD*. 2016. P. 59–86.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитування щодо соціально-психологічної адаптації українців за кордоном

1. Скільки вам років?
2. Вкажіть вашу стать: А) чоловік Б) жінка В) інша відповідь
3. Рівень освіти: А) вища освіта Б) навчаюсь зараз В) середня освіта
4. Як би ви охарактеризували своє загальне світосприйняття: А) позитивне Б) негативне
5. Як ви зазвичай реагуєте на складні життєві ситуації: А) з надією на краще Б) очікую гіршого
6. За шкалою від 1 до 10, оцініть рівень вашої тривожності зараз (1 - зовсім не відчуваю, 10 - надзвичайно сильна)
7. За шкалою від 1 до 10, оцініть рівень вашого стресу зараз (1 - відсутній, 10 - надзвичайно високий)
8. За шкалою від 1 до 10, оцініть ваш емоційний стан щодо пригніченості зараз (1 - відсутня, 10 - дуже сильна)
9. Ваша професія/спеціальність
10. Чи маєте ви психологічну освіту: А) так, маю Б) зараз навчаюсь В) ні, не маю
11. Який у вас досвід війни: А) знаю про війну лише з медіа Б) бачив/ла руйнування особисто у своєму населеному пункті В) був/ла в зоні активних бойових дій Г) пережив/ла обстріли чи окупацію Ґ) втратив/ла близьких через війну
12. Чи траплялися вам в медіа травмуючі матеріали, які ви хотіли б забути: А) так Б) ні
13. В яких укриттях вам довелося перебувати: А) підвальне приміщення до 12 людей Б) погріб приватного будинку до 12 людей В) бомбосховище до

50 людей Г) укриття до 100 людей Ґ) велике укриття понад 100 людей Д) не був/ла в укриттях

14. Яку реакцію у вас викликав звук повітряної тривоги: А) неспокій Б) сильне напруження В) панічний стан Г) роздратування Ґ) спокійне ставлення Д) не чув/ла сирен
15. Чи були у вас фантомні відчуття звуку сирени після виїзду з України: А) так Б) ні
16. Чи з'явились у вас нові проблеми зі здоров'ям після початку повномасштабного вторгнення: А) так Б) ні
17. Чи загострились ваші хронічні захворювання після 24.02.2022: А) так Б) ні
18. Чи пов'язуєте ви погіршення здоров'я з пережитим стресом та психологічним станом після початку війни: А) так Б) ні В) стан здоров'я не погіршився
19. Чи з'явились/посилились у вас шкідливі звички після початку війни: А) так Б) ні
20. Де ви проживали до війни: А) м. Київ Б) Північний регіон В) Центральний регіон Г) Східний регіон Ґ) Західний регіон Д) Південний регіон
21. Скільки разів ви змінювали місце проживання через війну: А) один раз Б) декілька разів
22. В якому місяці ви виїхали за кордон?
23. В якій країні ви зараз перебуваєте?
24. Чому ви обрали саме цю країну: А) через збіг обставин (запропонували житло, була можливість виїзду тощо) Б) свідомо обрали серед різних варіантів
25. Що стало головною причиною вашого виїзду за кордон: А) відсутність доступного житла на заході України Б) страх пережити обстріли чи блокаду В) бажання захистити дітей Г) турбота про власну безпеку Ґ) хвилювання за рідних Д) рішення прийняв партнер/партнерка Е) втома

від постійної невизначеності Є) виснаження від повітряних тривог Ж) інше (вкажіть)

