

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ
УКРАЇНЦІВ ПОХИЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ ПІД
ТИМЧАСОВИМ ЗАХИСТОМ У СЛОВАЧЧИНІ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0533-з-4
спеціальності 053– Психологія
Данчук Інна Анатоліївна
Керівник: Бойко Г.В., к. психол. н., доцент
кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к.психол.н., доцент
кафедри психології психології

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____» _____ 2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____ Данчук Інні Анатоліївні

Тема роботи Психологічна адаптація до нових умов життя українців похилого віку, які знаходяться під тимчасовим захистом у Словаччині

керівник роботи Бойко Г. В.к. психол. н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «20» лютого 2024 року № 316-с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз основних соціально-психологічних підходів до психологічної адаптації українців похилого віку; провести теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів, що впливають на адаптацію до нових умов життя; експериментально дослідити рівень психологічної адаптації у чоловіків і жінок похилого віку, які знаходяться під тимчасовим захистом у Словаччині; виявити особливості взаємозв'язку між рівнем адаптації та психологічними умовами життя.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 10 рисунків

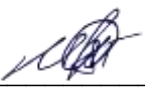
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Бойко Г.В, доцент		
Розділ 1	Бойко Г.В, доцент		
Розділ 2	Бойко Г.В, доцент		
Розділ 3	Бойко Г.В, доцент		
Висновки	Бойко Г.В, доцент		

7. Дата видачі завдання 21.02.2024

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	листопад 2024 р.	Виконано

Студент  І.А.Данчук

Керівник роботи _____ Г.В.Бойко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М.Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 77 сторінок, 10 рисунків, 3 таблиці, 61 джерело.

Об'єкт дослідження: психологічна адаптація українців похилого віку

Предмет дослідження: процеси та чинники психологічної адаптації до нових умов життя українців похилого віку, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині

Мета дослідження: теоретичнообґрунтувати та емпірично дослідити процеси психологічної адаптації українців похилого віку в умовах тимчасового захисту в Словаччині.

Гіпотеза дослідження: психологічна адаптація українців похилого віку до нових умов життя у Словаччині визначається як результат взаємодії соціальних, культурних та індивідуальних чинників. Зокрема, важливу роль відіграють соціальна підтримка, адаптаційні стратегії, рівень інтеграції в нове середовище, а також особистісні ресурси і попередній досвід.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз літератури, класифікація, порівняння, систематизація та узагальнення теоретичних і емпіричних даних; емпіричні: опитування, інтерв'ю, психологічні тести, спостереження та аналіз.

Наукова новизна полягає у тому, що досліджено особливості психологічної адаптації українців похилого віку, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині, а також застосовано метод психологічної автобіографії для глибшого розуміння особистих переживань і досвіду адаптації; результати дослідження можуть бути використанні в розробках та вдосконаленню соціальних і психологічних програм по психологічній підтримці та інтеграції українців похилого віку.

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, УКРАЇНЦІ ПОХИЛОГО ВІКУ,
ТИМЧАСОВИЙ ЗАХИСТ, НОВІ УМОВИ ЖИТТЯ, ІНТЕГРАЦІЯ,
ПІДТРИМКА, АДАПТАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ

SUMMARY

Danchuk I.A. Psychological Adaptation to New Living Conditions of Elderly Ukrainians Got Temporary Protection Status in Slovakia

Object of the study: Psychological adaptation of elderly Ukrainians.

Subject of the study: The processes and factors of psychological adaptation to new living conditions of elderly Ukrainians under temporary protection in Slovakia.

Aim of the study: The theoretical justification and empirical investigation of the processes of psychological adaptation of elderly Ukrainians under temporary protection in Slovakia. Analysis of the factors affecting this process and the development of recommendations to facilitate adaptation.

Hypothesis of the study: The psychological adaptation of elderly Ukrainians to new living conditions in Slovakia is determined by the interaction of social, cultural, and individual factors. In particular, important roles are played by social support, adaptation strategies, the level of integration into the new environment, as well as personal resources and previous experience.

Methods of the study: Theoretical: Analysis of literature, classification, comparison, systematization, and generalization of theoretical and empirical data.

Empirical: Surveys, interviews, psychological tests, observations, and case analyses. Scientific novelty: The study explores the peculiarities of psychological adaptation of elderly Ukrainians under temporary protection in Slovakia, focusing on their internal experiences and adaptation processes. The method of psychological autobiography is applied to gain a deeper understanding of personal experiences and adaptation processes. The results of the study can be used in the development and improvement of social and psychological programs for the psychological support and integration of elderly Ukrainians.

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION, ELDERLY UKRAINIANS,
TEMPORARY PROTECTION, NEW LIVING CONDITIONS,
INTEGRATIONSUPPORT, ADAPTATION STRATEGIES

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ	11
1.1. Наукові підходи до вивчення психологічної адаптації	11
1.2. Визначення головних понять «Психологічна адаптація», «Українці похилого віку», «тимчасовий захист»	13
1.3. Методи дослідження психологічної адаптації	17
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ПОХИЛОГО ВІКУ У КОНТЕКСТІ ТИМЧАСОВОГО ЗАХИСТУ	21
2.1. Психологічні характеристики адаптації осіб похилого віку	21
2.2. Фактори, що впливають на психологічну адаптацію мігрантів похилого віку	22
2.3. Соціальні та культурні аспекти адаптації українців похилого віку в Словаччині	24
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ПОХИЛОГО ВІКУ ПІД ТИМЧАСОВИМ ЗАХИСТОМ У СЛОВАЧЧИНІ	27
3.1. Організація та інструментарій дослідження	27
3.2. Розробка та впровадження корекційної програми психологічної адаптації українців похилого віку	53
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ	78

ВСТУП

В останні десятиліття міграція стає однією з найважливіших світових проблем [17], [18]. Особливою формою міграції українців сьогодні, виступає втеча від війни й перебування українців під тимчасовим захистом, яка викликана військовою агресією РФ проти України і необхідністю рятувати своє життя. В умовах перебування під тимчасовим захистом в європейських країнах, зокрема у Словаччині, українці стикаються зі складнощами адаптації, особливо це характерно для наших співгромадян похилого віку. Міграція, особливо в похилому віці, може бути вкрай складним викликом для особистості, що супроводжується переживанням стресу, невпевненості та втратою соціальних зв'язків [26], [27]. Одними з ключових труднощів, з якими стикаються мігранти-біженці похилого віку у новому місці проживання, є виклики соціальної та психологічної адаптації, пов'язані з переживанням змін, культурних розбіжностей, почуття ізоляції та відчуття втрати [11], [14]. Заходи з допомоги у психологічній адаптації до нових умов життя можуть стати ефективним інструментом для підтримки цієї категорії наших співвітчизників у процесі подолання стресу й емоційних труднощів [19]. У нашому дослідженні проаналізовано аспекти психологічної адаптації українців похилого віку до нових умов життя у Словаччині [12].

Фахівці виявляють інтерес до теми соціальної та психологічної адаптації мігрантів упродовж тривалого часу [20], [21], [22]. Дослідженням психологічних аспектів міграції, а також підтримки психічного здоров'я людей похилого віку в умовах міграції займаються вітчизняні та закордонні психологи (Eugene Tartakovsky, Christina Victor, Laura Bernardi, Irina Kasparova). Їх наукові пошуки включають дослідження впливу міграції на психічний стан мігрантів, аналіз психологічних аспектів адаптації та ефективну соціальну підтримку [17], [10]. Водночас у вітчизняній літературі дослідження групової психологічної допомоги в адаптації мігрантів до нових

умов життя є достатньо обмеженими, а наразі в них є нагальна необхідність [16], [24], [25], [31].

Психологічна значущість проблеми та її недостатнє дослідження зумовили вибір теми дослідження: «Психологічна адаптація до нових умов життя українців похилого віку, які знаходяться під тимчасовим захистом у Словаччині».

Об'єкт дослідження: психологічна адаптація українців похилого віку до умов тимчасового захисту в Європі.

Предмет дослідження: процеси і чинники психологічної адаптації до нових умов життя українців похилого віку, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині.

Мета дослідження– теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити процеси психологічної адаптації українців похилого віку в умовах тимчасового захисту в Словаччині.

В основу дослідження покладено наступне припущення про те, що психологічна адаптація українців похилого віку до нових умов життя у Словаччині визначається як результат взаємодії соціальних, культурних та індивідуальних чинників. Зокрема, важливу роль відіграють соціальна підтримка, адаптаційні стратегії, рівень інтеграції в нове середовище, а також особистісні ресурси і попередній досвід.

Для досягнення поставленої мети та згідно з висунутою гіпотезою нами визначено наступні завдання:

Завдання дослідження:

1. Визначити наукові підходи до вивчення психологічної адаптації: розглянути та узагальнити існуючі теоретичні підходи до дослідження психологічної адаптації мігрантів, зокрема адаптаційні концепції в контексті міграції та перебування під тимчасовим захистом.

2. Визначити ключові поняття дослідження: Здійснити аналіз і уточнення основних понять — «психологічна адаптація», «українці похилого віку», «тимчасовий захист», щоб забезпечити їх коректне застосування у

психолого-соціальному дослідженні.

3. Обґрунтувати вибір методів дослідження: описати та обґрунтувати вибір теоретичних та емпіричних методів, що використовуватимуться у дослідженні (аналіз літератури, опитування, інтерв'ю, психологічні тести, спостереження, метод автобіографій).

4. Дослідити психологічний стан осіб похилого віку в умовах вимушеної адаптації, зокрема рівень тривожності, локус контролю та особистісні характеристики, які сприяють або ускладнюють адаптацію.

5. Виявити фактори, що впливають на адаптацію мігрантів похилого віку: ідентифікувати та класифікувати основні соціальні, культурні та особистісні фактори, що впливають на адаптацію українців похилого віку до життя у Словаччині. З'ясувати роль соціальної підтримки, рівня інтеграції в нове середовище та адаптаційних стратегій у процесі психологічної адаптації.

6. Дослідити соціально-культурні аспекти адаптації: оцінити вплив соціокультурного середовища Словаччини на адаптаційні процеси українців похилого віку.

7. Розробити та провести емпіричне дослідження адаптації: сформулювати план дослідження, що охоплює анкетування, психологічне тестування, інтерв'ювання та метод автобіографій, та здійснити його з метою збору даних про психологічні особливості адаптації українців похилого віку.

8. Аналізувати адаптаційні стратегії українців похилого віку: описати та систематизувати адаптаційні стратегії, які застосовують українці похилого віку у нових соціокультурних умовах.

9. Розробити рекомендації для програм підтримки та інтеграції: сформулювати рекомендації на основі результатів дослідження для створення соціальних та психологічних програм, що підтримують інтеграцію українців похилого віку під тимчасовим захистом у Словаччині, зокрема особливості корекційної програми для поліпшення адаптації.

10. Розробити та оцінити ефективність корекційної програми: сформулювати та запропонувати елементи корекційної програми, спрямованої на підвищення рівня психологічної адаптації.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, класифікація, порівняння, систематизація та узагальнення теоретичних і емпіричних даних з проблеми.

Емпіричні: опитувальник «Комплексна анкета з вивчення адаптації до нових умов людей похилого віку, які знаходяться під тимчасовим захистом у Словаччині» (І. Данчук), інтерв'ю, психологічні тести: «Тест на локус контролю Роттера/Бланк», «Самооцінка стійкості до стресу», методики: «Визначення психічного вигорання» (О. Рукавішніков), спостереження та аналіз випадків, а також використання методу психологічної автобіографії (Дж. Ржичан) [6], [23].

Експериментальна база дослідження. Вибірка українців похилого віку, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що: досліджено особливості психологічної адаптації літніх українців до життя в Словаччині під тимчасовим захистом; розроблено програму їхньої психологічної адаптації; уточнено знання про соціальну підтримку, адаптаційні стратегії, інтеграцію та індивідуальні ресурси; поглиблено розуміння адаптації в умовах міжнародного тимчасового захисту.

Публікації на тему дослідження: «Психологічна адаптація до нових умов життя українців похилого віку, які знаходяться під тимчасовим захистом у Словаччині». XVII Університетська науково-практична конференція студентів, аспірантів, докторантів і молодих учених «Молода наука 2024» 17-22 квітня 2024 р.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 77 сторінок, та 4 додатків. Робота проілюстрована 3 таблицями, 10 рисунками. Бібліографічний список складається з 61 найменувань, 13 з яких іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. Наукові підходи до вивчення психологічної адаптації

Психологічна адаптація є складним і багатогранним процесом, що охоплює різні аспекти взаємодії особистості з новими життєвими умовами [34]. Цей процес особливо актуальний для людей похилого віку, які змушені змінювати своє місце проживання та інтегруватися в нове соціокультурне середовище. Психологічна адаптація може розглядатися через призму різних наукових підходів та концепцій, які дають змогу комплексно зрозуміти цей процес [32], [33].

Одним із базових підходів до вивчення психологічної адаптації є теорія стресу та адаптаційного синдрому, розроблена Гансом Сельє [58]. Відповідно до цього підходу, адаптація є процесом пристосування організму до нових умов життя через три стадії: тривога, опір і виснаження (див.рис.1.1). На першій стадії людина відчуває стрес через зміну середовища, на другій – організм активізує свої ресурси для пристосування до нових умов, а на третій стадії, якщо адаптація не відбулася успішно, настає виснаження, що може призвести до психологічних і фізичних проблем.

Когнітивний підхід, розроблений такими науковцями, як Жан Піаже та Альберт Елліс [40], [54], підкреслює роль пізнавальних процесів у психологічній адаптації. Піаже розглядав адаптацію як процес, що включає асиміляцію та акомодацию: інтеграцію нової інформації в існуючі когнітивні структури та їхню модифікацію для включення нових знань [54]. Елліс, своєю чергою, підкреслював роль раціонального мислення та когнітивної реструктуризації як ключових аспектів адаптації до нових життєвих умов [40].

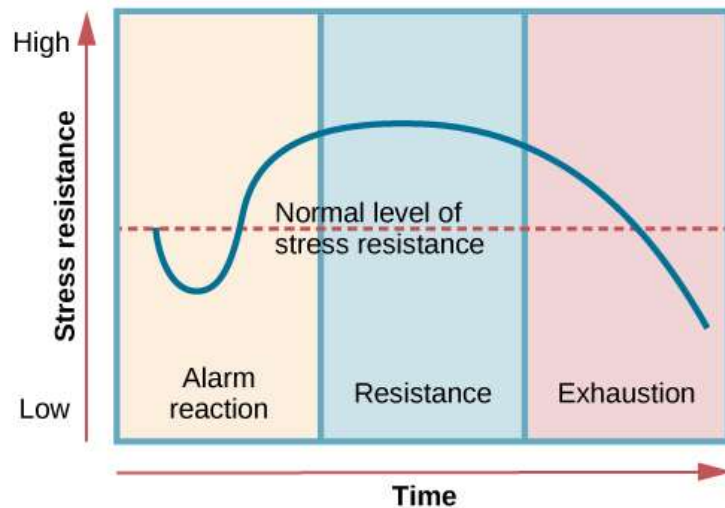


Рис. 1.1. Стадії загального адаптаційного синдрому

Гуманістичний підхід, представлений такими науковцями, як Карл Роджерс і Абрагам Маслоу [49], [55], зосереджується на внутрішньому потенціалі особистості та його прагненні до самореалізації. Відповідно до цього підходу, адаптація до нових умов життя залежить від здатності індивіда до самоактуалізації, а також від рівня задоволення базових потреб, що дозволяє особистості розвиватися та знаходити гармонію у новому середовищі [49].

Соціокультурний підхід до вивчення адаптації підкреслює важливість соціальних і культурних факторів. На думку Виготського та його послідовників [59], адаптація особистості відбувається через взаємодію з соціальним середовищем, що включає мову, культуру та соціальні норми. У випадку літніх людей, що перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині, соціокультурний підхід дає змогу зрозуміти, як культурні відмінності, мовний бар'єр та соціальна підтримка впливають на їхню здатність адаптуватися до нових умов.

Біопсихосоціальна модель, розроблена Джорджем Енгелем [41], інтегрує біологічні, психологічні та соціальні аспекти адаптації. Ця модель підкреслює, що успішна адаптація є результатом складної взаємодії між фізіологічними процесами, індивідуальними психологічними особливостями

та соціальним контекстом. Для літніх людей, що перебувають у нових життєвих умовах, ця модель дає змогу розглядати адаптацію як комплексний процес, що враховує як фізичне здоров'я, так і психологічне благополуччя та соціальну підтримку.

Наукові підходи до вивчення психологічної адаптації дають змогу комплексно та багатовимірно дослідити цей процес. Для літніх українців, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині, важливо розглядати адаптацію як процес, що залежить від різних факторів, включаючи стрес, когнітивні процеси, соціокультурні особливості та фізіологічні аспекти. Інтеграція різних наукових підходів дозволяє отримати більш глибоке розуміння механізмів психологічної адаптації та розробити ефективні стратегії підтримки цих людей у нових умовах життя.

1.2 Визначення головних понять «Психологічна адаптація», «Українці похилого віку», «тимчасовий захист»

Психологічна адаптація є складним процесом, який відображає здатність індивіда пристосовуватися до змін у життєвих умовах, забезпечуючи психічне благополуччя та ефективне функціонування в новому середовищі [35]. Цей процес є невід'ємна частина взаємодії особистості з середовищем і включає кілька ключових етапів, таких як оцінка нової ситуації, вироблення відповідних стратегій поведінки та їх реалізація.

Психологічна адаптація починається з оцінки індивідом змін у своєму життєвому середовищі. Відповідно до когнітивних теорій, таких як підхід Річарда Лазаруса, індивід спочатку оцінює потенційні загрози або виклики, що виникають внаслідок змін, а також свої ресурси для їх подолання [47]. Якщо людина відчуває, що має достатні ресурси для розв'язання проблем, вона більш успішно адаптується до нових умов. У разі, якщо зміни сприймаються як надто складні або загрозливі, можливе виникнення психологічного стресу, що ускладнює процес адаптації.

Важливу роль у процесі адаптації відіграють механізми копіngu – стратегії, які використовуються індивідом для подолання стресу та підтримки психологічної рівноваги. Лазарус і Фолкман визначають копіng як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління внутрішніми та зовнішніми вимогами, які сприймаються як стресові [48]. Ці стратегії можуть бути як проблемно-орієнтованими, спрямованими на зміну ситуації, так і емоційно-орієнтованими, спрямованими на управління емоціями, викликаними стресом.

Психологічна адаптація також має виражений феноменологічний аспект, який проявляється у зміні самоідентифікації, самосприйняття та сприйняття довкілля. Відповідно до гуманістичного підходу, розробленого Карлом Роджерсом, процес адаптації включає інтеграцію нових досвідів у структуру особистості, що сприяє її зростанню та розвитку [55]. У цьому контексті адаптація розглядається не лише як спосіб виживання, але і як можливість особистісного розвитку та самореалізації.

