МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ В ТУРЕЧЧИНУ**

Виконала: студентка ІІ
курсу, групи 8.0534-з-1
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Бурдіна Оксана Миколаївна
Керівник: к. психол. наук., доцент
кафедри психології Бойко Г.В.
Рецензент: к. пед. наук, доцент
кафедри педагогіки та психології
освітньої діяльності
Голованова Т.П.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Бурдіній Оксані Миколаївні

1. Тема роботи: Психологічні аспекти життєдіяльності українських жінок в умовах вимушеної міграції в Туреччину

керівник роботи: Бойко Г.В., канд. пед. наук, доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Термін подання студентом роботи _____.

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної роботи

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) визначення сутності та особливостей психологічної адаптації українських жінок в умовах вимушеної міграції до Туреччини, дослідження впливу соціально-культурних та емоційно-психологічних чинників на процес адаптації, аналіз механізмів міжкультурної взаємодії та соціальної інтеграції українок у турецьке суспільство, вивчення рівня стресостійкості, соціальної підтримки та психоемоційного стану мігранток, узагальнення результатів емпіричного дослідження та розробка рекомендацій щодо підвищення ефективності психологічної допомоги й адаптації українських жінок у новому середовищі.

5. Перелік графічного матеріалу:8 таблиць, 3 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

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент _____О. М. Бурдіна

Керівник роботи _____ Г. В. Бойко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 88 сторінок, 8 таблиць, 3 рисунків, 54 джерела, 5 додатків.

Об’єкт дослідження: адаптація жінок в умовах вимушеної міграції.

Предмет дослідження: психологічні особливості адаптації українських жінок у новому культурному та соціальному середовищі Туреччини.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості адаптації українських жінок, які перебувають у вимушеній міграції в Туреччині, а також визначити ефективні психологічні засоби підтримки адаптації.

Гіпотеза дослідження: адаптація українських жінок в умовах вимушеної міграції в Туреччину залежить від ряду психологічних чинників, зокрема емоційної підтримки, рівня особистісної стресостійкості, міжкультурної компетентності та соціальної інтегрованості.

Методи дослідження: Теоретичні: аналіз і узагальнення наукових джерел, систематизація теоретичних підходів до проблеми адаптації. Емпіричні: анкетування, методи психодіагностики (тест адаптованості, шкала стресу, опитувальники соціальної підтримки), напівструктуровані інтерв’ю.

Наукова новизна: полягає у виявленні специфіки психологічної адаптації українок у Туреччині та обґрунтуванні практичних підходів до психологічної допомоги мігранткам.

Галузь використання: державні та громадські інституції, які займаються підтримкою біженців і мігрантів; центри психологічної допомоги; соціальні служби.

АДАПТАЦІЯ, МІГРАЦІЯ, УКРАЇНСЬКІ ЖІНКИ, МІЖКУЛЬТУРНА ВЗАЄМОДІЯ, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН.

SUMMARY

Burdina O.M. Psychological aspects of life of Ukrainian women in conditions of forced migration to Turkey.

Master's qualification work: 88 pages, 8 tables, 3 figures, 54 sources, 5 appendices.

Object of research: the process of psychological adaptation of women under conditions of forced migration.

Subject of research: psychological factors, features, and manifestations of the adaptation of Ukrainian women to the new cultural and social environment in Turkey.

Purpose of the work: to theoretically substantiate and empirically study the psychological characteristics of adaptation among Ukrainian women in forced migration to Turkey, and to identify effective means of psychological support.

Research hypothesis: it is assumed that the adaptation of Ukrainian women in forced migration conditions in Turkey depends on several psychological factors, such as emotional support, stress resistance, intercultural competence, and social integration.

Research methods:

– Theoretical: analysis and synthesis of scientific sources, systematization of theoretical approaches to the problem of adaptation.

– Empirical: surveys, psychodiagnostic methods (adaptation scale, stress scale, social support questionnaires), semi-structured interviews.

– Statistical methods: quantitative and qualitative analysis of the obtained data.

Scientific novelty: lies in identifying the specifics of psychological adaptation of Ukrainian women in Turkey and justifying practical approaches to psychological support for migrants.

The first chapter presents a theoretical overview of psychological adaptation in migration contexts, with a focus on gender-specific challenges and cultural

adjustment processes relevant to Ukrainian women in Turkey. It also examines key psychological factors influencing successful adaptation.

The second chapter outlines the methodology and results of the empirical research, including the characteristics of the studied sample, the tools used, and the findings on psychological indicators of adaptation. It also provides a discussion on practical recommendations for psychological assistance.

Field of application: government and non-government organizations that support refugees and migrants, psychological assistance centers, social services.

Key words: adaptation, migration, ukrainian women, intercultural interaction, social support, psycho-emotional state.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ 11

1.1 Історія розвитку психологічних підходів до вивчення психологічної адаптації особистості в умовах міграції 11

1.2 Основні поняття «адаптація», «жінки» «ситуації вимушеної міграції» 28

1.3. Соціально-культурні умови Туреччини, які впливають на процес адаптації українських жінок 39

РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО ЕМПІРИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ 52

2.1 Методи дослідження психологічних аспектів адаптації українських жінок в умовах вимушеної міграції 52

2.2 Емпіричне дослідження рівня адаптованості українських жінок, які перебувають у Туреччині 56

2.3 Рекомендації для ефективності психологічного супроводу адаптаційного процесу 74

ВИСНОВОК 86

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 89

ДОДАТКИ 95

ВСТУП

Актуальність дослідження. Військовий конфлікт в Україні, що розпочався у 2014 році та загострився внаслідок повномасштабного вторгнення у 2022 році, спричинив одну з наймасштабніших хвиль вимушеної міграції в новітній історії Європи. Сотні тисяч українських жінок, разом із дітьми, були змушені покинути рідні домівки, шукаючи притулку в інших країнах. Туреччина, як одна з країн, що приймає українських переселенців, стала новим, але водночас складним середовищем для адаптації жінок, які потрапили до іншої мовної, культурної та релігійної реальності. У таких умовах питання психологічного благополуччя жінок постає надзвичайно гостро, адже воно пов’язане не лише з особистісним функціонуванням, а й із вихованням дітей, формуванням нових соціальних зв’язків, пошуком роботи та побудовою життя в незнайомому середовищі.

Психологічна адаптація є складним, багаторівневим процесом, що охоплює емоційне, когнітивне та поведінкове пристосування до нових умов життя. Для жінок у ситуації вимушеної міграції цей процес ускладнюється численними стресогенними факторами: втратою звичного соціального оточення, тривогою за близьких, економічною нестабільністю, труднощами міжкультурної взаємодії тощо. Окрім того, специфіка турецького соціуму з його культурними особливостями, традиційними уявленнями про роль жінки в суспільстві, мовними бар'єрами, ставить перед українськими жінками низку додаткових викликів.

Незважаючи на наявність досліджень щодо адаптації мігрантів у цілому, психологічні особливості адаптації саме українських жінок в умовах турецького середовища залишаються малодослідженими. Більшість наукових робіт зосереджені на адаптації в європейських країнах або загальному психологічному стані біженців, тоді як Туреччина як культурно відмінна країна потребує окремого аналізу. Це обумовлює необхідність глибшого

дослідження феномену адаптації з урахуванням міжкультурної специфіки, гендерних особливостей та індивідуальних ресурсів жінок, які переживають кризову життєву ситуацію.

Об’єкт дослідження –українські жінки в умовах вимушеної міграції.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації українських жінок в умовах вимушеної міграції в Туреччину.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості адаптації українських жінок в умовах вимушеної міграції до Туреччини, а також визначити ефективні чинники психологічної підтримки.

Гіпотеза дослідження: ефективність адаптації українських жінок в умовах вимушеної міграції в Туреччину залежить від рівня соціальної підтримки, особистісної стресостійкості, а також міжкультурної компетентності та інтеграційних установок жінок.

Завдання дослідження.

— проаналізувати історію розвитку психологічних підходів до вивчення психологічної адаптації особистості в умовах міграції;

— визначити основні поняття «адаптація», жінки, у «ситуації вимушеної міграції»;

— визначити методи дослідження психологічних аспектів адаптації українських жінок в умовах вимушеної міграції

— дослідити соціально-культурні умови Туреччини, які впливають на процес адаптації українських жінок;

— провести емпіричне дослідження рівня адаптованості українських жінок, які перебувають у Туреччині;

— визначити потреби в психологічній підтримці та розробити рекомендації для ефективності психологічного супроводу адаптаційного процесу.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз наукової літератури, класифікація і систематизація психологічних підходів до проблеми адаптації.

– емпіричні: анкетування, інтерв'ювання, психодіагностичні методики (наприклад, шкала психологічного дистресу, шкала соціальної підтримки), контент-аналіз наративів.

– методи математичної статистики: кількісна обробка отриманих результатів для виявлення закономірностей у рівні адаптації.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше на емпіричному рівні досліджено психологічні аспекти адаптації саме українських жінок у Туреччині, виявлено ключові чинники, що впливають на цей процес, та сформульовано рекомендації щодо напрямів психологічної підтримки мігранток.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання результатів дослідження у діяльності центрів психологічної допомоги, громадських організацій, що працюють із переселенцями, соціальних служб та консультативних психологів. Запропоновані рекомендації можуть бути адаптовані для реалізації програм соціальної адаптації українських жінок у країнах із відмінним культурним середовищем.

Структура кваліфікаційної роботи магістра: вступ, два розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел та додатки. Перший розділ присвячено теоретичному аналізу поняття психологічної адаптації, її видів, етапів, специфіки в умовах міграції. У другому розділі подано опис емпіричного дослідження, аналіз отриманих результатів і обґрунтування психологічних рекомендацій щодо покращення адаптації українських жінок у Туреччині.

РОЗДІЛ 1
МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

1.1 Історія розвитку психологічних підходів до вивчення психологічної адаптації особистості в умовах міграції

Сучасне суспільство переживає безпрецедентний період трансформацій, що глибоко впливають на всі аспекти людського буття. Ця динамічна нестабільність, у поєднанні з накопиченням соціальних проблем, впливом різноманітних стресових факторів та, особливо, загостренням відчуття страху через триваючі воєнні події, створює абсолютно нові та складні виклики для кожної особистості. У цьому контексті адаптація виступає як безперервний і життєво важливий процес, що визначає здатність людини ефективно взаємодіяти та функціонувати у постійно мінливому зовнішньому середовищі.

Проблема адаптації є однією з ключових і наймасштабніших у науці, охоплюючи широкий спектр досліджень – від базових біологічних і фізіологічних механізмів до складних соціально-психологічних аспектів. Вперше це поняття було системно розглянуто у 1865 році німецьким фізіологом Г. Аубертом. Він трактував адаптацію як зміну чутливості шкірних аналізаторів у відповідь на зовнішні подразники, що було революційним поглядом на той час [4; 10].

Різноманіття поглядів на адаптацію відображає її багатогранність як феномену. Дослідники по-різному трактують це поняття, підкреслюючи різні її аспекти. Блажівський М. І. розглядає адаптацію як процес пристосування особистісних якостей та індивідуальних особливостей до умов життя, що постійно змінюються. Інші акцентують увагу на взаємодії особистості з

навколишнім середовищем, що передбачає певну гнучкість та здатність до змін у відповідь на зовнішні виклики. Треті ж зосереджуються на змінах, що відбуваються на рівні психічної регуляції, які спрямовані на підтримку динамічної рівноваги між внутрішніми потребами людини та зовнішніми обставинами, що забезпечує стабільність її функціонування [4; 10; 15; 26].

Прийом соціального зворотного зв'язку - аналіз реакції оточення на власну поведінку дозволяє коригувати свою взаємодію із суспільством, підвищуючи її ефективність.

Боярин Л. В. зазначає що, психологічна адаптація є рушійною силою для соціальної адаптації, оскільки вона стимулює активну діяльність особистості, сприяє розвитку комунікативних навичок та успішній інтеграції в соціальні групи [10].

Соціальна адаптація – це процес пристосування особистості до умов соціального середовища. Вона включає в себе формування адекватних взаємин із соціальними групами, інтеграцію особистості у суспільство та прийняття його норм, цінностей та правил поведінки.

Соціальну адаптацію можна розглядати як двоєдиний феномен: як процес і як стан.

Таблиця 1.1 – Аспекти соціальної адаптації

Аспект адаптації	Опис
Як процес	Соціальна адаптація сприяє узгодженню поведінки особистості з нормами та цінностями суспільства. Це динамічний, безперервний рух до гармонійної взаємодії, що передбачає постійні зміни та пристосування у відповідь на трансформації соціального середовища. Вона включає навчання новим ролям, стратегіям спілкування та засвоєння соціальних очікувань, що дозволяє індивіду успішно функціонувати в різних соціальних контекстах.
Як стан	Соціальна адаптація відображає рівень гармонійної взаємодії особистості із середовищем та ефективність її пристосування до нових умов. Цей стан характеризується відчуттям приналежності, задоволеності соціальними зв'язками, а також здатністю долати соціальні труднощі та конфлікти. Він є показником успішності процесу адаптації, де індивід почувається комфортно та ефективно у своєму соціальному оточенні.

Таким чином, соціальна адаптація є невід'ємною частиною життєдіяльності людини, забезпечуючи її ефективне функціонування в суспільстві.

Адаптивність поведінки відповідно до очікувань соціуму - це здатність особистості дотримуватися загальноприйнятих правил, норм та цінностей суспільства. Вона передбачає гнучкість у поведінці та вміння пристосовуватися до соціальних вимог, що є необхідним для уникнення конфліктів та успішної взаємодії [4; 10; 15; 26]. Зокрема, на цьому акцентує увагу Гілецька І. [15].

Таким чином, психологічна та соціальна адаптація є взаємопов’язаними та взаємодоповнюючими процесами. Разом вони забезпечують ефективну інтеграцію особистості в суспільство, сприяють формуванню гармонійних взаємин з оточенням та успішній реалізації людини в різних сферах життя.

Дослідження соціально-психологічної адаптації охоплювали представники різних психологічних шкіл, серед яких психоаналітичний підхід посідає важливе місце, пропонуючи глибоке розуміння внутрішніх механізмів цього процесу.

Значний внесок у розвиток теорії адаптації зробили такі видатні психоаналітики, як Зигмунд Фройд, Анна Фройд та Ерік Еріксон. Представники психоаналізу розглядали соціально-психологічну адаптацію як комплексну перебудову внутрішнього світу особистості у відповідь на зовнішні виклики. Вони часто використовували поняття "адаптація" (adaptation) та "пристосування" (adjustment) як взаємозамінні, наголошуючи на тому, що цей процес спрямований на досягнення гомеостазу – динамічної рівноваги між внутрішніми потребами особистості та вимогами середовища [45].

Зигмунд Фройд у своїх працях ретельно аналізував процес адаптації людини крізь призму структури психіки та механізмів її функціонування [26]. На його думку, основним рушієм адаптації є прагнення до задоволення внутрішніх потягів, які регулюються складною взаємодією свідомих і

несвідомих механізмів. Як підкреслює А. Адлер, учень і послідовник Фройда, саме напруження між природними потягами та вимогами соціального середовища стає основою формування індивідуальної поведінки [4]. Я поділяю цю позицію, оскільки саме конфлікт між біологічним і соціальним чинниками є ключовим механізмом, що запускає процеси саморегуляції.

З. Фройд виокремлював два основні шляхи адаптації особистості до світу [26]:

– пасивне пристосування, що передбачає стримування, пригнічення або сублімацію несвідомих потягів, які конфліктують із зовнішньою реальністю чи соціальними нормами. Цей підхід підтримував і К. Хорні, зазначаючи, що невротична особистість часто схильна до уникнення конфліктів через самопригнічення [15].

– активне пристосування, яке полягає у трансформації зовнішнього середовища для досягнення власних потреб. На це звертав увагу і Е. Фромм, наголошуючи, що свобода людини полягає у здатності активно змінювати умови життя замість пасивного підкорення [10].

З. Фройд вважав, що адаптація відбувається через взаємодію трьох основних компонентів психіки:

«Я» (Ego) – свідоме і раціональне начало, яке виступає посередником між внутрішніми потягами та зовнішніми вимогами. Подібну ідею розвивав Е. Еріксон, підкреслюючи роль «Я» у процесі психосоціальної адаптації на різних етапах розвитку особистості [20].

«Воно» (Id) – несвідомі інстинктивні потяги, що функціонують за принципом задоволення.

«Над-Я» (Super-Ego) – внутрішній контролюючий механізм, сформований під впливом суспільних норм і моральних цінностей. Саме цей аспект, на мою думку, є найбільш значущим для сучасних досліджень, оскільки він дозволяє зрозуміти, чому людина навіть у кризових умовах здатна стримувати деструктивні імпульси.

З. Фройд наголошував, що людина постійно переживає напругу між своїми потягами та соціальними нормами, що неминуче призводить до внутрішніх конфліктів [26].

Для подолання напруження З. Фройд виділяв два основні механізми адаптації [26]:

Вибір відповідного часу для задоволення потягів – відтермінування потреби або компенсація незадоволених бажань соціально прийнятними способами. Тут я погоджуюся з думкою І. Гілецької [15], яка наголошує, що саме здатність до відтермінування є ознакою зрілої особистості.

Активний вплив на світ – людина не лише підкоряється обставинам, а й змінює середовище під власні потреби. Цей підхід підтримував і В. Франкл, стверджуючи, що справжня адаптація полягає не у втечі від страждання, а у пошуку сенсу та активному його втіленні [14].

Згідно з концепцією З. Фройда, адаптація може проявлятися у двох основних формах (табл. 1.2). Я вважаю найбільш значущим у його підході те, що адаптація не зводиться до пасивного підпорядкування середовищу, а передбачає динамічний процес постійного балансу між внутрішніми потребами та зовнішніми обмеженнями. Це положення є актуальним і сьогодні, адже дозволяє пояснити складні механізми взаємодії особистості із соціумом.

Таблиця 1.2 – Типи адаптації за З. Фройдом

Тип адаптації	Характеристика
Пасивна адаптація	Людина підкоряється обставинам, змушена стримувати свої потяги та бажання, що може призвести до внутрішніх психологічних конфліктів, напруги та фрустрації. Це свого роду компроміс із реальністю.
Активна адаптація	Людина прагне активно впливати на світ, змінюючи його під свої потреби та створюючи умови, які дозволяють їй задовольняти свої внутрішні потяги. Це більш продуктивний шлях, що веде до самореалізації та гармонії з навколишнім середовищем.

Психоаналітичний підхід до адаптації пояснює, як складні внутрішні психологічні механізми допомагають людині пристосуватися до змін у житті. На думку З. Фройда, успішність адаптації залежить від здатності особистості знаходити баланс між внутрішніми потягами та соціальними вимогами, управляти цими силами для досягнення внутрішньої гармонії та ефективної взаємодії із зовнішнім світом [45].

Таким чином, у психоаналізі адаптація розглядається не лише як просте пристосування до соціальних норм, а й як глибокий та складний процес взаємодії свідомого і несвідомого, що визначає всю поведінку людини та її здатність гармонійно співіснувати у суспільстві [4; 10; 15; 26]. Це дозволяє зрозуміти, чому деякі люди легше адаптуються до змін, ніж інші, і які внутрішні конфлікти можуть виникати у процесі адаптації.

Різні наукові школи пропонують власне бачення процесу адаптації, зокрема соціально-психологічної. Серед основних підходів вирізняються психоаналітичний, біхевіоральний та когнітивний, кожен з яких надає унікальну перспективу на цей складний феномен.

Ерік Еріксон, видатний представник психоаналітичного напряму, розглядав процес адаптації крізь призму динамічної взаємодії між особистістю та суспільством. Він розробив модель, згідно з якою адаптація проходить через низку послідовних етапів. Все починається з суперечності – виникнення внутрішнього або зовнішнього конфлікту, який порушує існуючу рівновагу. У відповідь на цей конфлікт виникає тривога – емоційне напруження, що сигналізує про необхідність змін та пристосування. Для збереження психологічної рівноваги особистість активізує різні психологічні або соціальні стратегії, відомі як захисні механізми, які допомагають упоратися з тривогою та конфліктом. Результатом адаптаційного процесу може бути або досягнення гармонійної рівноваги, або, у разі неефективності захисних механізмів, продовження конфлікту, що може призвести до дезадаптації. Е. Еріксон наголошував, що конфлікти в адаптації є невід'ємною частиною розвитку, оскільки саме їх подолання сприяє

становленню та зростанню особистості. Якщо ж захисні механізми виявляються недостатніми для розв'язання конфлікту, це може призвести до дезадаптації, тобто порушення ефективної взаємодії із середовищем [4; 10; 15; 26].

Представники біхевіорального підходу, такі як Дж. Уотсон та Г. Айзенк, трактували адаптацію як динамічний процес, який, на їхню думку, відбувається без внутрішнього конфлікту. Вони вважали, що адаптація забезпечує стан рівноваги між людиною та її середовищем, фокусуючись на спостережуваній поведінці. Дж. Уотсон виокремив два ключові аспекти адаптації: по-перше, адаптацію як процес – динамічне пристосування до змін у середовищі, яке відбувається через модифікацію поведінки, що є акцентом на активних поведінкових реакціях; по-друге, адаптацію як стан – результат адаптації, що відображає гармонію та баланс між особистістю та навколишнім світом, і цей стан є показником успішності процесу пристосування. У цьому контексті поняття «адаптація» та «пристосування» ототожнювалися, оскільки обидва процеси передбачають зміну поведінки для досягнення бажаного балансу із середовищем. Біхевіористи вірили, що через навчання та обумовлення людина може змінити свою поведінку для більш ефективної взаємодії з навколишнім світом [10].

Таким чином, підходи до адаптації значно відрізняються залежно від наукової школи. Психоаналітичний підхід (представлений Е. Еріксоном, Е. Фроммом, З. Фройдом) наголошує на внутрішніх конфліктах між особистістю та середовищем, які можуть як сприяти, так і перешкоджати адаптації. На противагу йому, біхевіоральний підхід (Дж. Уотсон, Г. Айзенк) розглядає адаптацію як зміну поведінки, що допомагає уникнути конфліктів та досягти рівноваги. Своєю чергою, когнітивний підхід (Ж. Піаже) пояснює адаптацію через взаємодію процесів акомодації та асиміляції, які забезпечують динамічну рівновагу між індивідом та середовищем.

