

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему **«Розвиток адаптаційного потенціалу українців, які вимушено
емігрували до Польщі у зв'язку із війною в Україні»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс241м
спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Практична
психологія
Березіна Юлія Олександрівна
Керівник: канд. психол. наук, доцент
Прокоф'єва Олеся Олексіївна
Рецензент: керівник центру
психологічної допомоги
«Centrum Psychologiczne»
у м. Вроцлав (Польща)
Natali Fok

Запоріжжя – 2025 року

АНОТАЦІЯ

Березіна Ю.О.

Розвиток адаптаційного потенціалу українців, які вимушено емігрували до Польщі у зв'язку із війною в Україні

Дипломна робота присвячена вивченню психологічних механізмів розвитку адаптаційного потенціалу українців, які були змушені залишити територію України через воєнні дії та інтегруватися в нове соціокультурне середовище Польщі. У роботі висвітлено основні теоретичні підходи до розуміння феномену адаптації в умовах вимушеної міграції, визначено психосоціальні особливості осіб, які зазнали переміщення, та проаналізовано вплив соціального середовища на ефективність адаптаційних процесів. Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити рівні сформованості адаптаційного потенціалу та охарактеризувати провідні чинники, що сприяють або ускладнюють інтеграцію в нову культурну реальність. У межах практичної частини було розроблено та апробовано тренінгову програму психологічного супроводу, спрямовану на підвищення рівня адаптивності, формування ефективних копінг-стратегій і зниження емоційної напруги в учасників дослідження.

Ключові слова: адаптаційний потенціал, вимушена міграція, соціокультурна адаптація, копінг-стратегії, тренінг.

ANNOTATION

Berezina Y.O.

Development of the Adaptive Potential of Ukrainians Forced to Migrate to Poland Due to the War in Ukraine

The thesis is devoted to the study of the psychological mechanisms underlying the development of the adaptive potential of Ukrainians who were forced to leave Ukraine due to the war and to integrate into the new sociocultural environment of Poland. The paper presents key theoretical approaches to understanding the phenomenon of adaptation under conditions of forced migration, identifies the psychosocial characteristics of displaced individuals, and analyzes the influence of the social environment on the effectiveness of adaptation processes. The empirical research made it possible to assess the levels of adaptive potential and to identify the main factors that facilitate or hinder integration into a new cultural context. As part of the practical section, a psychological training program was developed and tested. It was aimed at enhancing adaptability, forming effective coping strategies, and reducing emotional stress among the participants.

Keywords: adaptive potential, forced migration, sociocultural adaptation, coping strategies, training.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи

на тему «**Розвиток адаптаційного потенціалу українців, які вимушено емігрували до Польщі у зв'язку із війною в Україні**»

здобувачки вищої освіти пс241м групи спеціальності 053 Психологія

Березіної Юлії Олександрівни

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри психології
Прокоф'єва Олеся Олексіївна

Актуальність. У зв'язку з повномасштабною війною в Україні понад півтора мільйона українців були змушені тимчасово емігрувати до Польщі. Станом на вересень 2024 року кількість переміщених осіб становить близько 950 тисяч, більшість із яких – жінки з дітьми. Польська держава надає гуманітарну допомогу у вигляді одноразових і щомісячних виплат, однак із липня 2024 року частина програм, зокрема компенсація громадянам Польщі за розміщення українців, була припинена. У зв'язку з цим виникає об'єктивна потреба у довгостроковій інтеграції переміщених осіб через вивчення мови, працевлаштування та здобуття нових соціальних навичок, що дозволить їм самостійно забезпечувати базові потреби в умовах польської реальності, зокрема за умов зростання вартості життя.

Ускладнена адаптація супроводжується емоційним виснаженням, хронічним стресом, тривожністю, депресивними проявами та зниженням самооцінки. Ці стани є типовими для багатьох вимушених мігрантів, що тривалий час перебувають у невизначених або кризових умовах. У таких обставинах особливої ваги набуває питання психологічної підтримки – як індивідуальної, так і групової, у форматі професійно організованих програм. Актуальним є впровадження тренінгових моделей, що сприяють активізації адаптаційного потенціалу, формуванню нових копінг-стратегій, переосмисленню досвіду вимушеної міграції та відновленню емоційної стабільності.