Феноменологічний аспект адаптації також підкреслюється в теорії особистісного конструктивізму Джорджа Келлі, де адаптація розглядається як процес зміни особистісних конструкцій – когнітивних схем, через які індивід інтерпретує свій досвід [45]. Зміна умов життя вимагає від індивіда перебудови своїх конструкцій, що дозволяє більш ефективно орієнтуватися в новому середовищі та інтегрувати нові знання та досвід у свій життєвий контекст.

Зрештою, психологічна адаптація може бути розглянута через призму соціально-психологічних теорій, які підкреслюють важливість соціальної підтримки та взаємодії з іншими людьми. Соціальна підтримка, як показують дослідження, відіграє ключову роль у процесі адаптації, сприяючи зниженню рівня стресу та підвищенню психологічного гаразду [38]. У випадку українців похилого віку, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині, наявність соціальних зв'язків і підтримки може значно полегшити процес адаптації до нового середовища.

Психологічна адаптація як процес і феномен охоплює широкий спектр аспектів, від когнітивної оцінки нової ситуації до соціальної взаємодії та особистісного розвитку. Успішна адаптація вимагає не лише ефективного управління стресом, але й інтеграції нового досвіду в структуру особистості, що дозволяє людині не лише вижити, але й розвиватися в умовах змін. Знання та розуміння цього процесу є ключовими для розробки стратегій підтримки людей, які опинилися в нових життєвих обставинах.

У контексті сучасних соціальних і культурних змін, психологічна адаптація також відображає динамічність і взаємозв'язок різних соціальних груп. Адаптація може змінюватися залежно від культурних норм і цінностей, які впливають на те, як індивіди сприймають і реагують на зміни. Наприклад, в умовах глобалізації й збільшення мобільності населення, культурні відмінності можуть грати значну роль у процесі адаптації. Оскільки люди, які переїжджають з одного культурного середовища в інше, часто стикаються з культурним шоком, їх адаптаційні стратегії можуть містити як засвоєння нових культурних норм, так і збереження ідентичності рідної культури. Розуміння цих культурних аспектів може допомогти у розробці ефективних підходів до підтримки осіб у періоди змін.

Крім того, важливо враховувати, що психологічна адаптація є не лише індивідуальним, але і колективним процесом. Наприклад, організації та громади можуть відігравати активну роль у сприянні адаптації своїх членів. Організаційні зміни, такі як зміна місця роботи чи нового робочого середовища, можуть вимагати від працівників не тільки індивідуальної адаптації, але й колективних зусиль для створення підтримуючої атмосфери. В такому випадку, ефективне управління змінами, навчання і розробка стратегій підтримки можуть значно полегшити процес адаптації на рівні організації чи громади [7].

Українці похилого віку є специфічною демографічною групою, яка має свої унікальні психологічні, соціальні та фізіологічні особливості. Відповідно до стандартів Всесвітньої організації охорони здоров'я [61], особами

похилого віку вважаються люди, яким виповнилося 60 років і більше. Для цієї групи характерні вікові зміни в організмі, що впливають на фізичне та психічне здоров'я. У цьому віці відбувається зниження когнітивних функцій, таких як пам'ять і швидкість мислення, а також можливе погіршення емоційного стану через втрати близьких, зміни соціального статусу або проблеми зі здоров'ям.

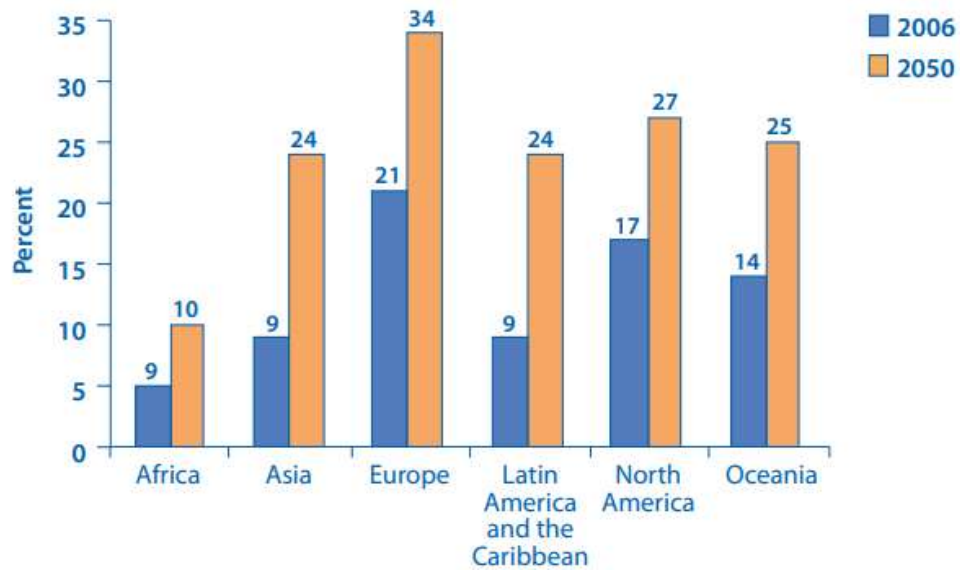


Рис. 1.2. Відсотковий розподіл населення світу віком від 60 років за регіонами, 2006 і 2050 роки

Особливу увагу слід приділити соціальним аспектам життя людей похилого віку. Через вік вони можуть стати менш мобільними, що ускладнює підтримання активних соціальних зв'язків, особливо в умовах вимушеної міграції або зміни місця проживання. Важливу роль у їхньому житті відіграють підтримка від сім'ї, друзів і громади. Для українців похилого віку, які опинилися під тимчасовим захистом у Словаччині, адаптація до нових умов може бути особливо складною через ізоляцію від рідного оточення та втрату відчуття стабільності.

Крім того, важливим є культурний аспект: багато людей похилого віку мають глибокі корені в українській культурі та традиціях, що може ускладнювати їхню інтеграцію в нові культурні реалії Словаччини. Водночас

збереження власної культурної ідентичності може виступати важливим ресурсом у процесі адаптації.

Тимчасовий захист — це правовий механізм, який надається людям, що були змушені покинути свою країну через війни, конфлікти, переслідування або інші надзвичайні обставини. У випадку українців, тимчасовий захист у Європейському Союзі, зокрема у Словаччині, надано через збройний конфлікт в Україні. Цей статус передбачає право на проживання, доступ до медичних послуг, працевлаштування та освіти, але не є еквівалентом статусу біженця або постійного мешканця.

З психологічного погляду, тимчасовий захист може мати як позитивні, так і негативні наслідки для людей. З одного боку, він надає певну стабільність і захист у новому середовищі, дозволяючи людям продовжувати своє життя в безпечних умовах. З іншого боку, тимчасовий статус може призвести до відчуття невизначеності, оскільки людина не знає, як довго цей статус діятиме і що на неї чекає в майбутньому. Це може викликати тривогу, депресію і додатково ускладнити процес адаптації, особливо для осіб похилого віку, які більш чутливо реагують на зміни у своєму життєвому середовищі.

1.3 Методи дослідження психологічної адаптації

Для дослідження психологічної адаптації літніх людей, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині, можна використовувати широкий спектр методів, спрямованих на дослідження емоційного, психологічного та соціального аспектів адаптації. Особливу увагу при цьому слід приділяти використанню біографічних інтерв'ю, які дозволяють виявити глибинні індивідуальні переживання. Кожен з цих методів надає інструменти для розуміння того, як літні люди реагують на нові умови, з якими труднощами поставали і які ресурси допомагають їм адаптуватися.

1. Метод аналізу і синтезу.

Метод аналізу і синтезу є одним із класичних підходів у наукових дослідженнях, який дозволяє систематизувати інформацію та отримати цілісне розуміння явища. Цей метод широко використовується для дослідження складних психологічних процесів, зокрема адаптації, оскільки дозволяє розглядати як окремі аспекти (емоції, поведінка, когніції), так і їх взаємозв'язок. Аналіз передбачає розбір окремих елементів процесу адаптації, наприклад, емоційні стани, пов'язані зі зміною середовища, тоді як синтез об'єднує ці елементи, дозволяючи отримати загальну картину адаптації.

2. Метод бесіди: підхід Еріксона і Блера.

Метод бесіди є одним з основних інструментів у психологічних дослідженнях, який допомагає отримати глибше розуміння переживань респондентів. Значний внесок у розвиток цього методу зробили Річард Еріксон і Марта Блер. Їх підхід включає використання активного слухання та напівструктурованих інтерв'ю, які дозволяють краще зрозуміти внутрішній світ респондента. В бесідах особлива увага приділяється розкриттю емоційних і когнітивних переживань літніх людей у процесі адаптації, що є ключовим для розуміння їхнього психологічного стану.

3. Дихальні техніки: "4-7-8".

Методика дихання "4-7-8" була розроблена лікарем Ендрю Вейлом [60] і є технікою для управління стресом. Вона базується на концепції контролю дихання для регуляції нервової системи та зменшення рівня тривожності. Ця техніка полягає у наступному: вдих через ніс протягом 4 секунд, затримка дихання на 7 секунд і повільний видих через рот протягом 8 секунд. Вейл стверджує, що регулярне застосування цієї техніки сприяє зниженню рівня кортизолу, гормону стресу, та покращує загальний емоційний стан, що особливо важливо в процесі адаптації до нових умов життя.

4. Техніка заземлення "4-3-2-1".

Техніка заземлення "4-3-2-1" є інструментом для швидкого зменшення тривожності і стресу. Вона базується на фокусуванні уваги на навколишньому середовищі через сенсорні відчуття. Цю техніку активно використовують в когнітивно-поведінковій терапії для подолання станів тривоги та паніки. Вона полягає в тому, що людина має ідентифікувати 4 об'єкти, які вона бачить, 3 звуки, які чує, 2 відчуття через дотик і 1 запах. Використання цієї техніки сприяє заспокоєнню нервової системи через фокус на реальних речах, що допомагає відновити відчуття контролю над ситуацією.

5. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).

Когнітивно-поведінкова терапія, розроблена Аароном Беком у 1960-х роках [36], є одним із найпоширеніших підходів у роботі з тривожними розладами та стресом. Вона базується на ідеї, що когнітивні процеси (думки) впливають на емоції та поведінку. Під час адаптації до нових умов життя КПТ допомагає літнім людям змінювати негативні установки, які можуть перешкоджати адаптації. Терапія навчає навичок управління стресом, технік релаксації та способів подолання тривожних думок, що є корисним у процесі пристосування до нової реальності.

6. Метод спостереження.

Метод спостереження є корисним для фіксації поведінкових реакцій людей у процесі адаптації. Вивчаючи поведінку літніх людей у новому середовищі, можна отримати дані про те, як вони взаємодіють з соціальним оточенням, як часто залучаються до соціальних заходів, як реагують на стресові ситуації. Цей метод був розвинений у психології ще Вільямом Джеймсом [44], який використовував його для вивчення поведінки у природному середовищі. Спостереження може включати як активну пряму участь дослідника, коли він безпосередньо взаємодіє з респондентами, бере участь у їхніх соціальних активностях або заходах, так і пасивне спостереження, що передбачає непомітне відстеження повсякденного життя.

7. Анкетування: шкала задоволеності життям (SWLS).

Анкетування дозволяє зібрати кількісні дані про адаптаційні процеси. Наприклад, "Шкала задоволеності життям" (SWLS), розроблена Едвардом Дінером[39], широко використовується для вимірювання рівня задоволеності життям і може бути корисною в контексті оцінки психологічної адаптації. SWLS складається з п'яти тверджень, на які респондент відповідає за семибальною шкалою, оцінюючи загальний рівень задоволеності. [13].

8. Арт-терапія.

Арт-терапія – це метод, який сприяє вираженню емоцій через творчість. Його основи були закладені Маргарет Наумбург [51], яка вважала, що через малювання та інші види мистецтва людина може висловлювати свої приховані емоції та страхи. Арт-терапія допомагає літнім людям вербалізувати ті почуття, які їм важко висловити словами. В процесі адаптації до нових умов життя, арт-терапія дозволяє знизити рівень стресу і покращити емоційне самопочуття.

9. Музикотерапія.

Музикотерапія є ще одним ефективним методом для психологічної підтримки літніх людей під час адаптації. Один з її засновників, Пол Нордофф, разом із терапевтом Клайвом Роббінсом, розробили концепцію "творчої музичної терапії" [53], яка базується на ідеї, що музика може стимулювати емоційні та психологічні реакції.

10. Групова терапія.

Групова терапія допомагає літнім людям обговорювати свої проблеми в безпечному середовищі та підтримувати одне одного. У групових сеансах учасники можуть ділитися своїм досвідом і почуттями, отримуючи моральну підтримку. Це не тільки сприяє розвитку соціальних зв'язків, але й знижує відчуття ізоляції та відчуження, з яким часто стикаються мігранти похилого віку [31].

Разом усі ці методи надають цілісний підхід до дослідження психологічної адаптації літніх людей під тимчасовим захистом у Словаччині.

РОЗДІЛ 2.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ПОХИЛОГО ВІКУ У КОНТЕКСТІ ТИМЧАСОВОГО ЗАХИСТУ

2.1. Психологічні характеристики адаптації осіб похилого віку

Адаптація осіб похилого віку є складним і багатовимірним процесом, що обумовлений специфічними психологічними характеристиками, притаманними цьому віковому періоду. Вікові зміни, такі як зниження фізичної активності, когнітивні порушення та емоційна вразливість, роблять процес адаптації особливо складним [32]. Важливо підкреслити, що адаптація включає не тільки фізичний аспект (пристосування до нового середовища), але й психологічний (зміни у світогляді, ставленні до себе та до нових умов життя) [15].

Зокрема, для осіб похилого віку характерним є зниження когнітивних функцій, таких як пам'ять, увага та здатність до навчання новому. За результатами досліджень, це впливає на їхню здатність ефективно взаємодіяти з новим середовищем та адаптуватися до змін. Адаптація осіб похилого віку є складним процесом, що вимагає врахування специфічних психологічних характеристик цього вікового періоду. Літні люди часто стикаються зі зниженням когнітивних функцій, таких як пам'ять і концентрація, що ускладнює їхню здатність до адаптації в нових умовах [47]. Зокрема, когнітивні порушення можуть спричиняти підвищену тривожність і депресивні стани, які негативно впливають на здатність до ефективної адаптації [48]. Когнітивні зміни можуть призводити до підвищеної тривожності та депресивних станів, що ускладнює процес адаптації. Наприклад, літні люди можуть відчувати труднощі у розумінні нових правил та норм поведінки в іншій країні, що може призводити до почуття

безпорадності та зниження самооцінки.

Питання адаптації людей літнього віку показали, що емоційні аспекти грають ключову роль у процесі адаптації літніх людей. Особливо для тих, хто пережив втрату близьких або зміни у соціальному статусі, існує підвищений ризик розвитку депресивних розладів. Ці стани можуть суттєво впливати на мотивацію до адаптації та зменшувати здатність до адаптивних змін. У своїй праці «The Role of Emotion Path ways to Positive Health» К.Д. Ріффі та Б.Г.Сінгер показують, що підтримка позитивного емоційного стану та активізація соціальної активності є критичними для підтримки психологічної стабільності в умовах змін [56].

Адаптація в похилому віці може відбуватися як через активне прийняття нових умов, так і через збереження звичних аспектів життя. Наприклад, дослідження Лінди Карстенсен і її колег демонструють, що літні люди часто використовують свій життєвий досвід як ресурс для подолання труднощів. Вони можуть звертатися до знайомих стратегій подолання стресу, таких як звернення до релігії, спілкування з близькими або підтримка звичних ритуалів [46]. Зокрема, дослідження також показують, що соціальна підтримка і участь у діяльності, що приносить задоволення, допомагають зменшити рівень стресу і підвищити загальну якість життя літніх людей [46].

2.2. Фактори, що впливають на психологічну адаптацію мігрантів похилого віку

Процес адаптації літніх мігрантів обумовлений численними факторами, які впливають на їхнє психічне та фізичне благополуччя. Внутрішні фактори, такі як фізіологічні зміни та індивідуальні особливості особистості, грають важливу роль у визначенні здатності людини до адаптації. Проте зовнішні фактори, такі як соціальна підтримка, економічні умови та доступ до медичних послуг, є не менш важливими.

Одним з основних внутрішніх факторів адаптації є рівень стресостійкості, який визначає здатність людини справлятися з викликами та труднощами нового середовища. Річард Лазарус і Сьюзен Фолкмен у своїх дослідженнях стресу і копінгу підкреслюють, що висока стресостійкість допомагає людям зберігати внутрішню рівновагу, всупереч на зміни довкілля [42], [48]. Низька стресостійкість, своєю чергою, може призводити до розвитку психосоматичних розладів, таких як хронічна втома, безсоння та інші стани, що негативно впливають на здатність до адаптації [43].

Фізичне здоров'я також відіграє ключову роль у процесі адаптації. Літні люди, які страждають на хронічні захворювання, такі як серцево-судинні, респіраторні або опорно-рухові, можуть відчувати додаткові труднощі в нових умовах життя. Ці захворювання можуть обмежувати їхню здатність до фізичної активності, що, своєю чергою, впливає на їхнє соціальне життя та можливості адаптації. Мохамед Абд Эль-Хай, доктор медичних наук, зазначає, що наявність хронічних захворювань може збільшити рівень тривожності та депресії у літніх людей, що ускладнює процес адаптації [50].

Важливо відзначити що зовнішні фактори, такі як рівень соціальної підтримки, також мають великий вплив на адаптацію літніх мігрантів. Наявність підтримки з боку родини, друзів або громадських організацій може значно полегшити процес інтеграції в нове суспільство. Сьюзен Коен і Тоні Фаулер вказують на те, що соціальна підтримка сприяє зниженню рівня тривожності та депресії, допомагаючи літнім людям відчувати себе менш ізольованими та більш залученими в суспільне життя [38], [57]. Особливо важливою є наявність соціальних контактів з іншими мігрантами, які можуть надати емоційну підтримку та допомогу в адаптації до нового культурного середовища.

Культурні фактори також мають важливе значення для процесу адаптації. Літні мігранти можуть відчувати культурний шок через різницю в традиціях, цінностях та поведінкових нормах. Водночас спільність

культурних елементів, таких як мова або релігійні традиції, може полегшити процес адаптації. Вільям Джеймс і Річард Нісбетт у своїх дослідженнях показують, що культурні фактори можуть як сприяти, так і перешкоджати адаптації, залежно від ступеня їхньої спільності з культурою країни, що приймає [44], [52].

Адаптація літніх мігрантів є багатофакторним процесом, що охоплює різноманітні внутрішні та зовнішні впливи. Висока стресостійкість і фізичне здоров'я, попри наявність хронічних захворювань, сприяють здатності людини до пристосування в нових умовах. Водночас рівень соціальної підтримки та наявність соціальних контактів, особливо з іншими мігрантами, істотно полегшують інтеграцію, допомагаючи зменшити відчуття ізоляції та підвищити відчуття залученості до суспільного життя.