Л. Філіпс визначав адаптацію як стан, при якому особистість задовольняє мінімальні вимоги та очікування суспільства. Він наголошував,

що адаптованість виражається через два ключові механізми. По-перше, це прийняття та ефективна відповідь на соціальні очікування, коли особистість пристосовується до вимог суспільства відповідно до віку, статі та соціального статусу. По-друге, це гнучкість і ефективність у небезпечних умовах, що проявляється у здатності людини адаптуватися до критичних ситуацій шляхом розробки індивідуальних стратегій виживання. Адаптація, за Філіпсом, є процесом використання ресурсів середовища для задоволення власних потреб, що дозволяє людині інтегруватися у соціальну систему та ефективно функціонувати в ній.

Представники гуманістичної психології, А. Маслоу та К. Роджерс, трактували адаптацію як динамічний стан оптимальності. Це означає, що адаптована особистість не лише виживає в умовах соціального середовища, а й активно реалізує свої потенційні можливості, прагнучи до самоактуалізації.

Критерії конструктивної адаптації за А. Маслоу визначаються через поведінкові реакції особистості на стрес, які можуть бути як конструктивними, так і неконструктивними. До конструктивних реакцій належать свідомі адаптаційні механізми, спрямовані на вирішення проблеми. Це включає мотивацію та усвідомлення мети, готовність до змін, а також розвиток внутрішньоособистісних та міжособистісних якостей. На противагу їм, неконструктивні реакції – це захисні механізми, що спрямовані на психологічне уникнення проблеми без її реального вирішення. Вони часто призводять до тривалих внутрішніх конфліктів та дезадаптації. Таким чином, з точки зору гуманістичної психології, успішна адаптація – це не просто пристосування до середовища, а й здатність особистості розкривати свій потенціал та гармонійно розвиватися [4].

На думку А. Налчаджяна, адаптація – це соціально-психологічний процес, що за сприятливого перебігу приводить особистість до стану адаптованості. Вчений також розглядав адаптивність як властивість особистості, що забезпечує ефективне пристосування до змін. Він виділив два основні рівні: адаптацію як стан гармонійної взаємодії між особистістю

та середовищем, та дезадаптацію – стан, коли людина не може ефективно взаємодіяти із середовищем, що спричиняє внутрішні конфлікти та соціальні проблеми [21].

Соціально-психологічна адаптація є ключовим процесом взаємодії особистості з соціальним середовищем, що безпосередньо впливає на рівень її інтеграції в суспільство.

У психології соціально-психологічну адаптацію зазвичай розглядають як поєднання психічних і соціальних факторів, які разом забезпечують ефективну взаємодію особистості із суспільством. Це включає здатність орієнтуватися в соціумі, усвідомлювати проблеми, що виникають у процесі соціальних контактів, та знаходити шляхи їхнього вирішення. На думку таких дослідників, як Н. Завацька, А. Налчаджян, Г. Ложкін, А. Реан, Т. Яценко, адаптація є безперервним процесом взаємовпливу людини та її соціального середовища. Успішність цього процесу залежить не лише від зовнішніх чинників, але й від унікальних індивідуальних психологічних особливостей людини [9].

О. Зотова та К. Кряжева визначають соціально-психологічну адаптацію як процес взаємодії особистості із соціальним середовищем, що забезпечує узгодженість між цілями та цінностями індивіда і суспільства. Вони виділяють три основні типи адаптації, залежно від структури потреб і мотивів особистості. Активний тип характеризується домінуючим впливом індивіда на соціальне середовище. Пасивний тип виражається у прийнятті цілей та цінностей групи без значного впливу на неї. Існує також комбінований тип, запропонований А. Реаном, який поєднує елементи перших двох підходів, демонструючи гнучкість у взаємодії.

А. Налчаджян вважав, що подолання будь-яких проблемних ситуацій є невід’ємною частиною процесу соціально-психологічної адаптації. У ході цього процесу особистість застосовує попередньо набуті навички та поведінкові механізми або ж розвиває нові стратегії взаємодії, щоб ефективно реагувати на виклики [10].

А. Налчаджян запропонував власну класифікацію соціально-психологічної адаптації:

Тимчасова ситуативна адаптація – це короткотривалий процес пристосування, який може легко перейти у стан дезадаптації через внутрішньо-психологічні зміни. Вона характерна для недовгих або нерегулярних змін у середовищі.

Стійка ситуативна адаптація – відбувається у випадках, коли людина часто перебуває в подібних ситуаціях, що сприяє формуванню довготривалої адаптивності та стабільності у поведінці.

Загальна адаптація – характеризується здатністю особистості повністю адаптуватися до типових соціальних ситуацій, які найчастіше виникають у суспільстві, демонструючи високий рівень інтеграції.

Результатом соціально-психологічної адаптації є адаптивність особистості, яка забезпечує безконфліктну та продуктивну взаємодію із соціальним середовищем. Вона сприяє задоволенню соціальних потреб, формуванню конструктивної позиції щодо соціальних очікувань і створює сприятливі умови для самореалізації та творчого розвитку людини [11].

Міграція – це багатогранний процес переміщення людей, який може відбуватися як через міжнародні кордони, так і в межах однієї країни. Це широке поняття охоплює будь-які переміщення, незалежно від причини. Визначення терміну «мігрант» є досить складним через різноманіття життєвих ситуацій, що стоять за цим явищем. Згідно з Європейським комітетом з питань міграції, термін «мігрант» використовується для позначення широкого кола осіб: від емігрантів та мігрантів, які повертаються до своєї країни походження, до іммігрантів, біженців, переміщених осіб, а також осіб із мігрантським походженням або членів етнічної меншини, створеної імміграцією [27].

Міжнародна організація з міграції (МОМ) визначає термін «мігрант» як «усі випадки, коли рішення про міграцію приймається добровільно з особистої зручності без впливу будь-якого зовнішнього примусового

фактору» [47]. Ці визначення відображають традиційне розмежування між добровільними та вимушеними мігрантами. У разі добровільної міграції люди залишають батьківщину за власним бажанням, головним чином через так звані «фактори притягування», як-от більші можливості кар'єрного росту, навіть якщо варіанти інколи дуже обмежені. Вимушена міграція здебільшого спричинена «серйозними факторами», такими як переслідування, війна чи голод, коли люди прагнуть уникнути порушення своїх основних прав.

Для Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН) біженці та бездомні становлять окрему групу людей, які покинули свої домівки через серйозні загрози їхньому життю та свободі. УВКБ ООН попереджає, що межа між біженцями та іншими групами мігрантів, які переїхали з однієї країни в іншу з економічних чи соціальних причин або для покращення свого рівня життя, може стати розмитою з часом, оскільки біженці змушені тікати, щоб врятувати своє життя або захистити свою свободу [27]. Це підкреслює етичну та правову складність розмежування між різними категоріями мігрантів.

Форми міграції можуть відрізнятися залежно від низки факторів, таких як мотиви міграції, правовий статус мігрантів/переселенців або тривалість перебування. Розглянемо деякі загальні категорії мігрантів/переселенців [33]:

Тимчасові працівники-мігранти (їх також називають гастарбайтерами) – це особи, які переміщуються в іншу країну з метою тимчасової зайнятості, часто в секторах економіки, де є попит на робочу силу.

Висококваліфіковані мігранти/переселенці, які залишили роботу – це професіонали, що переміщуються на внутрішньому ринку праці транснаціональних корпорацій та міжнародних організацій, сприяючи глобальному обміну знаннями та навичками.

Нелегальні (недокументовані, нелегальна міграція) мігранти/переселенці – це люди, які в'їжджають до країни або перебувають у ній без необхідних документів і дозволів, що створює для них значні правові та соціальні виклики.

Вимушені мігранти – це біженці/переселенці, шукачі притулку або люди, змушені переїхати через зовнішні чинники, такі як збройний конфлікт, переслідування або екологічні катастрофи. Їхня міграція є питанням виживання та безпеки.

Члени сім'ї – це люди, які переїжджають до своїх близьких родичів, що вже емігрували, з метою возз'єднання родини та підтримки соціальних зв'язків.

Мігранти/переселенці, що повернулися – це люди, які повертаються до своєї країни походження після тривалого перебування в іншій країні, часто з метою возз'єднання з родиною, пошуку нових можливостей або через зміни в політиці приймаючої країни.

Ці категорії не є взаємовиключними, і одна людина може належати до кількох з них протягом свого міграційного досвіду. Розуміння цих різноманітних форм міграції є критично важливим для розробки ефективної політики та програм підтримки мігрантів.

Біженці, бездомні та внутрішньо переміщені особи мають особливий захист згідно з міжнародним правом. УВКБ ООН чітко визначає ці групи [27]:

Біженець – це особа, яка не може або не хоче повернутися до своєї країни походження через обґрунтовану загрозу переслідування за ознаками раси, релігії, національності, приналежності до певної соціальної групи чи політичних переконань.

Бездомні – це особи, які потребують міжнародного захисту, але їхні вимоги щодо офіційного статусу біженця ще не були з'ясовані.

Вимушені мігранти/переміщені особи в межах своєї країни – це люди, які були змушені покинути свої домівки або місця постійного проживання, зокрема внаслідок або щоб уникнути збройного конфлікту, масових проявів насильства, порушень прав людини, природних або техногенних катастроф, і при цьому не перетнули міжнародно визнані національні кордони [29].

Право на вільне пересування як усередині країни, так і за її межами закріплено у Загальній декларації прав людини. Стаття 13 цієї декларації зазначає, що «кожна людина має право вільно подорожувати та жити в межах країни», а також «кожна людина має право залишати будь-яку країну, включаючи свою власну, і повертатися до своєї країни» [44].

Як і всі люди, мігранти також мають невід'ємні права людини. Положення про захист прав людини поширюються на всіх без винятку, включаючи мігрантів/переселенців. Міжнародні правові акти, часто з глибоким розумінням, гарантують дотримання прав мігрантів, бездомних, трудових мігрантів та інших подібних груп, зважаючи на реалії, з якими вони стикаються. На жаль, їхні права часто порушуються, зокрема право на життя, свободу та недоторканність.

Особлива вразливість мігрантів пов’язана з їхнім імміграційним статусом: вони перетинають міжнародні кордони, щоб потрапити в країну, громадянами якої вони не є. Зазвичай вони перебувають у чужому середовищі, не знають мови країни, її законів та звичаїв. Це може призвести до дискримінації на роботі, в місцях проживання, а також зробити мігрантів/переселенців жертвами злочинів, проявів расизму та упередженого ставлення з боку корінного населення [39].

Мігранти, які прямують до країни транзиту чи країни призначення без необхідних документів (або втратили свій легальний статус), можуть бути заарештовані представниками контролюючих органів на термін до трьох років. Їх можуть визнати порушниками, що принижує їхню гідність та становище, залишаючи їх без доступу до правової допомоги [43]. Нелегальні мігранти також можуть постраждати від зловживань та експлуатації з боку недобросовісних агентів міграційної служби, корумпованих чиновників та організованих злочинних угруповань. Жінки особливо вразливі та легко можуть стати об'єктами сексуальної експлуатації. Нелегальних мігрантів часто викрадають контрабандисти та торговці людьми.

Право на притулок та Конвенція про статус біженців 1951 року, також відома як Женевська конвенція, є основним елементом захисту біженців/мігрантів. Вона базується на кількох фундаментальних принципах, зокрема забороні дискримінації, принципі непереслідування та забороні примусової репатріації (non-refoulement) [27].

Принцип непереслідування означає, що особа, яка залишає територію, де її життю або свободі загрожує небезпека через її расу, релігію, національність, приналежність до певної соціальної групи чи політичні переконання, і негайно після цього подає запит до влади про охорону, повинна бути захищена. В'їзд до держави-учасниці Конвенції не може каратися за незаконний в'їзд або незаконне перебування за кордоном, якщо особа відповідає критеріям біженця.

Заборона на примусову репатріацію (non-refoulement) означає, що особа, яка шукає притулку та захисту, не може бути повернена через кордон до країни, де її життю загрожує небезпека або її право на свободу порушується з вищезазначених причин. Відповідно до Конвенції, міграція біженців може бути обмежена лише певною мірою, що підкреслює пріоритет безпеки та захисту прав людини [27].

Ці міжнародні положення мають вирішальне значення для забезпечення базового захисту вразливих груп мігрантів, але їхня ефективна реалізація залишається викликом у багатьох частинах світу.

Жорстокі реалії сьогодення змусили понад три мільйони українців шукати прихисток за кордоном, а ще 6,5 мільйонів осіб стали внутрішньо переміщеними особами в межах своєї країни [22]. Для цих людей не залишалося іншого вибору, окрім як покинути власні домівки та емігрувати, щоб врятувати себе, зберегти життя своїх дітей та уникнути жахливих звірств. Усе це є яскравим прикладом вимушеної міграції. Наразі слово «біженець» або «мігрант» стосується кожного четвертого українця. За цими сухими цифрами та термінами стоять глибокі психологічні процеси, тяжкі наслідки, і важливо зрозуміти, як з цим впоратися.

Вимушена міграція супроводжується глибоким відчуттям втрати, що впливає на всі сфери життя людини. По-перше, це втрата Батьківщини, місця, де людина народилася і виросла. Це породжує відчуття незахищеності та невизначеності щодо того, коли, а можливо, і чи взагалі, можна буде повернутися додому. Кожна особистість формується під впливом своєї батьківщини та її культури, і ця втрата залишає глибокий відбиток. По-друге, це стосується кожного, хто втратив близьких, роботу, соціальний статус, домашніх тварин чи цінні сімейні реліквії. Такі люди рано чи пізно зіткнуться з інтенсивними почуттями, пов'язаними з цими втратами. По-третє, у цей складний період, задоволення базових потреб – у житлі, їжі та безпеці, а також надання психологічної підтримки – має стати першочерговим завданням [41].

Під час війни під загрозою опиняється не лише країна, а й її культура, що призводить до втрати почуття причетності до чогось більшого. Це створює глибоке відчуття ізоляції та самотності. Втрата звичаїв і традицій, які є невід'ємною частиною ідентичності, може зруйнувати внутрішню єдність особистості та її здатність залишатися собою. Важливо зазначити, що залежно від кількості мігрантів, приймаюче суспільство також може відчувати, що їхній мові та культурі певним чином щось загрожує. Крім того, люди, як правило, бояться невідомого, і цей страх може затьмарювати їхнє раціональне мислення [42].

Серед емоційних випробувань, з якими стикаються мігранти, особливо значущим є відчуття провини. Воно може мати різні форми та походження. Найбільш драматичним проявом є так звана «провина того, хто вижив», яка виникає у випадках, коли рідні чи близькі люди залишилися в небезпеці або навіть загинули в умовах війни, катастроф чи переслідувань, тоді як сам мігрант отримав можливість урятуватися. Таке почуття часто супроводжується внутрішніми докорами сумління, нав'язливими думками про несправедливість ситуації та власну «недостатню жертвенність». У результаті людина може відчувати, що не має права на спокійне життя, радість чи успіх у новій країні.

Психологи відзначають, що відчуття провини мігрантів посилюється також соціальними чинниками. З одного боку, постійне інформування про події на батьківщині, втрати та страждання тих, хто залишився, підтримує емоційний зв'язок із травматичним досвідом. З іншого боку, у середовищі приймаючої країни мігранти нерідко стикаються з нерозумінням їхніх переживань, адже місцеві жителі не завжди усвідомлюють глибину емоційних страждань, пов’язаних із вимушеною міграцією. Це створює відчуття ізоляції та посилює внутрішній конфлікт.

Важливо розуміти, що провина – це емоція, яка може виконувати й певну конструктивну функцію: вона стимулює людину зберігати зв’язок із власними коренями, допомагати близьким, брати участь у волонтерських чи благодійних ініціативах. Проте в багатьох випадках це почуття набуває деструктивного характеру, стає хронічним і перетворюється на бар’єр для адаптації. Воно здатне викликати постійне відчуття тривоги, безсоння, зниження самооцінки, а в тяжких випадках – депресивні стани.

Подолати ці внутрішні переживання самостійно дуже складно, адже вони пов’язані не лише з індивідуальними рисами особистості, а й із глибоким травматичним досвідом. Саме тому звернення за допомогою до психолога або психотерапевта є критично важливим кроком. Спеціалісти допомагають мігрантам зрозуміти природу власних емоцій, відокремити реальну відповідальність від ірраціональної провини та поступово формувати нову життєву позицію. Ефективними можуть бути як індивідуальні консультації, так і групова терапія, де люди мають можливість поділитися власними історіями й отримати підтримку від тих, хто переживає подібні труднощі.

Окрім професійної допомоги, важливу роль відіграє підтримка громади, волонтерських організацій, земляцтв та культурних об’єднань. Відчуття, що людина не залишилася сам на сам зі своїми переживаннями, зменшує емоційний тиск і допомагає поступово інтегруватися в нове середовище. Таким чином, своєчасне розпізнання почуття провини й надання

психологічної підтримки є ключовими умовами успішної адаптації мігрантів та їхнього подальшого особистісного розвитку [20].

Усі вищезгадані фактори можуть значно погіршити емоційний стан переселенців, призводячи до негативних емоційних станів як у дорослого покоління, так і у дітей, які були змушені покинути звичний спосіб життя та переїхати не за власним бажанням у більш безпечне місце. Розуміння цих психологічних наслідків є першим кроком до надання адекватної та своєчасної допомоги.

Переживання втрат, невизначеності та відірваності від звичного середовища неминуче позначається на психічному здоров'ї мігрантів. Це може проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, депресивних станів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), порушень сну, а також соматичних скарг. Діти, які змушені покинути свої домівки, особливо вразливі, адже вони втрачають не лише звичне оточення, а й відчуття стабільності та безпеки, що є критично важливим для їхнього розвитку. У них можуть спостерігатися проблеми з навчанням, соціалізацією, а також поведінкові розлади.

Попри необхідність інтеграції, важливо підтримувати зв'язок мігрантів з їхньою власною культурою, мовою та традиціями. Створення культурних центрів, організація заходів та свят допомагає зберегти відчуття ідентичності та не розірвати зв'язок з Батьківщиною, що є важливим психологічним ресурсом.

Вимушена міграція є травматичним досвідом, що вимагає значних зусиль для адаптації. Розуміння її психологічних наслідків та розробка ефективних стратегій підтримки є не лише гуманітарним імперативом, а й запорукою стабільності та розвитку як для самих мігрантів, так і для приймаючих суспільств.

1.2 Основні поняття «адаптація», «жінки» «ситуації вимушеної міграції»

У контексті повномасштабної російсько-української війни поняття вимушеної міграції набуває особливого значення, адже воно означає переміщення під прямим примусом. Для психіки вимушеного біженця головною метою стає виключно пошук безпечного місця, що докорінно відрізняється від добровільних міграційних процесів.

Хоча дослідження міграції часто послуговуються раціональним підходом, розглядаючи індивіда як суб'єкта свідомого вибору, міграція, спричинена війною, не є добровільною за своєю природою. При аналізі соціально-психологічних аспектів такої міграції ключовим є психологічний стан готовності до переміщення. Соціолог Л. Рибаковський у своїх роботах розрізняє поняття мобільності та міграції, визначаючи міграцію як територіальне переміщення, а мобільність – як здатність до переміщення, тобто потенційну міграційну активність [46].

Люди, які змушені залишити свої домівки через пряму загрозу життю, шукають притулку в інших регіонах чи за кордоном. Цей досвід, на жаль, зазвичай є підставою для серйозних проблем із психічним здоров’ям, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психосоматичні симптоми. Перебування в зоні бойових дій, травматична евакуація, постійний моральний тиск, втрата близьких, руйнування дому та розрив соціальних зв’язків – усе це негативно впливає на психічний стан вимушених мігрантів. Додатково їхнє становище ускладнюють культурний шок, мовний бар’єр і значний стрес, пов’язаний із адаптацією до абсолютно нових умов [49].

Вимушену міграцію можна справедливо розглядати як вид «екстремального впливу» на особистість. Вона супроводжується надзвичайно високим рівнем стресу та вимагає тривалого процесу адаптації. Термінове, непередбачуване переміщення в інше соціокультурне середовище може

призвести мігрантів до ідентифікаційної плутанини та відчуття меншовартості, адже їхній звичний світ зруйновано [48].

Міграційні процеси завжди були невід'ємною складовою розвитку суспільства, проте вимушена міграція є якісно іншим феноменом, ніж добровільне переміщення. Вона супроводжується втратою безпеки, соціальних зв'язків та відчуттям приналежності, що перетворює її на екстремальний виклик для особистості. Алексєєнко визначає умови існування вимушених мігрантів як такі, що прирівнюються до екстремальних і вимагають від психіки особливих механізмів пристосування [1]. На відміну від добровільної мобільності, про яку писав Римаренко, вимушене переміщення зумовлене не стільки прагненням до кращого життя, скільки необхідністю виживання [46].

У психологічній літературі проблема адаптації розглядається крізь призму різних наукових шкіл. Одним із перших її осмислив Зигмунд Фройд, який бачив основу адаптації у взаємодії свідомих і несвідомих механізмів психіки. Він виокремлював пасивні й активні шляхи пристосування, що полягають або в пригніченні потягів, або у зміні середовища під власні потреби [26]. У структурі психіки Фройд виділив «Воно», «Я» та «Над-Я», між якими відбувається постійна боротьба, а адаптація виступає способом урегулювання цього внутрішнього конфлікту.

Подальший розвиток ідеї адаптації здійснили послідовники Фройда. Еріксон [20] наголошував на психосоціальній природі розвитку, вважаючи, що «Я» формується в постійному діалозі з оточенням. Франкл [14] бачив адаптацію не як підпорядкування середовищу, а як пошук сенсу навіть у стражданні, підкреслюючи важливість активної позиції особистості.

Сучасні українські науковці також підкреслюють багатовимірність процесу адаптації. Кокун розглядає її як стан динамічної рівноваги між індивідом і середовищем, що забезпечується мобілізацією психофізіологічних ресурсів [25]. Крайнюк доповнює цю позицію,

зазначаючи, що адаптація поєднує як соціально-психологічні, так і фізіологічні аспекти [34].