26. Чи відчуваєте ви себе у безпеці зараз: А) так Б) ні
27. Як відповідає реальність вашим очікуванням від переїзду: А) перевершила очікування Б) відповідає очікуванням В) очікування були вищими Г) гірше ніж очікувалось Ґ) виявилось складніше Д) не мав/ла очікувань
28. Чи стикались ви з упередженим ставленням через українське походження: А) так Б) ні
29. Чи вразила вас доброзичливість місцевих жителів до українців: А) так Б) ні
30. Чи виникали конфлікти з близькими через ваше рішення виїхати: А) так Б) ні
31. Чи з'явились конфлікти з близькими після переїзду: А) так Б) ні
32. Чи відчували ви пригніченість після переїзду: А) так Б) ні
33. Чи виникали у вас думки про самогубство після переїзду: А) так Б) ні
34. Чи помітили ви підвищення власної агресивності після переїзду: А) так Б) ні
35. Що найбільше пригнічувало вас у перший час після переїзду: А) розлука з партнером/кою Б) невизначеність терміну перебування В) відсутність роботи Г) неможливість працювати за фахом Ґ) сімейні обставини Д) почуття провини перед тими, хто залишився Е) нічого Є) інше (вкажіть)
36. Чи відчуваєте ви почуття провини: А) так Б) ні
37. Чи доводилось вам соромитись за поведінку інших українців: А) так Б) ні
38. Чи спостерігаєте у себе незвичні перепади настрою: А) так Б) ні
39. Чи сумуєте ви за життям в Україні: А) так Б) ні
40. Чи змінилось ваше ставлення до життя в Україні: А) так Б) ні
41. Чи відчуваєте ви обмеження прав/можливостей у новій країні: А) так Б) ні В) частково
42. Чи помічаєте за собою підвищену тривожність: А) так Б) ні

43. Чи вбачаєте ви позитивні можливості для розвитку за кордоном: А) так Б) ні
44. Чи з'явились у вас нові страхи після переїзду: А) так Б) ні
45. Чи зникли ваші попередні страхи, пов'язані з перебуванням в Україні: А) так Б) ні
46. Наскільки складно вам адаптуватися (оцініть від 1 до 10, де 1 - дуже легко, 10 - надзвичайно складно)
47. Чи турбує вас можливість не адаптуватися в новій країні: А) так Б) ні
48. Чи непокоїть вас перспектива некваліфікованої роботи: А) так Б) ні
49. Чи хвилює вас питання визнання вашого диплому: А) так Б) ні
50. Чи турбує вас думка про можливість залишитися в цій країні назавжди: А) так Б) ні
51. Чи маєте труднощі з вивченням мови: А) так Б) ні
52. Чи є складнощі з адаптацією у ваших дітей: А) так Б) ні В) немає дітей
53. Чи турбуєтесь ви про можливість повторного року навчання для дітей: А) так Б) ні В) немає дітей
54. Чи є у вас проблеми з небажанням дитини відвідувати місцеву школу: А) так Б) ні В) немає дітей
55. Чи бачите ви можливість працевлаштування за фахом: А) так Б) ні В) важко сказати
56. Чи маєте ви зараз задовільну роботу: А) так Б) ні
57. Чи мали ви негативний досвід з медичним обслуговуванням: А) так Б) ні
58. Чи виникали проблеми з пошуком/орендою житла: А) так Б) ні
59. Чи довелось вам економити на комунальних послугах більше, ніж в Україні: А) так Б) ні
60. Чи змушені ви економити на харчуванні більше, ніж в Україні: А) так Б) ні
61. Як ви ставитесь до необхідності постійної економії: А) важко переживаю Б) нормально ставлюсь В) не доводиться економити
62. Чи змінилась ваша вага після переїзду: А) так Б) ні