Зовнішні фактори, зокрема економічні умови, доступ до медичних послуг та наявність культурних зв'язків, також відіграють важливу роль. Культурний шок, що може виникати через відмінності у духовних цінностях і традиціях, здатен ускладнити процес адаптації, однак спільність культурних елементів може значно полегшити цей процес [3].

Таким чином, успішність адаптації літніх мігрантів обумовлюється взаємодією між індивідуальними особливостями, наявністю соціальної підтримки та умовами навколишнього середовища.

2.3. Соціальні та культурні аспекти адаптації українців похилого віку в Словаччині

Адаптація українців похилого віку в Словаччині має свої специфічні соціальні та культурні аспекти, які впливають на процес їхньої інтеграції в нове суспільство. Одним із ключових соціальних викликів є встановлення нових соціальних зв'язків у незнайомому середовищі. Літні люди, які залишають свою країну та опиняються в новому культурному контексті, часто стикаються з труднощами у створенні нових контактів, що може

призводити до соціальної ізоляції. Джон Беррі, канадський психолог, відомий своїми дослідженнями в галузі міжкультурної психології та адаптації іммігрантів підкреслює, що мовний бар'єр є одним із основних чинників, що перешкоджає успішній інтеграції та адаптації до нових умов [37].

Культурні аспекти також відіграють важливу роль у процесі адаптації. Незважаючи на те, що між українською та словацькою культурами існує певна спільність, зокрема у сфері релігії та звичаїв, літні мігранти можуть відчувати труднощі у прийнятті нових культурних норм і традицій. В.В. Рибалка зазначає, що підтримка національної ідентичності та збереження культурних традицій можуть стати важливими ресурсами для психологічної стабілізації та адаптації літніх людей [25]. Зокрема, участь у релігійних обрядах, святкування національних свят та підтримка зв'язків з українською діаспорою можуть сприяти зниженню рівня стресу та покращенню психологічного стану.

Соціальна інтеграція українців похилого віку в Словаччині також залежить від державної політики щодо мігрантів. Зокрема, доступ до медичних послуг, соціальних програм та можливості навчання є важливими чинниками, що впливають на успішність адаптації. Дослідження О.М.Балакіревої свідчать, що ефективна державна підтримка може суттєво полегшити процес адаптації, тоді як її відсутність призводить до підвищення рівня тривожності, соціальної ізоляції та депресії [1]. Наприклад, спеціальні програми для літніх мігрантів, що включають мовні курси, консультації з соціальними працівниками та заходи культурної інтеграції, можуть сприяти успішному переходу до нового життя в іншій країні [30].

Таким чином, соціальні та культурні аспекти є критичними елементами процесу адаптації українців похилого віку в Словаччині. Успішна інтеграція залежить від здатності літніх людей підтримувати свої соціальні зв'язки, зберігати національну ідентичність та отримувати необхідну державну підтримку [28], [29]. Знання цих аспектів може сприяти розробці більш ефективних програм допомоги, які б враховували специфіку літніх мігрантів

і полегшували їхнє життя в нових умовах.

Одним із важливих аспектів адаптації є соціальна підтримка, яку можуть забезпечити неурядові організації та волонтерські ініціативи. В Словаччині існує ряд організацій, які спеціалізуються на допомозі мігрантам і можуть надавати корисні послуги літнім українцям, такі як консультації, мовні курси та культурні заходи. Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості адаптаційного процесу, що можуть залежати від попереднього досвіду та життєвих обставин кожної особи. Літні люди, які мають позитивний досвід подолання труднощів у минулому, можуть легше адаптуватися до нових умов, ніж ті, хто не мав такого досвіду.

Соціальні зв'язки та підтримка з боку інших українців у діаспорі також відіграють важливу роль у процесі адаптації. Літні люди, які можуть спілкуватися з іншими українцями, частіше почуваються психологічно стабільними, оскільки мають можливість поділитися своїми переживаннями та отримати моральну підтримку. Крім того, такі контакти можуть сприяти збереженню культурної спадщини, що є важливим для підтримки ідентичності та почуття приналежності до рідної культури. За підтримки діаспори вони легше зберігають зв'язок із власною національною спільнотою, що допомагає знизити рівень стресу та підвищити психологічне благополуччя, необхідне для ефективної інтеграції в нове середовище.

Нарешті, процес адаптації літніх українців у Словаччині може бути оптимізований через розвиток міжкультурного діалогу та сприяння взаємному розумінню між українською та словацькою громадами. Інтеграція може бути значно полегшена, якщо існує активна співпраця між місцевими громадами та новими мешканцями. Проведення спільних культурних заходів, освітніх програм та діалогових платформ може сприяти не тільки кращій інтеграції українських мігрантів, але і розвитку більш відкритого і толерантного суспільства в цілому.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ПОХИЛОГО ВІКУ ПІД ТИМЧАСОВИМ ЗАХИСТОМ У СЛОВАЧЧИНІ

3.1. Організація та інструментарій дослідження

Опитувальник для збору інформації про учасника передбачає створення інструменту, що дозволяє систематично збирати інформацію про учасників дослідження з різних аспектів, таких як їх вікові характеристики, досвід міграції, соціальний статус та інші важливі аспекти. Опитувальник може включати різноманітні запитання та шкали для збору даних з різних аспектів життя учасників дослідження.

Опитувальник може містити питання щодо:

1. Вікових характеристик: вік, дата народження, стать тощо.
2. Досвіду міграції: час перебування у новій країні, причина міграції, попередні місця проживання тощо.
3. Соціального статусу: рівень освіти, професійний статус, сімейний стан, дохід тощо.
4. Соціальних зв'язків: наявність сім'ї та друзів у новій країні, підтримка соціальних мереж тощо.

Опитувальник є важливим інструментом для збору даних про учасників дослідження, що дозволяє отримати комплексну інформацію про їхні характеристики та контекст їхнього життя. Ця інформація є ключовою для розуміння особливостей та потреб учасників і впливає на правильність та вірогідність результатів дослідження.

Ці рекомендації враховані у побудові опитувальника для учасників нашого дослідження. Приклад опитувальника, розроблений з метою вивчення адаптації до нових умов людей похилого віку, які знаходяться під

тимчасовим захистом у Словаччині наведений в Додатку 1.

В ході нашого дослідження було проведене опитування серед 50 українців похилого віку, які знаходяться під тимчасовим захистом у Словаччині, яке дало можливість зрозуміти рівень їх адаптації до нових умов життя. Більшість респондентів, а саме 70%, перебувають у віковій групі від 65 до 75 років, тоді як інші 30% – це особи старші за 75 років. Важливо зазначити, що 85% опитаних – це жінки, що вказує на те, що серед літніх мігрантів жінки складають переважну більшість. Також більшість респондентів є вдовами або вдівцями, що свідчить про підвищену потребу в емоційній підтримці та соціалізації.

Опитування проводилося у стінах комунітного центру Гундулічова в Братиславі, куди респонденти приходили за отриманням інформації або послуг, пов'язаних з їхнім статусом. Учасникам було запропоновано взяти участь через розповсюдження інформаційних матеріалів у центрі, а також за допомогою особистого звернення під час їх візитів. Рекламні матеріали містили інформацію про ціль дослідження – зрозуміти потреби людей похилого віку, що опинилися в нових умовах, для подальшого створення програми підтримки та адаптації.

Учасники поставилися до пропозиції взяти участь у дослідженні з інтересом, оскільки це дозволяло їм висловити свої думки щодо труднощів та викликів, з якими вони стикаються. Загалом відгуки респондентів про формат опитування та можливість поділитися власним досвідом були позитивними, що свідчить про їхню готовність брати участь у дослідженнях, спрямованих на поліпшення умов їхнього життя в новій країні.

Середній рівень задоволеності життям у Словаччині серед опитаних оцінюється на рівні 6–7 балів із 10. Це свідчить про певні труднощі, з якими стикаються літні мігранти. Основними факторами, що сприяють їхній адаптації, є високий рівень безпеки та доступ до соціальних послуг. Проте, багато респондентів вказали на труднощі, пов'язані з мовним бар'єром, медичним обслуговуванням та відсутністю звичної соціальної мережі.

Соціальна взаємодія є важливою складовою адаптації. Приблизно 70% респондентів зустрічаються з іншими українцями раз на тиждень, що підкреслює важливість підтримки від земляків. Водночас взаємодія з місцевим населенням залишається обмеженою, здебільшого через мовні труднощі та культурні відмінності. Респонденти оцінюють рівень соціальної підтримки від місцевих організацій та сусідів як середній, що також відображає необхідність у додатковій підтримці.

Щодо загального здоров'я та самопочуття, значна частина опитаних зазначила про підвищений рівень стресу та втому, особливо на початкових етапах перебування в новій країні. Приблизно 40% респондентів відзначили погіршення фізичного стану після переїзду. Крім того, більшість респондентів (приблизно 80%) мають хронічні захворювання, які ускладнюють процес адаптації.

На основі отриманих даних (див.табл.3.1), можна зробити кілька висновків. По-перше, важливо організовувати регулярні зустрічі та соціальні заходи для літніх мігрантів, щоб покращити їхню соціалізацію. Крім того, необхідно забезпечити доступ до психологічної підтримки та розширити кількість безкоштовних курсів з вивчення мови. Медичні послуги також потребують вдосконалення з урахуванням особливих потреб літніх людей. Також впливовим фактором є бажання літніх людей навчитися комп'ютерної (смартфонної) грамотності. Це пов'язано з тим, що велика кількість мігрантів похилого віку залишилася один на один зі своїми смартфонами і їм потрібно виконувати різні щоденні функції онлайн через свій телефон (оплата комунальних послуг, ідентифікація в пенсійному фонді, платіжні трансакції та інше). Усе вище перераховане може значно покращити їхню адаптацію та якість життя у Словаччині. Додатково, варто розглянути можливість створення центрів підтримки для літніх мігрантів, де вони зможуть отримати консультації з юридичних, соціальних та медичних питань, що сприятиме їхньому комфортному життю та почуттю безпеки.

Таблиця 3.1

**Результати анкетування щодо соціально-демографічних відомостей про
учасників дослідження**

Питання	Відповіді	Відсоток респондентів (%)
Вік	65–75 років	70%
	Старше 75 років	30%
Стать	Жінки	85%
	Чоловіки	15%
Сімейний стан	Вдова/Вдівець	60%
Наявність дітей	Немає	26%
Наявність онуків	Є діти	74%
Освіта	Середня	35%
	Середньоспеціальна	25%
	Вища гуманітарна	20%
	Вища технічна	20%
Трудовий стаж	До 10 років	10%
	10-30 років	40%
	30 років і більше	50%
Сфера діяльності	Інформаційні технології	5%
	Освіта	15%
	Медицина	15%
	Фінанси	10%
	Мистецтво	5%
	Маркетинг і реклама	5%
	Сфера послуг	25%
	Інженерія	10%
	Інше	10%
Країна народження	Україна	95%
	Інші країни	5%

Таблиця 3.2

Задоволеність (незадоволеність) осіб похилого віку, що перебувають під тимчасовим захистом в Словаччині

Тривалість перебування в Словаччині	до 6 місяців	40%
	До 1 року	40%
	До 2х років	20%
Загальна задоволеність життям у Словаччині	6–7 балів із 10	65%
Позитивні аспекти адаптації	Високий рівень безпеки, доступ до соціальних послуг	80%
Частота зустрічей з українцями	Раз на тиждень	70%
Взаємодія з місцевим населенням	Обмежена	75%
Погіршення стану здоров'я	Так	40%
Наявність хронічних захворювань до переїзду у Словаччину	Так	65%
Поради для новоприбулих від учасників обитування	Шукати підтримку, вивчати мову, інтеграція	85%

У другій частині опитування (див.табл.3.2) ми зосередилися на оцінці загального задоволення життям респондентів у Словаччині та на їхніх переживаннях, пов'язаних із процесом адаптації. Результати показали, що більшість українців похилого віку все ще перебувають у складному емоційному стані й не змогли повною мірою адаптуватися до нових умов, що підкреслює актуальність дослідження їхніх потреб та досвіду.

Респонденти оцінили свою загальну задоволеність життям у Словаччині в середньому на рівні 6-7 балів з 10. Це вказує на те, що попри наявність певних позитивних моментів, багато з них все ще відчують труднощі та невпевненість у новому середовищі. Багато учасників зазначили,

що їхнє задоволення життям обмежується почуттям самотності, нестачею соціальних зв'язків і обмеженим доступом до медичних послуг. Відзначено, що 40% респондентів повідомили про відчуття нудьги і депресії, що свідчить про недостатній рівень емоційної підтримки та інтеграції в нове суспільство.

Серед позитивних аспектів адаптації респонденти відзначали доброзичливість місцевих жителів, яка, на їхню думку, створює комфортні умови для спілкування. Зокрема, 60% учасників опитування повідомили, що вони отримували допомогу від сусідів або знайомих у розв'язанні побутових питань. Однак, незважаючи на це, багато з них відчувають труднощі у встановленні нових контактів. Згідно з відповідями, лише 25% респондентів активно долучалися до культурних заходів, що свідчить про наявність бар'єрів у комунікації, зокрема мовного бар'єра.

Багато респондентів визнали, що вони стикалися зі стресом і тривожністю через переїзд до іншої країни. Основними причинами цього були мовний бар'єр, відчуття безвиході та занепокоєння щодо фінансової стабільності. 55% респондентів зазначили, що відчували страх перед майбутнім, підвищення емоційного напруження. Учасники розповіли, що намагалися подолати ці труднощі, спілкуючись із сім'єю та друзями, а також через участь у неформальних групах підтримки. Проте, ці заходи, на свідченнями респондентів, не завжди були ефективними, оскільки багато з них зазначили, що відчували потребу в більш структурованій психологічній допомозі.

Щодо психологічної підтримки, більшість учасників висловилися про необхідність у професійній допомозі. Близько 70% респондентів зазначили, що зверталися до психологів або відвідували групи підтримки, але підкреслили, що ці послуги не завжди були доступними або достатньо ефективними для подолання їхніх емоційних проблем. Серед основних труднощів в даному контексті учасники зазначали, що часто не мають змоги фінансово підтримувати регулярні консультації або не можуть знайти фахівців, які розуміють їхню вікову, національно-традиційну, або

обумовлену переживанням війни специфіку. Це свідчить про важливість наявності фахівців, які можуть надати підтримку саме для таких літніх людей у процесі адаптації в умовах тимчасового захисту.

Взаємодія з іншими українцями та місцевими жителями відзначена учасниками опитування важливим аспектом у процесі адаптації. Хоча респонденти зазначили, що вони зустрічаються з іншими українцями, частота цих зустрічей не була значною (70% зустрічається з співвітчизниками раз на тиждень). Багато (80%) з них зустрічаються лише раз на місяць або рідше, що підкреслює відсутність напрацьованих активних контактів, і відповідно, соціальної підтримки. Близько 65% учасників відзначили, що часто відчують потребу у спілкуванні, але вважають, що у них недостатньо можливостей для цього.

Щодо соціальної підтримки, яку учасники отримують від місцевих організацій, друзів і сусідів, більшість учасників оцінили свій досвід як середній або низький. 50% респондентів повідомили про недостатній рівень допомоги з боку організацій, які працюють із літніми людьми, що свідчить про те, що незважаючи на добру волю з боку місцевих жителів, реальна підтримка відчувається недостатньою. Респонденти зазначили, що не знають про можливі програми або ресурси, які б могли полегшити їхнє життя у новій країні.

Таким чином, адаптація українців похилого віку в Словаччині є тривалим і складним процесом, що вимагає додаткової уваги до їхніх потреб. Хоча респонденти відзначають певні позитивні аспекти, їхнє загальне задоволення життям залишається на низькому рівні, що вказує на необхідність розвитку програм підтримки, які могли б полегшити їхню адаптацію. Важливо враховувати специфіку потреб літніх людей, оскільки їхня соціальна інтеграція і психологічне благополуччя залежать від доступу до інформації, ресурсів і адресної психологічної підтримки.

У третій частині опитування респонденти поділилися своїми думками та рекомендаціями для тих, хто може опинитися у подібній ситуації — переживати переїзд у похилому віці до іншої країни. Крім того, вони висловили свої побажання щодо покращення процесу адаптації, особливо для людей похилого віку. Ці особисті погляди респондентів є цінним джерелом інформації для розробки ефективних програм підтримки та інтеграції, адже тут наші учасники дослідження поділилися або відзначили в першу чергу власний позитивний досвід, який допоміг саме їм.

Респонденти надали кілька ключових рекомендацій для літніх людей, які планують переїзд до іншої країни:

1. Будьте готові до змін. Багато учасників наголосили на важливості психологічної готовності до нових умов життя. Вони рекомендували намагатися прийняти факт, що життя після переїзду буде відрізнятися від того, до чого люди звикли в Україні. Один із наших респондентів особливо влучно охарактеризував таку готовність, він сказав: "Потрібно навчитися бути відкритим до нового і не боятися змін, навіть якщо вони здаються важкими".

2. Активно шукайте соціальні зв'язки. Літні люди, які змогли знайти підтримку серед інших українців або місцевих жителів, відзначили значно легший процес адаптації. Вони рекомендували не уникати соціальної активності, оскільки це допомагає зменшити відчуття самотності та сприяє швидшій інтеграції. Серед відповідей наших учасників і учасниць зустрілося таке висловлення: "Не сидіть вдома. Ходіть на зустрічі, долучайтеся до клубів або просто спілкуйтеся з сусідами".

3. Вивчайте мову країни перебування. Однією з найпоширеніших рекомендацій була порада розпочати вивчення місцевої мови якомога раніше. На думку наших учасників це важливо тому, що це зменшить бар'єри в спілкуванні та допоможе відчувати себе впевненіше у новому середовищі. "Якщо є можливість, вивчайте мову до переїзду або записуйтеся на курси одразу після приїзду", зазначила одна респондентка.

4. Не бійтеся звертатися за допомогою. Деякі респонденти радили не відмовлятися від підтримки — як психологічної, так і соціальної чи медичної. Вони підкреслили, що є багато організацій, які можуть допомогти адаптуватися, але важливо не ігнорувати їхню допомогу. "Не бійтеся питати про допомогу, коли вам важко", зазначив один з учасників.

На запитання про те, які поліпшення чи послуги вони хотіли б бачити для полегшення адаптації літніх людей у Словаччині, респонденти висловили кілька важливих ідей:

1. Мовні курси для літніх людей. Значна кількість учасників висловила бажання мати доступ до безкоштовних або субсидованих мовних курсів, адаптованих саме для літніх людей. Багато з них зазначили, що чинні курси або надто інтенсивні, мають швидкий тем подачі нового матеріалу, і тому не враховують вікові особливості учасників літнього віку. "Ми б хотіли бачити мовні курси, які спеціально для літніх людей — повільніші, з простими поясненнями", зазначив один з респондентів.