Емпіричні дослідження українських і зарубіжних авторів свідчать, що вимушена міграція супроводжується численними емоційними кризами. За даними Бахмутової та Неської, серед українських біженців у Польщі поширеними є симптоми ПТСР, тривожні та депресивні стани [3]. Подібні висновки подає Лубанова та Древіцька, які описують емоційний стан переселенців як нестабільний та пов’язаний із відчуттям втрати контролю [38]. На нашу думку, ці дані підтверджують важливість комплексного підходу до психологічної допомоги, який має враховувати як травматичний досвід, так і поточні життєві труднощі.

Одним із поширених переживань є почуття провини. Як зазначають дослідники, воно може набувати форми «провини вижившого», коли мігрант відчуває тягар через те, що його рідні залишилися в небезпеці або загинули [20]. Це переживання стає значною перешкодою для інтеграції та потребує спеціалізованої психотерапевтичної підтримки. Ми підкреслюємо важливість цього аспекту, адже саме почуття провини часто залишається непоміченим, тоді як воно може бути ключовим чинником дезадаптації.

Іншим важливим чинником є втрата ідентичності. Блінова зазначає, що вимушені мігранти стикаються з кризою самосприйняття, адже змінюється не лише їхній соціальний статус, але й система цінностей [5].

Дослідження показують, що успішність адаптації значною мірою залежить від соціальних умов. Богучарова та Ткаченко наголошують, що соціальна підтримка є провідним фактором подолання кризових станів [6]. На практиці це може проявлятися у взаємодопомозі з боку місцевих громад, доступі до соціальних служб, а також у збереженні контактів із близькими.

Водночас, як зазначають Боровинська та Нестеренко, адаптація часто ускладнюється соціальною фрустрацією, що пов’язана з матеріальними труднощами та порушенням міжособистісних стосунків [8; 43]. На мою думку, саме цей аспект часто недооцінюється, адже без забезпечення базових потреб психологічна допомога не буде достатньо ефективною.

Особливе місце у дослідженнях займає проблема автономності особистості. Боярин розглядає її становлення в умовах війни як процес, що проходить через кризові переживання [7]. Ця думка є для мене переконливою, адже саме через подолання кризи людина здобуває новий рівень зрілості й автономності, що сприяє більш успішній інтеграції в нові соціальні умови.

Аналіз літератури дозволяє зробити кілька висновків. По-перше, ми підтримуємо позицію Алексєєнко та Бахмутової, які трактують вимушену міграцію як екстремальний досвід, що потребує довготривалої адаптації. По-друге, погоджуючись з Бліновою та Богучаровою, що відновлення ідентичності й розвиток копінг-стратегій, заснованих на соціальній підтримці, є визначальними для подолання кризових станів. По-третє, вважаю недостатньо висвітленим аспект соціальної фрустрації, на якому наголошують Боровинська і Нестеренко: саме матеріально-побутові умови значною мірою визначають успішність адаптації.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що адаптація вимушених мігрантів є складним багатовимірним процесом, який охоплює психофізіологічні, соціально-психологічні та морально-ціннісні аспекти. Вона не може бути зведена до пасивного пристосування, а має розглядатися як активний процес пошуку нових сенсів, формування ідентичності та залучення соціальних ресурсів.

Зміни в ідентичності вимушених мігрантів доцільно аналізувати через призму системного підходу, що, як зазначає Кокун [5], дозволяє розглядати складні соціальні явища як єдину систему з взаємопов’язаними частинами. Такий підхід, на нашу думку, є особливо продуктивним, оскільки він уможливлює цілісне бачення особистості в умовах кризових обставин, де кожен елемент – емоційний стан, соціальні зв’язки, нові ролі – впливає на формування ідентичності. Подібної позиції дотримується і Крайнюк [7], підкреслюючи, що саме динаміка ідентичності та суб’єктивне відчуття інтеграції в новому середовищі стають визначальними чинниками успішності

адаптації. Ми погоджуємося з цим твердженням, адже втрата відчуття цілісності «Я» у мігрантів нерідко веде до психологічної дезадаптації.

Концепція «кризи ідентичності», запропонована Е. Еріксоном [5], надає цінний теоретичний інструмент для пояснення проблем, з якими стикаються українські жінки у вимушеній міграції. Еріксон стверджував, що ідентичність включає не лише самовизначення, а й здатність робити відповідальні життєві вибори. Ми вважаємо це положення надзвичайно значущим у контексті війни, оскільки саме жінки, що евакуюють дітей і батьків, приймають критичні рішення про виживання, нерідко у стані тривалого стресу.

Внутрішньо особистісний конфлікт, за Кокуном [6], є закономірним наслідком суперечливих мотивів і проявляється у протиріччі між бажаним і реальним. Як показує практика, цей конфлікт може призводити до дезорганізації особистості, тривожності й навіть депресії. Ми погоджуємось із дослідником у тому, що такий стан є небезпечним, але водночас хотів би підкреслити інший аспект: внутрішні конфлікти здатні виконувати і конструктивну функцію, адже вони активізують внутрішні ресурси, стимулюють пошук нових стратегій та сприяють самопізнанню. Саме це бачення мені здається ключовим для розуміння потенціалу жінок-мігранток до відновлення після криз.

Особливу увагу слід приділити питанню материнства у вимушеній міграції. Дослідження Кокун [17] та Крайнюк [29] демонструють, що турбота про дітей і літніх батьків є провідним мотивом евакуації. Ми вважаємо, що саме материнство набуває в умовах війни нових сенсів: воно перетворюється на головний психологічний ресурс, який допомагає жінці зберегти цілісність ідентичності попри травматичний досвід. Водночас, як слушно зазначає Крайнюк [29], на плечі жінки лягає величезний обсяг репродуктивної праці, що формує феномен вимушеного самотнього материнства. На нашу думку, саме ця подвійна функція – ресурсна та обтяжуюча – є ключовим викликом для дослідження сучасної жіночої ідентичності у міграційних процесах.

Ситуацію ускладнюють чинники невизначеності: мовні бар’єри, відсутність фінансових гарантій, короткострокове планування майбутнього. На цьому акцентує Кокун [14], який підкреслює, що в умовах вимушеної міграції жінки перебувають у стані емоційної нестабільності й постійного стресу. Ми поділяємо цю позицію, оскільки саме невизначеність – на відміну від чітко окресленої небезпеки – часто стає головним чинником виснаження особистості.

Поведінка оточуючих під час евакуації істотно підвищує рівень тривоги та стресу, що створює значні ризики для розвитку депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та підвищеної тривожності. Ці стани, своєю чергою, вкрай негативно впливають на адаптацію матері в новому соціальному середовищі [15].

Жінки, які внаслідок війни виїхали за кордон, часто відчувають загрозу в ситуаціях, які раніше вважалися безпечними. Це відбувається через їхню нездатність легко визначити ситуацію як надійну, що призводить до постійного відчуття ризику та невпевненості у майбутньому, а в результаті – до хронічного страху [20].

Вікові показники є важливим фактором, що впливає на успішність адаптації в умовах вимушеної міграції. Зазвичай, жінки віком до 35 років легше пристосовуються до нових умов і швидше адаптуються, ніж ті, хто перебуває у віковій групі від 35 до 50 років. Спостерігається, що високий рівень досягнень у рідній країні може парадоксальним чином перешкоджати жінці знайти сили для адаптації на новому місці, що призводить до дезадаптації. Це пояснюється тим, що люди до 35 років зазвичай орієнтовані на нові досягнення та горизонти, тоді як після цього етапу особистісний розвиток переходить в інше русло – зосереджується на якісних змінах, а не на кількісному зростанні. Таким чином, жінки, які до певного віку здобули кар’єру, отримали визнання в суспільстві та організували своє життя, після вимушеної міграції часто змушені починати все спочатку, що викликає значний дискомфорт та опір [20].

Жінки, які залишили країну через війну, вимушені знову встановлювати соціальні зв’язки, що часто негативно позначається на їхній самооцінці та викликає відчуття нереалізованості, непотрібності, самотності та ізоляції. Ситуація ускладнюється тим, що жінка несе фінансову відповідальність не лише за себе, а й за своїх дітей. Дефіцит відповідних вакансій змушує їх покладатися на соціальну допомогу. Хоча вона є важливим ресурсом на початкових етапах, така залежність може призвести до зниження самооцінки, спричинити кризу ідентичності та викликати додатковий стрес [18].

Аналізуючи жіночу міграцію в контексті російсько-української війни, важливо зазначити кілька ключових моментів. По-перше, жінки віком від 18 років становлять близько 80% усіх українських біженців з початку повномасштабної російської агресії. Серед них численні матері-біженки та вагітні жінки, які взяли на себе всю відповідальність за переміщення дітей, людей похилого віку та осіб з інвалідністю з небезпечних територій до безпечних міст Європи. По-друге, в українській науковій спільноті дослідження соціально-психологічної адаптації та аспектів материнства в умовах вимушеної міграції, особливо з огляду на травмуючий досвід, активно розвиваються. Наразі існує відповідна кількість досліджень у цій сфері як в Україні, так і за її межами.

Дослідження показують, що жінки, з одного боку, залишаються сильно прив’язаними до минулого, але, з іншого боку, життя за кордоном диктує свої вимоги і змушує їх адаптувати свої установки. Це дозволяє їм ставати більш гнучкими та прагматичними у баченні транснаціональної ідентичності своїх дітей, що є важливим елементом їхньої адаптації.

Аналізуючи існуючі дослідження соціально-психологічної адаптації та вимушеної міграції, можна зробити декілька важливих висновків.

Вивчення психічних станів є надзвичайно актуальним для психології та практики, оскільки вони суттєво впливають на адаптаційні процеси. Від

психічних станів залежить загальна якість життя, проте ця тема залишається недостатньо дослідженою, особливо у контексті довгострокових наслідків.

У цій роботі було використано соціокультурний, міждисциплінарний і раціональний підходи для вивчення психології міграції. Встановлено, що війна призводить до вимушеної міграції, яка не є добровільною і тому потребує особливого, ретельного вивчення та розуміння її специфіки.

Також були розглянуті психологічні проблеми вимушених мігрантів, такі як посттравматичний стресовий розлад, психосоматичні захворювання та інші порушення. Визначено фактори, що негативно впливають на їхній психологічний стан: безпосередні воєнні дії, репресії, моральний тиск, втрата близьких і майна, а також культурний шок та стрес, пов'язані з адаптацією до нового середовища. Всі ці чинники комплексно впливають на психіку, вимагаючи багатогранної та довгострокової підтримки [16].

Водночас, варто зазначити, що екстремальні ситуації, попри їхні руйнівні наслідки, можуть мати й позитивний вплив на суспільство та особистість. Вони здатні активувати такі важливі якості, як альтруїзм, соціальна співпраця, згуртованість, консенсус, патріотизм, волонтерська діяльність і незламна віра в перемогу. Ці прояви колективної стійкості стають потужним ресурсом для подолання труднощів.

Сучасні дослідження також зосереджені на вивченні ідентичності особи в умовах вимушеної міграції як інтегративної системи. Ця система здатна змінюватися під впливом як зовнішніх соціокультурних умов, так і внутрішньої активності особистості. Ці особистісні характеристики потребують подальшого детального вивчення в умовах тривалої війни в Україні. Це є вкрай важливим для підтримання належного психологічного стану українців, незалежно від їхнього поточного місцезнаходження.

Міграція, спричинена війною в Україні, відзначається значним числом жінок серед біженців – близько 80%. Серед них особливо багато матерів-біженок, які несуть величезний тягар відповідальності за переміщення дітей, людей похилого віку та осіб з інвалідністю з небезпечних регіонів до

безпечних європейських міст. Окрім цього, на їхні плечі лягає забезпечення матеріальної та моральної підтримки своїх родин у складних умовах.

Подальші дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції матимуть вирішальне значення. Вони сприятимуть наданню своєчасної та ефективної психологічної допомоги українським жінкам, які були змушені виїхати за кордон внаслідок війни в Україні. Це, своєю чергою, забезпечить психічне здоров'я українських родин, усієї нації та сприятиме її якісному подальшому розвитку в умовах повоєнної відбудови та інтеграції.

Міжкультурна адаптація – це складний і багатогранний процес, що охоплює пізнавальні, емоційні та поведінкові зміни індивіда, коли він взаємодіє з новою культурною системою. У контексті українсько-турецького середовища цей процес набуває особливих рис, зумовлених як глибокими історичними зв'язками між двома народами, так і сучасними геополітичними, економічними та соціально-культурними чинниками. Розуміння цих особливостей є абсолютно ключовим для успішної інтеграції та ефективної міжкультурної комунікації [4].

Українська та турецька культури, попри певні точки дотику, мають значні відмінності, що істотно впливають на адаптаційний процес. Ці відмінності проявляються на багатьох рівнях: у системі цінностей, соціальних нормах, комунікативних стилях, релігійних віруваннях та повсякденних практиках. Цінності та соціальні норми є одними з найвиразніших розбіжностей. Українська культура, сформована під впливом слов'янських, європейських та певною мірою східних традицій, цінує індивідуальну свободу, колективізм (особливо на рівні родини), повагу до традицій, гостинність, а також певне прагнення до емоційної відкритості. Турецька культура, натомість, глибоко вкорінена в ісламських традиціях та османській спадщині, акцентує увагу на патріархальності, розширеній сім'ї, повазі до старших, авторитету, колективізму, релігійності, а також на вираженій ієрархічності соціальних відносин. Ці розбіжності у розумінні ролі

індивіда та колективу, особистого простору, а також гендерних ролей можуть стати джерелом міжкультурних непорозумінь та стресу під час адаптації. Наприклад, більша відкритість та прямолінійність у комунікації, притаманна українцям, може бути сприйнята як неповага в турецькому середовищі, де перевага часто надається непрямій комунікації та збереженню "обличчя" [19].

Комунікативні стилі в українсько-турецькому середовищі демонструють суттєві відмінності, що підтверджується дослідженнями Гофстеде та Халла. Так, Е. Холл визначив турецьку культуру як високо-контекстуальну, де значна частина інформації передається невербально, через інтонацію, жести чи соціальний контекст. На мою думку, ця характеристика є ключовою для розуміння міжкультурної комунікації, адже в Україні, як підкреслюють Гілецька [15] та інші вітчизняні автори, хоча комунікація й не є абсолютно низькоконтекстуальною, вона більше схильна до прямолінійності та чіткої вербалізації намірів. Я згоден із цією позицією і вважаю, що саме неврахування різниці у стилях може стати джерелом конфліктів: наприклад, турецьке непряме «ні» українець може сприйняти як непослідовність чи ухиляння від відповіді.

Релігійний аспект, за Беррі, також є одним із найсильніших чинників міжкультурної адаптації. У Туреччині домінує іслам, що, як показують праці дослідників, впливає не лише на моральні принципи, а й на повсякденні соціальні практики. В Україні ж, де переважає християнство (православ’я), релігія меншою мірою регламентує соціальне життя. Я підтримую думку Беррі про те, що релігія часто виступає «рамкою культури», яка задає допустимі межі поведінки, і погоджуюся, що для адаптації українців у Туреччині (і навпаки) критично важливо розуміти релігійні свята, традиції та обмеження.

Фактори успішної адаптації умовно поділяють на індивідуальні та середовищні. Таку класифікацію пропонує Беррі, і я повністю погоджуюся з ним. Серед індивідуальних якостей ключовими є відкритість до нового

досвіду, толерантність до невизначеності та стресостійкість. Як показують дослідження Кокуна [6], гнучкість поведінки та здатність переглядати власні стереотипи полегшують подолання «культурного шоку». Я підкреслюю важливість цього аспекту, оскільки саме він дає можливість не тільки пристосуватися, а й зберегти психологічну стабільність у тривалих кризових обставинах.

Щодо етапів міжкультурної адаптації, класичну модель «U-кривої» розробив Калеві Оберг. Він виділив фази: «медовий місяць», «культурний шок», «відновлення» та «адаптація». Пізніше ця модель була уточнена Беррі, який підкреслював важливість інтеграції в культурне середовище. Я вважаю цю модель надзвичайно цінною для пояснення українсько-турецького досвіду: перші позитивні враження часто змінюються розчаруванням через мовний бар’єр чи відмінність у цінностях (наприклад, індивідуалізм в Україні проти колективізму в Туреччині). Проте з часом, як підкреслює Беррі, відбувається поступове відновлення та формування нового відчуття стабільності.

Форми адаптації, що їх виділив Дж. Беррі, – асиміляція, сепарація, маргіналізація та інтеграція – добре ілюструють українсько-турецький контекст. Я цілком погоджуюся з його твердженням, що інтеграція є найбільш сприятливою формою. На мою думку, саме бікультурність українців у Туреччині та турків в Україні є найбільш перспективною: знання обох мов і культур робить їх своєрідними «культурними мостами».

Серед головних викликів адаптації я виокремлюю ті, на які звертали увагу як Беррі, так і українські дослідники Кокун [14]: мовний бар’єр, стереотипи та ціннісні розбіжності. Я погоджуюся, що саме вони формують основу більшості труднощів. Водночас, погоджуюся і з позицією Гілецької [15], яка підкреслює значення соціальної підтримки та толерантності середовища: без них навіть найстійкіша особистість стикається з ризиком маргіналізації.

Перспективи адаптації, на нашу думку, криються у розвитку міжкультурних обмінів, зростанні ролі діаспори та практичній реалізації толерантності. Ми згодні з Беррі, що адаптація – це завжди двосторонній процес: інтеграція стає можливою лише за умови відкритості як з боку мігрантів, так і з боку приймаючого суспільства.

1.3. Соціально-культурні умови Туреччини, які впливають на процес адаптації українських жінок

Соціально-культурні умови Туреччини відіграють надзвичайно важливу роль у процесі адаптації українських жінок, які опинилися в умовах вимушеної міграції. Ця країна є унікальним поєднанням глибоко вкорінених традицій та динамічних процесів модернізації, що формує своєрідне середовище для інтеграції іноземців. Це багатогранне середовище пропонує як значні можливості для нового початку, так і серйозні виклики, які потребують від українських жінок неабиякої гнучкості, винахідливості та внутрішньої стійкості. Розуміння цих соціально-культурних особливостей є ключовим для успішної та повноцінної інтеграції.

Туреччина є яскравим прикладом країни, що балансує на межі Сходу та Заходу, минулого та майбутнього. З одного боку, суспільство залишається значною мірою патріархальним, де традиційні гендерні ролі, соціальні очікування та структура родинних взаємин глибоко вкорінені у повсякденному житті. Це проявляється у ставленні до жінок, їхній ролі у суспільстві та сім'ї, а також у неписаних правилах поведінки. Наприклад, у багатьох регіонах Туреччини від жінок може очікуватися певна скромність у поведінці та одязі, а надмірне виявлення незалежності або відкрите висловлювання незгоди з чоловіками може бути сприйняте несхвально. Це створює певні труднощі для українських жінок, які виховані у більш егалітарному суспільстві та звикли до більшої свободи самовираження. Такі відмінності можуть призводити до внутрішнього конфлікту, коли звичні

патерни поведінки стикаються з новими соціальними нормами. Патріархальна структура також може впливати на можливості працевлаштування та соціальну мобільність, обмежуючи доступ до певних професій або вимагаючи дотримання специфічних умов праці [13].

З іншого боку, великі турецькі мегаполіси, такі як Стамбул, Анкара чи Ізмір, є центрами урбанізації, відкритості та космополітизму. Ці міста демонструють високий рівень толерантності до різних культур, і ставлення до жінок-мігранток тут є значно ліберальнішим. У цих урбаністичних центрах існує більше можливостей для здобуття освіти, доступу до медичних послуг, працевлаштування та інтеграції у мультикультурне середовище. Міське життя передбачає більшу анонімність та свободу у виборі стилю одягу, професійної реалізації та соціальної взаємодії, що значно полегшує процес адаптації. Ця двоїстість створює складну, але водночас динамічну реальність, у якій українські жінки змушені орієнтуватися, балансуючи між збереженням власної ідентичності та адаптацією до нових соціальних умов. Успіх адаптації часто залежить від того, наскільки добре жінка розуміє ці контрасти та вміє використовувати можливості, які надають більш модернізовані регіони, одночасно поважаючи та розуміючи традиційні аспекти турецького суспільства [17].

Українські жінки, які прибули до Туреччини після початку повномасштабної війни, стикаються з численними викликами, що виникають з подвійної реальності: з одного боку – теплота та гостинність, з іншого – значні мовні та культурні бар'єри. Ці чинники можуть суттєво ускладнити процес адаптації, створюючи відчуття відірваності та невпевненості.

Турецька мова є однією з найголовніших перешкод, що стоїть на шляху українських жінок до повноцінної інтеграції. Її незнання обмежує доступ до базових соціальних послуг, можливостей працевлаштування, освітніх програм та ефективного спілкування з місцевим населенням. Без володіння турецькою мовою, повсякденні дії, такі як відвідування магазинів, звернення до лікаря, користування громадським транспортом чи навіть прості розмови з

сусідами, перетворюються на складне завдання. Це призводить до ізоляції, почуття безпорадності та залежності від допомоги громадських організацій або діаспорних спільнот. Також це може спричинити зниження самооцінки та відчуття втрати контролю над власним життям, оскільки жінки не можуть самостійно вирішувати багато нагальних питань. Відсутність мовної компетенції також обмежує можливості для соціалізації, формування нових дружніх зв'язків та повноцінної участі у житті громади, що є критично важливим для психологічного благополуччя.

Культурні відмінності проявляються у багатьох аспектах повсякденного життя – від ставлення до одягу, традицій гостинності та харчових звичок до формальних і неформальних комунікативних норм. Турецька культура надає великого значення сімейним зв'язкам, повазі до старших та колективізму, що може відрізнятися від більш індивідуалістичних тенденцій в українському суспільстві. Традиції гостинності є надзвичайно сильними: відмова від запрошення додому або недостатня подяка можуть бути сприйняті як неповага. Навіть невербальні сигнали, жести та манери спілкування можуть мати різні значення, що іноді призводить до непорозумінь. Наприклад, у деяких регіонах Туреччини жестикуляція під час розмови може бути більш виразною, ніж в Україні, а прямий погляд у вічі може мати інше значення [0].

Щодо одягу, хоча у великих містах не існує суворих правил і жінки вільно обирають свій стиль, у більш традиційних або релігійних громадах від жінок може очікуватися більш скромний зовнішній вигляд, що може викликати дискомфорт у українок, які звикли до більшої свободи у виборі одягу. Однак, незважаючи на ці відмінності, турецьке суспільство у багатьох випадках проявляє неабияку солідарність з українським народом. Це виявляється у численних волонтерських ініціативах, зборі гуманітарної допомоги, організації безкоштовного житла, а також освітніх курсах для біженок. Тут також важливі посилання, приклади програм, які вже реалізовані, або є в процесі Ця підтримка допомагає долати частину

культурних бар'єрів та сприяє встановленню дружніх відносин між українками та місцевим населенням.