З огляду на складність ситуації та соціальну значущість проблеми, постає потреба в цілеспрямованому вивченні механізмів адаптації українців у новому культурному середовищі. Особливу увагу слід приділити підтримці їхнього психологічного ресурсу, розвитку міжкультурної компетентності, а також створенню умов для повноцінної інтеграції в соціальне та професійне життя країни, що приймає. Саме це зумовило вибір теми нашого дослідження – «Розвиток адаптаційного потенціалу українців, які вимушено емігрували до Польщі у зв'язку із війною в Україні».

Об'єктом дослідження виступає процес соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували до Польщі.

Предметом дослідження є розвиток адаптаційного потенціалу вимушених емігрантів як чинника успішної інтеграції у нове соціокультурне середовище.

Мета кваліфікаційної роботи – теоретичне та емпіричне дослідження особливостей розвитку адаптаційного потенціалу українців, які вимушено емігрували до Польщі у зв'язку з війною в Україні, а також розроблення та апробація тренінгової програми, спрямованої на його цілеспрямоване формування і підтримку в умовах нового соціального середовища.

Відповідно до поставленої мети у роботі було сформульовано такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену адаптації особистості та виявити психологічні чинники, що впливають на розвиток адаптаційного потенціалу в умовах вимушеної еміграції.

2. Підібрати науково обґрунтований психодіагностичний інструментарій для оцінювання рівня розвитку адаптаційного потенціалу у вимушених емігрантів.

3. Провести констатувальне дослідження з метою виявлення актуального стану адаптаційного потенціалу в учасників дослідження.

4. Розробити програму тренінгових занять для розвитку адаптаційного потенціалу та апробувати її в межах формувального експерименту.

5. Оцінити ефективність запропонованої програми з використанням кількісних і якісних методів психологічного аналізу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і систематизація наукових джерел, порівняння і узагальнення одержаної інформації; спостереження, інтерв'ювання, тестування, експеримент; кількісний, якісний методи обробки даних.

У процесі емпіричного дослідження було здійснено комплексне вивчення психоемоційного стану, рівня адаптованості, копінг-поведінки та міжкультурної взаємодії в учасників, які вимушено переїхали з України до Польщі. Для вивчення загального самопочуття, активності та настрою було використано інструменти самооцінки функціонального стану, які дозволили зафіксувати базовий рівень фізіологічної та емоційної регуляції. Додатково оцінювалися показники тривожності, ригідності, фрустрації, а також схильність до депресивних проявів. Отримані результати свідчать про те, що значна частина респондентів демонструвала нестабільні показники саморегуляції, що є характерним наслідком тривалого перебування у стресогенному середовищі.

Особливу увагу було приділено соціально-психологічній адаптації респондентів до нових умов проживання. Учасники дослідження мали різний рівень пристосованості до нової соціальної реальності: від високої відкритості до соціальних контактів і конструктивної взаємодії – до труднощів із прийняттям змін, порушенням емоційного фону та зниженим рівнем суб'єктивного комфорту. У межах дослідження також було проаналізовано характерні стратегії подолання стресу, виявлено домінування неадаптивних моделей поведінки, зокрема уникнення, емоційного реагування, імпульсивних дій. Водночас, частина респондентів продемонструвала схильність до активного пошуку підтримки, відповідального прийняття рішень і конструктивного переосмислення ситуації. Це стало основою для подальшої інтервенції.

З метою глибшого розуміння здатності до інтеграції в нове культурне середовище було здійснено оцінку міжкультурної компетентності, яка

охоплювала когнітивні, афективні та поведінкові компоненти взаємодії в умовах культурного різноманіття. Значна частина респондентів демонструвала лише початковий рівень толерантності, обмежену відкритість до взаємодії з представниками іншої культури та невпевненість у міжособистісній комунікації. Отримані результати дозволили виявити цільові напрями для психологічної підтримки й обґрунтувати необхідність впровадження тренінгової програми, спрямованої на розвиток адаптаційного потенціалу, емоційної стабільності та формування ефективних копінг-стратегій у новому середовищі.