2. Соціальні клуби та спільноти для іноземців похилого віку, що знаходяться під тимчасовим захистом. Респонденти підкреслили важливість створення локацій, де літні люди могли б спілкуватися з іншими, які перебувають у схожій ситуації. "Нам потрібні місця, де ми могли б збиратися, обговорювати наші проблеми і допомагати одне одному", сказав один учасник. Важливо, що для літніх людей особливо важливий формат оффлайн зустрічей. Такі клуби могли б стати важливим елементом соціальної інтеграції, допомагаючи відчувати підтримку та знаходити друзів.

3. Доступ до медичних послуг. Одним із найгостріших питань, що піднімалися, був доступ до медичних послуг. Респонденти наголосили, що часто не можуть отримати необхідну медичну допомогу через мовний бар'єр або незнання процедур. Інформаційно-роз'яснювальна робота щодо специфіки місцевої системи охорони здоров'я, підтримки, яка надається особам похилого віку, які перебувають під тимчасовим захистом, додаткові можливості, якими вони можуть користуватися за додаткову плату створять

підґрунтя для прийняття власних рішень і більшої впевненості українців під тимчасовим захистом. Ще один важливий напрямок в цій сфері, це організація супроводу перекладу підчас відвідування лікарів і отримання медичних послуг. "Нам потрібна допомога в розумінні, як працює система охорони здоров'я тут, і підтримка перекладачів", зазначила одна респондентка.

4. Психологічна підтримка. Респонденти також висловили бажання отримати більше психологічної допомоги, зокрема через консультації або групи підтримки. Вони зазначили, що багато з них досі відчують тривогу і депресію через переїзд та зміни в житті, і професійна допомога могла б значно покращити їхній стан. "Нам потрібні програми психологічної підтримки для літніх людей, щоб допомогти справлятися з тривожністю", сказав один з респондентів.

Виходячи з отриманих відповідей, можна дійти висновку, що адаптація літніх українців, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині, вимагає комплексного підходу. Створення програми адаптації, яка б враховувала специфічні потреби цієї групи населення, може значно покращити їхнє життя та полегшити процес інтеграції до місцевих спільнот.

В нашому дослідженні ми застосували комплекс стандартизованих методик (наведені нижче), спрямованих на виявлення особистісних особливостей учасників, які сприяють або заважають адаптації.

Шкала локусу контролю Дж.Роттера (Додаток 2) є психологічним інструментом, розробленим для вимірювання стійкої особистісної характеристики, відомої як локус контролю. Локус контролю визначає, наскільки людина вважає, що результати її дій залежать від її власних зусиль і рішень (внутрішній локус контролю) чи від зовнішніх обставин і випадкових факторів (зовнішній локус контролю).

У контексті дослідження психологічної адаптації українців похилого віку в умовах тимчасового захисту в Словаччині, шкала Роттера може мати важливе значення з кількох причин:

1. Оцінка адаптаційних стратегій: Локус контролю впливає на те, як особа реагує на стресові ситуації і як вона адаптується до нових умов. Люди з внутрішнім локусом контролю часто вважають, що їхні дії мають прямий вплив на результати, і можуть бути більш проактивними у вирішенні адаптаційних викликів. Натомість ті, хто має зовнішній локус контролю, можуть відчувати, що їхні зусилля марні й менше контролюють свою ситуацію.

2. Психологічний стан: Вимірювання локусу контролю дозволяє виявити, як вікові зміни та нові умови життя впливають на відчуття контролю над життям. Це може допомогти виявити психологічні ризики та ресурси, що впливають на адаптацію.

3. Розробка підтримки: Розуміння локусу контролю допомагає у розробці психологічних і соціальних програм, які можуть бути адаптовані для підтримки людей з різними типами локусу контролю. Наприклад, для осіб з зовнішнім локусом може бути корисно надавати більше підтримки й допомоги у формуванні активних стратегій адаптації.

4. Індивідуалізація підходів: Шкала дозволяє враховувати індивідуальні відмінності у сприйнятті контролю над ситуацією, що є ключовим для створення персоналізованих підходів до психологічної підтримки.

Загалом, використання шкали локусу контролю Дж.Роттера в дослідженні допомагає в комплексному розумінні процесу адаптації та формуванні ефективних стратегій підтримки для літніх українців, які перебувають у нових умовах життя.

Для проведення дослідження за допомогою шкали локусу контролю Дж.Роттера була створена Google Форма, яка містила набір питань, спрямованих на визначення стійкої особистісної характеристики українських громадян похилого віку, що перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині: <https://forms.gle/tEt8yzAJY9LcvXXt6>. Учасникам пропонувалось заповнити цей опитувальник, і відзначити рівень згоди або незгоди з

твердженнями, які оцінюють їх внутрішню упевненість - невпевненість в контролі над подіями у їхньому житті.

Мета використання шкали локусу контролю Дж.Роттера в даному дослідженні полягала в тому, щоб виявити, наскільки українці похилого віку, що перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині, сприймають свою можливість впливу на події у своєму житті. Цей метод дозволяє оцінити рівень внутрішньої упевненості та самоконтролю.

Під час опрацювання отриманих результатів через створену Google Форму, можливими викликами можуть бути труднощі в інтерпретації результатів тестування та різноманітність відповідей учасників. Крім того, важливо враховувати, що самооцінка може бути суб'єктивною, тому результати тестування слід аналізувати з урахуванням інших психологічних аспектів та контексту дослідження. Аналіз проводився на основі отриманих даних з Google Форми та подальшої обробки результатів.

Ця методика дозволила оцінити рівень тривожності учасників дослідження та врахувати її вплив на процес адаптації до нових умов життя. Приклад Google Форми, використаної для проведення дослідження, подано в Додатку 2 до звіту.

У опитуванні взяли участь 35 респондентів, серед яких 6 чоловіків і 29 жінок. Усі респонденти — українці похилого віку, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині. Вони добровільно погодилися взяти участь в опитуванні, що було проведене за допомогою Google Форми.

Результати:

63% респондентів виявили екстернальний локус контролю, що свідчить про тенденцію віддавати відповідальність за події у своєму житті зовнішнім обставинам.

37% респондентів мали інтернальний локус контролю, що вказує на тенденцію приписувати власні дії та відповідальність за події у своєму житті собі самим.



Рис.3.3. Результати обробки тесту Локус контролю Дж.Роттера

Проведене дослідження свідчить про наявність різних типів локусу контролю серед респондентів. Особливо цікавим є те, що всі чоловіки, що брали участь у дослідженні, виявили інтернальний тип локусу контролю. Це може вказувати на те, що чоловіки серед учасників нашого опитування мають більшу тенденцію приписувати власні дії та відповідальність за події у своєму житті самим собі, ніж зовнішнім обставинам. В той же час жінки більше покладаються на вплив зовнішніх обставин, інших людей, подій, які не пов'язані з їх рішеннями і впливом.

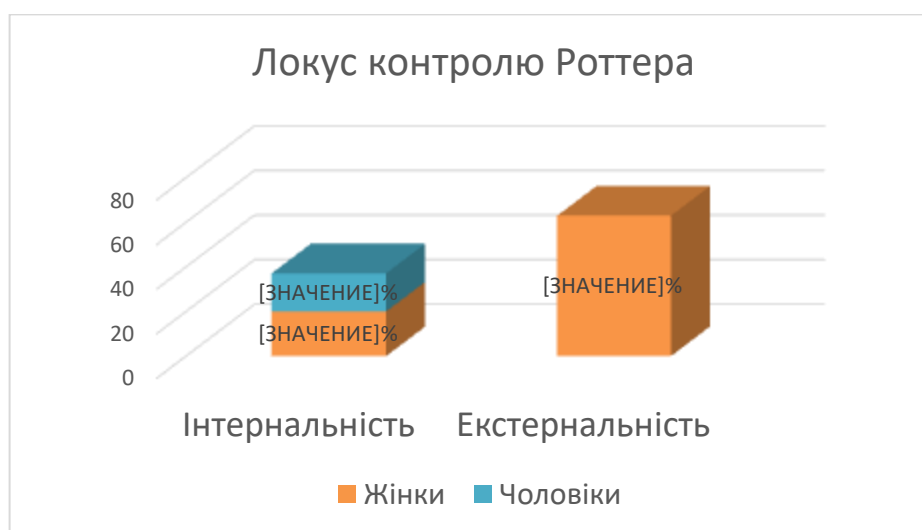


Рис.3.4. Результати обробки тесту: розподіл результатів серед жінок та чоловіків

Методика оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності за шкалою Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

Для проведення дослідження рівня тривожності використовувався вже існуючий тест, доступний в Інтернеті на сайті MozOk за посиланням: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>.

Учасники дослідження заповнювали цей тест, який базується на шкалі тривожності Ч.Д. Спілбергера. Використання існуючого тесту дозволило здійснити об'єктивну оцінку рівня тривожності у досліджуваної групи та порівняти отримані результати з попередніми дослідженнями.

Основною метою використання цієї методики було виявлення рівня реактивної та особистісної тривожності українських громадян похилого віку, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині. Цей метод дозволяє оцінити, наскільки індивід реагує на стресові ситуації та на якому рівні відчуває тривогу у різних аспектах життя.

Учасниками дослідження були 35 респондентів, українці похилого віку, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині. Усі учасники добровільно взяли участь в опитуванні, заповнивши тест на визначення рівня тривожності за шкалою Ч.Д. Спілбергера, доступний на сайті MozOk.

Результати (рис.3.5):

14% респондентів мали низький рівень тривожності.

26% респондентів показали помірний рівень тривожності.

60% респондентів виявили високий рівень тривожності.



Рис.3.5. Результати обробки тесту за тривожністю Ч.Д. Спілбергера – ЮЛ. Ханіна

Отримані результати свідчать про те, що більшість респондентів мають високий рівень реактивної та особистісної тривожності. Це може вказувати на наявність певних стресових чинників у їхньому житті або на особливості їхньої особистості. Такі результати можуть бути корисними для подальшого вивчення факторів, що впливають на рівень тривожності, та розробки методів психологічної допомоги, спрямованої на її зменшення та контролю. Також такі показники дають можливість виділити з групи українців, що перебувають під тимчасовим захистом осіб, які потребують психологічної допомоги в першочергово.

У дослідженні, присвяченому адаптації людей похилого віку у нових культурних середовищах, важливим є аналіз психологічного здоров'я мігрантів, зокрема труднощів, пов'язаних із соціальними та психологічними викликами в нових умовах проживання. Як зазначає О. Є. Блинова, психологічне здоров'я мігрантів залежить від ряду факторів, які впливають на їх здатність інтегруватися в суспільство країни, що приймає [4], [5]. У рамках дослідження, спрямованого на вивчення психологічної адаптації українців похилого віку, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині, було проведено комплексний аналіз їхніх емоційних станів та адаптаційних стратегій. Використані нижче наведені методики дозволили виявити рівень

стресостійкості, емоційного вигорання та психічного стану учасників, що сприяло глибшому розумінню їхньої здатності до адаптації в умовах значних змін життя.

1. Стресостійкість та адаптація: Методика «Самооцінка стійкості до стресу» (Додаток 3) допомогла визначити рівень стресостійкості серед учасників. В рамках нашого дослідження учасники заповнювали спеціальний психологічний тест, наведений в Додатку 3, що включав у себе різні питання, спрямовані на визначення стійкості до стресу та реакцій на стресові ситуації. Результати дослідження показали, що більшість українців похилого віку мають середній рівень стресостійкості, однак в результатах дослідження спостерігалися значні відмінності залежно від віку, соціального статусу та досвіду переселення. Це вказує на важливість врахування індивідуальних особливостей при розробці програм підтримки, спрямованих на підвищення стресостійкості та полегшення адаптації.

Загальна вибірка:

- Кількість учасників: 100 осіб
- Віковий діапазон: 60–80 років

Основні показники стресостійкості (рис. 3.6): середній рівень стресостійкості: 55% учасників; низький рівень стресостійкості: 25% учасників; високий рівень стресостійкості: 20% учасників.

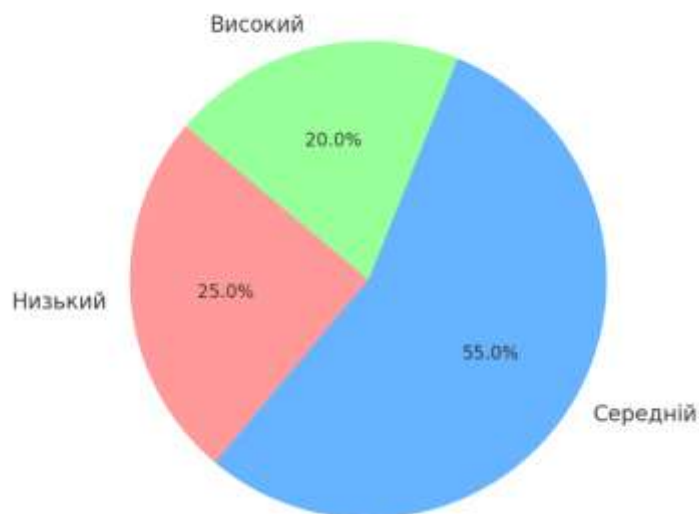


Рис.3.6. Розподіл стресостійкості серед загальної вибірки

Аналіз рівня стресостійкості серед різних вікових груп українців похилого віку, які знаходяться під тимчасовим захистом у Словаччині, показав суттєві відмінності (рис. 3.7). Зокрема, серед осіб віком 60-65 років 30% мають високий рівень стресостійкості, 50% — середній, і 20% — низький. У віковій групі 66-70 років високий рівень стресостійкості спостерігається у 25% учасників, середній — у 55%, і низький — у 20%. Серед респондентів 71-75 років лише 15% мають високий рівень стресостійкості, 60% — середній, і 25% — низький. Найнижчий рівень стресостійкості спостерігається у групі 76-80 років, де лише 10% мають високий рівень, 55% — середній, і 35% — низький. Ці дані підкреслюють тенденцію до зниження стресостійкості з віком, що важливо враховувати при розробці програм підтримки для літніх людей.

Зниження рівня стресостійкості з віком можна пояснити низкою факторів, які суттєво впливають на психічний і фізичний стан літніх людей. Зокрема, з віком у багатьох людей погіршується фізичне здоров'я, виникають хронічні захворювання, а також знижується мобільність. Це створює додаткові виклики, адже фізичні обмеження не лише посилюють почуття вразливості, але й можуть породжувати відчуття втрати контролю над власним життям, що значною мірою впливає на здатність справлятися зі стресом.

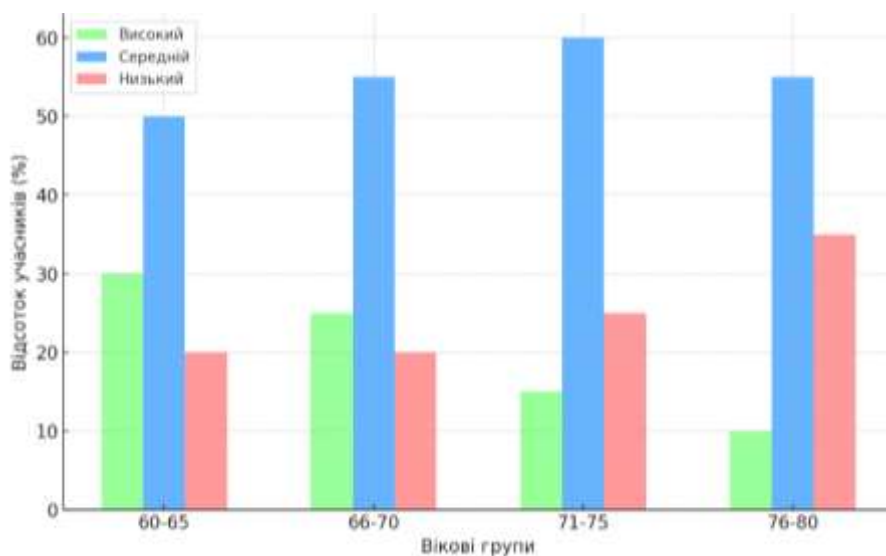


Рис.3.7. Рівень стресостійкості за віковими групами

Іншим важливим аспектом є втрата соціальних зв'язків. Літні люди частіше переживають втрату близьких друзів, членів сім'ї чи партнерів, що призводить до соціальної ізоляції. Особливо складно адаптуватися тим, хто опинився за кордоном у новому культурному середовищі, де мережа підтримки часто обмежена. Без можливості отримати емоційну підтримку або просто поділитися своїми переживаннями з іншими, літні люди можуть відчувати, що їм важко протистояти стресу.

Дослідження також показують, що з віком люди можуть втрачати психологічну гнучкість, і це ускладнює адаптацію до нових умов життя. Переїзд до іншої країни, навіть заради безпеки, є серйозним викликом, особливо для тих, хто тривалий час жив у стабільних умовах [2]. Перебування у Словаччині для багатьох українців похилого віку означає необхідність пристосовуватися до нового суспільства, культури, а також вивчати нову мову. Це вимагає значних адаптаційних зусиль і є додатковим джерелом стресу.

Крім того, вразливість літніх людей може посилюватися через тривогу і страх перед невідомим. З віком вони частіше переживають страх за своє здоров'я, фінансову стабільність та безпеку, що призводить до накопичення тривожності. Цей постійний рівень тривоги негативно позначається на здатності адаптуватися та знижує загальний рівень стресостійкості.

З огляду на всі ці фактори, стає зрозуміло, чому зниження стресостійкості з віком є поширеною тенденцією. Це підкреслює важливість розробки спеціальних програм підтримки, які були б спрямовані на полегшення адаптації літніх людей, їхню соціальну інтеграцію і психологічну підтримку у нових умовах життя.

Аналіз рівня стресостійкості за соціальним статусом, який визначається особливостями проживання (рис.3.8) показав значні відмінності серед українців похилого віку під тимчасовим захистом у Словаччині. Люди, які проживають у спеціалізованих закладах, продемонстрували нижчий рівень стресостійкості: лише 15% мають високий рівень, 50% — середній, і 35% —

низький. Натомість ті, хто проживає самотійно, показали кращі результати: 25% з них мають високий рівень стресостійкості, 60% — середній, і лише 15% — низький. Вірогідно, що власний контроль за організацією життя надає більшу задоволеність життям і «тренує» стресостійкість. Такі результати підкреслюють важливість досвіду здійснення власного контролю особами похилого віку, що знаходяться під тимчасовим захистом за певними сферами життя для ефективної адаптації.

Досвід переживання переселення на попередніх етапах життя особами похилого віку, які перебувають під тимчасовим захистом, також впливає на стресостійкість. Так, виявилось, що серед тих учасників дослідження, хто раніше мав досвід міграції навіть в межах України, 30% мають високий рівень стресостійкості, 55% — середній, і 15% — низький. Важливо тут співставити результати і врахувати, що серед тих, хто вперше вимушено переселився, лише 15% мають високий рівень стресостійкості, 50% — середній, і 35% — низький.