Релігійний аспект культури є важливим чинником, який істотно впливає на процес адаптації українських жінок у Туреччині. Як зазначає Беррі [21], релігійні практики формують соціальні норми та повсякденну поведінку, а тому мігранти, що прибувають із секулярного середовища, можуть відчувати дискомфорт або нерозуміння у взаємодії з місцевим населенням. У випадку Туреччини домінує іслам, який, хоча й функціонує у межах світської держави, все ж глибоко інтегрований у соціальне життя.

Першим аспектом, що викликає труднощі у адаптації, є обмеження у харчуванні та споживанні алкоголю. Так, у мусульманській культурі існує заборона на вживання свинини та обмеження щодо алкоголю. Українки, які не звикли до таких норм, можуть потрапляти у ситуації непорозуміння, особливо у громадських або родинних контекстах.

Другим важливим моментом є святкування релігійних свят, таких як Рамадан або Курбан-байрам. Невідомість щодо традицій, обрядів та правил поведінки у святкові дні може стати джерелом соціальної напруги або відчуття ізоляції. Важливо відзначити, що у великих турецьких містах частково спостерігається лібералізація цих практик, що полегшує інтеграцію.

Ще одним чутливим аспектом є носіння хустки (хіджабу). У Туреччині це переважно особистий вибір жінки, тоді як у деяких інших ісламських країнах носіння хустки є обов’язковим. Для українських жінок, які приїжджають із більш секулярного середовища, необхідність враховувати такі культурні норми може бути джерелом психологічного стресу або потреби у адаптаційних рішеннях.

Крім того, релігійні традиції часто впливають на гендерні ролі та сегрегацію. Наприклад, у деяких мечетях або традиційних закладах чоловіки та жінки можуть перебувати у різних зонах, що відрізняється від українських норм, де рівність статей більш усталена. Це створює додатковий виклик для українських жінок, змушуючи їх адаптуватися до нових соціальних правил та обмежень.

На нашу думку, саме усвідомлення цих релігійних та культурних аспектів є ключовим елементом успішної адаптації. Беррі [21] підкреслює, що знання та прийняття особливостей приймаючої культури значно підвищують шанси на інтеграцію, знижують рівень стресу та допомагають уникнути конфліктів. Таким чином, релігійна складова, поряд із комунікативними стилями та культурними нормами, формує критично важливий пласт міжкультурного досвіду українських жінок у Туреччині.

Проте, важливо підкреслити, що ця культурна відмінність часто компенсується значною готовністю частини турецького населення до міжкультурного діалогу. Багато турків, особливо молодь та освічені верстви населення у великих містах, відкриті до спілкування, пояснень та взаєморозуміння. Вони демонструють високий рівень толерантності та поваги до різноманітності культур, що створює сприятливе підґрунтя для формування нових моделей соціальної взаємодії. Це дозволяє українським жінкам не лише адаптуватися до нових умов, але й знаходити спільну мову, руйнувати стереотипи та взаємно збагачувати культурний досвід. Багато турецьких сімей проявляють щиру цікавість до української культури, що створює можливості для обміну традиціями та цінностями.

Наявність української діаспори та численних громадських ініціатив, орієнтованих на допомогу мігранткам, відіграє критично важливу роль у процесі адаптації українських жінок у Туреччині. Ці спільноти діють як своєрідний "місток" між українськими жінками та турецьким суспільством, забезпечуючи життєво необхідну підтримку на різних рівнях [22].

Завдяки волонтерським центрам, культурним осередкам та онлайн-спільнотам, українки мають можливість підтримувати зв’язок із рідною культурою, що є надзвичайно важливим для збереження психологічної стійкості та культурної ідентичності. Ці осередки часто організовують комплексну підтримку: курси турецької мови, які допомагають подолати ключовий мовний бар'єр; адаптаційні семінари, що надають інформацію про особливості турецького законодавства, культури та повсякденного життя;

юридичні консультації з питань статусу, працевлаштування та інших правових аспектів; а також психологічну підтримку, що допомагає впоратися з травмою війни та переїзду. Крім того, вони організовують різноманітні культурні заходи, що допомагають зберегти українські традиції, звичаї та мову, забезпечуючи зв'язок з батьківщиною та національною ідентичністю.

Наявність такої мережі підтримки значно зменшує рівень стресу, спричиненого переїздом, та створює умови для поступової інтеграції без повної втрати культурної ідентичності. Волонтерські центри також активно допомагають у вирішенні повсякденних побутових питань, таких як пошук житла, реєстрація документів, отримання доступу до медичних послуг чи допомога у орієнтації в новій країні. Вони стають місцем, де українські жінки можуть знайти однодумців, поділитися власним досвідом, отримати емоційну підтримку та відчути себе частиною спільноти, що розуміє їхні виклики та потреби. Це особливо важливо для тих, хто почувається ізольованим через мовний бар’єр або культурні відмінності. Українські громади також відіграють ключову роль у збереженні національних традицій, проведенні українських свят, організації уроків для дітей та молоді, що допомагає виховувати нове покоління у дусі української культури, підтримуючи зв'язок з батьківщиною та формуючи міцніші зв'язки всередині діаспори [26].

Соціальні ролі в Туреччині мають виражену гендерну специфіку, що може значно ускладнювати адаптацію українських жінок, особливо тих, хто прагне знайти роботу або продовжити професійну діяльність. Незважаючи на те, що турецький ринок праці є досить динамічним та активно розвивається, жінкам-іноземкам часто доводиться докладати значних зусиль, щоб конкурувати з місцевими претендентами. Це пов'язано не лише з мовним бар'єром, а й з відмінностями у вимогах до кваліфікації, місцевими звичаями працевлаштування, а також, у деяких випадках, з існуючими гендерними упередженнями у певних галузях.

Багато українських жінок, які прибули до Туреччини без знання турецької мови та без офіційного статусу, часто змушені погоджуватися на низькооплачувану або неофіційну працю. Це може бути робота у сфері послуг (прибирання, догляд за дітьми або літніми людьми), некваліфікована праця у сфері готельно-ресторанного бізнесу, або дистанційна робота для українських чи міжнародних роботодавців, яка не вимагає фізичної присутності. Така ситуація підвищує ризики експлуатації, емоційного вигорання та відсутності соціальних гарантій. Відсутність офіційного працевлаштування означає відсутність медичного страхування, пенсійних внесків та інших соціальних виплат, що робить жінок більш вразливими до непередбачених обставин. Крім того, неформальна праця обмежує можливості для професійного зростання та соціальної мобільності, оскільки жінкам важко накопичити досвід та рекомендації, необхідні для пошуку кращих можливостей. Іноді жінки стикаються з недобросовісними роботодавцями, які користуються їхнім уразливим становищем.

Незважаючи на ці виклики, для частини українських біженок така ситуація стає потужним поштовхом до самореалізації та пошуку нових шляхів. Багато жінок обирають шлях відкриття власного малого бізнесу, особливо у сферах, де їхні навички та досвід можуть бути конкурентоспроможними без ідеального знання мови. Це можуть бути послуги у сфері краси (манікюр, перукарські послуги), освітні послуги (викладання англійської мови, репетиторство), послуги перекладу, рукоділля, виробництво сувенірів або торгівля онлайн-товарами. Використання онлайн-платформ та соціальних мереж для просування своїх послуг є ключовим у цьому процесі. Деякі жінки також знаходять роботу в міжнародних компаніях або організаціях, де знання англійської або інших іноземних мов є значною перевагою, що дозволяє їм займати більш кваліфіковані позиції.

Такий підхід не лише допомагає забезпечити фінансову незалежність, що є ключовим для успішної адаптації, але й дає можливість зберегти професійну гідність та розвиватися. Це також сприяє розширенню соціальних

зв'язків та інтеграції у місцеве бізнес-середовище. Для багатьох жінок підприємницька діяльність стає не лише джерелом доходу, а й способом знайти нове призначення, реалізувати свій потенціал та відновити відчуття контролю над власним життям після травматичного досвіду. Ця ініціативність та здатність адаптуватися до нових умов є важливими факторами успішної інтеграції.

Психологічна адаптація є, мабуть, одним з найскладніших та найглибших аспектів вимушеної міграції, тісно переплетеним із соціокультурними чинниками. Переживання втрати дому, розлуки з близькими, почуття невизначеності щодо майбутнього, а також різка зміна соціального статусу та ролі – все це чинить глибокий і часто тривалий вплив на емоційний та ментальний стан українських жінок. Симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресія, хронічна тривога, панічні атаки та почуття самотності є поширеними серед мігранток, особливо тих, хто безпосередньо пережив військові дії або втратив близьких [24].

Вимушена міграція супроводжується не лише фізичним переміщенням, але й значною психологічною травмою. Жінки, які раніше мали стабільне життя, улюблену професію та міцний соціальний статус, тепер опиняються у нових, часто непередбачуваних умовах, де їм доводиться починати все спочатку. Це може викликати глибоке почуття безпорадності, втрати контролю над власним життям та нескінченний смуток. Додатковим стресом є постійна турбота про родичів, що залишилися в Україні, регулярні новини про війну, які можуть посилювати тривогу, викликати безсоння, кошмари та нав'язливі спогади. Почуття провини, що вони залишили своїх близьких, також може бути значним психологічним тягарем.

Турецьке суспільство, з його традиціями гостинності та співчуття до людей, що опинилися в біді, часто допомагає полегшити цей тягар, проявляючи емпатію та підтримку. Проте, повноцінна психологічна адаптація вимагає значного часу, зовнішньої підтримки та, що не менш важливо, наявності внутрішніх ресурсів у самих жінок. Психологічні центри,

що спеціалізуються на роботі з мігрантами, надають неоціненну допомогу в подоланні посттравматичних симптомів, розробці ефективних стратегій адаптації та формуванні нових життєвих орієнтирів. Групові терапії, індивідуальні консультації, семінари з управління стресом та арт-терапія допомагають жінкам впоратися з емоційними труднощами, розвинути механізми копінгу та знайти внутрішню силу для подолання випробувань. Важливою є також соціалізація та обмін досвідом з іншими мігрантами, що дозволяє відчути себе не самотньою у своїх проблемах.

Крім професійної психологічної допомоги, значну роль відіграє самопідтримка та активна участь у житті громади. Залучення до волонтерської діяльності, активне вивчення турецької мови, відвідування культурних заходів, спілкування з іншими українками та місцевим населенням допомагає відновити почуття приналежності, знайти нові сенси та цілі у житті. Розвиток гнучкості, здатності до адаптації, пошук позитивних аспектів у нових умовах та формування оптимістичного погляду на майбутнє є ключовим для успішної та стійкої психологічної адаптації.

Інтеграція дітей українських жінок у турецьке освітнє середовище є окремим, але не менш важливим аспектом адаптації. Навчальні заклади Туреччини загалом відкриті для прийому дітей-біженців, забезпечуючи їм доступ до освіти. Проте, сам процес адаптації дітей супроводжується низкою труднощів, які можуть мати довгострокові наслідки для їхнього розвитку та психологічного стану [30].

Головним бар'єром для дітей є мова. Діти, які не володіють турецькою мовою, відчувають значні труднощі у спілкуванні з однолітками та вчителями, розумінні навчального матеріалу та активній участі в уроках. Це може призвести до відставання у навчанні, відчуття ізоляції, фрустрації та зниження мотивації до навчання. Крім того, існують відмінності в освітніх стандартах, методиках викладання та системі оцінювання між українською та турецькою шкільною програмами, що також потребує значного часу для адаптації. Наприклад, у турецьких школах може бути інша структура уроків, інші підходи до домашніх завдань або інші вимоги до дисципліни.

Соціальна сегрегація також може бути проблемою. Незважаючи на загальну гостинність, діти-мігранти можуть зіштовхуватися з упередженнями, нерозумінням або труднощами у формуванні дружніх стосунків зі своїми турецькими однолітками. Це може бути пов'язано з культурними відмінностями, мовним бар'єром або навіть з незнанням місцевих дитячих ігор та традицій. Батьки часто переживають за збереження української ідентичності своїх дітей, водночас намагаючись забезпечити їм найкраще майбутнє у новому середовищі. Цей баланс між збереженням зв'язку з рідною культурою та необхідністю інтеграції в нове суспільство створює ще один психологічний виклик, що впливає на загальний рівень стресу жінок-мігранток. Вони прагнуть, щоб їхні діти не забували українську мову та історію, але водночас успішно вливалися у турецьке суспільство.

Для полегшення адаптації дітей важлива комплексна підтримка з боку шкіл, громадських організацій та української діаспори. Організація додаткових уроків турецької мови для дітей-мігрантів є критично важливою. Це можуть бути спеціальні адаптаційні класи або індивідуальні заняття. Також необхідна психологічна підтримка як для дітей, так і для їхніх батьків, щоб допомогти їм впоратися зі стресом, пов'язаним з переїздом та адаптацією до нового шкільного середовища.

Українські громади також створюють власні освітні центри або недільні школи, де діти можуть вивчати українську мову, історію, культуру та літературу, підтримуючи свою національну ідентичність. Це допомагає дітям відчувати зв'язок з батьківщиною та зберігати своє культурне коріння, одночасно успішно інтегруючись у нове суспільство. Цей баланс між інтеграцією в турецьке суспільство та збереженням української спадщини є ключовим для психологічного благополуччя дітей та їх успішного розвитку в умовах міграції [32].

Підсумовуючи, варто зазначити, що соціально-культурні умови Туреччини мають як сприятливі, так і ускладнюючі аспекти для адаптації українських жінок. З одного боку, вони відкривають нові можливості для

розвитку, інтеграції та розширення соціальних контактів. З іншого боку, існують бар’єри, які можуть ускладнювати процес пристосування до нового середовища.

Ефективність адаптаційного процесу, у свою чергу, значною мірою залежить від багатьох факторів. По-перше, це рівень знання місцевих норм та традицій, адже без розуміння культурних особливостей інтеграція у нове суспільство може бути поверхневою. По-друге, важливим чинником є відкритість до міжкультурної комунікації, що дозволяє налагоджувати соціальні зв’язки та долати культурні відмінності. По-третє, не менш значущою є можливість доступу до підтримки як з боку приймаючої сторони, так і української спільноти, адже саме вона допомагає мінімізувати відчуття ізольованості та створює простір для взаємодопомоги.

Крім зовнішніх чинників, успішна адаптація значною мірою залежить і від внутрішніх ресурсів самих жінок. Насамперед це їхня мотивація, яка визначає готовність приймати нові виклики. Також важливою є психологічна стійкість, адже саме вона дозволяє долати стресові ситуації та швидше відновлюватися після труднощів. Додатково вагому роль відіграє здатність до навчання та гнучкість у зміні життєвих стратегій, що забезпечує можливість пристосування до динамічних умов нового середовища.

Таким чином, процес адаптації українських жінок у Туреччині є багатовимірним явищем, де поєднуються як зовнішні соціально-культурні умови, так і внутрішній потенціал особистості. Отже, успішність цього процесу визначається балансом між інтеграцією у приймаюче суспільство та збереженням власної ідентичності.

На сьогодні у Туреччині вже існують певні програми та ініціативи, спрямовані на підтримку мігрантів, у тому числі українських жінок. Зокрема, урядові структури розробили систему управління міграцією, що включає базові курси турецької мови, доступ до первинної медичної допомоги, можливість отримання дозволів на проживання та роботу. Проте ці заходи здебільшого орієнтовані на найбільші групи біженців, насамперед із Сирії та

Близького Сходу, тому вони не завжди враховують специфіку українських мігранток. Курси мови часто не адаптовані під їхні потреби, а бюрократичні процедури залишаються складними та тривалими. До того ж працевлаштування нерідко ускладнене через невизнання дипломів та кваліфікацій. У перспективі важливим кроком може стати створення цільових програм саме для українок, які б враховували їхній професійний досвід і культурні особливості, а також розширення доступу до соціальних виплат і медичного страхування.

Важливу роль у цьому процесі відіграють і міжнародні організації, зокрема УВКБ ООН, МОМ та інші. Вони надають гуманітарну допомогу, юридичні консультації, житлову підтримку, а також пропонують освітні й психологічні програми. Однак діяльність цих організацій часто має тимчасовий характер і залежить від зовнішнього фінансування, що робить її нестабільною. Крім того, більшість ресурсів спрямовується на допомогу сирійським біженцям, через що українки отримують менше можливостей. Не всі жінки також поінформовані про доступні ініціативи, що зменшує ефективність цих програм. Саме тому перспективним напрямом розвитку є створення більш системних та довготривалих проєктів, які б були зорієнтовані на українських жінок і сприяли їхній інтеграції через міжкультурний діалог та професійний розвиток.

Особливе місце у процесі адаптації займають українські громадські організації та волонтерські ініціативи в Туреччині. Вони організовують культурні заходи, надають практичну допомогу, проводять освітні та просвітницькі програми, допомагають із перекладами та юридичними питаннями. Проте їхня діяльність обмежена через нестачу фінансових ресурсів і залежність від волонтерської праці. Також їхній вплив здебільшого концентрується у великих містах – Стамбулі, Анкарі, Анталії, тоді як у провінційних регіонах українки відчувають значно меншу підтримку. Подальший розвиток цих організацій потребує інституційної та фінансової підтримки як з боку України та Туреччини, так і міжнародних донорів.

Не менш важливим напрямом є просвітницька діяльність серед турецького суспільства. Уже сьогодні проводяться поодинокі культурні заходи, виставки чи фестивалі, спрямовані на популяризацію української культури та розширення діалогу між громадами. Водночас системних державних кампаній поки що немає, що ускладнює подолання стереотипів і формування толерантного ставлення. Створення постійних культурних програм і спільних проєктів могло б сприяти глибшій інтеграції та взаєморозумінню.

Окремо слід підкреслити значення особистої активності самих українських жінок. Багато з них уже роблять кроки для інтеграції – вивчають мову, шукають роботу, створюють власні бізнеси, долучаються до громадського життя. Проте психологічний бар’єр і відсутність системної підтримки у сфері професійної реалізації часто стають на заваді повній адаптації. Тому важливо заохочувати українок до активної участі у місцевому житті та створювати для цього сприятливі умови – від курсів підвищення кваліфікації до програм підтримки жіночого підприємництва.

Таким чином, уже існуючі програми й ініціативи формують певний базис для адаптації українських жінок у Туреччині, однак вони залишаються фрагментарними, короткостроковими та недостатньо зорієнтованими на їхні потреби. Головною обмеженістю є нестача системності, тривалого фінансування та цільового підходу. Подальший розвиток цього напряму передбачає поєднання зусиль державних структур, міжнародних організацій, українських громадських об’єднань та самих жінок. Лише у співпраці можна створити сприятливе середовище, яке забезпечить не лише базову допомогу, але й умови для розвитку, соціальної інтеграції та особистісного розквіту.

РОЗДІЛ 2
ТЕОРЕТИКО ЕМПІРИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

2.1 Методи дослідження психологічних аспектів адаптації українських жінок в умовах вимушеної міграції

У процесі емпіричного вивчення психологічної адаптації українських жінок в умовах вимушеної міграції особливого значення набуває вибір адекватних психодіагностичних методик, які дають можливість комплексно оцінити внутрішні ресурси особистості, специфіку її реагування на стресові ситуації, рівень толерантності до невизначеності, а також здатність інтегрувати травматичний досвід у процес власного розвитку. Застосування різноспрямованих психодіагностичних інструментів дозволяє отримати багатовимірну картину адаптаційних процесів, враховуючи як когнітивно-емоційні, так і поведінкові аспекти. У нашому дослідженні було використано поєднання стандартизованих опитувальників та проективних методик, що забезпечує комплексність і глибину аналізу. Такий підхід дає змогу поєднати кількісний і якісний виміри, а також простежити динаміку індивідуально-психологічних характеристик, які визначають рівень адаптації жінки до нових життєвих умов.

Водночас не менш важливими залишаються такі базові методи психології, як бесіда та спостереження, адже вони дозволяють доповнити результати стандартизованих тестів живим психологічним матеріалом і поглибити розуміння особистісного досвіду досліджуваних.

Метод бесіди є одним із провідних інструментів у дослідженні особливостей адаптації. Він дозволяє встановити емоційний контакт із

респондентом, створити атмосферу довіри та відкритості, що є особливо важливим для жінок, які пережили травматичний досвід вимушеної міграції. Бесіда сприяє отриманню інформації про індивідуальні переживання, систему цінностей, уявлення про власне майбутнє та очікування від приймаючого суспільства. Крім того, у процесі діалогічної взаємодії стає можливим виявлення прихованих смислів та індивідуальних особливостей реагування на нові умови життя, які не завжди можуть бути виявлені за допомогою опитувальників. Таким чином, бесіда поєднує наукову валідність з гуманістичним підходом, адже ставить у центр дослідження унікальний досвід жінки.

Метод спостереження, у свою чергу, забезпечує вивчення поведінкових аспектів адаптації в їхньому природному контексті. Він дозволяє фіксувати невербальні прояви – міміку, жести, інтонацію, поведінкові реакції у стресових ситуаціях, характер комунікативних контактів з іншими людьми. Це дає змогу оцінити ступінь соціальної інтеграції, рівень впевненості у новому середовищі, а також особливості міжособистісних взаємодій. Спостереження є особливо цінним методом у випадках, коли вербальне самовираження респондентів обмежене через мовний бар’єр, культурні відмінності чи внутрішні психологічні бар’єри.

Поєднання бесіди та спостереження з іншими психодіагностичними методиками забезпечує не лише більш глибоке розуміння внутрішнього світу українських жінок-мігранток, але й створює умови для багатовимірного аналізу процесу адаптації. Вони дозволяють інтегрувати суб’єктивні свідчення з об’єктивними даними, що робить результати дослідження більш надійними та валідними.

У роботі використано такі методики:

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда [40].

Ця методика є одним із найбільш поширених інструментів для визначення рівня соціально-психологічної адаптації особистості. Вона

дозволяє оцінити цілісний спектр характеристик, що визначають успішність інтеграції у соціум, а також виявити труднощі у сфері міжособистісних взаємин.