Проведене дослідження дозволяє зробити **наступні висновки:**

Механізми адаптації особистості в умовах вимушеної міграції мають комплексну структуру, що охоплює когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти. У процесі дослідження було виявлено знижену емоційну стійкість, недостатню гнучкість мислення, схильність до дезадаптивних копінг-стратегій у значної частини респондентів. Серед проявів – підвищений рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що утруднювало ефективне функціонування у нових умовах. Також фіксувалась фрагментарна міжкультурна компетентність і слабка мотивація до соціальної інтеграції.

Проведене формувальне дослідження дало змогу оцінити ефективність психологічного впливу в рамках авторської тренінгової програми. Учасники продемонстрували виражене зниження емоційної напруги, підвищення адаптивності, а також зростання частки осіб, які використовують конструктивні копінг-стратегії – зокрема, пошук соціальної підтримки, відповідальне прийняття рішень, переоцінка складних ситуацій. Це свідчить про формування внутрішніх механізмів саморегуляції та підвищення особистісного ресурсу в умовах адаптаційного виклику.

Важливою динамікою стало зростання міжкультурної компетентності, толерантності до культурних відмінностей, готовності до взаємодії в новому середовищі. Було зафіксовано підвищення впевненості у власних силах,

розвиток соціальної активності, зростання психологічної гнучкості, що є підґрунтям для подальшої стабільної інтеграції. Отримані результати підтверджують доцільність подальшого впровадження психокорекційних програм для підтримки вимушених емігрантів.

Рік виконання дипломної роботи - 2025 р.

Місце виконання - Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Дипломна робота містить 108 сторінок тексту, таблиці, список літератури з 64 найменувань.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВИМУШЕНИХ УКРАЇНСЬКИХ ЕМІГРАНТІВ У ПОЛЬЩІ	8
1.1. Теоретичні підходи до визначення феномену адаптації у психологічній науці.....	8
1.2. Вимушене переміщення як дезадаптивний чинник у життєвому просторі особистості.....	18
1.3. Особливості реалізації адаптаційного потенціалу вимушених емігрантів у новому соціокультурному просторі.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТІВ	37
2.1. Огляд та обґрунтування вибору методів дослідження.....	37
2.2. Результати емпіричного дослідження.....	39
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТІВ	62
3.1. Стратегії розвитку адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб.....	62
3.2. Тренінгова програма розвитку адаптаційного потенціалу українців, які вимушено емігрували до Польщі у зв'язку із війною в Україні.....	68
3.3. Результати формувального експерименту.....	73
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85
ДОДАТКИ	92

ВСТУП

Актуальність теми. У зв'язку із повномасштабною війною в Україні 1,5-2 млн. (статистичні дані Польського уряду за 2022 р., в вересні 2024р. - 950 тис.) [8] тимчасово переміщених осіб вимушено знаходяться на території Польщі. Більшість з них – 70%, це жінки і діти. Вимушені українські емігранти потребують фінансової та психологічної допомоги. Польща надає єдиноразову допомогу українським біженцям в 300 zł (3000 грн.) на кожну особу, а також постійну щомісячну допомогу на дітей, а саме: 800 zł (8231 грн.) для однієї дитини. Також із початку війни громадянам Польщі можна було скористатись допомогою 40+ (400 грн.)/день за розміщення українців у себе вдома, тому жінкам із дітьми надавали безкоштовне житло. З 1 липня 2024 року ця програма закрита. Умови, в яких перебувають українські вимушені емігранти в Польщі, вимагають від них поступової адаптації, вивчення мови та працевлаштування. Це обумовлено доготривалістю вимушеного перебування, а також відсутністю додаткової фінансової підтримки. Варто відзначити, що прожитковий мінімум в Польщі на 1 працездатну особу складає у 2024 році: 1187 zł (12214 грн.), на родину з трьох осіб з 1 дитиною – 2952 zł (30375 грн.). Як видно із розрахунків прожиткового мінімуму, більшість тимчасово переміщених осіб потребують якнайшвидшої адаптації і виходу на роботу для забезпечення основних потреб. Інакше їм буде складно утримувати себе і своїх дітей.