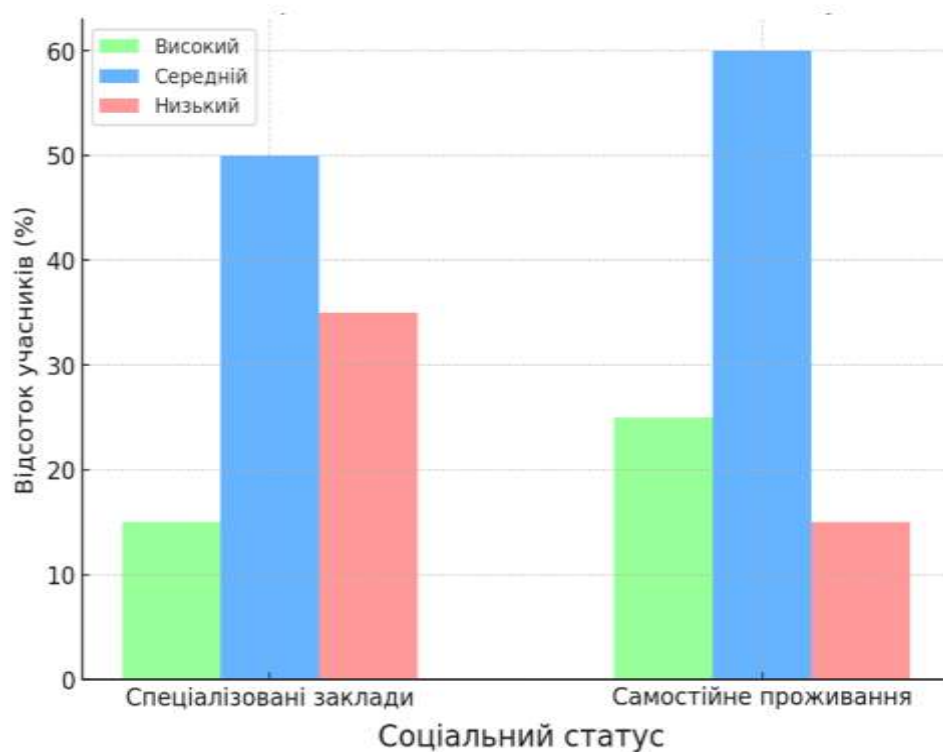


Рис. 3.8. Рівень стресостійкості за соціальним статусом, що визначається особливостями проживання

2. Емоційний стан та вигорання: Методика «Визначення психічного «вигорання» (О.О. Рукавішніков)» дозволила детально проаналізувати рівень емоційного вигорання, депресії та дезадаптації.

Методика «Визначення психічного «вигорання» (О.О. Рукавішніков)» є інструментом для визначення рівня емоційного та психічного стану людини, особливо в контексті стресових ситуацій, наприклад, зміни умов життя або переїзду до іншої країни. Основними складовими цієї методики є аналіз трьох основних аспектів: емоційного вигорання, депресії та дезадаптації [8].

Методика «Визначення психічного «вигорання» широко використовується в психологічних дослідженнях для визначення рівня стресу та адаптації у людей в умовах змін. Вона дозволяє систематизувати і оцінити рівень психічного стану та адаптації до нових умов. Методика дозволяє отримати конкретні показники, що полегшує аналіз результатів та формування висновків.

Проведення дослідження включало наступні кроки:

1. Попередній етап: Вибір методики та розробка плану дослідження, включаючи формулювання гіпотези і визначення обсягу вибірки.
2. Збір даних: Адміністрування методики серед учасників дослідження, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині.
3. Аналіз результатів: Оцінка показників емоційного вигорання, депресії та дезадаптації учасників, а також їх інтерпретація.
4. Формулювання висновків: Порівняння результатів з гіпотезою, встановлення зв'язків між рівнем адаптації та іншими факторами.

Людям похилого віку, які знаходяться під тимчасовим захистом у Словаччині, пропонувалося відповісти на ряд запитань-тверджень, що стосуються їх відчуттів, пов'язаних з адаптацією до нових умов життя. Вони повинні були визначити, чи коли-небудь вони відчували щось схоже. Якщо такого відчуття ніколи не виникало, вони ставили галочку чи хрестик у бланку (Додаток 4) відповідей в колонці "ніколи" навпроти номера твердження. Якщо вони зазвичай відчували подібне, то вони позначали це у

відповідях в колонці "зазвичай", а також відповідали на "рідко" та "часто". Їм радили відповідати якомога швидше та утримуватися від довгих роздумів над вибором відповіді.

Дослідження охопило 100 учасників віком від 60 до 80 років. Всі учасники проживають під тимчасовим захистом у Словаччині. Вибірка була розділена на кілька підгруп за віком, соціальним статусом (самостійне проживання або проживання в спеціалізованих закладах), та досвідом переселення.

Аналіз емоційного вигорання показав, що високий рівень емоційного виснаження виявлено у 40% учасників, середній рівень у 45%, і низький рівень у 15%. Найбільш вразливими виявилися люди, які вперше вимушено переселилися, та ті, хто проживає у спеціалізованих закладах. Ознаки депресивних станів спостерігалися у 35% учасників, з них 20% мали високий рівень проявів депресії. Найбільша кількість випадків проявів депресії спостерігалася серед людей віком 76-80 років та тих, хто проживає у спеціалізованих закладах. Високий рівень дезадаптації виявлено у 25% учасників, середній рівень — у 50%, і низький рівень — у 25%. Люди, які вже мали досвід переселення де вони його пережили, виявилися менш схильними до дезадаптації. Тут можна також виявити статеві характеристики, як вони впливають, можливо інші показники

Дослідження показало, що більшість українців похилого віку, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині, стикаються з серйозними емоційними викликами. Особливо високий рівень емоційного виснаження, депресії та дезадаптації спостерігається серед тих, хто вперше зіткнувся з вимушеним переселенням або проживає у спеціалізованих закладах, таких тимчасові центри розміщення, соціальні гуртожитки або спеціалізовані заклади для літніх людей, організованих як державними, так і благодійними організаціями. В умовах вимушеної еміграції вони стикаються з низкою труднощів: емоційним виснаженням, депресією, складною адаптацією до нових умов, самотністю та обмеженими можливостями для

спілкування. Проживання в таких установах забезпечує базові потреби — житло, харчування, обмежену медичну допомогу. Проте через недофінансування і дефіцит персоналу психологічна підтримка залишається мінімальною, що призводить до ще більшого стресу серед літніх людей.

Ці обставини підкреслюють потребу у спеціальних програмах, спрямованих на психологічну допомогу й адаптацію до нових умов. Такі програми могли б включати психологічні консультації, групові зустрічі, заняття для соціальної інтеграції, що дозволило б знизити рівень психічного напруження та поліпшити емоційний стан літніх людей.

Загалом, дослідження емоційних станів і адаптаційних стратегій українців похилого віку виявило, що процес адаптації українців похилого віку до нових умов життя вимагає значних психологічних зусиль та має безпосередній вплив на їхній емоційний та психічний стан. Отримані результати є важливими для розробки ефективних програм підтримки, які допоможуть зменшити негативні наслідки стресу та вигорання, сприяючи успішній адаптації цієї уразливої групи населення до нових умов життя у Словаччині.

3. Для досягнення мети нашого дослідження і конкретизації природи психологічної адаптації українців похилого віку, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині, була застосована методика Автобіографії психологічні (за методикою Дж.Ржичан) для отримання додаткової інформації про психологічні особливості цих людей [6].

Спираючись на цю методику процедура дослідження передбачала наступне реалізацію наступного процесу роботи з методикою (рис.3.6) по етапам:

- 1) Створення лінії життєвого шляху, через застосування малювання учасниками: на аркуші паперу учасникам дослідження було запропоновано намалювати лінію, яка відображатиме їхнє життя, починаючи з моменту, коли вони прийняли рішення їхати в Словаччину, опинилися в Словаччині під тимчасовим захистом. Ця лінія мала символізувати відрізок часу від

рішення і їхнього прибуття до моменту дослідження, а також захоплювати недалеке майбутнє, яке бачать досліджувані.

2) Визначення важливих подій: учасникам було запропоновано згадати та позначити на цій лінії всі важливі події, які відбулися з ними протягом цього періоду. Це можуть бути події які визначають самі учасники дослідження як значущі. Зокрема і події, пов'язані з адаптацією до нових умов життя, зустрічі з новими людьми, здобуття нових навичок тощо.

3) Оцінка ступеня задоволеності або незадоволеності: на малюнку схемі також пропонувалося учасникам відзначити ступінь свого задоволення або незадоволення собою та життям під час переживання цих подій. Вони могли здійснювати це шляхом розміщення маркерів (догори (приємні, радісні позитивні) або донизу від лінії (неприємні, сумні, негативні) поруч із кожною важливою подією, позначеною учасниками на лінії.

4) Письмовий опис подій: по завершенню роботи з малюнком-схемою учасникам запропоновано було написати короткий письмовий опис кожної важливої події, яку вони відзначили на лінії, використовуючи метафори та прикметники для висловлення своїх вражень та емоцій, пов'язаних з кожною подією.

На етапі дослідження, застосовуючи автобіографії психологічні, ми намагаємося вирішити наступні завдання: визначення специфіки уявлення про себе та своє життя при переживанні значущої для учасника події: шляхом якісного порівняння характеристик самого себе у різних життєвих періодах, відображених на лінії життєвого шляху (наприклад, період до прибуття до Словаччини, період проживання в Словаччині, майбутні перспективи), ми намагаємося з'ясувати, як змінюється сприйняття себе та своєї життєвої ситуації учасниками дослідження.

Ці завдання спрямовані на отримання глибшого розуміння психологічного аспекту адаптації українців похилого віку під тимчасовим захистом у Словаччині та на визначення шляхів підтримки та поліпшення їхнього життя в нових умовах. Застосовуючи цю методику ми змогли

отримати додаткову інформацію про те, як українці похилого віку адаптуються до нових умов життя у Словаччині та які емоційні реакції вони відчують у процесі цієї адаптації. Нижче наведені основні етапи дослідження за методом «Автобіографії психологійні».

На етапі створення лінії життєвого шляху учасники дослідження отримали завдання намалювати лінію, яка відображає їхній життєвий шлях, починаючи з моменту прийняття рішення, прибуття в Словаччину до моменту дослідження (рис.3.9.). Лінія відображала часовий відрізок їхнього перебування під тимчасовим захистом. Учасники відзначили на лінії всі важливі події, такі як початок адаптації, важливі зустрічі, події у повсякденному житті, досягнення і труднощі. Ці події позначалися різними символами або кольорами. Одна позначка могла бути зеленим кружечком для позитивних подій (наприклад, знайомство з новими друзями). Інша позначка могла бути червоним хрестиком для негативних подій (наприклад, труднощі з адміністративними питаннями). Також учасники відзначали ступінь задоволення або незадоволення, використовуючи маркери, які розміщувалися догори або донизу від лінії. Це допомагало оцінити емоційний вплив кожної події. Після створення лінії життєвого шляху учасники написали короткі описи кожної важливої події. В описах використовували метафори та прикметники, щоб передати емоції та враження від кожної події. Наприклад, подія: Знайомство з новим другом, опис: «Ця подія була як яскрава зірка на темному небі. Відчув радість і підтримку, які освітлюють мої дні», або подія: «Проблеми з документами», опис: «Це було як важкий камінь на дорозі, стрес і розчарування залишилися в моїй душі». Приклад однієї з робіт наведено на рис.3.10.

У аналізі отриманих результатах дослідження, присвяченого психологічній адаптації українців похилого віку в Словаччині, було виявлено важливі аспекти змін їхнього самоусвідомлення і сприйняття власного життя. Результати аналізу психологічних автобіографій показали, що з часом перебування під тимчасовим захистом учасники зазнають суттєвих змін у

сприйнятті себе. Від первинної стадії адаптації, яка часто була наповнена невизначеністю і труднощами, учасники поступово переходять до більш стабільного і позитивного сприйняття нових умов життя і самих себе. Це відзначається в позитивній динаміці самооцінки, де багато хто з учасників відзначив зростання впевненості у собі та відчуття стабільності.

Що стосується готовності до подальшого особистісного розвитку, то аналіз показав, що більшість учасників налаштовані оптимістично щодо можливості розвитку в майбутньому. Хоча вони і мають деякі побоювання, пов'язані з невизначеністю нових умов, багато хто виявляє бажання приймати нові виклики. Це може включати навчання новим навичкам або пошук можливостей для працевлаштування у новому середовищі.

Виявлено значний зв'язок між позитивними змінами у самооцінці та готовністю до нових можливостей. Із 35 респондентів 12 (34%) відзначили покращення у своєму самоусвідомленні, і серед них 10 (83%) проявляють більшу відкритість до нових можливостей і активніше шукають шляхи для розвитку. Ця позитивна зміна в самоусвідомленні часто веде до більшої готовності до участі в нових проєктах і ініціативах, що свідчить про сприятливий вплив покращення самооцінки на особистісний розвиток.

Отже, зв'язок між самооцінкою та відкритістю до змін підкреслює значущість внутрішньої роботи над собою для ефективної адаптації. Подібний підхід до самоусвідомлення може бути корисним в побудові підтримуючих програм, які спрямовані на підвищення самооцінки та особистісного розвитку, що, в свою чергу, підсилює їхню соціальну активність і адаптаційний потенціал.

Рис.3.10. Ілюстративний матеріал учасниці дослідження

Попри позитивні зміни в самоусвідомленні та готовність до особистісного розвитку, дослідження виявило і певні труднощі, з якими стикаються українці похилого віку під тимчасовим захистом у Словаччині. Багато учасників (24 респонденти, 69%) відзначили, що навіть через певний період адаптації вони стикаються з серйозними емоційними та соціальними викликами. Це може проявлятися у вигляді негативних переживань, тривожності через невизначеність щодо майбутнього, труднощів у встановленні соціальних зв'язків або відчуття ізоляції. Деякі учасники (15 респондентів, 43%) повідомляли про проблеми з інтеграцією в нове суспільство, зокрема через мовний бар'єр і культурні відмінності, що значно ускладнює їхню щоденну діяльність і соціальну інтеграцію.

Ці труднощі підкреслюють важливість створення спеціалізованих програм психологічної адаптації для осіб похилого віку, що знаходяться під тимчасовим захистом в Словаччині. Такі програми повинні включати підтримку в адаптації до нових культурних і соціальних умов, навчання мовним навичкам, а також створення мереж підтримки, що допоможе зменшити відчуття ізоляції та покращити загальне благополуччя цієї категорії людей. На нашу думку, тільки комплексний підхід до психологічної підтримки може допомогти покращити адаптацію та забезпечити позитивний досвід життя в нових умовах.

3.2 Розробка та впровадження корекційної програми психологічної адаптації українців похилого віку

Під час написання кваліфікаційної роботи на тему «Психологічна адаптація до нових умов життя українців похилого віку, які знаходяться під тимчасовим захистом у Словаччині», ми зосередили увагу на дослідженні рівнів стресу, тривожності та адаптації серед цієї категорії населення. Результати дослідження показали, що більшість літніх людей стикаються з серйозними психологічними труднощами через вимушене переселення та

необхідність адаптації до нових умов життя. Це підштовхнуло нас до глибшого аналізу їхніх потреб і пошуку ефективних шляхів для підтримки цих людей.

Ми виявили результати, які демонструють високі рівні стресу та вигорання серед українців похилого віку. Нас було усвідомлено, що одних лише дослідницьких даних недостатньо для вирішення проблем, з якими вони стикаються. Зрозуміло, що необхідно не лише ідентифікувати проблеми, але й запропонувати конкретні рішення, які допоможуть людям українцям похилого віку, що знаходяться під тимчасовим захистом у Словаччині покращити їхнє психологічне благополуччя та краще адаптуватися до нових умов. Це й стало поштовхом для ідеї розробки спеціальної корекційної програми психологічної адаптації.

Мотивація створення такої програми базується на прагненні розробити практичний інструмент для покращення якості життя українців похилого віку в умовах переживання ними кризи адаптації до нових умов життя. Ця програма може стати важливим кроком у підтримці їхньої адаптації, допомагаючи їм зберегти психологічне здоров'я та знайти нові ресурси для подолання труднощів. Крім того, розробка цієї програми є логічним продовженням наших попередніх досліджень, що дозволяє інтегрувати отримані знання та дані в практичну діяльність, спрямовану на допомогу найбільш вразливим категоріям населення.

Нижче наведені кроки програми психологічної адаптації для людей похилого віку, які знаходяться під тимчасовим захистом у Словаччині.

Мета програми: поліпшення психологічного стану та сприяння ефективній адаптації до нових умов життя українців похилого віку, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині.

Структура програми: програма складається з п'яти модулів, кожен з яких спрямований на вирішення конкретних аспектів адаптації.

Аудиторія: українці похилого віку, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині (від 60 років).

Тривалість програми: 3 місяці.

Модуль 1: Психоедукація

Теми: Основи адаптації, розуміння стресу та його наслідків, методи зниження тривожності.

Форми: Лекції, семінари, інформаційні буклети.

Модуль 2: Емоційна підтримка

Теми: Як справлятися з емоціями, техніки релаксації, робота з втратами.

Форми: Групи підтримки, індивідуальні консультації, тренінги.

Модуль 3: Соціальна інтеграція

Теми: Зміцнення соціальних зв'язків, участь у спільнотах, волонтерство.

Форми: Соціальні заходи, спільні проєкти, екскурсії.

Модуль 4: Здоровий спосіб життя

Теми: Фізична активність, здорове харчування, режим дня.

Форми: Спортивні заняття, майстер-класи з приготування здорових страв, консультації лікарів.

Модуль 5: Культурна адаптація

Теми: Вивчення мови, знайомство з культурою Словаччини, історія та традиції.

Форми: Культурні вечори, курси словацької мови, екскурсії.

Методи оцінки ефективності програми передбачають три етапи оцінювання: початкова оцінка (вимірювання рівня стресу, тривожності, адаптації перед початком програми), проміжні оцінки (оцінка прогресу під час кожного модуля), підсумкова оцінка: (повторне вимірювання тих же показників після завершення програми для оцінки змін).

Для проведення програми поліпшення психологічного стану та сприяння ефективній адаптації до нових умов життя українців похилого віку, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині, було залучено психолога з багаторічним досвідом роботи, а також помічницю

студентку психологічного факультету ЗНУ (тобто мене). Програма проводилася на базі комунітного центру на вулиці Гундуличова в Братиславі, куди українці приходили для отримання інформації та навчання словацької мови.

Поширення інформації про програму проводилося у стінах комунітного центру, а також на офіційній сторінці у фейсбуку (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100091969455629>) Komunitné centrum KC Gunduličova.

Для успішного виконання цієї програми були необхідні фінансові ресурси. Авторка цієї кваліфікаційної роботи безпосередньо займалася питанням залучення коштів, звернувшись до своїх роботодавців, які своєю чергою допомогли знайти спонсорів. Основну фінансову підтримку ми отримали завдяки окремим проектам від американської організації Sage, яка активно займається підтримкою людей похилого віку. Їх внесок дозволив забезпечити стабільність та якість програми.