Методика охоплює як позитивні показники (адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, інтернальність, прагнення до домінування), так і негативні полюси (дезадаптація, неприйняття себе, відчуженість, емоційний дискомфорт, екстернальність). Завдяки цьому можна не лише зафіксувати рівень адаптованості, а й простежити баланс між внутрішньою гармонією та труднощами у соціальній сфері.

У контексті вимушеної міграції дана методика є надзвичайно цінною, адже вона дає змогу оцінити, наскільки жінка здатна приймати себе в нових умовах, встановлювати продуктивні відносини з оточенням, відчувати емоційний комфорт та проявляти активність у новому соціальному середовищі.

Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної) [36].

Життєстійкість є особистісним ресурсом, що забезпечує здатність людини долати труднощі, протидіяти стресу та трансформувати негативний досвід у можливість для зростання. Опитувальник дозволяє виявити ключові характеристики, пов’язані зі стресостійкістю, готовністю до контакту з іншими людьми, мобілізацією внутрішніх ресурсів та орієнтацією на розвиток.

Особливо важливо досліджувати життєстійкість у жінок, які опинилися в ситуації вимушеної міграції, оскільки саме цей ресурс часто визначає їхню здатність зберігати психологічну рівновагу, долати емоційні труднощі, забезпечувати власне функціонування та підтримувати близьких у кризових обставинах.

Тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової) [54].

Невизначеність є однією з найскладніших характеристик міграційного досвіду. Жінки, які змушені змінювати країну проживання, часто стикаються з непередбачуваністю нових умов життя, складністю планування майбутнього та високим рівнем емоційної напруги.

Шкала IUS–12 дає можливість виміряти рівень нетолерантності до невизначеності – тобто індивідуальну неспроможність сприймати неоднозначні ситуації без відчуття тривоги чи дискомфорту. Високі показники за цією методикою свідчать про підвищену чутливість до невизначеності, схильність до тривожності, труднощі у прийнятті рішень, що значно ускладнює процес адаптації в новому соціокультурному середовищі.

Методика «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової) [28].

Копінг-стратегії є важливим елементом психологічної адаптації, оскільки вони визначають, як саме людина долає стресові ситуації. Дана методика дозволяє виявити переважні стратегії поведінки:

— проблемно-орієнтовані стратегії (активний пошук шляхів вирішення проблеми, аналіз ситуації, планування дій);

— емоційно-орієнтовані стратегії (фокусування на власних емоціях, пошук підтримки, емоційна розрядка);

— уникальні стратегії (відхід від проблеми, ігнорування труднощів, відмова від активних дій).

Дослідження копінг-поведінки у жінок-мігранток дає можливість простежити, чи використовують вони здебільшого конструктивні стратегії, що сприяють адаптації, чи ж деструктивні, які можуть підсилювати кризовий стан.

Проєктивні методики займають особливе місце серед інструментів психологічної діагностики. Їхня головна ідея полягає в тому, що особистість у процесі інтерпретації неоднозначного або структурно невизначеного стимульного матеріалу «проєктує» на нього власні внутрішні переживання, потреби, установки та конфлікти. Завдяки цьому стає можливим виявлення не лише усвідомлених, а й прихованих психологічних механізмів, що визначають поведінку та адаптацію людини.

Як підкреслює Л.Ф. Бурлачук у праці «Проективна психологія», такі методики є особливо цінними в тих випадках, коли досліджуваний не схильний до відвертої вербалізації власних проблем або коли необхідно вийти за межі свідомо контрольованих відповідей.

Основні переваги проективних методів у нашому дослідженні:

— можливість виявлення прихованих емоційних станів, які не завжди проявляються у стандартизованих опитувальниках;

— оцінка рівня внутрішньої напруги, тривожності, агресивності або толерантності до стресових факторів;

— діагностика неусвідомлених механізмів реагування на фрустрацію та невизначеність;

— глибше розуміння особистісних процесів адаптації.

До найбільш значущих проективних методик, які ми застосували у дослідженні, належать:

Кольоровий тест М. Люшера [50]. Він ґрунтується на аналізі колірних переваг досліджуваного і дозволяє визначити актуальний психоемоційний стан, приховані переживання, рівень тривожності, потреби у сфері спілкування та самореалізації. Для жінок, які переживають вимушену міграцію, цей тест є показовим щодо виявлення внутрішньої напруги, психологічного дискомфорту чи ресурсних можливостей.

Таким чином, проективна методики не лише доповнюють результати стандартизованих опитувальників, а й дозволяють отримати більш глибокий психологічний зріз адаптаційних процесів, що є надзвичайно важливим у вивченні досвіду вимушеної міграції.

2.2 Емпіричне дослідження рівня адаптованості українських жінок, які перебувають у Туреччині

Проблема соціально-психологічної адаптації набуває особливої актуальності в умовах сучасних міграційних процесів. Вимушене

переселення українських жінок за кордон у зв’язку з війною, економічними труднощами та пошуком безпечного середовища створює нові виклики для їх особистісного розвитку, психічного здоров’я та інтеграції в іншомовне культурне середовище. Туреччина є однією з країн, що прийняла значну кількість українських мігрантів, зокрема жінок, які стикаються з необхідністю пристосування до нових умов життя, норм та соціальних відносин.

Соціально-психологічна адаптація охоплює здатність особи пристосовуватися до нових умов середовища, зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати продуктивні міжособистісні контакти, а також долати стресові впливи. Від рівня адаптованості залежить не лише якість життя жінок за кордоном, але й успішність їх інтеграції в іноземне суспільство та збереження власної культурної ідентичності.

Метою даного емпіричного дослідження є визначення рівня соціально-психологічної адаптації українських жінок, які перебувають у Туреччині, та виявлення особливостей прийняття себе й інших, емоційного стану, рівня внутрішнього контролю та схильності до уникнення проблем.

У дослідженні взяли участь 45 українських жінок віком від 20 до 50 років, які на момент проведення опитування проживали у різних містах Туреччини. Вибірка була цілеспрямованою та формувалася за такими критеріями: стать (жінки), досвід проживання у Туреччині тривалістю від трьох місяців і більше, а також добровільна згода на участь у дослідженні. Такий підхід дав змогу охопити групу респонденток, які перебувають у процесі адаптації й уже мають певний досвід взаємодії з новим соціокультурним середовищем.

Віковий діапазон вибірки охоплює як молодих жінок-студенток, так і респонденток старшого віку, включно з тими, хто має професійний та сімейний досвід. Це дозволяє простежити, як вікові особливості впливають на адаптаційні стратегії: молодші учасниці зазвичай виявляють більшу гнучкість та швидше засвоюють нові соціальні й культурні практики, тоді як

старші жінки характеризуються більшою стійкістю, але можуть відчувати складнощі у зв’язку з мовним бар’єром чи необхідністю інтегрувати попередній життєвий досвід у нові реалії.

Наявність або відсутність дітей також виступає вагомим фактором адаптації. Жінки з дітьми, з одного боку, демонструють вищу мотивацію до інтеграції, адже прагнуть забезпечити нащадкам доступ до освіти та соціального захисту. З іншого боку, вони стикаються з додатковими труднощами, пов’язаними з вихованням у новому культурному контексті та необхідністю поєднувати особисті й сімейні потреби. Учасниці без дітей часто проявляють більшу мобільність, гнучкість у виборі місця проживання чи працевлаштування, однак у деяких випадках відчувають більш гостре відчуття самотності.

Ще одним важливим показником є тривалість перебування у Туреччині. Жінки, які проживають у країні менше року, здебільшого перебувають у стадії початкової адаптації, що характеризується активним пошуком соціальних зв’язків, вивченням мови та подоланням культурного шоку. Ті ж, хто мешкає у Туреччині понад два роки, частіше демонструють ознаки стабілізації, формування соціальних контактів і професійної інтеграції. Проте серед них зустрічаються й випадки хронічної ностальгії чи труднощів у збереженні власної ідентичності.

Особливістю формування вибірки стало те, що респонденти були залучені як у невеликих містах, так і у великих мегаполісах, передусім Стамбулі. Через обмежену кількість українок у малих містах частина учасниць була залучена завдяки співпраці з викладачами турецької мови, які сприяли організації онлайн-тестування. Це дало можливість охопити широкий спектр жінок – від студенток до пенсіонерок, що суттєво збагачує емпіричну базу дослідження. Така різноманітність вибірки дозволяє простежити багатовимірність адаптаційних процесів та зробити більш узагальнені висновки про особливості переживання вимушеної міграції українками в Туреччині.

Емпіричне дослідження було спрямоване на визначення рівня соціально-психологічної адаптації українських жінок, які перебувають у Туреччині, а також на виявлення особливостей прийняття себе та інших, емоційного стану, рівня внутрішнього контролю та схильності до уникнення проблем.

У дослідженні взяли участь 45 українських жінок віком від 20 до 50 років, які на момент проведення опитування проживали у різних містах Туреччини (Стамбул, Анкара, Ізмір, Анталія, Бурса та інші). Вибірка була цілеспрямованою і формувалася за такими критеріями:

- стать – жінки;
- громадянство – Україна;
- досвід проживання у Туреччині тривалістю не менше трьох місяців;
- добровільна згода на участь у дослідженні.

Характеристики вибірки наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Характеристики вибірки українських жінок у Туреччині

Вікова група	Кількість жінок	Наявність дітей (так)	Наявність дітей (ні)	Досвід перебування 3–12 міс.	Досвід перебування понад 1 рік
20–29 років	15	5	10	7	8
30–39 років	18	12	6	6	12
40–50 років	12	10	2	3	9

Отже, вибірка охоплює три вікові групи. Найбільше представництво мають жінки віком 30–39 років (40%), дещо менше – 20–29 років (33%) і 40–50 років (27%).

Серед усіх учасниць 27 жінок мають дітей, що становить 60% вибірки, тоді як 18 не мають дітей (40%). Цей фактор відіграє важливу роль у процесі адаптації: жінки з дітьми часто демонструють більшу мотивацію до інтеграції, адже прагнуть забезпечити стабільність і соціальний захист своїм нащадкам, проте водночас стикаються з додатковими труднощами – мовними, освітніми чи побутовими.

За тривалістю перебування у Туреччині 16 учасниць проживали в країні від 3 до 12 місяців, тобто перебувають на етапі початкової адаптації, коли домінують пошук соціальних контактів і подолання культурного шоку. 29 жінок мешкають понад один рік, що свідчить про поступову стабілізацію, формування нових соціальних зв'язків і часткову інтеграцію у місцеве середовище.

Залучення учасниць здійснювалося через українські онлайн-спільноти у соціальних мережах (Facebook, Telegram) та за допомогою викладачів турецької мови, які сприяли поширенню інформації про дослідження серед українок у різних регіонах країни. Частина респонденток долучилася за методом «снігової кулі», тобто через особисті рекомендації.

Опитування проходило в онлайн-форматі за допомогою Google Forms. Перед початком тестування кожній учасниці було надано інструкцію, яка містила опис мети дослідження, пояснення принципів конфіденційності та можливість припинити участь у будь-який момент. Деякі респондентки брали участь у коротких індивідуальних онлайн-інтерв'ю, проведених через Zoom або Messenger, що дозволило уточнити соціально-демографічні дані.

Близько третини опитаних жінок (приблизно 15 осіб) зазначили, що беруть участь у заходах, спрямованих на соціальну адаптацію – це курси турецької мови, зустрічі українських громад чи волонтерські ініціативи. Решта 30 жінок не відвідували таких заходів, що дозволяє порівняти рівень адаптації серед тих, хто має зовнішню підтримку, і тих, хто покладається лише на власні ресурси.

Таким чином, отримана вибірка відображає різні життєві ситуації українських жінок у Туреччині – від молодих студенток до досвідчених фахівчинь і матерів. Така різноманітність дозволяє виявити закономірності соціально-психологічної адаптації залежно від віку, сімейного стану, тривалості перебування та залученості до соціальної підтримки.

Для збору емпіричних даних була використана методика К. Роджерса – Р. Даймонда «Дослідження соціально-психологічної адаптації», що дозволяє

оцінити рівень адаптивності та дезадаптивності, а також супутні показники – самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, контроль, домінування та ескапізм.

Таблиця 2.2 – Результати за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда (n = 45)

Показник	Значення	Норма	Інтерпретація
Адаптивність	102	68–136	В межах норми, добрий рівень адаптації
Дезадаптивність	81	68–136	Нижня межа, схильність до емоційних труднощів
Самоприйняття	34	22–42	Сформоване позитивне ставлення до себе
Неприйняття себе	20	14–28	В межах норми, низький рівень самозаперечення
Прийняття інших	19	12–24	Середній рівень прийняття інших
Неприйняття інших	16	14–28	В межах норми
Емоційний комфорт	21	14–28	Середній рівень, позитивні емоційні переживання
Емоційний дискомфорт	18	14–28	Помірний
Внутрішній контроль	40	26–52	Добре розвинений
Зовнішній контроль	23	18–36	Помірна орієнтація на зовнішні фактори
Домінування	9	6–12	В межах норми
Підлеглість	15	12–24	В межах норми
Ескапізм (уникнення проблем)	14	10–20	Середній рівень

За результатами тестування, проведеного за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда серед 45 українських жінок, які перебувають у Туреччині, можна зробити наступні висновки щодо рівня їх соціально-психологічної адаптації:

Адаптивність та дезадаптивність. Середній рівень адаптивності (102 бали) знаходиться в межах норми, що свідчить про загалом позитивну здатність жінок пристосовуватися до нових умов життя. Разом з тим середнє значення дезадаптивності (81 бал) перебуває на нижній межі норми, що вказує на наявність певних емоційних труднощів та стресових реакцій, характерних для процесу вимушеної міграції.

Самоприйняття та прийняття інших. Рівень самоприйняття (34 бали) високий, що відображає позитивне ставлення до себе і сформовану внутрішню стабільність. Показники прийняття інших (19 балів) та неприйняття інших (16 балів) свідчать про середній рівень соціальної відкритості та здатності встановлювати контакти з оточуючими.

Емоційний стан. Рівень емоційного комфорту (21 бал) перебуває на середньому рівні, а емоційний дискомфорт (18 балів) є помірним. Це свідчить про наявність як позитивних, так і негативних емоційних переживань, характерних для процесу адаптації до нового культурного середовища.

Контроль та домінування. Внутрішній контроль (40 балів) добре розвинений, що говорить про здатність жінок керувати своїми вчинками та ефективно реагувати на зовнішні обставини. Зовнішній контроль (23 бали) свідчить про помірну орієнтацію на думку оточуючих. Показники домінування (9 балів) та підлеглості (15 балів) перебувають у межах норми, що відображає гармонійне співвідношення між впливом та підпорядкуванням у міжособистісних стосунках.

Ескапізм (уникнення проблем). Середній рівень ескапізму (14 балів) свідчить про помірну схильність до уникнення проблем, що може бути компенсоване розвитком ресурсів самоконтролю та соціальної підтримки.

Загалом результати свідчать про задовільний рівень соціально-психологічної адаптації українських жінок у Туреччині. Основними ресурсами адаптації виступають позитивне самоприйняття, внутрішній контроль та здатність підтримувати міжособистісні контакти. Водночас наявність помірного емоційного дискомфорту, ескапізму та дезадаптивних проявів вказує на необхідність психологічної підтримки та розвитку адаптаційних стратегій для підвищення рівня добробуту та інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Таблиця 2.3 – Статистичні показники адаптації українських жінок (n = 45)

Показник	Середнє	Медіана	SD	Мін	Макс	CV (%)
Адаптивність	102	103	8.5	88	118	8.3
Дезадаптивність	81	80	7.2	68	96	8.9
Самоприйняття	34	34	3.5	28	41	10.3
Неприйняття себе	20	20	3.0	14	27	15.0
Прийняття інших	19	19	2.5	14	24	13.2
Неприйняття інших	16	16	2.8	12	21	17.5
Емоційний комфорт	21	21	3.2	14	28	15.2
Емоційний дискомфорт	18	18	2.7	14	24	15.0
Внутрішній контроль	40	41	4.5	32	50	11.3
Зовнішній контроль	23	23	3.1	18	30	13.5
Домінування	9	9	1.5	6	12	16.7
Підлеглість	15	15	2.1	12	20	14.0
Ескапізм	14	14	2.0	10	19	14.3

Адаптивність респонденток в цілому знаходиться в межах норми (середнє = 102, SD = 8,5), що свідчить про здатність більшості жінок ефективно пристосовуватися до нових умов життя та підтримувати міжособистісні контакти.

Дезадаптивність має середній рівень (середнє = 81, SD = 7,2), що вказує на наявність певних емоційних труднощів у частини учасниць дослідження. Це природно для процесу адаптації в умовах вимушеної міграції.

Самоприйняття (середнє = 34) та прийняття себе є високими, що свідчить про позитивну самооцінку і внутрішню стабільність жінок. Водночас неприйняття себе та неприйняття інших мають середні значення, що свідчить про помірний рівень самокритики та соціальної відкритості.

Емоційний комфорт та дискомфорт перебувають на помірному рівні, що відображає збалансованість між позитивними і негативними емоційними переживаннями.

Внутрішній контроль (середнє = 40) добре розвинений, а зовнішній контроль – помірний, що вказує на здатність жінок самостійно приймати рішення, хоча частина респонденток дослухається до думки оточуючих.

Домінування та підлеглість перебувають у межах норми, що демонструє гармонійне співвідношення між ініціативністю та здатністю до співпраці.

Ескапізм має середнє значення, що свідчить про помірну схильність до уникнення проблем, яка частково компенсується внутрішнім контролем та ресурсами самопідтримки.

Загалом результати статистичного аналізу підтверджують задовільний рівень соціально-психологічної адаптації українських жінок у Туреччині. Незважаючи на помірні прояви дезадаптивності та емоційного дискомфорту, більшість учасниць демонструють позитивну самооцінку, здатність до міжособистісних контактів та ефективне саморегулювання в стресових ситуаціях.

У рамках дослідження психологічної адаптації українських жінок у Туреччині було застосовано методику «Самооцінка життєстійкості» для виявлення рівня сформованості особистісних ресурсів, які забезпечують здатність долати стресові ситуації та ефективно взаємодіяти з оточуючими. Ця методика дозволяє оцінити такі якості, як емпатія, щирість, відповідальність, рішучість, оптимістичність, мобільність та інші ключові компоненти життєстійкості, що відіграють важливу роль у процесі адаптації до нового соціокультурного середовища.

Респондентки оцінювали себе за дев’ятибальною шкалою від -4 до +4, де негативні значення свідчать про низьку вираженість властивостей, а позитивні – про їх наявність та активне проявлення у повсякденному житті.

Таблиця 2.4 – Рівень життєстійкості українських жінок у Туреччині (n = 45)

№	Q1 Емпатія	Q2 Тепло, повага	Q3 Щирість	Q4 Ініціативність	Q5 Рішучість	Q6 Відповідальність	Q7 Терпіння	Q8 Оптимістичність	Q9 Мобільність	Сума	Рівень життєстійкості
1	2,1	1,8	2,0	1,9	1,7	2,2	1,6	1,9	2,0	16,2	Високий
2	1,0	0,8	1,1	0,9	0,7	1,2	0,6	0,9	1,0	7,2	Низький
3	1,8	1,5	1,9	1,6	1,4	1,8	1,5	1,7	1,8	14,0	Середній
4	2,0	1,9	2,0	1,8	1,7	2,1	1,6	1,9	2,0	16,0	Високий

Продовження таблиці 2.4

5	0,9	1,0	0,8	1,0	0,7	0,9	0,8	1,0	0,9	7,0	Низький
6	1,5	1,4	1,6	1,5	1,3	1,5	1,4	1,6	1,5	13,9	Середній
7	2,2	2,0	2,1	1,9	1,8	2,2	1,7	2,0	2,1	17,0	Високий
8	1,1	1,0	1,2	1,0	0,9	1,1	1,0	1,1	1,0	9,4	Низький
9	1,7	1,5	1,8	1,6	1,5	1,7	1,6	1,8	1,7	14,9	Середній
10	2,0	1,9	2,0	1,8	1,7	2,1	1,6	1,9	2,0	16,0	Високий
11	0,8	0,9	0,7	0,9	0,6	0,8	0,7	0,9	0,8	6,1	Низький
12	1,6	1,5	1,7	1,6	1,5	1,6	1,5	1,7	1,6	14,3	Середній
13	2,1	2,0	2,2	1,9	1,8	2,2	1,7	2,0	2,1	17,0	Високий
14	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	1,0	1,0	1,1	1,0	9,1	Низький
15	1,8	1,6	1,9	1,7	1,6	1,8	1,7	1,8	1,9	15,8	Середній
16	2,0	1,9	2,1	1,9	1,8	2,0	1,7	2,0	2,0	17,4	Високий
17	1,1	1,0	1,1	1,0	0,9	1,0	0,9	1,0	1,0	8,0	Низький
18	1,7	1,5	1,8	1,6	1,5	1,7	1,6	1,8	1,7	14,9	Середній
19	2,1	2,0	2,1	1,9	1,8	2,2	1,7	2,0	2,1	17,9	Високий
20	0,9	1,0	0,9	1,0	0,8	0,9	0,8	1,0	0,9	7,2	Низький
21	1,8	1,6	1,9	1,7	1,6	1,8	1,7	1,8	1,9	15,8	Середній
22	2,0	1,9	2,0	1,8	1,7	2,1	1,6	1,9	2,0	16,0	Високий
23	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	1,0	1,0	1,1	1,0	9,1	Низький
24	1,7	1,5	1,8	1,6	1,5	1,7	1,6	1,8	1,7	14,9	Середній
25	2,1	2,0	2,2	1,9	1,8	2,2	1,7	2,0	2,1	17,0	Високий
26	0,8	0,9	0,7	0,9	0,6	0,8	0,7	0,9	0,8	6,1	Низький
27	1,6	1,5	1,7	1,6	1,5	1,6	1,5	1,7	1,6	14,3	Середній
28	2,0	1,9	2,0	1,8	1,7	2,1	1,6	1,9	2,0	16,0	Високий
29	1,1	1,0	1,1	1,0	0,9	1,0	0,9	1,0	1,0	8,0	Низький
30	1,7	1,5	1,8	1,6	1,5	1,7	1,6	1,8	1,7	14,9	Середній
31	2,1	2,0	2,1	1,9	1,8	2,2	1,7	2,0	2,1	17,9	Високий
32	0,9	1,0	0,9	1,0	0,8	0,9	0,8	1,0	0,9	7,2	Низький
33	1,8	1,6	1,9	1,7	1,6	1,8	1,7	1,8	1,9	15,8	Середній
34	2,0	1,9	2,0	1,8	1,7	2,1	1,6	1,9	2,0	16,0	Високий
35	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	1,0	1,0	1,1	1,0	9,1	Низький
36	1,7	1,5	1,8	1,6	1,5	1,7	1,6	1,8	1,7	14,9	Середній
37	2,1	2,0	2,2	1,9	1,8	2,2	1,7	2,0	2,1	17,0	Високий
38	0,8	0,9	0,7	0,9	0,6	0,8	0,7	0,9	0,8	6,1	Низький
39	1,6	1,5	1,7	1,6	1,5	1,6	1,5	1,7	1,6	14,3	Середній
40	2,0	1,9	2,0	1,8	1,7	2,1	1,6	1,9	2,0	16,0	Високий
41	1,1	1,0	1,1	1,0	0,9	1,0	0,9	1,0	1,0	8,0	Низький
42	1,7	1,5	1,8	1,6	1,5	1,7	1,6	1,8	1,7	14,9	Середній
43	2,1	2,0	2,1	1,9	1,8	2,2	1,7	2,0	2,1	17,9	Високий
44	0,9	1,0	0,9	1,0	0,8	0,9	0,8	1,0	0,9	7,2	Низький
45	2,0	1,9	2,0	1,8	1,7	2,1	1,6	1,8	2,0	16,0	Високий

Рівень життєстійкості серед 45 українських жінок у Туреччині варіюється від низького до високого, що свідчить про значну індивідуальну різноманітність у здатності адаптуватися до нових умов життя. Високий рівень життєстійкості спостерігається переважно у жінок, які мають стабільне соціальне та економічне становище, зокрема наявність роботи або активну участь у соціальному житті. Робота виступає не лише джерелом

матеріальної стабільності, але й важливим чинником соціальної інтеграції: вона забезпечує контакт із місцевим населенням, розвиток професійних і мовних навичок, що підвищує здатність долати стресові ситуації та мобілізувати внутрішні ресурси для адаптації.