Щодо психологічного стану людей, то очевидно, що основна частина перебуває у хронічному стресі, має психологічні розлади різної важкості і проблеми особистого характеру, тому потребує допомоги і підтримки психологів. Вимушені емігранти потребують можливостей для працевлаштування, безкоштовних тренінгів для зміни копінг-стратегій, позбалення від стресу та тривожності. Одним із варіантів практичного вирішення проблеми адаптації, пошуку професійної діяльності і розвитку потенціалу можуть стати тренінги при психологічних центрах і фундаціях в Польщі. Завдяки зміні копінг-стратегій українські вимушені емігранти знайдуть

безпечне середовище психологічної підтримки, побудують нові власні цілі і задачі, зможуть знайти однодумців, влаштуватись на роботу, відкрити свій бізнес, отримати корисні контакти. А головне – знайдуть точку підтримки у професійних психологів, зможуть опрацювати свої страхи, подолати збудовані бар'єри, відновити свій психологічний стан і сформувати міжкультурні компетенції. Як правило, вимушені емігранти з України мають вищу освіту та великий досвід роботи, тому за умови вивчення мови і пропрацювання міжкультурних компетенцій мають всі можливості для продовження своєї діяльності на території Польщі.

Ці обставини суттєво актуалізують та підтверджують необхідність дослідження особливостей розвитку адаптаційного потенціалу вимушених емігрантів з України та корекції копінг стратегій, як умови їх ефективної інтеграції в новій країні.

Отже, соціальна значущість зумовила вибір теми нашого дослідження: «Розвиток адаптаційного потенціалу українців, які вимушено емігрували до Польщі у зв'язку із війною в Україні».

Мета кваліфікаційної роботи – теоретичне та емпіричне дослідження особливостей розвитку адаптаційного потенціалу українців, які вимушено емігрували до Польщі у зв'язку з війною в Україні, а також розроблення та апробація тренінгової програми, спрямованої на його цілеспрямоване формування і підтримку в умовах нового соціального середовища.

Відповідно до поставленої мети у роботі було сформульовано такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену адаптації особистості та виявити психологічні чинники, що впливають на розвиток адаптаційного потенціалу в умовах вимушеної еміграції.

2. Підібрати науково обґрунтований психодіагностичний інструментарій для оцінювання рівня розвитку адаптаційного потенціалу у вимушених емігрантів.

3. Провести констатувальне дослідження з метою виявлення актуального

стану адаптаційного потенціалу в учасників дослідження.

4. Розробити програму тренінгових занять для розвитку адаптаційного потенціалу та апробувати її в межах формувального експерименту.

5. Оцінити ефективність запропонованої програми з використанням кількісних і якісних методів психологічного аналізу.

Об'єктом дослідження виступає процес соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували до Польщі.

Предметом дослідження є розвиток адаптаційного потенціалу вимушених емігрантів як чинника успішної інтеграції у нове соціокультурне середовище.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступили положення про соціально-психологічну адаптацію як процес активної взаємодії особистості з соціальним середовищем та досягнення внутрішньої рівноваги у змінених умовах (Л. Боярин, Н. Завацька, Л. Карамушка, О. Кокун,); уявлення про динамічну, багатоетапну структуру адаптації, що включає фази дезадаптації, інтеграції та стабілізації (С. Боучнер, К. Уорд, А. Фернхем); концептуальні підходи до розуміння копінг-стратегій і стресостійкості як інтегративної властивості особистості, що визначає ефективність пристосування до нових життєвих умов (Р. Лазарус, С. Фолкман); теоретичні моделі акультураційного стресу та особливості поведінкових і емоційних реакцій у міжкультурному середовищі (Д. Беррі, У. Кім, К. Уорд, А. Фернхем); дослідження психологічних наслідків вимушеного переселення та психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб (О. Піщанська, Т. Погуляйло, В. Стець).