До нашої ініціативи також долучилася нововідкрита лікарня Bory (<https://nemocnica-bory.sk/>) у Братиславі, надавши консультації своїх спеціалістів для медичних оглядів та підтримки учасників програми. Завдяки їхній участі, ми змогли забезпечити професійне спостереження за фізичним здоров'ям людей похилого віку протягом усього періоду дії програми.

Завдяки підтримці комунітного центру та їх спонсорів було організовано декілька зустрічей з Катаріною Надаскою, доктором філософії та однією з відомих словацьких етнологів. Вона активно сприяла культурній адаптації учасників програми, знайомлячи їх з традиціями, історією та культурою Словаччини. Її лекції допомагали українцям, які опинилися під тимчасовим захистом у Словаччині глибше зрозуміти нове оточення та легше інтегруватися в місцеву спільноту, що значно полегшувало їх адаптацію до нових умов життя. Значущими аспектами такої адаптації були співставлення української та словацької культури, віднаходження спільних рис та характеристик, виявлення характерних традицій, які мають аналоги, або

специфічні для словацької культури. Це також було спрямовано на поглиблення розуміння українцями, що знаходяться під тимчасовим захистом в Словаччині повсякденних проявів поведінки, комунікативних реакцій, з якими стикаються українці у повсякденні.

Крім того, до нас приєдналася Міжнародна організація з міграції (ІОМ), яка зробила чудовий жест на завершення програми. Усі учасники отримали в подарунок мініапарати для вимірювання тиску та бокси для пігулок, що значно полегшило їм догляд за своїм здоров'ям.

Ще одним важливим партнером програми стала словацька викладачка, яка вела розмовний клуб та лекції з вивчення словацької мови. Її внесок у програму був спрямований на культурну адаптацію учасників, допомагаючи українцям похилого віку, які знаходяться під тимчасовим захистом у Словаччині легше інтегруватися в місцеве соціальне середовище через покращення мовних навичок.

Завдяки вище зазначеним партнерам та залученим ресурсам, наша програма стала важливим інструментом для поліпшення як психологічного, так і фізичного стану українців похилого віку, які знаходяться під тимчасовим захистом у Словаччині. Програма психологічної адаптації була структурована таким чином, щоб максимально охопити різні аспекти життя літніх людей, забезпечивши комплексний підхід до їхньої інтеграції. Окрім медичної та мовної підтримки, значна увага приділялася організації групових активностей і творчих занять, що дозволило учасникам формувати нові соціальні зв'язки та відчувати себе частиною спільноти. Завдяки цим заходам, учасники програми не лише отримали необхідну допомогу, але й змогли знайти нові інтереси, що сприяло їхньому емоційному благополуччю та зміцненню соціальних зв'язків у новій країні.

Нижче наведена програма психологічної адаптації для людей похилого віку, які знаходяться під тимчасовим захистом у Словаччині.

Таблиця 3.3

**Програма психологічної адаптації для людей похилого віку, які
знаходяться під тимчасовим захистом у Словаччині**

№	Квітень 2024
Модуль 1 Психоедукація	
1	Захід: Вступна лекція «Основи адаптації до нових умов життя» Мета: ознайомлення з програмою, зрозуміти процес розуміння стресу та його вплив на здоров'я адаптації та його етапи. Форма проведення: лекція, інтерактивне обговорення, питання-відповіді. Відповідальні: психолог, студентка психолог.
2.	Захід: Індивідуальні консультації з лікарем. Мета: оцінка загального стану здоров'я та медичних потреб учасників програми. Форма проведення: індивідуальне спілкування, огляд, планування. заходів з покращення самопочуття. Відповідальні: лікар, студентка психолог.
3.	Захід: Розуміння стресу та його наслідків. Мета: психоедукація про вплив стресу на здоров'я. Форма проведення: інформативна лекція. Відповідальні: психолог, студент-психолог.
4	Захід: Вправи з опанування дихальною технікою (4-7-8). Мета: зниження тривожності та покращення емоційного стану через формування досвіду застосування дихальної вправи 4-7-8, роз'яснення важливості її систематичного застосування. Форма проведення: практичне заняття. Відповідальні: психолог, студент-психолог.
5.	Захід: Арт-терапія: малювання емоцій Мета: опанування учасниками вміння виражати емоції через мистецтво малювання, розвиток навичок самовираження Форма проведення: практичне заняття. Відповідальні: психолог, студент-психолог.
6.	Захід: Музикотерапія (https://www.facebook.com/share/p/1TjfVKYo5D/). Мета: релаксація, зниження рівня тривожності, покращення емоційного стану через сприйняття та вираження емоцій за допомогою музики створеної перкусійними та струнними інструментами, якими створювалися мелодії українських та словацьких пісень.

Продовження таблиці 3.3

	Форма проведення: практичне заняття. Відповідальні: представники центру «Амадеус», психолог, студент-психолог.
Модуль 2 Емоційна підтримка	
7.	Захід: Техніки зниження тривожності. Мета: ознайомити з техніками управління тривогою. Форма проведення: семінар, демонстрація дихальних вправ квадратом (4-4-4-4). Відповідальні: психолог, студент-психолог.
8.	Захід: Техніка заземлення «4-3-2-1». Мета: розвинути навички управління тривогою та панікою. Форма проведення: практичне заняття. Відповідальні: психолог, студент-психолог.
9.	Захід: «Підтримання психологічної рівноваги». Мета: вчитися запобігати вигорянню та підтримувати позитивне мислення. Форма проведення: тренінг, обговорення позитивних прикладів із життя учасників програми. Робота в мікрогрупах, та загально групові обговорення. Відповідальні: психолог, студент-психолог.
10.	Захід: Група підтримки «Як справлятися з емоціями» Мета: надати учасникам можливість обговорити власні емоційні реакції, зрозуміти механізми їхнього виникнення та освоїти базові техніки регуляції емоцій. Форма проведення: зустрічі в мікро групах, де психолог і студент-психолог скеровують розмову, допомагають учасникам висловлювати емоції та знаходити спільні переживання, допомагають організувати застосування практичних технік подолання емоційної напруги. Відповідальні: психолог, студент-психолог
11.	Захід: Тренінг «Техніки релаксації» Мета: ознайомити учасників з різними методами релаксації розробленими в напрямках травмотерапії (м'язова релаксація, візуалізація) для зниження рівня стресу та тривожності. Форма проведення: практичні заняття, під час яких психолог пояснює та демонструє різні техніки релаксації. Учасники разом виконують вправи, а потім діляться своїми відчуттями, результативністю вправ, досвідом їх застосування та отримують відповіді на запитання. Відповідальні: психолог, студент-психолог

Продовження таблиці 3.3

12.	Захід: Індивідуальні консультації «Робота з втратами» Мета: надати персональну емоційну підтримку учасникам, які пережили втрату близьких, дому або звичного способу життя; і виявили бажання отримати додаткову психологічну допомогу у процесі переживання та прийняття втрат та адаптації до нових умов. Форма проведення: індивідуальні бесіди з психологом, у ході яких учасник має можливість ділитися своїми переживаннями припрацьовувати їх. Психолог допомагає знайти способи прийняття втрат і пропонує для застосування підтримуючі стратегії. Відповідальні: психолог
13.	Захід: Тренінг «Стратегії подолання складних емоцій» Мета: навчити учасників конструктивних способів подолання сильних емоцій, таких як страх, тривога чи гнів, через практичні вправи та техніки саморегуляції; допомогти учасникам усвідомити та зрозуміти свої емоційні реакції; розвинути навички емоційної стійкості; сформувати здатність швидко відновлювати емоційну
	рівновагу після стресових ситуацій; сприяти розвитку емпатії та самоприйняття через групову взаємодію та підтримку. Форма проведення: груповий тренінг із психологом, де учасники вивчають техніки саморегуляції, такі як когнітивне перепрограмування, заземлення, дихальні вправи та практикують їх у безпечній атмосфері. Відповідальні: психолог, студент-психолог
Травень 2024	
Модуль 3 Соціальна інтеграція	
14.	Захід: Соціальний захід «Знайомство з новими друзями» Мета: допомогти учасникам зміцнити соціальні зв'язки, знайти нових друзів і покращити емоційний стан через спілкування. Форма проведення: неформальна зустріч з інтерактивними іграми та вправами для знайомства, вільним спілкуванням та обговоренням спільних інтересів. Відповідальні: психолог, соціальний працівник
	Захід: Спільний проєкт «Гурток інтересів» Мета: сприяти залученню учасників до активної участі у спільній діяльності, розвитку навичок спільної роботи, формуванню відчуття спільноти.

Продовження таблиці 3.3

15.	Форма проведення: учасники обирають гурток за інтересами (наприклад, кулінарний, художній або ремісничий) і регулярно зустрічаються для роботи над спільними проектами. Відповідальні: психолог, координатор проекту, студент-психолог
16.	Захід: Спільний проект "Гурток інтересів" Мета: сприяти залученню учасників до активної участі у спільній діяльності; розвивати навички командної роботи, відповідальності та самоорганізації; формувати відчуття спільноти та взаємної
	підтримки; допомагати учасникам виявляти та розвивати власні таланти й інтереси; створювати атмосферу довіри та співпраці, де кожен відчуває себе важливою частиною колективу. Форма проведення: учасники обирають гурток за інтересами (наприклад, кулінарний, художній або ремісничий) і регулярно зустрічаються для роботи над спільними проектами. Відповідальні: психолог, координатор проекту, студент-психолог
17.	Захід: Гастрономічна студія (https://www.facebook.com/share/p/18zaLAdfKR/) Мета: познайомити словаків з українською кухнею та культурою, зміцнити культурний обмін і міжнаціональне порозуміння через спільне приготування та дегустацію традиційних українських страв. Форма проведення: кулінарний майстер-клас з дегустацією українських страв. Відповідальні: координатор проекту, студент-психолог
18.	Захід: Екскурсії місцевими визначними місцями Мета: підвищити обізнаність учасників про культуру та історію місцевості, сприяти формуванню позитивного ставлення до нової країни проживання, та полегшити інтеграцію в місцеву спільноту. Екскурсії мають допомогти учасникам зрозуміти особливості культури та традицій, розширити знання про історичну спадщину та природні ландшафти, а також знайти спільні точки дотику з місцевими жителями. Форма проведення: групові екскурсії з гідом по історичних і культурних місцях, музеях або природних ландшафтах. Після завершення екскурсій учасники мають можливість обговорити свої враження і поділитися думками про нові знання. Відповідальні: координатор центру, студент-психолог

Продовження таблиці 3.3

19.	Захід: Волонтерська програма "Допомога місцевій спільноті" Мета: залучити учасників до волонтерської діяльності, що сприятиме їхній соціальній інтеграції та допоможе відчувати себе корисними в новій спільноті. Форма проведення: організація волонтерських акцій, таких як допомога у догляді за територіями, підтримка у проведенні місцевих заходів або допомога іншим людям, що перебувають у складних життєвих ситуаціях. Відповідальні: координатор центру, координатор волонтерів, студент-психолог
Модуль 4: Здоровий спосіб життя	
20.	Захід: Консультації лікарів медичного центру Вогу «Поради для здорового способу життя» Мета: Надати учасникам комплексну підтримку у питаннях здорового способу життя, орієнтовану на їхні індивідуальні потреби та медичні показники. Консультації покликані допомогти учасникам зрозуміти основи здорового режиму дня, раціонального харчування, ефективної фізичної активності, а також важливість регулярних обстежень. Форма проведення: лекції з лікарями на загальні теми здорового способу життя та індивідуальні консультації, під час яких кожен учасник отримає персоналізовані рекомендації з урахуванням його стану здоров'я, способу життя та побажань. Відповідальні: лікарі медичного центру Вогу, медичний координатор
21.	Захід: Майстер-клас з приготування здорових страв Мета: навчити учасників основам здорового харчування та приготування корисних страв із доступних інгредієнтів, місцевих продуктів.
	Форма проведення: кулінарний майстер-клас, де учасники разом з нутриціологом готують прості, збалансовані страви, отримують рецепти та рекомендації для здорового харчування. Відповідальні: нутриціолог, волонтер-кухар
22.	Захід: Реабілітація в медичному центрі Вогу м.Братислава Мета: сприяти фізичній активності, поліпшити фізичний стан і настрій учасників, підтримати здоровий режим дня. Форма проведення: легкі спортивні вправи на свіжому повітрі або у залі під керівництвом інструктора, з акцентом на розтяжку, дихальні вправи та легкі аеробні рухи, масаж, гідромасаж, електрофорез.

Продовження таблиці 3.3

	Відповідальні: лікарі медичного центру Вогу, інструктор із фізичної культури
23.	Захід: Тренінг «Як розробити власний режим дня» Мета: допомогти учасникам сформувати корисні звички та розробити індивідуальний режим дня для покращення якості життя. Форма проведення: груповий тренінг із психологом, на якому учасники навчаються планувати свій день, враховуючи фізичні та психологічні потреби, а також психічного здоров'я. Відповідальні: психолог
24.	Захід: Система охорони здоров'я у Словаччині Мета: ознайомлення учасників із особливостями та структурою системи охорони здоров'я у Словаччині Форма проведення: інформаційна зустріч Відповідальні: координатор лікарського центру, студентка психолог
Червень 2024	
Модуль 5: Культурна адаптація	
25.	Захід: Культурний вечір «Знайомство з культурою Словаччини» (https://www.facebook.com/share/p/19LDhz8v7C/)
	Мета: ознайомити учасників із багатством культурних традицій, звичаїв та історичними особливостями Словаччини, щоб вони глибше розуміли місцеві цінності, звичаї та культурну спадщину. Захід покликаний сприяти побудові зв'язків між учасниками та місцевою спільнотою, розвивати відкритість до нових культур і знижувати відчуття соціальної ізоляції. Словацька культурологиня Катаріна Надаска представляє історію та значення різних традицій, поглиблюючи розуміння культури Словаччини. Форма проведення: тематичний вечір із презентаціями, національними стравами, показом традиційних танців і костюмів Словаччини. Відповідальні: культурний координатор, волонтери-екскурсоводи, культурологиня Катаріна Надаска
26.	Захід: Курси словацької мови для початківців Мета: допомогти учасникам здобути базові навички володіння словацькою мовою для повсякденного спілкування та інтеграції у місцеве середовище. Форма проведення: щотижневі заняття з викладачем, які включають лексику для основних життєвих ситуацій (магазин, лікарня, транспорт), а також прості розмовні вправи в парах та групах.

Продовження таблиці 3.3

	Відповідальні: викладач словацької мови, волонтер-помічник
27.	Захід: Екскурсії до історичних і культурних місць Мета: поглибити розуміння історії та культури Словаччини, ознайомити учасників із значущими місцями, що відображають культурну спадщину країни. Форма проведення: організовані екскурсії до музеїв, замків, національних парків і культурних пам'яток з гідом, який надає контекст і цікаві факти про історичне значення місць.
	Відповідальні: гід, культурний координатор
30.	Захід: Інтерактивний воркшоп "Словацька культура в повсякденному житті" Мета: сприяти адаптації учасників до щоденних ситуацій і побуту в Словаччині через практичне ознайомлення з культурними нормами та соціальними етикетами. Воркшоп допоможе учасникам освоїти базові мовні фрази та манери поведінки, прийняті в словацькому суспільстві, що сприятиме більшій впевненості в спілкуванні з місцевими жителями. Форма проведення: практичний воркшоп із рольовими іграми, де учасники моделюють повсякденні ситуації (наприклад, як звернутися за допомогою, привітання, знайомство) та знайомляться з етикетними нормами і культурними особливостями Словаччини. Відповідальні: психолог, соціальний працівник
31.	Захід: Творчий вечір "Шлях до себе: історії досягнень" Мета: надати можливість учасникам висловити себе як особистість, поділитися своїм життєвим досвідом, досягненнями та навичками, сприяти розвитку позитивного самоусвідомлення та підвищення впевненості в собі. Форма проведення: інтерактивний вечір з елементами самопрезентації та обговорення. Кожен учасник матиме можливість представити себе, розповісти про свої життєві досягнення та інтереси, поділитися досвідом, взяти участь у творчих виступах, наприклад, читанні віршів, виконанні пісень або презентації хобі. Відповідальні: психолог, студентка психолог
32.	Захід: Підсумкова зустріч "Мій шлях до нового життя" Мета: підвести підсумки програми адаптації, дати можливість учасникам поділитися своїм досвідом, висловити враження та емоції,

Продовження таблиці 3.3

	обговорити, як змінилася їхня самооцінка, та надати зворотний зв'язок щодо участі в програмі. Форма проведення: інтерактивна зустріч у форматі "відкритого мікрофона", де кожен учасник зможе розповісти про свої досягнення, відчуття та результати, яких вони досягли під час програми. Захід супроводжуватиметься фото- та відеопрезентаціями з основними моментами програми, творчими виступами учасників, а також рефлексивними сесіями, де вони зможуть дати зворотний зв'язок. Відповідальні: психолог, студентка психолог
--	--

Отже, завершуючи програму, варто відзначити як здобутки, так і труднощі, які виникали під час її впровадження.

Однією з головних складнощів стало мовне та культурне середовище, яке потребувало додаткових зусиль для адаптації учасників, а також залучення перекладачів зі знанням місцевої мови та культурних особливостей. Учасники часто мали обмежений доступ до ресурсів, як-от медична допомога чи терапевтичні послуги, через складнощі в системі тимчасового захисту. Додатковим викликом була потреба в залученні волонтерів, які могли б допомагати як у фізичних, так і соціальних активностях. Інколи деякі учасники виявляли емоційний супротив або нерозуміння, які проявлялись у замкнутості, зниженій мотивації брати участь у заходах, або навіть у вираженні невдоволення під час занять. Це обумовлювало необхідність ретельнішого підходу до психоедукаційних занять.

Водночас програма мала значні позитивні результати. Вона допомогла учасникам знизити рівень стресу, підтримати емоційну стабільність, покращити фізичний стан і, що найбільш важливо, розвинути комунікацію з місцевим населенням і знайти нових друзів у місцевій громаді. Це позитивно вплинуло на їхню самооцінку та почуття впевненості в собі. Індивідуальні та групові заняття забезпечували підтримку й допомагали українцям похилого віку, що знаходяться під тимчасовим захистом в Словаччині відчувати себе

частиною нової спільноти.

Програма є особливо важливою для людей похилого віку, які через війну були змушені покинути рідний дім, адже для них адаптація до нового місця стає складнішим випробуванням, ніж для молодих людей. Реалізація таких проєктів не тільки забезпечує підтримку на рівні особистісної та соціальної адаптації, а й сприяє розвитку більш згуртованого, інтегрованого суспільства.