63. Чи набрали ви зайву вагу: А) так Б) ні
64. Чи переїхали ви з домашніми тваринами: А) так Б) ні
65. Якщо у вас є тварина, чи допомагає вона впоратись з емоційними труднощами: А) так Б) ні В) немає тварини
66. Чи складно вам адаптуватися до нового культурного середовища: А) так Б) ні
67. Вік дитини, якій складно адаптуватися (якщо є):_____
68. Чи виникали труднощі з оформленням документів: А) так Б) ні
69. Чи бачите ви для себе перспективи в новій країні: А) так Б) ні
70. Чи потребуєте ви психологічної підтримки: А) так Б) ні
71. Чи потребує психологічної допомоги ваша дитина: А) так Б) ні В) немає дітей
72. Чи отримували ви психологічну допомогу за кордоном: А) так Б) ні
73. Чи отримувала ваша дитина психологічну допомогу за кордоном: А) так Б) ні В) немає дітей
74. Чи потрібна, на вашу думку, спеціальна психологічна служба для українців за кордоном: А) так Б) ні
75. Чи знаєте ви, куди можна звернутися за психологічною допомогою: А) так Б) ні В) не цікавить
76. Якби війна закінчилась зараз, ви б: А) одразу повернулись Б) залишились В) повернулись після стабілізації ситуації Г) можливо, повернулись би згодом Ґ) ще не вирішили Д) вже повернулись
77. Ваші плани на майбутнє: А) повернутись після війни Б) вирішити згодом В) залишитись назавжди Г) давно мріяли жити в цій країні Ґ) інше (вкажіть)
78. Оцініть ваш поточний рівень тривоги (1-10, де 1 - відсутня, 10 - максимальна)
79. Оцініть ваш поточний рівень стресу (1-10, де 1 - відсутній, 10 - максимальний)
80. Оцініть ваш поточний рівень пригніченості (1-10, де 1 - відсутня, 10 - максимальна).

Додаток Б.

Опитування щодо адаптації громадян України в країнах Європи

1. Скільки вам років?
2. Будь ласка, вкажіть вашу стать: А) чоловік Б) жінка В) інша відповідь
3. Який у вас рівень освіти: А) є вища освіта Б) зараз навчаюсь В) середня освіта
4. Як би ви описали своє світосприйняття: А) дивлюсь на світ з оптимізмом Б) схильний/на до песимізму
5. Яка життєва позиція вам ближча: А) люблю бути в русі, щось робити Б) надаю перевагу спокійному способу життя
6. Чи думали ви про життя за кордоном до війни: А) так, була така думка/мрія Б) ні, не планував/ла
7. З якого регіону України ви приїхали: А) Київ Б) Північ України В) Центр України Г) Схід України Ґ) Захід України Д) Південь України
8. Коли ви виїхали з України? (вкажіть дату)
9. Які причини спонукали вас залишити Україну? (опишіть основні)
10. Чи очікували ви, що будете так довго перебувати за кордоном: А) так Б) ні
11. Чи довелось вам змінити країну перебування: А) так Б) ні
12. Якщо ви змінили країну, то чому?
13. В якій країні ви зараз проживаєте?
14. Наскільки реальність відповідає вашим очікуванням: А) все так, як я уявляв/ла Б) реальність гірша за очікування В) реальність перевершила очікування
15. Чи виправдались ваші сподівання щодо кращого життя для вас і дітей: А) так Б) ні
16. Яка підтримка вам найбільше потрібна в країні тимчасового захисту?
17. Як довго, на вашу думку, вам буде потрібна підтримка?

18. Чи почуваєтесь ви у безпеці зараз: А) так Б) ні В) частково
19. Чи хотіли б ви переїхати до іншої країни: А) так Б) ні
20. Чи плануєте повернутися в Україну, коли це буде безпечно: А) так Б) ні
21. Чи розділена зараз ваша родина: А) так, частина рідних залишилась в Україні Б) ні, ми разом
22. Опишіть, які емоції та почуття ви переживаєте найчастіше зараз?
23. Які спогади про пережите під час війни вас найбільше турбують?
24. Оцініть свій теперішній рівень тривоги (1 - не відчуваю, 10 - дуже сильна)
25. Оцініть свій теперішній рівень стресу (1 - не відчуваю, 10 - дуже сильний)
26. Оцініть свій теперішній рівень пригніченості (1 - не відчуваю, 10 - дуже сильна)
27. Чи буває у вас відчуття самотності та непотрібності: А) так Б) ні
28. Наскільки важко вам було покидати свій дім (0 - легко, 9 - надзвичайно важко)
29. Наскільки сильно ви сумуєте за домом (0 - не сумую, 9 - дуже сильно)
30. Оцініть свою впевненість у здатності подолати труднощі (1 - не впевнений/а, 9 - цілком впевнений/а)
31. Які ваші особисті якості допомагають вам справлятися з труднощами?
32. Оцініть свою здатність пристосовуватися до змін (1 - складно, 9 - легко)
33. Оцініть рівень своєї спонтанної агресії/роздратування (0 - відсутня, 9 - дуже висока)
34. Оцініть рівень прихованої агресії/сарказму (0 - відсутній, 9 - дуже високий)
35. Оцініть своє прагнення уникати конфліктів (0 - не уникаю, 9 - завжди уникаю)
36. Оцініть схильність до самозвинувачення (0 - відсутня, 9 - дуже висока)
37. Оцініть якість свого сну (1 - дуже поганий, 10 - відмінний)
38. Оцініть проблеми в інтимному житті (0 - відсутні, 9 - значні)
39. Яким був стан вашого здоров'я до війни (1 - відмінний, 9 - поганий)
40. Яким є стан вашого здоров'я зараз (1 - відмінний, 9 - поганий)