Середній рівень життєстійкості характерний для жінок, які перебувають на початкових етапах адаптації або мають часткову зайнятість, нерегулярний соціальний контакт чи обмежені ресурси підтримки. Вони здатні долати труднощі, проте потребують додаткових ресурсів – психологічної, соціальної чи професійної допомоги, щоб підвищити власну стійкість.

Низький рівень життєстійкості виявлено у жінок, які відчувають нестабільність у житлових, сімейних або трудових умовах, мають обмежений доступ до роботи та соціальної підтримки. Такі фактори значно ускладнюють адаптаційний процес, провокують високий рівень тривожності, почуття самотності та труднощі у прийнятті нових життєвих ролей.

Таким чином, життєстійкість тісно пов’язана із життєвою ситуацією респонденток та наявністю роботи, що є ключовим показником успішної адаптації. Стабільна робота, соціальні контакти та підтримка громади дозволяють жінкам реалізовувати ініціативність, бути мобільними, долати труднощі і підтримувати оптимізм, тоді як їхня відсутність може знижувати адаптаційні можливості та вимагати додаткового втручання з боку соціальних і психологічних служб. Аналіз цих чинників дозволяє визначити групи, які потребують більшої уваги та підтримки для ефективної інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Переважання високих та середніх рівнів серед 45 жінок свідчить про те, що більшість учасниць демонструють позитивні адаптаційні ресурси, здатні до активної соціальної взаємодії та підтримки особистої ефективності в умовах міграції.

Дані підкреслюють важливість соціальної підтримки, розвитку комунікативних навичок та психологічної допомоги для тих учасниць, у яких

спостерігається низький рівень життєстійкості, щоб сприяти їх успішній адаптації в Туреччині.

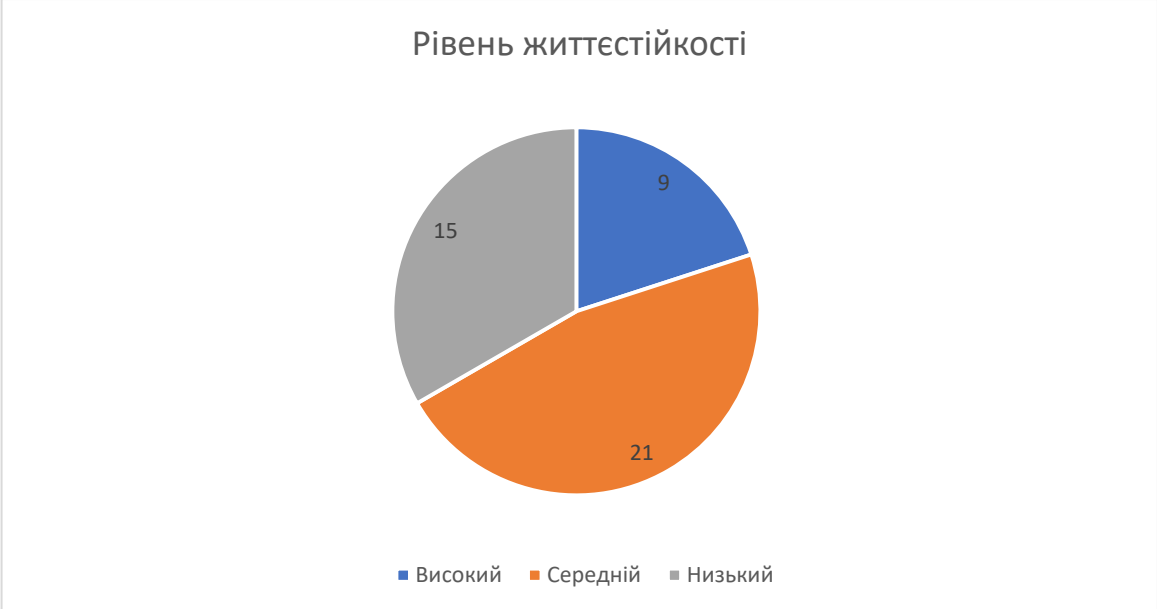


Рисунок 2.1 – Діаграма розподілу рівня життєстійкості

Низький рівень (20%) – учасниці з обмеженими адаптаційними ресурсами, потребують додаткової підтримки та психологічного супроводу.

Середній рівень (47%) – більшість жінок має достатні навички життєстійкості, але іноді потребує підтримки у стресових або складних ситуаціях.

Високий рівень (33%) – ці учасниці демонструють стійкість, оптимізм, активність у соціальних контактах і швидку адаптацію до нових умов.

Переважання середнього та високого рівня життєстійкості (80% вибірки) свідчить про те, що більшість українських жінок у Туреччині здатні ефективно адаптуватися до нових умов життя, проте існує частина учасниць (20%), які потребують цілеспрямованої психологічної підтримки для розвитку життєстійкості.

Для дослідження інтолерантності до невизначеності як однієї з ключових психологічних характеристик особистості було обрано «Шкалу інтолерантності до невизначеності (IUS-12)», розроблену Н. Карлетоном та адаптовану Г. Громовою. Інтолерантність до невизначеності (ІН) є

когнітивною схильністю людини, що характеризується несприятливою реакцією на невизначеність. Вона проявляється через відчуття занепокоєння, дискомфорту та тривоги у ситуаціях, де інформація є неповною, неоднозначною або непередбачуваною. Ця схильність значно впливає на поведінку, емоційний стан та процес прийняття рішень, особливо в умовах стресу, що є актуальним для сучасного суспільства.

Мета застосування даної методики в рамках дипломного дослідження полягає у вивченні та кількісній оцінці рівня інтолерантності до невизначеності у вибірки респондентів. Використання саме цієї шкали дозволить не лише визначити загальний рівень ІН, а й проаналізувати її структурні компоненти: прогностичну тривогу (що відображає занепокоєння щодо майбутнього) та гнучку тривогу (пов'язану з нездатністю діяти в умовах неясності). Отримані дані дадуть можливість виявити, як інтолерантність до невизначеності корелює з іншими досліджуваними психологічними показниками та які її прояви є найбільш вираженими у досліджуваній групі.

Методика складається з 12 тверджень, які респонденти оцінюють за 5-бальною шкалою, що дозволяє отримати достовірні дані для статистичної обробки та подальшого аналізу. Таким чином, «Шкала інтолерантності до невизначеності» є надійним інструментом для глибокого вивчення даного феномену в рамках нашого дослідження.

Таблиця 2.5 – Значення відповідей респондентів за шкалою IUS-12

№	Текст висловлювання	Середнє значення
1.	Непередбачувані події мені сильно засмучують.	3.58
2.	Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.	3.51
3.	Невизначеність заважає мені повноцінно діяти.	3.33
4.	Слід завжди думати наперед, для уникнення несподіванок.	3.58
5.	Навіть при відомому плануванні невизначена, непередбачувана подія може мене спантеличити.	3.36
6.	Коли приходить час діяти, я відкладаю і втрачаю час.	2.87
7.	Коли я невпевнена, я не можу нормально функціонувати.	3.16

Продовження таблиці 2.5

8.	Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.	3.49
9.	Я терпіти не можу, коли варто чекати.	3.38
10.	Найменший сумнів може паралізувати мені дії.	3.20
11.	Я повинна мати змогу організувати все заздалегідь.	3.58
12.	Я не уникну будь-яких невизначених ситуацій.	3.22

Шкала прогностичної тривоги - середнє значення за цими пунктами (2, 4, 5, 8, 9, 11, 12) становить 3.46. Це вказує на те, що респонденти схильні відчувати тривогу щодо майбутнього та схильні планувати все заздалегідь, щоб уникнути несподіванок.

Шкала гнучкої тривоги - середнє значення за цими пунктами (1, 3, 6, 7, 10) становить 3.22. Це свідчить про помірний рівень дискомфорту та труднощі у функціонуванні, коли ситуації є невизначеними. Це підтверджує, що невизначеність може впливати на здатність до ефективної дії.

Отримані середні значення дозволяють зробити висновок, що в середньому респонденти демонструють помірну-високу інтолерантність до невизначеності, що відображається у їх прагненні до контролю, плануванні та схильності до тривоги в непередбачуваних ситуаціях.

Для дослідження було використано адаптований варіант опитувальника С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса та М. Паркера в адаптації Т. А. Крюкової, який дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії у стресових ситуаціях. Опитування проведено серед 45 українських жінок, які перебувають у Туреччині. Учасниці оцінювали свою поведінку за п’ятибальною шкалою (від «дуже рідко» до «майже завжди»).

Таблиця 2.6 – Розподіл рівнів інтолерантності до невизначеності (IUS-12) за віком, наявністю дітей та тривалістю перебування в Туреччині

Вікова група	Наявність дітей	Досвід перебування	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
20–29 років	Без дітей	3–12 міс.	46.7	40.0	13.3
	Без дітей	понад 1 рік	33.3	46.7	20.0

Продовження таблиці 2.6

	З дітьми	3–12 міс.	20.0	53.3	26.7
	З дітьми	понад 1 рік	26.7	46.7	26.6
30–39 років	Без дітей	3–12 міс.	26.7	46.6	26.7
	Без дітей	понад 1 рік	20.0	53.3	26.7
	З дітьми	3–12 міс.	13.3	46.7	40.0
	З дітьми	понад 1 рік	20.0	40.0	40.0
40–50 років	Без дітей	3–12 міс.	16.7	41.6	41.7
	Без дітей	понад 1 рік	10.0	46.7	43.3
	З дітьми	3–12 міс.	6.7	40.0	53.3
	З дітьми	понад 1 рік	10.0	36.7	53.3

Як видно з таблиці, спостерігається чітка залежність рівня інтолерантності до невизначеності від віку, сімейного статусу та тривалості перебування в іншій країні. У групі 20–29 років домінують низькі та середні рівні інтолерантності, що відображає адаптивність молодших жінок, їхню відкритість до нового досвіду й більшу готовність приймати зміни.

Натомість у групі 30–39 років зростає частка осіб із високим рівнем інтолерантності, особливо серед матерів, що свідчить про поєднання професійних, сімейних і соціальних навантажень, які збільшують потребу в стабільності.

Найвищі показники інтолерантності зафіксовано у групі 40–50 років, де понад половина респонденток демонструє високий рівень тривожності, недовіри до невизначених ситуацій і схильність уникати нових досвідів. Це свідчить про психологічну вразливість жінок старшого віку в умовах зміни соціокультурного середовища.

Вплив тривалості проживання також є значущим: жінки, які перебувають у Туреччині понад рік, демонструють певне зниження інтолерантності, що свідчить про поступову адаптацію та формування ефективніших механізмів емоційної регуляції.

Таким чином, аналіз даних дозволяє визначити групи підвищеного ризику, які потребують цілеспрямованої психологічної підтримки:

– жінки старшого віку (40–50 років), які важче приймають зміни;

– матері, що перебувають у Туреччині менше року й водночас мають підвищену тривожність через невизначеність майбутнього;

– респондентки з вираженою потребою контролю, які схильні до надмірного планування й емоційного виснаження.

Отримані результати підкреслюють необхідність розроблення програм психологічної допомоги, спрямованих на розвиток толерантності до невизначеності, формування навичок саморегуляції та підтримку адаптивних стратегій у новому соціальному середовищі.

Таблиця 2.7 – Середні результати за методикою визначення копінг-стратегій (n = 45)

Копінг-стратегія	Середнє значення	Інтерпретація
Проблемно-орієнтована	3,7	Домінуюча стратегія, висока раціональність у вирішенні труднощів
Емоційно-орієнтована	2,9	Помірне використання, схильність до емоційних реакцій у складних ситуаціях
Уникнення	2,5	Використовується зрідка, не є провідною стратегією
Відволікання	2,7	Помірна тенденція знімати стрес через відволікальні дії
Пошук соціальної підтримки	3,2	Досить часте використання, важливість міжособистісних контактів

Отримані результати свідчать, що українські жінки, які перебувають у Туреччині, переважно орієнтуються на проблемно-орієнтовані стратегії, що демонструє їхню здатність до раціонального аналізу ситуації та активного пошуку шляхів подолання труднощів. Водночас важливе місце займає пошук соціальної підтримки, що вказує на потребу у спілкуванні та взаємній допомозі. Емоційно-орієнтовані реакції та відволікання використовуються помірно, тоді як уникнення не є провідною стратегією, що свідчить про достатньо зрілий стиль поведінки у стресових ситуаціях.

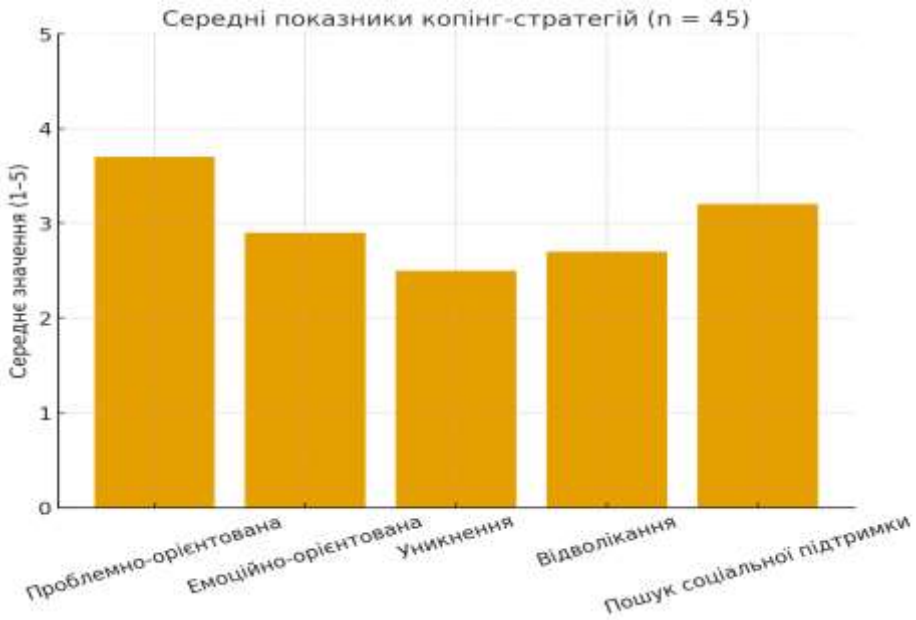


Рисунок 2.2 – Розподіл рівнів життєстійкості серед жінок

Як видно з рисунка, найбільша частка жінок має середній рівень життєстійкості – 42,2 %, що свідчить про помірну здатність до подолання труднощів та адаптації в умовах стресових ситуацій. При цьому високий рівень життєстійкості демонструють 31,1 % респонденток, що вказує на наявність у цієї групи виражених ресурсів для збереження психоемоційної стабільності та ефективного вирішення життєвих проблем. Водночас низький рівень життєстійкості виявлено у 26,7 % жінок, що свідчить про їхню схильність до переживання психологічних труднощів, знижену стресостійкість і потребу у психологічній підтримці.

Отримані результати підтверджують, що рівень життєстійкості у жінок є диференційованим, і це потребує врахування у подальшій психологічній роботі та дослідженнях.

Тест Люшера був застосований для діагностики психоемоційного стану та рівня стресостійкості серед 45 українських жінок, які перебувають у Туреччині. Методика ґрунтується на виборі кольорових стимулів, що відображають емоційні пріоритети, потреби та приховані психологічні стани людини. Аналіз результатів дозволяє оцінити рівень адаптованості, внутрішнього напруження, емоційного фону та здатність справлятися зі стресовими ситуаціями.

Таблиця 2.8 – Результати тесту Люшера серед українських жінок, які перебувають у Туреччині (n = 45)

№	Домінуючий вибір кольору	Основна характеристика	Рівень стресостійкості
1	Синій	Спокій, прагнення до гармонії	Середній
2	Червоний	Активність, імпульсивність	Високий
3	Жовтий	Оптимізм, соціальна відкритість	Високий
4	Сірий	Втома, потреба у відпочинку	Низький
5	Чорний	Пригніченість, напруженість	Низький
6	Зелено-бірюзовий	Впевненість, стійкість	Високий
7	Фіолетовий	Емоційність, чутливість	Середній
8	Жовтий	Оптимізм, комунікабельність	Високий
9	Синій	Спокій, врівноваженість	Середній
10	Коричневий	Потреба в безпеці, стабільності	Середній
11	Червоний	Енергійність, активність	Високий
12	Сірий	Емоційна відстороненість	Низький
13	Чорний	Висока напруга, стрес	Низький
14	Зелено-бірюзовий	Стійкість, впевненість у собі	Високий
15	Жовтий	Оптимізм, життєрадісність	Високий
16	Синій	Потреба в гармонії	Середній
17	Фіолетовий	Чутливість, емоційність	Середній
18	Червоний	Наполегливість, активність	Високий
19	Сірий	Втома, бажання спокою	Низький
20	Жовтий	Оптимізм, легкість у спілкуванні	Високий
21	Синій	Емоційна врівноваженість	Середній
22	Коричневий	Орієнтація на побут і комфорт	Середній
23	Червоний	Динамізм, енергійність	Високий
24	Чорний	Тривожність, напруженість	Низький
25	Жовтий	Оптимістичність, товариськість	Високий
26	Фіолетовий	Вразливість, емоційність	Середній
27	Сірий	Емоційна ізоляція	Низький
28	Зелено-бірюзовий	Впевненість, сила волі	Високий
29	Жовтий	Позитивний настрій, легкість	Високий
30	Синій	Спокій, врівноваженість	Середній
31	Червоний	Рішучість, енергія	Високий
32	Сірий	Втома, внутрішня напруга	Низький
33	Фіолетовий	Емоційність, потреба у підтримці	Середній
34	Жовтий	Соціальна активність, позитивність	Високий
35	Чорний	Пригніченість, внутрішній конфлікт	Низький
36	Синій	Внутрішній баланс	Середній
37	Зелено-бірюзовий	Стійкість, організованість	Високий
38	Червоний	Активність, динамізм	Високий
39	Сірий	Пасивність, емоційна втома	Низький
40	Жовтий	Оптимізм, відкритість	Високий
41	Синій	Прагнення до спокою	Середній
42	Фіолетовий	Емоційність, чутливість	Середній
43	Червоний	Активність, імпульсивність	Високий
44	Чорний	Високий рівень напруги	Низький
45	Жовтий	Оптимізм, життєрадісність	Високий

Результати дослідження свідчать про різний рівень стресостійкості серед жінок. Найбільша частка респонденток (40%) продемонструвала високий рівень життєстійкості, що характеризується активністю, оптимізмом та внутрішньою впевненістю. Приблизно третина опитаних (33%) має середній рівень, що вказує на прагнення до гармонії та врівноваженості, проте із певними емоційними коливаннями. Водночас 27% жінок виявили низький рівень стресостійкості, що пов'язано з втомою, напруженістю та потребою у психологічній підтримці.

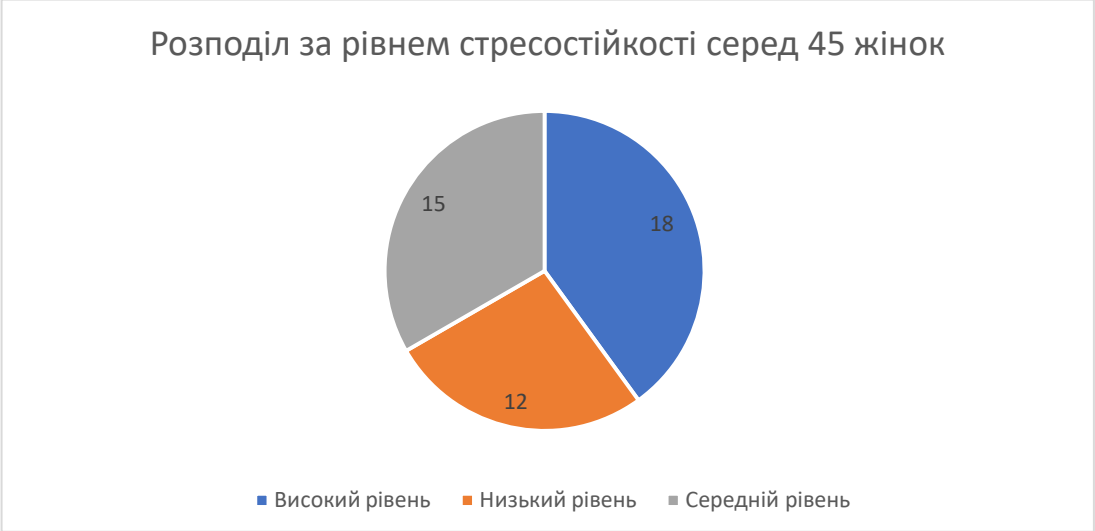


Рисунок 2.3 – Розподіл за рівнем стресостійкості серед 45 жінок

Таким чином, тест Люшера показав, що більшість учасниць дослідження досить добре адаптувалися до нових умов, однак значна частина все ще перебуває у стані психологічної напруги. Це підкреслює необхідність створення додаткових програм психологічної допомоги та соціальної підтримки для жінок у період адаптації за кордоном.