Таким чином, досвід реалізації цієї програми показав, наскільки важливим є системний підхід до підтримки літніх мігрантів. Подібні ініціативи можуть стати моделлю для інших країн, які приймають біженців, адже вони не тільки допомагають інтегруватися, а й сприяють побудові відкритого і толерантного суспільства. Сподіваємось, що цей проєкт стане основою для майбутніх програм підтримки та соціальної адаптації вразливих груп населення в Словаччині та поза її межами.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи на тему «Психологічна адаптація до нових умов життя українців похилого віку, які знаходяться під тимчасовим захистом у Словаччині», було проведено кілька важливих етапів, які дозволили нам глибше зрозуміти проблему психологічної адаптації та розробити та реалізувати ефективну корекційну програму сприяння адаптації.

Визначивши основні проблеми, з якими стикаються українці похилого віку під тимчасовим захистом, було підкреслено важливість психологічної підтримки для цієї групи, визначення ключових аспектів для подальшого дослідження. Розглянуто адаптацію як процес, що вимагає активних зусиль з боку індивіда. Це допомогло сформувати теоретичну базу для розуміння механізмів адаптації, а також специфіки виникнення, переживання і подолання стресу та тривожності, з якими стикаються літні мігранти. Аналіз наукових підходів до вивчення психологічної адаптації підтвердив, що адаптація є складним і багатогранним процесом, що містить різні аспекти, такі як переживання стресу, тривожності і необхідності соціальна інтеграція. Основні концепції та теорії, такі як теорія стресу та адаптації, дозволили глибше зрозуміти природу адаптації, що стало основою для подальшого дослідження специфіки адаптації українців похилого віку.

Вивчення психологічних характеристик, що впливають на адаптацію цієї категорії населення, виявило ключові фактори, які заважають успішній інтеграції, такі як соціальна ізоляція, мовні бар'єри та втрати звичних зв'язків. Знання про соціальні та культурні аспекти підкреслило значення підтримки у формуванні нових соціальних зв'язків та зміцненні психічного здоров'я, що стало важливим елементом для створення корекційної програми. Аналіз психологічних характеристик, факторів, що впливають на адаптацію, а також соціальних і культурних аспектів дав змогу створити комплексний

портрет цієї групи населення. Цей аналіз виявив, що основними труднощами є не лише мовний бар'єр, а й переживання відчуттів самотності, втрати соціальних зв'язків, а також тривожність, пов'язаної з новими умовами життя.

Проведене емпіричне дослідження включало використання опитування та стандартизованих методик для збору даних про адаптаційні стани та психологічні особливості українців похилого віку під тимчасовим захистом, в тому числі використання методики психологічної автобіографії (Дж.Ржичан).

Результати вказали на високі рівні стресу та тривожності, що підкреслило необхідність розробки корекційної програми. Розробка та впровадження програми психологічної адаптації стали логічним завершенням наших досліджень. Програма включала п'ять модулів, які охоплювали психоедукацію, емоційну підтримку, соціальну інтеграцію, здоровий спосіб життя та культурну адаптацію.

Після проведення досліджень, які передували впровадженню корекційної програми психологічної адаптації, стало зрозуміло, що більшість українців похилого віку, які перебувають під тимчасовим захистом у Словаччині, стикалися з високими рівнями стресу, тривожності та труднощами в адаптації до нових умов життя. А саме виявлені такі характеристики:

Високий рівень стресу: понад 60% учасників демонстрували високі рівні стресу, пов'язані з переміщенням, втратою звичного життєвого середовища, фінансовими труднощами та невизначеністю щодо майбутнього.

Тривожність: близько 50% учасників страждали від тривожних розладів, що пов'язано з невизначеністю, соціальною ізоляцією та відсутністю підтримки.

Психологічна адаптація: лише 30% учасників демонстрували відносно високий рівень адаптації до нових умов життя, у той час, як більшість зазнавали значних труднощів через мовний бар'єр, соціальну ізоляцію та втрату відчуття контролю над життям.

Особливу увагу було приділено біографічному методу у психології, який виявився ефективним інструментом для глибокого розуміння індивідуальних переживань кожного учасника. Цей метод дозволив виявити ключові моменти життєвого шляху, що впливали на рівень адаптації учасників, їхні психологічні ресурси та готовність до змін. Біографічні інтерв'ю показали, що переживання втрати близьких, погіршення фізичного здоров'я та незавершені життєві плани значно ускладнювали процес адаптації [7], [9].

Після завершення корекційної програми, для визначення її ефективності та виявлення змін у психологічному стані учасників, було проведено повторну діагностику із використанням тих самих методик, які застосовувалися на початку дослідження, а саме «Самооцінка стійкості до стресу», «Визначення психічного вигорання» (О. Рукавішніков). Це дозволило оцінити динаміку змін та підтвердити ефективність впровадженої програми (талиця 3.4). Після впровадження програми психологічної адаптації було помічено значне покращення за кількома ключовими показниками:

Зниження рівня стресу: після участі в програмі кількість учасників з високим рівнем стресу знизилася з 60% до 30%. Це свідчить про ефективність психоедукаційних заходів і методів релаксації, впроваджених у межах програми.

Покращення показників тривожності: тривожність значно знизилася у 40% учасників. Психологічна підтримка та емоційні тренінги, включені у програму, допомогли людям краще справлятися з переживаннями та страхами.

Покращення адаптації: рівень адаптації суттєво зріс після участі у програмі. До початка програми лише 30% учасників демонстрували високий рівень адаптації, а після завершення — вже 70%. Це стало можливим завдяки залученню учасників до соціальних заходів, волонтерських ініціатив та мовних курсів, що сприяло їхній соціалізації та інтеграції.

Зазначимо, що під час етапів проведення програми вносилися свої корегування, що зумовлено можливостями комунітного центру, графіком заходів, де відбувалося проведення програми, та фінансовою підтримкою виконання корекційної програми. А саме змінювався порядок запланованих модулів корекційної програми.

Нижче наведені порівняльні дані щодо психологічного стану учасників до і після проведення корекційної програми.

Таблиця 3.4

Порівняльні дані щодо психологічного стану учасників до і після проведення корекційної програми

Показник	До програми (%)	Після програми (%)
Високий рівень стресу	60%	30%
Середній рівень стресу	30%	50%
Низький рівень стресу	10%	20%
Високий рівень тривожності	50%	25%
Середній рівень тривожності	30%	50%
Низький рівень тривожності	20%	25%
Високий рівень адаптації	30%	70%
Середній рівень адаптації	40%	20%
Низький рівень адаптації	30%	10%

Корекційна програма психологічної адаптації показала свою ефективність у значному покращенні психоемоційного стану людей похилого віку. Це проявляється також у позитивних відгуках зворотнього зв'язку, через гугл форму «спокійності». Корекційна програма психологічної адаптації не лише знизила рівень стресу та тривожності, але й підвищила здатність учасників до адаптації в нових умовах життя. Особливо важливим для аналізу спостереження та результатів виявилися автобіографії психологічні, які дозволили поглибити розуміння індивідуальних потреб і труднощів кожного учасника, що сприяло більш точному підходу до

корекційної роботи.

Після впровадження корекційної програми результати показали значне покращення в рівнях стресу, тривожності та адаптації. Це підтвердило, що спеціально розроблені модулі, які включали різноманітні форми діяльності — лекції, групи підтримки, соціальні заходи, спортивні заняття та культурні вечори — справді сприяли покращенню психологічного стану учасників. Зокрема, дані досягнуті внаслідок оцінки рівня стресу та тривожності показали зниження на 30% після завершення програми.

В цілому, виконана робота не лише дозволила проаналізувати складні аспекти адаптації українців похилого віку, але й розробити практичні рішення, які можуть суттєво вплинути на їхнє психологічне благополуччя. Результати дослідження свідчать про важливість комплексного підходу до підтримки найбільш вразливих категорій населення, що може стати основою для подальших ініціатив у сфері психологічної допомоги мігрантам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балакірева О. М. Соціальна адаптація українських трудових мігрантів у країнах ЄС: соціально-економічні та психологічні аспекти. Київ: Інститут соціології НАН України, 2015.
2. Белоусова Н. В. «Інклюзивний туризм» або «подорожі без бар'єрів» у сучасному суспільстві. *Регіональні проблеми України: географічний аналіз та пошук шляхів вирішення*. Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Херсон, 5–6 жовтня 2017 р.) / за заг. ред.: І. Пилипенка, Д. Мальчикової. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2017. 304 с.
3. Бех, І. Д. Психологічні механізми сходження особистості до духовних цінностей. *Педагогіка і психологія*. № 2. 2011.
4. Блинова, О. Є. Проблема психологічного здоров'я мігрантів. *Збірник наук. праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: Вид-во «Плай» ЦІТ Прикарпатського нац. ун-ту ім. Василя Стефаника, 2009. Вип. 14, ч. 2. С. 55-64.
5. Блинова, О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномену акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Вип. 3, т 1. Херсон: Гельветика, 2016.с. 111–117.
6. Бойко Г. В. Трансформація уявлення про себе і втрата роботи. Запоріжжя: РА “Тандем-У”, 2005. 220 с.
7. Бондарчук, О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. Київ, 2020. 42 с.
8. Варбан Є.О. Стратегії та прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. № 8. 1998. С. 7–9.

9. Віноградова Л.В. Когнітивні аспекти суб'єктивного відображення емоційно-важких життєвих ситуацій: автореф. дис. канд. психол. наук. 19.00.01. –загальна психологія, історія психології. Київ, 1995. 19 с.
10. Власенко Ю.О. Психологічний аналіз інноваційного потенціалу особистості. Автореф. дис. канд. психол. наук. 19.00.01. –загальна психологія, історія психології. Одеса, 2003. 19 с.
11. Грабовська С. В. Феномен “вимагаючої поведінки: соціально-психологічний аналіз. *Вісник Соціогуманітарні проблеми людини*. 2005. № 1. С. 84–91.
12. Григорчук, Л. В. Життєстійкість як психологічний ресурс адаптації особистості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*: матер. міжнар. конф. / ред.: кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Вип. 1(16). Херсон: ВД «Гельветика», 2019. С. 90–93.
13. Землякова Т. В. Емоційний фактор в структурі процесу адаптації: автореф. дис. канд. психол. наук. 10.00.01. - соціальна психологія. Київ, 1995. 19 с.
14. Кліманська М. Соціальне утриманство: Зовнішня обумовленість чи внутрішня детермінанта? *Психологічні проблеми суспільства епохи трансформації: тези українсько-польської конференції “Психологічні проблеми епохи трансформації” 19–21 вересня 2003 року*. Львів: ЛНУ, 2003. С. 40.
15. Курило, В. Г. Засоби фізичної реабілітації для осіб похилого віку. Means of physical rehabilitation for the elderly: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» / В. Г. Курило; наук. керівник д. м. н., професор Р. І. Чаланова; Міністерство освіти і науки України; Херсонський держ. ун-т, Медичний ф-т, Кафедра медицини та фізичної терапії. Херсон: ХДУ, 2020. 48 с.
16. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. та доповн. Київ: Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.

17. Максименко С. Д. Синдром "професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.
18. Меліченко Т. Д. Психологічна допомога суб'єктам змушеної міграції. Модернізація українського суспільства в умовах євроінтеграції: збірник наукових робіт / за заг. ред. Т. В. Семенюк, С. М. Коляденко, Н. П. Павлик. Житомир: Вид-во Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2016. 130 с.
19. Мельник Л.А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін.; за ред. Волинець Л.С. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
20. Мельничук М. Г. Психосоціальна адаптація як необхідна умова пристосування до нових умов існування. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. Вип. 53. 2016. С. 126–134.
21. Новікова О. Ю. Соціально-педагогічна адаптація людей похилого віку засобами туристично-екскурсійної діяльності. *Економіка. Управління. Інновації*. Серія: Економічні науки. 2010. № 1.
22. Одинцова, А. М. Соціальні та політичні конфлікти. Збірник навчальних програм для здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» напряму підготовки (спеціальності) «Психологія» для здобувачів ступеня вищої освіти рівня «бакалавр» напряму підготовки «Соціологія». Київ, 2015.
23. Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу». URL : <https://lbv.osv.org.ua/news/1638281310/> (дата звернення: 03.11.2024)
24. Попович, І. С. Психологічні особливості соціальних очікувань людей похилого віку / Д. А. Єремицький, І. С. Попович. *Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених* / ред. кол.: І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: ВД «Гельветика», 2018. С. 83–85.

25. Рибалка В. В. Психологія особистості: у трьох книгах. Книга 1: Індивідуальність людини як цілісність. Київ: Либідь. 1996 р.
26. Сердюкова, Г. Б. Особливості смисложиттєвих орієнтацій у осіб похилого віку. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: зб. наук. праць за матер. III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Херсон, 30 вересня – 01 жовтня 2021 р.) / ред. колегія: І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 273–275.
27. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: структурногенетичний підхід: автореф. дис... докт. психол. наук. 19.00.01 — загальна психологія; історія психології. Київ, 1994. 48 с.
28. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і поза межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 375 с.
29. Фон Шліппе А., Швайцер Й. Системна психотерапія та консультування. Пер. з нім. Львів: ВНІЛ – Класика, 2004. 320 с.
30. Хилько Р.В., Самошкіна Л.М. Особливості стратегій подолання внутрішніх особистісних конфліктів, які супроводжуються почуттям провини. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. Випуск 8. Дніпропетровськ, 2002. С. 79–83.
31. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін. *Соціальні виміри суспільства*. Київ: Інститут соціології НАНУ, 1999. Вип. 3. С. 92–104.
32. Чебикін О. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. *Психологія і суспільство*. № 3. 2017. С. 86-103.
33. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально–психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо-переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», Вип. 1 (48). 2021. С. 469–472
34. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ: Либідь, 1996. 264 с.

35. Baltes P. B., Baltes M. M. *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.
36. Beck A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, 1976.
37. Berry J. W. Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology*, Vol. 46(1), 1997. P. 5-34.
38. Cohen S., Wills, T. A. Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, Vol. 98(2), 1985. P. 310-357.
39. Diener E. The Satisfaction With Life Scale (SWLS), 1985.
40. Ellis A. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Lyle Stuart, 1962.
41. Engel G. L. The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Science*, Vol. 196(4286), P. 129-136, 1977.
42. Folkman S., Moskowitz J. T. "Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, Vol. 55. 2004. P. 745-774,
43. Friedman H., Booth-Kewley S. The 'disease-prone personality': A meta-analytic view of the construct. *The American Psychologist*, Vol. 42. P. 539–555. DOI:10.1037/0003-066X.42.6.539, 1987.
44. James W. *The Principles of Psychology*. Henry Holt and Company, 1890.
45. Kelly G. A. *The Psychology of Personal Constructs*. Norton, 1955.
46. Lang F. R., Carstensen, L. L. "Time counts: future time perspective, goals, and social relationships." *Psychology and Aging*, 2002.
47. Lazarus R. S. *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press, 1991.
48. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, 1984.
49. Maslow, A. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, Vol. 50(4). 1943. P. 370-396.
50. Mohamed Abd El-Hay. Stress, Health, and Coping. In *Understanding Psychology for Medicine and Nursing*. P. 395-412. DOI: 10.4324/9781003000013-20, 2019.

51. Naumburg M. Dynamically Oriented Art Therapy, 1950.
52. Nisbett R. E. The Geography of Thought: How Asians and Westerners Think Differently...and Why. The Free Press, 2003.
53. Nordoff P., Robbins, C. Creative Music Therapy, 1977
54. Piaget J. The Construction of Reality in the Child. Basic Books, 1954.
55. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. *Houghton Mifflin Harcourt*, 1961
56. Ryff C. D., Singer B. H. The Role of Emotion on Pathways to Positive Health. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of Affective Sciences*. Oxford University Press, 2003. P. 1083–1104.
57. Seeman T. E. Social Ties and Health: The Benefits of Social Integration. *Annals of Epidemiology*, Vol. 6(5). P. 449-458, 1996.
58. Selye H. The Stress of Life. McGraw-Hill, 1976.
59. Vygotsky L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press, 1978.
60. Weil, A. Breathing: The Master Key to Self Healing, 2019.
61. WHO Publications. Accessed from World Health Organization, 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland. URL: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43755/9789241547307_eng.pdf?sequence=1 (дата звернення: 03.11.2024)

ДОДАТКИ

Додаток 1

КОМПЛЕКСНА АНКЕТА З ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДО НОВИХ УМОВ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ ПІД ТИМЧАСОВИМ ЗАХИСТОМ У СЛОВАЧЧИНІ

Частина 1: Особиста інформація

Дата: _____

Місце обстеження:

1 Комунітний центр (Komunitné centrum KCGunduličova)

2 _____

Обстеження:

1 - первинне

2 - вторинне

Напишіть ваше ім'я або вигадайте символ, який замінює Ваше ім'я

Ім'я: _____

1. Вік: _____ років

2. Стать: 1 – Жінка 2 – Чоловік

3. Сімейний стан:

1 – одружена (одружений)

2 – вдова(єць)

3 – розлучена

4 – неодружений (неодружена)

4. Наявність дітей: 1 – є, 2 – ні

5. Наявність онуків: 1 – є, 2 – ні

6. Освіта:

1 – середня;

2 – середньоспеціальна;

3 – вища гуманітарна;

4 – вища технічна.

7. Трудовий стаж (не включаючи час навчання в навчальних закладах та службу в армії):

_____ років _____ місяців

8. Сфера діяльності (Де працювали):

1 – інформаційні технології;

2 – освіта;

3 – медицина;

4 – фінанси;

5 – мистецтво;

6 – маркетинг і реклама;

7 – розваги;

8 – сфера послуг

9 – інженерія;

10 – інше _____

9. Країна народження: _____

10. Місто народження: _____

11. Тривалість перебування у Словаччині _____ років _____ місяців

Частина 2: Адаптація до нових умов життя

1. Як ви оцінюєте вашу загальну задоволеність життям у Словаччині?
(Від 1 до 10, де 1 – дуже не задоволений, 10 – дуже задоволений)
Ваша відповідь _____
2. Які аспекти життя у Словаччині ви вважаєте найбільш позитивними та допоміжними у процесі адаптації?

3. Чи були ви коли-небудь у стані стресу або тривожності через переїзд до іншої країни?

4. Як ви це подолали?

5. Чи користуєтесь ви психологічною підтримкою або консультуванням у зв'язку з процесом адаптації? Якщо так, то які саме послуги ви використовуєте і допомагають чи допоміжні вони для Вас?

6. Чи знайомі ви з культурними традиціями Словаччини? Чи долучились до них? Як це впливає на вашу адаптацію?

Частина 3: Соціальна підтримка та взаємодія

1. Як часто ви зустрічаєтесь з іншими українцями похилого віку, які також знаходяться у Словаччині? 1. Раз на тиждень. 2. Раз на місяць 3. Визначте самі частоту і вкажіть варіанти

2. Чи взаємодієте ви з місцевим населенням та в якому обсязі?