41. Наскільки вас турбує втрата свого соціального статусу (0 - не турбує, 9 - дуже турбує)
42. Чи почуваєтесь ви впевнено зараз: А) так Б) ні
43. Чи відчуваєте ви внутрішню скутість: А) так Б) ні
44. Чи почуваєтесь ви самотньо: А) так Б) ні
45. Чи достатньо ви поінформовані про свої права та обов'язки в країні перебування: А) так, все зрозуміло Б) ні, є багато питань
46. Чи відчуваєте ви брак знань місцевого законодавства: А) так Б) ні
47. Звідки ви отримуєте необхідну інформацію? (Telegram-канали, брошури, знайомі, офіційні установи тощо)
48. Чи створює вам труднощі незнання місцевої мови: А) так Б) ні
49. Чи створює вам труднощі відсутність роботи: А) так Б) ні
50. Оцініть, наскільки погіршились умови вашого життя на новому місці (0 - не погіршились, 9 - значно погіршились)
51. Як би ви оцінили своє володіння мовою країни перебування до переїзду (0 - зовсім не знав/ла, 6 - вільно володів/ла)
52. Як би ви оцінили своє теперішнє володіння мовою країни перебування (0 - не володію, 6 - вільно володію)
53. Чи вистачає вам спілкування на новому місці: А) ні, відчуваю брак спілкування Б) так, достатньо
54. Які професії, на вашу думку, користуються найбільшим попитом серед українців за кордоном?
55. Чи затребувана ваша професія зараз в Україні: А) так Б) ні
56. Чи бачите ви можливості для самореалізації в новому середовищі: А) так Б) ні
57. Що, на вашу думку, сприяє або перешкоджає вашій самореалізації на новому місці?
58. Чи прагнете ви працювати за своєю попередньою спеціальністю: А) так Б) ні

59. Чи можливість професійної самореалізації впливає на ваше рішення про повернення: А) так Б) ні
60. Чи маєте можливість займатися улюбленими справами: А) так Б) ні В) не маю хобі
61. З якими основними труднощами в адаптації ви зіткнулися? (мова, житло, транспорт, медицина, освіта, працевлаштування, фінансова залежність, адаптація дітей, шахрайство тощо)
62. Оцініть рівень побутових труднощів (0 - немає проблем, 10 - дуже складно)
63. Що найбільше допомогло вам адаптуватися на новому місці?
64. Наскільки ви були задоволені життям в Україні до війни (1 - зовсім не задоволений/а, 10 - повністю задоволений/а)
65. Наскільки ви задоволені життям зараз (1 - зовсім не задоволений/а, 10 - повністю задоволений/а)
66. Чого вам найбільше не вистачає для повноцінного життя зараз?
67. Оцініть труднощі адаптації ваших дітей (0 - легко адаптувались, 10 - дуже складно)
68. З якими основними проблемами стикаються ваші діти?
69. Чи докладаєте ви зусиль для адаптації: А) так Б) ні
70. Чи відчуваєте ви значні труднощі з адаптацією: А) так Б) ні
71. Чи складно вам загалом у новому середовищі: А) так Б) ні
72. Чи легко вам спілкуватися з місцевими жителями: А) так Б) ні
73. Чи намагаються ваші діти адаптуватися: А) так Б) ні В) немає дітей
74. Чи складно вашим дітям у новому середовищі: А) так Б) ні В) немає дітей
75. Чи стикались ви з шахрайством через незнання мови та місцевих законів: А) так Б) ні
76. Чи подобається вам місцева культура: А) так Б) ні
77. Чи є у вас місцеві друзі/знайомі, які можуть надати інформаційну підтримку: А) так Б) ні
78. Чи турбує вас ваше фінансове становище: А) так Б) ні