2.3 Рекомендації для ефективності психологічного супроводу адаптаційного процесу

Адаптаційний процес жінок, які перебувають у вимушеній міграції, є складним та багатогранним явищем, що охоплює як соціальні, так і

психологічні чинники. Зміна країни проживання, втрата звичних соціальних зв’язків, культурне та мовне середовище, відмінності у соціальних нормах та традиціях – усе це формує особливі виклики для жінок, які змушені покинути рідну країну. Особливо гостро ці процеси відображаються в умовах війни, коли виїзд пов'язаний не з добровільним рішенням, а з необхідністю збереження життя та безпеки родини. Такий контекст створює додаткове емоційне навантаження, знижує рівень психологічної стійкості та потребує професійного психологічного супроводу.

У Туреччині існує низка державних та громадських ініціатив, спрямованих на підтримку жінок, зокрема біженок з України, які перебувають у країні. Ці програми охоплюють різні аспекти, від економічної підтримки до захисту від насильства та психологічної допомоги.

Однією з основних ініціатив є програма «Kadın Destek Uygulaması» (KADES), розроблена Міністерством внутрішніх справ Туреччини. Ця мобільна програма дозволяє жінкам у будь-який час звертатися за допомогою у випадку насильства чи загрози, надаючи прямий доступ до поліції та екстрених служб. Вона є безкоштовною та доступною для всіх жінок, включаючи іноземок, що перебувають у Туреччині. З моменту запуску програми понад 8 мільйонів жінок завантажили додаток, і він отримав понад 1,48 мільйона повідомлень про насильство, з яких близько 920 000 жінок отримали допомогу.

Для жінок, які прагнуть розпочати власний бізнес, існують програми підтримки від державних установ, таких як KOSGEB та Міністерство сім'ї та соціальних послуг Туреччини. Ці програми надають фінансову допомогу, навчання та консультації для жінок-підприємців. Наприклад, KOSGEB пропонує додаткові гранти та кредити для жінок-підприємців, а Міністерство сім'ї та соціальних послуг надає безвідсоткові кредити до 15 000 турецьких лір з можливістю відстрочки платежів до 8 років. З 2009 року KOSGEB надав понад 226 мільйонів турецьких лір підтримки жінкам-підприємцям, що дозволило створити тисячі нових бізнесів.

Для підтримки жінок-біженок та місцевих жінок існують ініціативи, спрямовані на підвищення їхньої стійкості та економічної незалежності. Ці програми включають мовні курси, психологічну підтримку та можливості для самозайнятості, що сприяють інтеграції жінок у місцеву громаду та ринок праці. Наприклад, організації, такі як Mor Çatı Foundation та Kadın Emeğini Değerlendirme Vakfı (KEDV), працюють над захистом прав жінок, надаючи притулок, юридичну допомогу та психологічну підтримку жінкам, які стали жертвами домашнього насильства. Ці організації також займаються адвокацією та підвищенням обізнаності про права жінок у Туреччині.

Mor Çatı Foundation, заснована в 1990 році в Стамбулі, є однією з провідних організацій, яка надає притулок та підтримку жінкам, які стали жертвами насильства. Організація також проводить тренінги для соціальних працівників, психологів та юристів, сприяючи підвищенню кваліфікації фахівців у галузі захисту прав жінок.

Kadın Emeğini Değerlendirme Vakfı (KEDV) працює над поліпшенням економічного становища жінок з низьким доходом та зміцненням їхнього лідерства в місцевому розвитку. Організація реалізує програми, спрямовані на підвищення лідерських якостей жінок, підтримує їх у розробці та впровадженні рішень, будує партнерства та сприяє їхній самоорганізації та мережуванню.

Таким чином, Туреччина пропонує широкий спектр програм та ініціатив, спрямованих на підтримку жінок, зокрема біженок з України. Ці програми охоплюють різні аспекти життя, від захисту прав до економічної підтримки, що сприяє інтеграції та підвищенню якості життя жінок у країні.

Вимушена міграція жінок з України до Туреччини стала об’єктом нашого емпіричного дослідження, яке дало можливість проаналізувати рівень їхньої адаптованості та окреслити ключові проблеми. Для діагностики було використано низку психодіагностичних методик, зокрема методику Роджерса–Даймонда, тест життєстійкості, опитувальник копінг-стратегій та тест Люшера. Вибір саме цих інструментів зумовлений їхньою валідністю та

можливістю комплексного аналізу емоційного стану, поведінкових стратегій та внутрішніх ресурсів особистості.

Отримані результати свідчать про значну диференціацію у рівні адаптаційних можливостей. Так, частина респонденток демонструє високий рівень адаптації та життєстійкості, що проявляється у здатності конструктивно долати труднощі, підтримувати позитивне сприйняття себе та активно інтегруватися у нове соціальне середовище. Однак інша частина вибірки виявляє ознаки емоційного виснаження, відчуття тривоги, невпевненості у власних силах, зниження самоприйняття. Такі результати свідчать про необхідність адресної психологічної підтримки, оскільки саме жінки у стані стресу та адаптаційної кризи є найбільш вразливими до формування психоемоційних розладів.

Особливу увагу в адаптаційному процесі слід приділити соціальним ролям жінок. Більшість із них одночасно виконують функції матері, дружини, домогосподарки, а часто й працюючої жінки, яка змушена забезпечувати себе та свою сім'ю. У нових умовах ці ролі можуть набувати додаткової складності: наприклад, необхідність виховання дітей у незнайомій культурі, подолання мовних бар'єрів під час взаємодії з освітніми та медичними установами, інтеграція у трудове середовище з іншим стилем професійних відносин. Усі ці чинники створюють підґрунтя для підвищення рівня стресу та зумовлюють потребу у професійному психологічному супроводі.

Важливим є також вплив культурного контексту Туреччини. Жінки з України часто стикаються з іншим світоглядом, традиціями та правилами поведінки, що може ускладнювати процес міжособистісної комунікації. Наприклад, існують відмінності у суспільному сприйнятті ролі жінки, звичаях спілкування, релігійних практиках. Для частини українок це стає викликом, який потребує додаткових зусиль, пов'язаних із пошуком нових форм соціальної взаємодії.

Таким чином, адаптаційний процес жінок у вимушеній міграції – це багатовимірне явище, що поєднує психологічні, соціокультурні та індивідуально-особистісні аспекти. Виявлені результати дослідження підтвердили як наявність внутрішніх ресурсів для успішної адаптації, так і певні ускладнення, що можуть призвести до психологічної дезадаптації. У зв'язку з цим виникає потреба у розробці практичних рекомендацій, які сприятимуть підвищенню ефективності психологічного супроводу українських жінок у Туреччині, забезпеченню їхнього психоемоційного благополуччя та формуванню стратегії успішної інтеграції в нове соціальне середовище.

Важливість цих рекомендацій полягає у тому, що вони можуть бути використані як у практичній діяльності психологів та соціальних працівників, так і в рамках міждержавних гуманітарних програм підтримки переселенців. Таким чином, розробка та впровадження комплексних підходів до психологічного супроводу жінок-мігранток є не лише актуальним науковим завданням, а й соціально значущою практичною потребою.

Адаптаційний процес кожної жінки, яка перебуває у вимушеній міграції, має свої особливості, що зумовлені як внутрішніми психологічними характеристиками, так і зовнішніми умовами середовища. Саме тому універсальних методів допомоги практично не існує, адже навіть схожі життєві обставини по-різному впливають на різних людей. У контексті психологічного супроводу важливим є індивідуальний підхід, який враховує: рівень життєстійкості, сформовані копінг-стратегії, досвід переживання кризових ситуацій, рівень соціальної підтримки та здатність до емоційної регуляції.

Жінки з високим рівнем адаптивності часто демонструють внутрішні ресурси, які дозволяють їм не лише долати труднощі, а й активно інтегруватися у нове соціальне середовище. Для цієї категорії доцільно орієнтувати психологічний супровід на розвиток особистісного потенціалу, що сприятиме самореалізації, розширенню соціальних контактів та участі у

громадському житті. Програми, орієнтовані на волонтерську діяльність, професійне навчання або творчі ініціативи, допомагають таким жінкам максимально реалізувати власні здібності та закріпити позитивну самооцінку.

Жінки із середнім рівнем адаптації, як правило, характеризуються нестійкістю емоційного стану та певними труднощами у налагодженні нових соціальних зв'язків. Вони мають потенціал для успішної інтеграції, однак відчувають потребу у додатковій психологічній підтримці. У цьому випадку важливою є робота над розвитком стресостійкості, підвищенням упевненості у власних силах, тренуванням навичок саморегуляції. Практичними інструментами можуть стати групові тренінги, навчання технікам релаксації (дихальні вправи, медитація, тілесно-орієнтовані практики), а також моделювання життєвих ситуацій у форматі психологічних ігор.

Найбільш вразливою категорією є жінки з низьким рівнем життєстійкості та адаптації. Для них характерні виражені симптоми емоційного виснаження, тривожність, почуття безпорадності та труднощі у побудові майбутніх життєвих планів. У цьому випадку групові форми роботи не є достатньо ефективними. Найбільш доцільним є індивідуальне психотерапевтичне супроводження, що може включати когнітивно-поведінкову терапію, кризове консультування, арт-терапевтичні техніки. Особливу роль відіграє формування відчуття безпеки, емоційної підтримки та довіри у стосунках з психологом.

Таким чином, індивідуальний підхід дозволяє не лише ефективніше реагувати на потреби жінки у процесі адаптації, але й запобігати розвитку хронічних стресових станів, депресій та соціальної ізоляції.

Одним із ключових інструментів підвищення ефективності адаптації є психоосвітні програми, що спрямовані на надання знань про механізми стресу та формування практичних навичок його подолання. Багато жінок, які перебувають у стані вимушеної міграції, стикаються з новими викликами: культурними відмінностями, мовним бар'єром, невизначеністю у

майбутньому, соціальною та економічною нестабільністю. У таких умовах недостатня поінформованість про психологічну природу стресу часто призводить до відчуття безпорадності та втрати контролю над власним життям.

Важливо, щоб психоосвітні програми включали інформаційні модулі про:

– фізіологічні прояви стресу (порушення сну, втома, соматичні симптоми);

– емоційні реакції (тривожність, дратівливість, відчуття ізоляції);

– поведінкові стратегії, які можуть бути як конструктивними (пошук підтримки, активне вирішення проблем), так і деструктивними (уникання, відмова від соціальної активності).

Проведення семінарів і тренінгів з тематики «Як розпізнати та контролювати власний стрес», «Техніки релаксації та самодопомоги» сприяє формуванню навичок усвідомленої поведінки у кризових ситуаціях. При цьому важливо робити акцент не лише на індивідуальних практиках, але й на соціальній підтримці, яка допомагає жінкам відчувати причетність до спільноти.

Не менш важливим є ознайомлення з копінг-стратегіями, які можна умовно поділити на три групи:

– проблемно-орієнтовані (активне вирішення проблем, планування);

– емоційні (саморегуляція, відновлення психологічного балансу);

– соціальні (звернення по допомогу, залучення до груп підтримки).

Ефективними у процесі психоосвіти є інтерактивні методи навчання – рольові ігри, обговорення життєвих ситуацій, групові дискусії. Вони дозволяють не лише отримати інформацію, але й практично закріпити нові знання, що робить їх більш дієвими. Наприклад, обговорення конкретних сценаріїв («як реагувати у випадку мовного бар’єра», «як налагодити контакт з місцевою громадою») допомагає знизити рівень тривожності та сформувати відчуття впевненості.

Таким чином, психоосвітні програми є потужним інструментом профілактики дезадаптаційних проявів та сприяють формуванню позитивного ставлення до нових життєвих умов.

Групова психологічна підтримка є однією з найбільш ефективних форм роботи з жінками в умовах адаптації до нових соціальних, культурних та економічних обставин. Вона дозволяє учасницям відчути приналежність до спільноти, створює можливість для обміну досвідом та емоційною підтримкою, а також сприяє зниженню рівня тривожності, відчуття самотності та психологічної напруги. У групі жінки мають змогу відкрито обговорювати свої страхи, переживання, труднощі та виклики, які виникають у процесі адаптації, отримуючи підтримку від інших учасниць, що знаходяться в схожих обставинах.

Психологічно ефективна група підтримки забезпечує учасницям безпечне середовище, де вони можуть виражати свої емоції без осуду. Важливою складовою таких груп є активне слухання, розвиток емпатії та взаємопідтримка. Психологи, які проводять заняття, часто використовують різні методи: відкриті дискусії, роботу в малих підгрупах, вправи на самопізнання та рефлексію, рольові ігри для відпрацювання навичок соціальної взаємодії.

Тренінги особистісного зростання в груповому форматі спрямовані на розвиток комунікативних навичок, формування впевненості в собі та самоприйняття. Вони дозволяють жінкам відпрацьовувати навички конструктивного вирішення конфліктів, асертивної поведінки та адаптації до нових соціальних норм. Наприклад, вправи на самопрезентацію та взаємний фідбек допомагають учасницям зрозуміти власні сильні сторони та розвивати відчуття цінності себе як особистості.

Методи арт-терапії – малювання, ліплення, музика, казкотерапія – допомагають учасницям у м’якій, природній формі виражати емоції та знімати внутрішнє напруження. Малювання або колажування дозволяє перенести внутрішні переживання на папір, що робить емоційний стан більш

усвідомленим і контрольованим. Музика та рухові вправи сприяють зниженню стресу, розвитку творчого мислення та підвищенню настрою. Казкотерапія особливо ефективна для роботи з підсвідомими переживаннями, оскільки історії допомагають структурувати емоційні переживання та знаходити шляхи їх конструктивного вирішення.

Додатково, у груповій роботі можна застосовувати техніки «peer support», коли учасниці на практиці навчаються надавати підтримку одна одній. Це формує почуття власної компетентності, розвиває емпатію та зміцнює соціальні зв’язки, що є критично важливим у період адаптації до нового середовища.

Соціальна підтримка є одним із ключових факторів успішної адаптації. Вона включає емоційне підкріплення, інформаційну допомогу, практичну підтримку та ресурсне забезпечення. Результати тестування показали, що більшість жінок активно шукають соціальну підтримку як стратегію подолання стресових ситуацій.

Створення жіночих клубів або об’єднань за інтересами дозволяє налагоджувати нові контакти, ділитися досвідом та отримувати взаємну підтримку. Такі клуби можуть мати різну спрямованість: освітню, культурну, спортивну або професійну. Вони допомагають жінкам відчувати себе частиною спільноти, підтримують психологічний комфорт та стимулюють активну соціальну взаємодію.

Особливо ефективним є залучення представників діаспори та міжнародних організацій, які сприяють швидшій інтеграції до нового культурного середовища. Вони надають інформацію про соціальні норми, традиції, правила поведінки та допомагають у побудові мережі контактів, що є важливим для працевлаштування, навчання та участі у громадському житті.

Волонтерські та благодійні організації забезпечують комплексну допомогу: юридичну, освітню, матеріальну та психологічну. Наприклад, вони можуть організовувати курси з працевлаштування, допомагати у заповненні документів, надавати матеріальні ресурси або організовувати навчальні та

психологічні програми для дітей і дорослих. Комплексна підтримка значно знижує рівень стресу, допомагає відчувати впевненість у завтрашньому дні та сприяє швидшій адаптації.

Життєстійкість – це здатність ефективно протистояти стресу та адаптуватися до складних життєвих обставин. Формування цієї здатності є критично важливим для жінок у період адаптації.

До основних методів розвитку життєстійкості належать техніки саморегуляції та релаксації: дихальні вправи, медитація, йога, тілесно-орієнтовані практики. Вони допомагають знижувати рівень тривожності, покращують концентрацію та сприяють відновленню психоемоційного балансу. Регулярне виконання цих вправ забезпечує відчуття внутрішньої стабільності та впевненості у власних силах.

Когнітивна перебудова – це методика, що дозволяє змінювати негативні установки на конструктивні. Наприклад, переформулювання думок «Я не впораюся» у «Я можу знайти рішення і отримати підтримку» допомагає зменшити рівень тривожності та страху.

Важливо також розвивати позитивне мислення та оптимістичне ставлення до майбутнього. Це включає ведення щоденника вдячності, вправи на візуалізацію досягнень, групові дискусії про позитивні аспекти життя, а також розвиток навичок пошуку ресурсів у складних ситуаціях. Жінки з високим рівнем оптимізму легше долають стресові ситуації та швидше адаптуються до нових умов.

Адаптаційний процес неможливий без активної інтеграції у нове соціокультурне середовище. Психологічна допомога у цьому напрямі включає заняття з кроскультурної комунікації, які дозволяють зрозуміти культурні відмінності, уникати конфліктів та ефективно взаємодіяти з представниками приймаючої громади.

Мовні курси – важливий інструмент комунікативної інтеграції. Володіння мовою країни перебування відкриває доступ до освіти, працевлаштування та соціальних ресурсів. Ефективними є програми,

орієнтовані на практичне використання мови у побуті, роботі та взаємодії з дітьми в школі.

Крім мовної підготовки, важливо формувати навички конструктивної взаємодії: активне слухання, вирішення конфліктів, асертивна поведінка та відстоювання власних прав без агресії. Такі навички сприяють впевненості та безпеці, підвищують здатність жінок брати активну участь у соціальному житті та професійній діяльності.

Адаптація жінок часто ускладнюється турботою про дітей та проблемами у сімейних стосунках. Тому психологічна підтримка повинна охоплювати всю сім'ю.

Консультування з питань виховання допомагає батькам адаптувати правила поведінки, навчання та соціальної взаємодії до нових культурних умов. Це включає рекомендації щодо підтримки емоційного стану дітей, розвиток навичок саморегуляції та формування безпечного домашнього середовища.

Сімейні тренінги дозволяють знизити рівень конфліктності, покращити взаєморозуміння та розвивати ефективну комунікацію між членами сім'ї. Методики включають рольові ігри, вправи на вирішення конфліктів та спільне планування діяльності.

Психологічна підтримка дітей включає арт-терапію, ігрову терапію та навчання емоційній саморегуляції. Діти, які отримують належну підтримку, легше адаптуються до нових умов, а їхній емоційний стан позитивно впливає на психологічний стан матерів, сприяючи більш ефективній адаптації всієї сім'ї.

Проведений аналіз методів психологічної підтримки та адаптації жінок у новому соціокультурному середовищі дозволяє зробити низку важливих висновків. По-перше, групова психологічна підтримка є ефективним інструментом, який сприяє формуванню відчуття спільності, взаєморозуміння та соціальної підтримки серед учасниць. Участь у групових тренінгах та арт-терапевтичних заняттях допомагає жінкам не лише

усвідомити власні емоційні переживання, а й навчитися конструктивно реагувати на стресові ситуації.

По-друге, розвиток соціальної підтримки та створення жіночих клубів, об’єднань за інтересами, а також співпраця з діаспорою і волонтерськими організаціями значно полегшують процес адаптації. Соціальна підтримка виступає своєрідним буфером проти негативних наслідків стресу та сприяє швидшій інтеграції в нове середовище.

По-третє, підвищення стресостійкості та формування життєстійкості є ключовими завданнями психологічної роботи з жінками. Використання технік релаксації, когнітивної перебудови та розвиток позитивного мислення дозволяють зміцнити внутрішні ресурси особистості і ефективно долати складні життєві обставини.

По-четверте, інтеграція у нове соціокультурне середовище, включаючи мовні курси та заняття з кроскультурної комунікації, сприяє розвитку навичок конструктивної взаємодії та соціальної компетентності.

По-п’яте, психологічна підтримка сімей і дітей є важливою складовою адаптаційного процесу, оскільки емоційний стан дітей безпосередньо впливає на психологічне благополуччя матерів. Консультування, сімейні тренінги та програми дитячої підтримки дозволяють знизити конфліктність у сім’ї, підвищити рівень взаєморозуміння та забезпечити більш гармонійний розвиток сімейних взаємин у нових умовах.

Таким чином, комплексний підхід до психологічної підтримки, що включає групові заняття, розвиток соціальної підтримки, формування стресостійкості, інтеграцію у соціокультурне середовище та допомогу сім’ям і дітям, є ключовим чинником успішної адаптації жінок у нових умовах. Впровадження цих заходів сприяє підвищенню життєстійкості, соціальної компетентності та загального психологічного благополуччя жінок, що перебувають у процесі адаптації.

ВИСНОВОК

Проведене дослідження психологічної адаптації українських жінок у ситуації вимушеної міграції дозволило комплексно проаналізувати як теоретичні, так і практичні аспекти цього процесу. Теоретичний аналіз літератури свідчить про те, що адаптація є багатогранним процесом, який включає не лише пристосування до нових соціальних, культурних та економічних умов, а й формування психологічної стійкості, здатності до саморегуляції, розвитку емоційної та когнітивної компетентності. Вивчення історії розвитку психологічних підходів до адаптації показало, що сучасна психологія все більше звертає увагу на комплексну взаємодію індивідуальних особливостей особистості та зовнішніх соціально-культурних факторів, підкреслюючи необхідність інтегрованих програм підтримки мігрантів.

У ході дослідження було визначено основні поняття, які характеризують адаптацію жінки у ситуації вимушеної міграції. Зокрема, адаптація розглядається як процес гармонійної інтеграції в нове соціальне середовище, що передбачає розвиток внутрішніх ресурсів, таких як стресостійкість, соціальна компетентність та здатність до саморегуляції. Важливим аспектом є також формування соціальної підтримки, яка включає як взаємодію з родиною та друзями, так і залучення до різних соціальних і державних програм допомоги.