3. Як ви оцінюєте рівень соціальної підтримки, яку отримуєте у Словаччині від місцевих організацій, друзів, сусідів тощо? (Високий й рівень, дуже допоміжне для мене – 1, Середній рівень – 2, Низький рівень, рідко і малопродуктивно – 3)

Частина 4: Загальне здоров'я та самопочуття

1. Які фізичні та психологічні зміни ви помічаєте в собі після переїзду до Словаччини?

- погіршення стану здоров'я,
- тривожні стани,
- втома,
- стрес,

вкажіть можливі варіанти на вибір і залиште ще один для власної оцінки

2. Чи маєте ви які-небудь хронічні захворювання або обмеження? Як вони впливають на вашу адаптацію та як ви з ними впоралися?

Частина 5: Особисті погляди та рекомендації

1. Які б ви дали поради людям у подібній ситуації, що переїжджають до іншої країни у похилому віці?

2. Які поліпшення або послуги ви б хотіли бачити для полегшення адаптації іноземців похилого віку у Словаччині?

Щиро вдячні Вам за участь в опитуванні

Додаток 2

Тест на локус контролю Роттера/Бланк

Автор: Джуліан Роттер (1966)

Шкала локусу контролю Роттера (Rotter's Locus of Control Scale) розроблена Джуліаном Роттером на основі власної теорії суб'єктивної локалізації контролю.

Під «**локусом контролю**» розуміється стійка особистісна характеристика, що відбиває схильність людини пояснювати причини подій зовнішніми чи внутрішніми чинниками. Запропонована методика виділяє два типи локусу контролю:

екстернальний (відповідальність за успіхи та невдачі свого життя приписуються зовнішнім обставинам)

та **інтернальний** (відповідальність приписується собі самому).

Электронная почта*

Виберіть дату*

День, місяць, рік

Напишіть Ваше Ім'я або (якщо не бажаєте писати ім'я) слово, яке охарактеризує, з чим ви себе асоціюєте

Оберіть статтю*

1.

??????

2.

? ? ???

Тест на локус контролю Роттера/Бланк

Завдання тесту.

Прочитайте кожне висловлювання в парі і вирішіть, з яким ви згодні більшою мірою.

Питання 1. Оберіть варіант А або Б *

А. Діти потрапляють у біду тому, що батьки дуже часто їх карають.

Б. У наш час неприємності трапляються з дітьми найчастіше тому, що батьки надто м'яко ставляться до них.

Питання 2. Оберіть варіант А або Б*

А. Багато невдач відбуваються через нещасливий випадок.

Б. Невдачі людей є результатом своїх помилок.

Питання 3. Оберіть варіант А або Б*

А. Одна з головних причин, чому відбуваються аморальні вчинки, полягає в тому, що оточуючі миряться з ними.

Б. Аморальні вчинки відбуватимуться завжди, незалежно від того, наскільки старанно оточуючі намагаються їх запобігти.

Питання 4. Оберіть варіант А або Б*

А. В кінці кінців, до людей приходять заслужена визнаність.

Б. На жаль, часто заслуги людини залишаються непоміченими.

Питання 5. Оберіть варіант А або Б*

А. Погляд, що викладачі несправедливі до учнів, є неправильним.

Б. Багато учнів не розуміють, що їхні оцінки можуть залежати від випадкових обставин.

Питання 6. Оберіть варіант А або Б*

А. Успіх керівника в багатьох випадках залежить від вдалого співпадіння обставин.

Б. Талановиті люди, які не стали керівниками, часто не використали свої можливості.

Питання 7. Оберіть варіант А або Б*

А. Як би ви не намагалися, деякі люди все одно не симпатизуватимуть вам.

Б. Той, хто не зумів завоювати симпатії оточуючих, просто не вміє ладити з іншими.

Питання 8. Оберіть варіант А або Б*

А. Спадковість грає головну роль у формуванні характеру та поведінки людини

Б. Тільки життєвий досвід визначає характер і поведінку

Питання 9. Оберіть варіант А або Б*

А. Я часто помічав справедливість приказки: "Чому бути - того не уникнути".

На мою думку, краще прийняти рішення і діяти, ніж сподіватися на долю.

Б. На мою думку, краще приймати рішення і діяти, ніж сподіватися на долю.

Питання 10. Оберіть варіант А або Б*

А. Для хорошого фахівця навіть перевірка з пристрастю не становить труднощів.

Б. Навіть добре підготовлений фахівець зазвичай не витримує перевірки із пристрастю.

Питання 11. Оберіть варіант А або Б*

А. Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від удачі.

Б. Щоб досягти успіху, потрібно не пропустити сприятливу можливість.

Питання 12. Оберіть варіант А або Б*

А. Кожен громадянин може впливати на важливі державні рішення.

Б. Суспільством керують люди, які призначені на громадські посади, але звичайна людина може зробити немало.

Питання 13. Оберіть варіант А або Б*

А. Коли я складаю плани, я взагалі переконаний, що зможу їх здійснити.

Б. Не завжди розумно планувати далеко вперед, оскільки багато в чому все залежить від того, як складуться обставини.

Питання 14. Оберіть варіант А або Б*

А. Є люди, про яких можна відверто сказати, що вони нехороші.

Б. У кожній людині є щось хороше.

Питання 15. Оберіть варіант А або Б*

А. Втілення моїх бажань не залежить від випадку.

Б. Коли не знають, як діяти, кидають монету. На мою думку, в житті можна часто користуватися цим.

Питання 16. Оберіть варіант А або Б*

А. Лідером часто стають завдяки щасливому стеченню обставин.

Б. Щоб стати лідером, потрібно вміти керувати людьми. Удача тут не має значення.

Питання 17. Оберіть варіант А або Б*

А. Більшість з нас не можуть значно впливати на світові події.

Б. Активно беручи участь в громадському житті, люди можуть управляти подіями у світі.

Питання 18. Оберіть варіант А або Б*

А. Більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин.

Б. Насправді, така річ, як удача, не існує.

Питання 19. Оберіть варіант А або Б *

А. Завжди потрібно вміти визнавати свої помилки.

Б. Зазвичай краще не наголошувати на своїх помилках.

Питання 20. Оберіть варіант А або Б *

А. Складно визначити, чи подобається ви людині насправді.

Б. Кількість ваших друзів залежить від того, наскільки ви ставите себе до інших.

Питання 21. Оберіть варіант А або Б*

А. В кінці кінців, неприємності, що трапляються з нами, компенсуються приємними подіями.

Б. Більшість невдач є наслідком відсутності здібностей, незнання, лінії або всіх трьох причин одночасно.

Питання 22. Оберіть варіант А або Б*

А. Якщо прикласти достатньо зусиль, то можна позбутися формалізму і бездушності.

Б. Існують речі, з якими важко боротися, тому іскорінити формалізм і бездушність може бути непросто.

Питання 23. Оберіть варіант А або Б*

А. Іноді важко зрозуміти, на чому базуються керівники, коли вони висувають людину на підвищення.

Б. Заохочення залежать від того, наскільки наполегливо працює людина.

Питання 24. Оберіть варіант А або Б*

А. Хороший керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішували, що їм слід робити.

Б. Хороший керівник чітко розуміє, в чому полягає робота кожного підлеглого.

Питання 25. Оберіть варіант А або Б*

А. Часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.

Б. Не вірю, що випадковість або доля можуть відігравати важливу роль у моєму житті.

Питання 26. Оберіть варіант А або Б *

А. Люди залишаються самотніми через те, що не виявляють дружелюбності до оточуючих.

Б. Марно надмірно намагатися сподобатися людям: якщо ти подобаєшся їм, то подобаєшся.

Питання 27. Оберіть варіант А або Б*

А. Характер людини головним чином залежить від її сили волі.

Б. Характер людини формується в основному у колективі.

Питання 28. Оберіть варіант А або Б*

А. Те, що зі мною трапляється, - це результат моєї власної праці.

Б. Іноді я відчуваю, що моє життя розвивається в напрямку, що не залежить від моєї сили волі.

Питання 29. Оберіть варіант А або Б*

А. Часто я не можу зрозуміти, чому керівники вчиняють саме так, а не інакше.

Б. В кінці кінців, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.

Підрахунок балів.

За кожний збіг із ключем нараховується 1 бал за відповідною шкалою. Неважко помітити, що пункти шкали обернені один до одного, і їх значення у сумі завжди становлять 23 бали.

Шкала зовнішнього та внутрішнього факторів

Шкала	А	Б
Екстернальність / Зовнішній фактор	2, 6, 7, 9, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 25, 29	3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 15, 22, 26, 28
Інтернальність / Внутрішній фактор	3, 4, 5, 1, 10, 11, 12, 13, 15, 22, 26, 28	2, 6, 7, 9, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 25, 29

Інтернальність

Термін "інтернальність" використовується в контексті психології, щоб описати особистісну характеристику, за якої людина схильна приписувати свої успіхи і невдачі у житті внутрішнім факторам, таким як особисті зусилля, здібності та рішення. Люди з вираженою інтернальністю вірять, що контроль над їхніми життєвими подіями належить їм самим, і що їхні дії мають значний вплив на результати різних ситуацій. Вони часто бачать зв'язок між своїми діями і результатами. Інтернальність часто асоціюється з вищим рівнем мотивації, самоконтролю та відчуттям особистої ефективності.

Люди з вираженою інтернальністю зазвичай більш схильні до ініціативи та самостійності.

Екстернальність

Термін "екстернальність" в контексті психології описує особистісну характеристику, за якої людина схильна приписувати свої успіхи і невдачі у житті зовнішнім факторам, таким як удача, випадкові обставини або дії інших людей. Люди з вираженою екстернальністю часто вірять, що контроль над їхніми життєвими подіями знаходиться поза їхнім власним впливом, і що результати подій визначаються в основному зовнішніми обставинами, а не їхніми власними зусиллями чи рішеннями. Екстернальність може призводити до менш вираженої мотивації, почуття безпомічності або низької самооцінки. Люди з вираженою екстернальністю можуть частіше відчувати, що вони не в змозі контролювати свою долю або змінити ситуацію на свою користь.

Додаток 3

Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»

Загальна характеристика методики

Методика дає можливість визначити рівень стресостійкості особистості. Стресостійкість характеризує деяку сукупність особистісних якостей працівника, що дозволяє йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін. Вона виступає умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання.

Інструкція для учасників дослідження

Різноманітні негативні чинники нашого життя створюють нервові стани та часто призводять до стресу. Нижче пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника

№ п/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3

13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів

Далі підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів	Рівень Вашої стійкості до стресу
43 - 54	низький рівень
31 - 42	середній рівень
18 - 30	високий рівень

Чим менше сумарне число балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу і навпаки.

Додаток 4

Методика «Визначення психічного вигорання»

Олексія Рукавішнікова

Інструкція. Вам пропонується відповісти па низку запитань-тверджень, щодо відчуттів, пов'язаних з роботою. Будь ласка, прочитайте твердження і визначте, чи Ви колись відчували щось схоже. Якщо у Вас ніколи не виникало такого відчуття, поставте галочку чи хрестик у бланку відповідей в колонці «ніколи» навпроти порядкового номера твердження. Якщо у Вас схоже відчуття присутнє завжди, то поставте позначку у бланку відповідей в колонці «зазвичай», а також відповідно до відповідей «рідко» та «часто». Відповідайте якомога швидше. Намагайтесь довго не міркувати над вибором відповіді.

№ з/п	Питання	Зазвичай	Часто	Рідко	Ніколи
1	Я легко дратуюсь				
2	Я вважаю, що працюю лише тому, що треба десь працювати				
3	Мене непокоїть, що думають колеги про мою роботу				
4	Я відчуваю, що в мене немає жодних емоційних сил заглиблюватись у чужі проблеми				
5	Мене непокоїть безсоння				
6	Думаю, що якби мені випала вдала нагода, я б змінив місце роботи				
7	Я працюю з великою напругою				
8	Моя робота приносить мені задоволення				
9	Відчуваю, що робота з людьми виснажує мене				
10	Перекоаний, що моя робота є важливою				
11	Я втомлююся від людських				

	проблем, з вирішенням яких стикаюся на роботі				
12	Я задоволений професією, яку обрав				
13	Некмітливість моїх колег чи учнів дратує мене				
14	Я емоційно стомлююся на роботі				
15	Я вважаю, що не помилився у виборі своєї професії				
16	Я почуваю себе спустошеним та розбитим наприкінці робочого дня				
17	Відчуваю, що отримую мало задоволення від досягнень на роботі				
18	Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні контакти з колегами на роботі				
19	Для мене важливо досягнути високих результатів у роботі				
20	Коли вранці я йду на роботу, почуваю себе свіжим та відпочившим				
21	Мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, яких я доклав				
22	У мене не вистачає часу на сім'ю та особисте життя				
23	Я сповнений оптимізму щодо своєї роботи				
24	Мені подобається моя робота				
25	Я стомився весь час старатися				
26	Мене стомлює участь у дискусіях				

	на професійні теми				
27	Мені здається, що я ізольований від моїх колег по роботі				
28	Я задоволений своїм професійним вибором так, як і на початку кар'єри				
29	Я відчуваю фізичну напругу, втому				
30	Поступово я починаю відчувати байдужість до своїх учнів				
31	Робота емоційно виснажує мене				
32	Я використовую ліки для покращення самопочуття				
33	Я цікавлюся результатами роботи моїх колег				
34	Вранці мені важко вставати з думкою, що треба йти на роботу				
35	На роботі мене непокоїть думка: скоріше б закінчився робочий день				
36	Навантаження на роботі практично нестерпне				
37	Я відчуваю радість, коли допомагаю оточенню				
38	Я відчуваю, що збайдужів до своєї роботи				
39	Трапляється, що в мене без особливої причини починають боліти голова чи шлунок				
40	Я докладаю зусиль, щоб бути толерантним до учнів				
41	Я люблю свою роботу				
42	У мене виникає відчуття, що				

	внутрішньо я глибоко емоційно-незахищений				
43	Мене дратує поведінка моїх учнів				
44	Мені легко зрозуміти ставлення оточуючих до мене				
45	Мене часто охоплює бажання все кинути і піти з робочого місця				
46	Я помічаю, що стаю все більш черствим у ставленні до людей				
47	Я відчуваю емоційну напругу				
48	Я зовсім не захоплений і не цікавлюся своєю роботою				
49	Я почуваю себе виснаженим				
50	Я думаю, що своєю працею я приношу людям користь				
51	Часом я сумніваюся у своїх здібностях				
52	Я відчуваю повну апатію до всього, що мене оточує				
53	Виконання повсякденних справ для мене — джерело задоволення				
54	Я не бачу сенсу в тому, що роблю на роботі				
55	Я відчуваю задоволення від обраної професії				
56	Хочеться «плюнути» на усе				
57	Я скаржуся на здоров'я попри відсутність чітко визначених симптомів				
58	Я задоволений своїм становищем на роботі і в суспільстві				

59	Мені сподобалася б робота, що забирає мало сил і часу				
60	Я відчуваю, що робота з людьми позначається на моєму фізичному здоров'ї				
61	У мене виникають сумніви з приводу значущості моєї роботи				
62	Я відчуваю почуття ентузіазму стосовно своєї роботи				
63	Я так стомлююся на роботі, що не в зможі виконувати свої повсякденні домашні обов'язки				
64	Вважаю себе достатньо компетентним у вирішенні проблем, що виникають на роботі				
65	Відчуваю, що можу дати дітям більше, ніж даю				
66	Мені майже доводиться примушувати себе працювати				
67	У мене є передчуття, що я можу легко впасти у відчай і занепасти духом				
68	Мені подобається віддавати роботі всі сили				
69	Я відчуваю стан внутрішньої напруги та роздратування				
70	Я став з меншим ентузіазмом ставитися до своєї роботи				
71	Вірю, що можу виконати все, що задумано				
72	У мене немає бажання глибоко занурюватися у проблеми моїх учнів				

Обробка та інтерпретація результатів:

Ця методика має три шкали: *психоемоційного виснаження (ПВ)*, *особистісно-го віддалення (ОВ)* і *професійної мотивації (ПМ)*. Для визначення психічного «вигорання» в межах вказаних шкал використовують спеціальний «ключ»:

- ✓ **ПВ** - 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 ТВЕРДЖЕНЬ);
- ✓ **ОВ** - 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 ТВЕРДЖЕННЯ);
- ✓ **ПМ** - 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 ТВЕРДЖЕННЯ).

Кількісна оцінка психічного «вигорання» у кожній шкалі здійснюється шляхом перетворення відповідей у трибальну систему («часто» — 3 бали, «зазвичай» — 2 бали, «рідко» — 1 бал, «ніколи» — 0 балів) і сумарного підрахунку балів. Обробка здійснюється за «сирим» балом. Після цього за допомогою нормативної таблиці визначається рівень психічного «вигорання» у кожній шкалі.

Таблиці норм

Норми для компонента «психоемоційне виснаження» (ПВ)				
Вкрай низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Вкрай високі значення
9 і нижче	10-20	21-39	40-49	50 і вище
Норми для компонента «особистісне віддалення» (ОВ)				
Вкрай низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Вкрай високі значення
9 і нижче	10-16	17-31	32-40	41 і вище
Норми для індексу психічного «вигорання» (ПВ)				
Вкрай низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Вкрай високі значення
31 і нижче	32-51	52-92	92-112	113 і вище

Змістовні характеристики шкал

Психоемоційне виснаження — процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, що працює з людьми. Виснаження проявляється у хронічній емоційній і фізичній втомі, байдужості і холодності у ставленні до людей з ознаками депресії та роздратованості.

Особистісне віддалення — специфічна форма соціальної дезаптації професіонала, що працює з людьми. Особистісне віддалення характеризується зменшенням кількості контактів з оточенням, підвищенням роздратованості і нетерплячості в ситуаціях спілкування, негативізмом стосовно до інших.

Професійна мотивація — рівень робочої мотивації і ентузіазму щодо роботи альтруїстичного змісту. Стан емоційної сфери оцінюється таким показником, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм та зацікавленість у роботі, самооцінка професійної діяльності і ступеня успішності в роботі з людьми.

Нижче наводимо прояви ПВ на різних системних рівнях

Життєві прояви психічного «вигорання» на системно-структурних рівнях

Шкали ПВ	Прояви «психічного вигорання» на рівнях:		
	міжособистісному	особистісному	мотиваційному
ПВ	Психічне виснаження; роздратованість; агресивність; підвищена чутливість до оцінок інших	Низька емоційна толерантність; тривожність	Небажання йти на роботу; бажання скоріше закінчити робочий день; поява прогулів
ОВ	Небажання контактувати з людьми; цинічне, негативне ставлення до них	Критичне ставлення до оточуючих і некритичність в оцінці самого себе; значущість своєї правоти	Зниження включеності в роботу і справи інших людей; байдужість до своєї кар'єри
ПМ	Незадоволеність роботою і стосунками в колективі	Знижена самооцінка: незадоволеність собою як професіоналом; відчуття низької професійної ефективності та віддачі	Зниження потреби в досягненнях