79. Чи відчуваєте ви себе фінансово обмеженим/ою: А) так Б) ні
80. Чи було життя в Україні для вас простішим: А) так Б) ні
81. Чи готові ви повернутися за певних обставин: А) так Б) ні
82. Чи висока зарплата може вплинути на ваше рішення залишитися: А) так Б) ні
83. Чи власне житло може вплинути на ваше рішення залишитися: А) так Б) ні
84. Чи освіта дітей може вплинути на ваше рішення залишитися: А) так Б) ні В) немає дітей
85. Чи престижність життя за кордоном впливає на ваше рішення залишитися: А) так Б) ні
86. Якої підтримки ви очікуєте від тих, хто вам допомагає в країні перебування?
87. Що необхідно для того, щоб ви вирішили залишитися жити в цій країні?
88. Чи задоволені ваші базові потреби (харчування, сон, житло тощо): А) так Б) ні В) частково
89. Чи почуваєтесь ви в безпеці щодо здоров'я, майна та майбутнього: А) так Б) ні В) частково
90. Чи задоволені ваші соціальні потреби (спілкування, дружба, належність до спільноти): А) так Б) ні В) частково
91. Чи задоволені ваші потреби у визнанні та професійній реалізації: А) так Б) ні В) частково
92. Чи маєте можливості для самореалізації та особистісного зростання: А) так Б) ні В) частково
93. Як би ви оцінили свій соціальний статус порівняно з Україною: А) вищий Б) нижчий В) такий самий
94. Чи є у вас тут близькі люди: А) так Б) ні
95. Як часто за останні два тижні ви відчували сильне занепокоєння: А) не відчував/ла Б) кілька днів В) більше тижня Г) щодня

96. Як часто за останні два тижні вам було важко контролювати тривогу: А) не було такого Б) кілька днів В) більше тижня Г) щодня
97. Як часто за останні два тижні ви надмірно хвилювались: А) не хвилювався/лась Б) кілька днів В) більше тижня Г) щодня
98. За останні два тижні як часто вам було важко розслабитись: А) жодного разу Б) кілька днів В) більше тижня Г) майже щодня
99. За останні два тижні як часто ви були настільки неспокійні, що не могли всидіти на місці: А) жодного разу Б) кілька днів В) більше тижня Г) майже щодня
100. За останні два тижні як часто ви легко дратувались: А) жодного разу Б) кілька днів В) більше тижня Г) майже щодня
101. За останні два тижні як часто ви відчували страх, що може статись щось погане: А) жодного разу Б) кілька днів В) більше тижня Г) майже щодня
102. За останні два тижні як часто ви відчували повну відсутність бажання щось робити: А) жодного разу Б) кілька днів В) більше тижня Г) майже щодня
103. За останні два тижні як часто у вас був пригнічений настрій, відчуття безнадії: А) жодного разу Б) кілька днів В) більше тижня Г) майже щодня
104. За останні два тижні як часто ви мали проблеми зі сном (важко заснути, переривчастий сон або надмірна сонливість): А) жодного разу Б) кілька днів В) більше тижня Г) майже щодня
105. За останні два тижні як часто ви відчували втому або нестачу енергії: А) жодного разу Б) кілька днів В) більше тижня Г) майже щодня
106. За останні два тижні як часто у вас був поганий апетит або ви переїдали: А) жодного разу Б) кілька днів В) більше тижня Г) майже щодня
107. За останні два тижні як часто ви відчували себе невдахою або розчарування в собі: А) жодного разу Б) кілька днів В) більше тижня Г) майже щодня