Соціально-культурні умови Туреччини, як країни перебування, мають суттєвий вплив на процес адаптації українських жінок. Аналіз показав, що основними факторами, які ускладнюють адаптацію, є мовний бар’єр, культурні відмінності, відсутність знайомих у новому середовищі, а також обмеженість можливостей для працевлаштування та соціальної інтеграції. Водночас позитивним фактором є наявність державних та громадських програм підтримки мігрантів, доступ до освітніх курсів, а також готовність частини місцевого населення до допомоги.

Емпіричне дослідження рівня адаптованості українських жінок показало, що процес адаптації має індивідуальні особливості. Значна частина респонденток демонструє високий рівень мотивації до інтеграції, прагнення до навчання та розвитку професійних навичок. Однак значна частина опитаних стикається з психологічними труднощами: високий рівень тривожності та стресу, почуття соціальної ізоляції, труднощі в комунікації та обмежений доступ до ресурсів підтримки. Результати дослідження свідчать про те, що успішність адаптації залежить від комбінації внутрішніх психологічних ресурсів і зовнішніх соціальних факторів.

Одним із ключових висновків дослідження є те, що процес психологічної адаптації українських жінок у вимушеній міграції потребує системного підходу та інтеграції різних видів підтримки. Для ефективної адаптації необхідне поєднання психологічних консультацій, соціальної допомоги, навчання та розвитку професійних навичок. Практичні рекомендації включають організацію психолого-педагогічних тренінгів, створення мережі соціальної підтримки, проведення індивідуальних та групових консультацій, а також розробку програм розвитку навичок стресостійкості та емоційної регуляції.

Дослідження також підкреслює важливість державної та громадської підтримки у процесі адаптації мігранток. Залучення українських та міжнародних організацій до створення соціально-психологічних програм сприяє зменшенню негативних наслідків стресових ситуацій, збереженню психічного здоров’я та підвищенню рівня соціальної інтеграції. Крім того, результати дослідження можуть бути використані для розробки методичних рекомендацій для психологів, соціальних працівників та фахівців з підтримки мігрантів, що дозволить систематизувати підхід до адаптаційного супроводу.

Важливим результатом роботи є розробка рекомендацій щодо покращення ефективності психологічного супроводу адаптаційного процесу. Запропоновані заходи мають комплексний характер: вони охоплюють емоційну, когнітивну та соціальну сфери адаптації, сприяють розвитку

внутрішніх ресурсів жінок і забезпечують підтримку у зовнішньому середовищі. Впровадження цих рекомендацій дозволить підвищити рівень психоемоційного благополуччя, зменшити рівень тривожності та депресивних симптомів, а також сприяти формуванню більш ефективної інтеграції українських жінок у нове соціальне середовище.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що психологічна адаптація українських жінок у вимушеній міграції є багатогранним і комплексним процесом, який залежить як від особистісних характеристик та внутрішніх ресурсів мігранток, так і від соціально-культурних умов країни перебування. Ефективна адаптація передбачає поєднання індивідуальної роботи з психологом, соціальної підтримки, навчання та розвитку професійних навичок. Отримані результати мають практичне значення і можуть бути використані для підвищення якості психологічної допомоги, розробки соціальних програм підтримки та наукового аналізу проблем міграційної адаптації в подальших дослідженнях.

Загалом, дослідження показало, що успішна адаптація українських жінок у вимушеній міграції є реальним процесом за умови комплексної підтримки, врахування індивідуальних особливостей та соціально-культурного контексту, що дозволяє зберегти психічне здоров’я, підвищити якість життя та забезпечити ефективну інтеграцію у нове суспільство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Н. В. Незвичні умови існування вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків : Харківський національний університет внутрішніх справ. 2022. С. 10–14.

2. Астремська І. В. Прикладні методики та основи супервізії в соціальній роботі : навч. посіб. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. 396 с.

3. Бахмутова Л. М. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2022. Вип. 22. С. 3–177.

4. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. № 1(01). С. 233–242.

5. Блінова О. Є. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Книга 2. Суми : Вид-во СумДРУ ім. А. С. Макаренка, 2017. С. 162–180.

6. Богучарова О. Копінг-стратегії як фактор позитивної адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету.* Серія «Психологія». 2016. № 22. С. 27–36.

7. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка».* 2021. № 1(01). С. 125–128.

8. Боровинська І. Є. Соціально-психологічна природа стратегій життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми політичної психології.* 2017. № 5. С. 62–72.

9. Боровинська І. Є. Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності. *Пріоритетні напрями вирішення актуальних проблем виховання і освіти* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2019. С. 26–27.

10. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні прикладні проблеми психології : Збірка наукових праць.* 2013. № 3. С. 57.

11. Брацюнь О. П. Соціально-демографічна та емоційно-психологічна характеристика українців, які покинули внаслідок російської військової агресії. *Терапевтика*. Київ : Національний університет охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика, 2022. Том 3, № 4.

12. Васильченко О. М. Цілепокладання та ухвалення рішень як регулятивні механізми соціальної поведінки особи в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Університету "КРОК".* 2024. № 2(74). С. 279–287. URL : https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-292-300.

13. Ващенко В. І. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. № 40. С. 33–49.

14. Волков Д. С. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. *Collection of Scientific Papers "Scientia".* 2022. С. 12–15.

15. Гілецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2015. № 1. С. 91–100.

16. Горностай П. П. Соціально-психологічна допомога суспільству в умовах колективної травми. *Соціально-психологічні особливості професійної діяльності працівників соціальної сфери: виклики сьогодення* : матеріали VII всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ–Мелітополь : Університет «Україна», 2016. С. 90.

17. Громова Г. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2021. Vol. 47(50). P. 115–130. URL : https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217.

18. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності та ставлення до часу як медіатори посттравматичного відновлення особистості. *Виміри особистісних трансформацій* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. семінару, м. Ніжин, 6 жовт. 2021 р. Київ : ІСПП НАПН України, 2021. С. 30–34.

19. Дворник М. С. Дистанційні модулі підтримання психологічного благополуччя особистості в період очікування миру. *Виміри особистісних трансформацій* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. семінару, м. Ніжин, 6 жовт. 2021 р. Київ : ІСПП НАПН України, 2021. С. 11–15.

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

21. Єрьоменко О. А. Теоретичні і методичні засади адаптивної системи професійної підготовки магістрів з управління навчальним закладом : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Харків : Українська інженерно-педагогічна академія, 2021. 619 с.

22. З України вже виїхали майже 5,5 мільйона біженців – ООН. *ТСН*. 2022. 30 квітня. URL : https://tsn.ua/ato/z-ukrayini-vzhe-viyihalimayzhe-5-5-milyona-bizhenciv-oon-2050408.html.

23. Зливков В. Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

24. Ковальчук А. Психологічні ризики трудової міграції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2. С. 383–391.

25. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

26. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник. Київ, 2017. URL : https://surl.li/fnduzv.

27. Конвенція і Протокол щодо статусу біженців, УВКБ ООН. URL : http://www.unhcr.org/3b66c2aa10.pdf.

28. Копінг-поведінка в стресових ситуаціях. *Stud*. URL : https://stud.com.ua/125008/psihologiya/koping_povedinka_stresovih_situatsiyah.

29. Коробка Л. М. Адаптація спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту: від переживання травми до відновлювальних зусиль та розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. №4. С. 176–182.

30. Корольчук М. С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету.* Серія : Педагогічні науки. *Психологічні науки.* Київ : Правові джерела, 2002. № 2. С. 191–211.

31. Корольчук М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія. Київ, 2014. 276 с.

32. Корчакова Н. Материнство у міграції: огляд зарубіжних досліджень. *Психологія: реальність і перспективи : Збірник наукових праць РДГУ*. 2023. Вип. 20. С. 77–89.

33. Котенко Н. М. Психологічні особливості адаптації підлітків-мігрантів в умовах вимушеної міграції. *Науковий вісник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. 2020. С. 44–51.

34. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

35. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2004. 140 с.

36. Ларіна Т. О. Роль життєстійкості в оптимізації самоздійснення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2010. Вип. 24. С. 137–146.

37. Лефтеров В. А. Психологічні особливості екстремальної міграції в Україні. *Координати розвитку психології здоров'я: реалії та перспективи* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Вінниця, 23–23 листопада 2018 р.). Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2018. С. 106–110.

38. Лубанова Т. Г. Не з власної волі. Особливості емоційного стану жінок-переселенців зі Сходу. *Психологія : науковий журнал*. 2022. URL : http://medpsyhology.pp.ua/_ne-z-vlasn-voli.

39. Манойленко О. М. Психологічні аспекти впливу вимушеної міграції на підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 12. Психологічні науки. 2020. С. 98–103.

40. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса Р. Даймонда. URL : https://guc.org.ua/wp-content/uploads/2024/06/BLANK-Rodzhersa-Dajmonda.pdf.

41. Молодушкіна І. В. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників. Харків : Основа, 2011. 207 с.

42. Наугольник Л. Б. Значення і роль емоцій у життєдіяльності особистості. *Актуальні питання сучасної психології та соціології* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Херсон : Гельветика, 2014. С. 78–82.

43. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка».* 2021. № 1(01). С. 200–202.

44. ООН підвищила оцінку внутрішньо переміщених осіб в Україні до 7,1 млн. Interfax-Україна. 2022. 10 квітня. URL : https://interfax.com.ua/news/general/822930.html.

45. Психоаналіз Фройд. *Освітній портал*. URL : https://learn.ztu.edu.ua/pluginfile.php/259818/mod_resource/content/1/Лекція%206.%20Психоаналіз.pdf.

46. Римаренко Ю. Ю. Міграційні процеси в сучасному світі; світовий, регіональний та національний виміри: (Понятійний апарат, концептуальні підходи, теорія та практика) : енциклопедія. Київ : Довіра, 1998. С. 27–124.

47. Слюсаревський М. М. Психологія міграції : навчальний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград, 2013. С. 52–244.

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

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

50. Тест Люшера. *EzTests.xyz.* URL : https://www.eztests.xyz/tests/personality_luscher/.

51. Титаренко Т. М. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : наук. моногр. / Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лєпіхова та ін.; за наук. ред. Титаренко Т. М. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

52. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : прак. посіб. / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

53. Трубавіна І. І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки* : Збірник тез ІІ Міжнародної наукової конференції, Тернопіль, 21-22.04.2022 рік. 2022. С. 29–31.

54. Шкала інтолерантності до невизначеності. Scribd. URL: https://ua.scribd.com/document/724705612/Шкала-інтолерантності-до-невизначеності.

ДОДАТКИ

Додаток А

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

Прізвище та ім'я_____Група_____

Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом
У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:
0 - це мене зовсім не стосується;
1 - це мене не стосується;
2 - мабуть, це мене не стосується;
3 - не знаю, чи це мене стосується;
4 - це схоже на мене, але трапню сумніви;
5 - це схоже на мене;
6 - це точно я.

№	*Текст методики*	0	1	2	3	4	5	6
1.	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог							
2.	Не має бажання розкриватися перед іншими.							
3.	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.							
4.	Маю до себе високі вимоги.							
5.	Часто сварю себе за те, що зробив.							
6.	Часто відчуваю себе пригніченим.							
7.	Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.							
8.	Свої обіцянки виконую завжди.							
9.	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.							
10.	Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.							
11.	У невдачах звинувачую себе.							
12.	Людина відповідальна, на яку можна покластися.							
13.	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.							
14.	На багато що, дивлюся очима однолітків.							
15.	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.							
16.	Власних переконань і правил не вистачає.							
17.	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.							
18.	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.							
19.	Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.							
20.	Часто змінюється настрій, настає нудьга.							
21.	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.							
22.	Люди, як правило, мені подобаються.							
23.	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.							
24.	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.							
25.	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.							
26.	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.							
27.	Важко боротися із самим собою.							
28.	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.							
29.	У душі - оптиміст, вірю у найкраще.							
30.	Людина вперта, таких називають важкими.							

31.	До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.							
32.	Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.							
33.	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.							
34.	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.							
35.	Людина з привабливою зовнішністю.							
36.	Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.							
37.	Прийнявши рішення, виконую його.							
38.	Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.							
39.	Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.							
40.	Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.							
41.	Всим задоволений.							
42.	Почуваюся погано: не можу організувати собе.							
43.	Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.							
44.	Врівноважений, спокійний.							
45.	Роздратований, часто не можу стриматися.							
46.	Часто відчуваю себе ображеним.							
47.	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.							
48.	Буває, що поширюю плітки.							
49.	Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.							
50.	Досить важко бути самим собою.							
51.	На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.							
52.	Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.							
53.	Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.							
54.	Намагаюся не думати про свої проблеми.							
55.	Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.							
56.	Людина сором'язлива.							
57.	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.							
58.	У душі відчуваю перевагу над іншими.							
59.	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".							
60.	Боюся думок інших про себе.							
61.	Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.							
62.	Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.							
63.	Людина діяльна, енергійна, ініціативна.							
64.	Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.							
65.	Просто недостатньо оцінюю себе.							

66.	Ватажок, вмію впливати на інших.							
67.	Ставлюся до себе в цілому добре.							
68.	Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.							
69.	Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.							
70.	Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.							
71.	Розгублений, невпевнений у собі.							
72.	Задоволений собою.							
73.	Мені часто не щастить.							
74.	Людина приємна, приваблюю інших.							
75.	Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість.							
76.	З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.							
77.	Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.							
78.	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.							
79.	Умію наполегливо працювати.							
80.	Відчуваю, що росту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.							
81.	Іноді говорю про то, про що насправді не маю уявлення.							
82.	Завжди кажу тільки правду.							
83.	Схвильований, напружений.							
84.	Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.							
85.	Відчуваю невпевненість у собі.							
86.	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.							
87.	Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.							
88.	Людина, якій подобається міркувати.							
89.	Іноді подобається хизуватися.							
90.	Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.							
91.	Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чиюсь допомогу.							
92.	Ніколи не запізнююся.							
93.	Відчуваю внутрішню несвободу.							
94.	Відрізняюся від інших.							
95.	Не дуже надійний, на мене не можна покластися.							
96.	Добре себе розумію, все в собі приймаю.							
97.	Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.							
98.	Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.							
99.	Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серьозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.							
100.	Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.							
101.	Всі свої звички вважаю позитивними.							

Обробка та оцінювання результатів

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35. 37. 41. 44. 47. 51. 53. 55. 61. 63. 67. 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49. 50. 52. 54. 56. 59. 60. 62. 64. 65. 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22–42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 – 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 – 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 – 28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 – 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 – 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 – 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 – 36
D	а	Домінування	58,61,66	6 – 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 – 24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 – 20

Додаток Б

Тест самооцінка життєстійкості, модифікація опитувальника Форверга на контактність – Т.О. Ларіної.

Інструкція:

Метою є визначення рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, які проявляються у спілкуванні. Вам пропонується оцінити себе за 9-ти бальною шкалою, в якій мірі Вам властиві представлені якості.

Бал "5" означає, що Вам властива дана якість. Бали, що розташовані ліворуч від "5", відповідають зменшенню даної властивості. Бали, що розташовані праворуч від "5", відповідають його збільшенню.

Бал "-4"- зовсім позбавлений цієї якості.

Бал "+4"- мені притаманна ця властивість в повній мірі.

Бланк для відповідей

№	Властивість	Опис властивості
1.	Емпатія	Я бачу світ очима інших. Я розумію іншого та можу відчувати себе «в його шкурі». Я розумію всі настрої, які надходять від співрозмовника. Я відповідаю на них.
2.	Тепло, повага	Я самими різними способами виражаю (хоча і не завжди обов'язково відчуваю), що я приймаю іншого, я розумію те, що роблять інші, хоча не завжди однозначно згоден з ними. Я людина, що активно підтримує інших.
3.	Щирість, справжність	Я більш щирий(а), аніж фальшивий(ва) у своїй взаємодії з іншими. Я не ховаюсь за ролями та фасадами, інші знають, «на чому я стою». Я залишаюсь самим собою у своєму спілкуванні з іншими.
4.	Ініціативність	У стосунках з іншими я скоріше дію, аніж розмірковую. Я йду на контакт першим і не чекаю, коли підуть на контакт зі мною. Я спонтанний(на). Я проявляю ініціативу в різних ситуаціях.
5.	Рішучість	Я мобілізуюсь у екстремальних, нестандартних умовах. Я сміливо приймаю рішення, безстрашно дивлюся в очі небезпеці. Я наважливий(ва), відчайдушний(на).
6.	Відповідальність	Я самостійно будую плани і вірю, що можу їх здійснити. Я вкладаю багато зусиль задля досягнення запланованого. Я не сподіваюся на допомогу інших. Переконаний, що успіх є

		результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.
7.	Терпіння	Я стійко, без нарікань витримую важкі життєві умови. Я мирюся з життєвими труднощами, сподіваючись на краще. Довго та спокійно витримую щось нудне, неприємне, небажане.
8.	Оптимістичність	Я життєрадісний(на). Сподіваюсь на краще. Мене не лякають несподіванки у майбутньому.
9.	Мобільність	Я вміло і швидко дію у різних обставинах. Швидко приступаю до виконання завдань задля досягнення мети. Я легко переключаюсь з однієї справи на іншу.

Ключ: Рівні осмисленості та сформованості складових життєстійкості: низький рівень: менше ніж 40 балів, середній: 41- 60 балів, високий: 61 балів та більше.

Додаток В

« Шкала інтолерантності до невизначеності »(IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)

Будь ласка, обведіть число, яке найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з кожним пунктом.

	Зовсім не типово для мене	Майже не типово для мене	[illegible] мірою типово для мене	Значною мірою типово для мене	Дуже типово для мене
1. Непередбачувані події мене сильно засмучують	1	2	3	4	5
2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.	1	2	3	4	5
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям.	1	2	3	4	5
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.	1	2	3	4	5
5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.	1	2	3	4	5
6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.	1	2	3	4	5
7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.	1	2	3	4	5
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.	1	2	3	4	5
9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.	1	2	3	4	5
10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.	1	2	3	4	5
11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.	1	2	3	4	5
12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.	1	2	3	4	5

Додаток Г

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер

Адаптований Т. А. Крюкової варіант опитувальника містить перелік розумових і поведінкових дій в стресових ситуаціях. Опитувальник дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії: орієнтація на задачу або проблему; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки.

Тест і лист для відповідей

Інструкція: нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, засмучують або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви ведете себе подібним чином у важкій стресовій ситуації. Обведіть, будь ласка, кружком одну з цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожен з наступних пунктів.

№ п / п	затвердження	дуже рідко	іноді	часто	дуже часто	майже завжди
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час	1	2	3	4	5
2	Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити	1	2	3	4	5
3	Думаю про щось хороше, що було в моєму житті	1	2	3	4	5
4	Намагаюся бути на людях	1	2	3	4	5
5	Звинувачую себе за нерішучість	1	2	3	4	5
6	Роблю те, що вважаю найкращим в даній ситуації	1	2	3	4	5
7	Занурююся в свою біль і страждання	1	2	3	4	5
8	Звинувачую себе за те, що виявився в даній ситуації	1	2	3	4	5

9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1	2	3	4	5
10	Думаю про те, що для мене зараз найголовніше	1	2	3	4	5
11	Намагаюся більше спати	1	2	3	4	5
12	Балую себе улюбленою їжею	1	2	3	4	5

№ п / п	затвердження	дуже рідко	іноді	часто	дуже часто	майже завжди
13	Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією	1	2	3	4	5
14	Дозволяю собі нервувати (НЕ борюся з нервовим напруженням)	1	2	3	4	5
15	Пригадую, як я вирішував (а) аналогічні проблеми раніше	1	2	3	4	5
16	Кажу собі, що це відбувається не зі мною	1	2	3	4	5
17	Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації	1	2	3	4	5
18	Іду куди-небудь перекусити або пообідати	1	2	3	4	5
19	Відчуваю емоційний шок	1	2	3	4	5
20	Купую собі якусь річ	1	2	3	4	5
21	Визначаю курс дій дотримуюся його	1	2	3	4	5
22	Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити	1	2	3	4	5
23	Іду на вечірку, в кіно або театр	1	2	3	4	5
24	Намагаюся зрозуміти ситуацію	1,	2	3	4	5
25	Застигає, «заморожує» і не знаю, що	1	2	3	4	5

	робити					
26	Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	1	2	3	4	5
27	Обмірковую те, що трапилося або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5
28	Шкодую, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5
29	Іду в гості до друга	1	2	3	4	5
30	Нервую і турбуюся про те, що я буду робити	1	2	3	4	5
31	Проводжу час з дорогою людиною	1	2	3	4	5
32	Іду на прогулянку	1	2	3	4	5
33	Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову	1	2	3	4	5
34	Зосереджуюся на своїх загальних недоліках	1	2	3	4	5
35	Розмовляю з тим, чий рада я особливо ціную	1	2	3	4	5

№ п / п	**затвердження**	**дуже рідко**	**іноді**	**часто**	**дуже часто**	**майже завжди**
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1	2	3	4	5
37	дзвоню одному	1	2	3	4	5
38	відчуваю роздратування	1	2	3	4	5
39	Вирішую, що тепер найважливіше робити	1	2	3	4	5
40	Дивлюся телевізор або відеофільми	1	2	3	4	5
41	контролюю ситуацію	1	2	3	4	5

42	Додаю додаткові зусилля, щоб змінити ситуацію	1	2	3	4	5
43	Розробляю декілька різних рішень проблеми	1	2	3	4	5
44	Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації	1	2	3	4	5
45	Відігруватися на інших	1	2	3	4	5
46	Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу багато зробити	**1**	2	3	4	5
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації	1	2	3	4	5
48	Дивлюся телевізор або читаю книги					

Обробка і інтерпретація результатів**.** Вираховується середнє значення наступних копінг-стратегій:

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41-43, 46, 47.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (16 пунктів): 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Копінг-стратегія відволікання (8 пунктів): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48. копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (5 пунктів): 4, 29, 31, 35, 37.

Чим вище значення, тим частіше обирається копінг-стратегія.

Додаток Д

Тест Люшера

Колірна діагностика Люшера дозволяє виміряти психофізіологічний стан людини, її стресостійкість, активність та комунікативні здібності, дозволяє визначити причини психологічного стресу.

Тест Люшера відноситься до категорії проективних методів і заснований на припущенні, що переваги одних кольорів іншим пов'язані зі стійкими особистісними характеристиками випробуваного та особливостями його переживання актуальної ситуації.

Методика

Виберіть найбільш приємні (або симпатичні) кольори.