108. За останні два тижні як часто вам було важко зосередитись (наприклад, під час читання або перегляду телевізора): А) жодного разу Б) кілька днів В) більше тижня Г) майже щодня
109. За останні два тижні як часто ви помічали, що рухаєтесь або говорите надто повільно/швидко: А) жодного разу Б) кілька днів В) більше тижня Г) майже щодня
110. За останні два тижні як часто у вас виникали думки про самогубство або самоушкодження: А) жодного разу Б) кілька днів В) більше тижня Г) майже щодня
111. Якщо ви відмітили наявність вищезгаданих проблем, наскільки вони ускладнювали ваше щоденне життя: А) зовсім не ускладнювали Б) дещо ускладнювали В) суттєво ускладнювали Г) надзвичайно ускладнювали
112. Чи потрібна, на вашу думку, психологічна підтримка біженцям у перший період перебування в новій країні: А) так Б) ні
113. Чи хотіли б ви або ваші діти отримати консультацію психолога: А) так Б) ні
114. З якими питаннями ви б хотіли звернутись до психолога?
115. Який позитивний досвід ви здобули у новій країні?
116. Який негативний досвід ви отримали у новій країні?
117. Чи турбуєтесь ви зараз за рідних, які залишились в Україні: А) так Б) ні
118. Чи вважаєте ви правильним своє рішення виїхати за кордон: А) так Б) ні
119. Чи допомогло вам це опитування краще зрозуміти себе, свої почуття, потреби та досвід?

Додаток В.

Опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості/ незадаптованості особистості

Інструкція

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

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

Я часто сам картаю себе за те, що роблю.

1. Перед людьми, які мене оточують, я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.
2. Я часто відчуваю свою меншовартість серед моїх однолітків, у спілкуванні з педагогами, колегами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистості.
3. У мене теплі, хороші стосунки з однокурсниками, педагогами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не конфліктую з ними. Я доброзичлива і рівна в спілкуванні людина.
4. У всіх невдачах, які переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.
5. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатись кому-небудь з дівчат (юнаків).
6. Я відчуваю, що мої зусилля у навчанні, роботі, спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, яких прагну.
7. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.
8. Я можу прийняти більшу частину правил і вимог, яких мають дотримуватися люди.

9. Мені бракує власних переконань і правил.
10. У мене часто виникає почуття, нібито я злий на весь світ, усім незадоволений, до всіх чіпляюся, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій тим, хто мене оточує. Важко стримуватися в таких випадках.
11. Я вмію керувати собою і своїми вчинками, наприклад, цілковито відключатися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ у той час, коли потрібно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту або звіту). Самоконтроль для мене не проблема.
12. Усі люди, з якими мені доводилося зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.
13. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь заховатися.
14. Я схильний бути насторожі з тими людьми, хто чомусь поводиться зі мною більш по-приятельському, ніж я очікую.
15. Я завжди дотримуюся своїх обіцянок, навіть якщо це мені невигідно.
16. Я завжди кажу тільки правду.
17. Я ніколи не запізнююсь.
18. Усі свої звички я вважаю хорошими.
19. Я завжди легко, вільно і невимушено висловлюю свої почуття в спілкуванні з дорослими, однолітками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене - задоволення; в ньому я можу розкрити себе, цілковито виявити свою індивідуальність.
20. Найчастіше я легко знаходжу спільну мову з тими, хто мене оточує.
21. Найчастіше в житті я відчуваю себе не ведучим, а веденим: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно. Є такі люди, які своєю волею здатні підкорити мене собі.
22. Я відчуваю якусь безпорадність, невпевненість. Мені потрібно, щоб хто-небудь був поряд зі мною, постійно підказував, радив, контролював і підтримував мене.

23. Мені найважче боротися із самим собою.
24. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя - в навчанні, в стосунках у колективі, в особистому житті.
25. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.
26. Я відчуваю неприязнь, антипатію до того, що оточує мене.
27. Більшість людей, які мене знають, добре до мене ставляться, люблять і поважають мене.
28. У мене гарна фігура.
29. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організувати себе для того, щоб моя праця стала ефективнішою, давала мені справжнє задоволення.
30. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було на них цікаво, а тепер я до них збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.
31. Найчастіше я можу прийняти рішення і твердо слідувати йому.
32. Я всім задоволений: собою, стосунками з людьми, успіхами в навчанні.
33. Я не дуже довіряю своїм відчуттям, інколи вони мене зраджують.
34. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.
35. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.
36. Я імпульсивний: поривчастий, нетерплячий, запальний.
37. Мені здається, що я бачу те, що відбувається зі мною, не зовсім так, як воно є насправді. Замість того щоб розважливо глянути фактам в обличчя, тлумачу їх на свій лад, вигадую зайве, тобто моє сприйняття не можна назвати реалістичним.
38. Я намагаюся ніколи не замислюватися над своїми проблемами.
39. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поводжуся розумно.
40. Я терплячий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.

41. Я сором'язливий, легко знічуюся.
42. Мені обов'язково потрібні нагадування, підштовхування, щоб довести справу до кінця.
43. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітною, привабливою як особистість.
44. Я честолюбний. Небайдужий до успіхів, похвали. У тому, що я вважаю важливим, мені треба бути серед найкращих.
45. У процесі навчання, роботи я ні в чому не можу виявити себе, продемонструвати свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».
46. Я відчуваю зневагу до себе зараз.
47. Буває, що я поширюю плітки.
48. Буває, що я говорю про речі, на яких зовсім не розуміюся.
49. Інколи я люблю вихвалятися.
50. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.
51. Я діяльний, енергійний, ініціативний.
52. Загалом я ставлюся до себе добре, яким би я не був.
53. Коли у мене псуються стосунки з кимось із однолітків, мені неприємно, що про це стане відомо всім.
54. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюсь у його правильності.
55. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо наполягти на своєму.
56. Я незадоволений собою.
57. Я в якійсь розгубленості, все переплелося, змішалося в мене.
58. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.
59. Я приємна, симпатична, приваблива людина.
60. Я, може, й не дуже гарний (-а) собою, але подобаюся дівчатам (хлопцям) як людина і як особистість.
61. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з дівчатами (жінками).
62. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з хлопцями (чоловіками).

63. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б мене.
64. Я вмію наполегливо працювати, якщо це потрібно.
65. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні.
66. Щоб змусити мене щось зробити, треба як слід наполягти - і я поступлюся, зламаюся.
67. Я відчуваю, що змінююсь, росту, дорослішаю. Мої відчуття стають більш зрілими.
68. Я вважаю себе розумним, таким, що вміє розважливо аналізувати й оцінювати себе та інших.
69. Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.
70. Я часто змушений захищати себе, шукати виправдання і обгрунтування своїх вчинків.
71. Я прагну покладатися на власні сили, не розраховуючи на чиюсь допомогу завжди і в усьому.
72. Я відрізняюся від інших людей.
73. Я не поважаю себе.
74. Я безнадійний. Приймаю рішення і тут же їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а вдіяти із собою нічого не можу. В мене немає волі і немає бажання її виробити.
75. Мені все зрозуміло в собі. Я добре себе розумію.
76. Я товариська і відверта людина, легко сходжуся з навколишніми.
77. Я не дуже надійний. На мене не в усьому можна покластися.
78. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.
79. Мої сили і здібності цілком відповідають тим цілям, які я ставлю перед собою.
80. Мої думки занадто займає особиста сфера, яка може серйозно вплинути на мої успіхи у навчанні, роботі.

«Ключ»

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

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

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

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

Визначити особливості соціально-психологічної дезадаптованості (причини, що зумовлюють найгостріші форми переживання) можна за допомогою додаткової шкали, побудованої за принципом незакінчених речень. Отримані в результаті матеріали здебільшого дають якісну інформацію, опрацювання якої досить складне. Тому використовувати її доцільно насамперед для самоаналізу.

Додаток Г.

Методика «Особистісна готовність до змін»

(автори: Роднік, Хезер, Голд, Хал)

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

Текст опитувальника

Твердження	ні – скоріше – так					
	1	2	3	4	5	6
1. Я віддаю більшу перевагу звичному, ніж невідомому.						
2. Я рідко «відміряю сім разів».						
3. Я не з тих, хто змінює свої плани.						
4. Не можу дочекатися початку дня, коли зможу взятися за справу.						
5. Я вважаю, що нікому не варто давати занадто багато надій.						
6. Якщо щось не працює, я знайду спосіб це усунути.						
7. Мене дратує відсутність ясних і чітких відповідей.						
8. Я схильний створювати «звичне положення справ» і дотримуватися його.						
9. Я можу зробити так, що будь-яка ситуація буде працювати на мене.						
10. Мені потрібно якийсь час, щоб звикнути з тим, що щось не виходить.						
11. Мені важко розслабитися і нічого не робити.						
12. Якщо є ймовірність, що щось може не вийти, то воно і не вийде.						
13. Коли я «застряв», я віддаю перевагу імпровізувати в пошуках виходу з ситуації.						
14. Я гублюся, коли не вловлюю суті того, що відбувається.						

15. Я віддаю перевагу знайомій області діяльності, в якій відчуваю себе комфортно.						
16. Я впораюся з усім, з чим доводиться зустрічатися.						
17. Якщо я щось твердо вирішив, поміняти це рішення мені буде нелегко.						
18. Я волію працювати в повну силу.						
19. Я зазвичай зосереджуюся на тому, що може не вийти						
20. Коли люди намагаються знайти вихід із ситуації, вони приходять до мене.						
21. Якщо результат справи неясний, я прагну прояснити всі негайно.						
22. Варто дотримуватися перевіреного і надійного.						
23. Я зосереджуюся на моїх перевагах, а не на недоліках.						
24. Мені важко здатися, навіть якщо щось зовсім не виходить.						
25. Я невтомний і повний енергії.						
26. Рідко все виходить так, як мені хотілося б.						
27. Сильна сторона моєї особистості – це уміння долати труднощі.						
28. Терпіти не можу залишати справу незавершеною.						
29. Я волію йти по головній, а не по другорядній дорозі.						
30. Моя віра у власні сили непохитна.						
31. Зі своїм уставом у чужий монастир не ходи!						
32. Я пристрасний і рішучий.						

33. Я схильний бачити проблеми, а не можливості їх вирішення.						
34. Я звертаюся до незвичайних джерел для вирішення проблем.						
35. Я дію непродуктивно, якщо і цілі, і очікування невизначені.						

Обробка результатів:

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

Варіанти обробки результатів (на ваш вибір):

І варіант

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

1. Пристрасність (прямі твердження): 4, 11, 18, 25, 32.

2. Винахідливість (прямі твердження): 6, 13, 20, 27, 34.

3. Оптимізм (зворотні твердження): 5, 12, 19, 26; 33.

4. Сміливість, підприємливість (зворотні твердження): 1, 8, 15, 22; 29.

5. Адаптивність (зворотні твердження): 3, 10, 17, 24, 31.

6. Впевненість (прямі твердження): 2, 9, 16, 23, 30.

7. Толерантність до двозначності (зворотні твердження): 7, 14, 21, 28, 35.

ІІ варіант

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

1. Пристрасність: сума балів за твердженнями 4, 11, 18, 25 і 32. 2.

2. Винахідливість: сума балів за твердженнями 6, 13, 20, 27 і 34.

3. Оптимізм: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 5, 12, 19, 26 і 33.

4. Сміливість, підприємливість: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 1, 8, 15, 22 і 29.

5. Адаптивність: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 3, 10, 17, 24 і 31.

6. Впевненість: сума балів за твердженнями 2, 19, 16, 23 і 30.

7. Толерантність до двозначності: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 7, 14, 21, 28 і 35.

Інтерпретація:

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