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети і сформульованих завдань комплексно застосовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз і систематизація наукових джерел, порівняння і узагальнення одержаної інформації; спостереження, інтерв'ювання, тестування, експеримент; кількісний, якісний методи обробки даних. На етапах констатувального і контрольного експериментів використовувались психодіагностичні методики:

тест диференціальної самооцінки функціонального стану (опитувальник САН) [27], «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [40], «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд) [47], «Індикатор копінг-стратегій» Д. Армідана [18], методика оцінювання рівня міжкультурної компетенції в умовах соціокультурної взаємодії (за О. В. Максимович) [37].

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі психологічного центру в м. Вроцлав (Польща). Кількість респондентів склала 60 осіб у віці 23-45 років.

Відповідно до поставлених завдань, дослідження проводилося у три етапи (пошуковий, дослідно-експериментальний, узагальнюючий) упродовж 2024-2025 рр.

Теоретичне значення роботи полягає в уточненні та поглибленні наукових уявлень про специфіку розвитку адаптаційного потенціалу особистості в умовах вимушеної міграції. У результаті аналізу емпіричних та теоретичних матеріалів розширено розуміння психологічних механізмів соціально-психологічної адаптації українських емігрантів у приймаючому середовищі Республіки Польща. Отримані результати конкретизують роль індивідуальних ресурсів в успішній адаптації до змінених соціокультурних умов.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у роботі фахівців, які здійснюють психосоціальну підтримку осіб, що опинилися в умовах вимушеної міграції. Розроблена програма розвитку адаптаційного потенціалу українців, які були змушені покинути територію України внаслідок збройного конфлікту, може бути використана психологами, соціальними педагогами, працівниками кризових центрів, гуманітарних фондів та неурядових організацій. Теоретичні положення та експериментальні результати дослідження можуть бути інтегровані в зміст освітніх компонентів підготовки майбутніх фахівців психологічного та соціального профілю, зокрема у межах дисциплін «Соціальна психологія», «Психологія травмуючих ситуацій», «Психологія стресу та кризових станів»,

тощо. Отримані матеріали також можуть стати підґрунтям для розробки тренінгових і профілактичних програм, спрямованих на формування стресостійкості та адаптивних ресурсів у груп ризику.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати дослідження обговорювалися і набули схвалення на базі психологічного центру «Centrum Psychologiczne» в м.Вроцлав (Польща).

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел; додатків. Робота ілюстрована 9 таблицями та 10 рисунками, список використаних джерел містить 64 найменування вітчизняних та іноземних авторів. Повний обсяг кваліфікаційної роботи становить 108 сторінок, з яких основного тексту – 82 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВИМУШЕНИХ УКРАЇНСЬКИХ ЕМІГРАНТІВ У ПОЛЬЩІ

1.1. Теоретичні підходи до визначення феномену адаптації у психологічній науці

Проблема адаптації в психологічній науці розглядається крізь призму кількох методологічних напрямів, кожен з яких виявляє специфічні характеристики цього явища та окреслює різні аспекти його впливу на особистість.

У межах клініко-психологічного підходу увага зосереджена на впливі стресогенних чинників на психоемоційний стан, здоров'я та загальне функціонування людини. Зокрема, Г. Сельє, працюючи в канадській науковій традиції, описав закономірності фізіологічного реагування на стрес, які мають безпосереднє значення для розуміння адаптаційних механізмів [41]. Цей напрям дозволяє окреслити симптоматику адаптаційних розладів та шляхи психоемоційної стабілізації особистості в критичних обставинах.

Фізіологічно-гігієнічна парадигма орієнтується на дослідження функціонування організму в умовах змінного середовища. Основна увага приділяється аналізу тих внутрішніх ресурсів, які дозволяють зберігати гомеостаз і забезпечувати життєдіяльність людини в нових фізичних чи соціальних умовах. Йдеться про здатність адаптаційних систем організму мобілізуватися для подолання зовнішніх навантажень.

Психологічний підхід розкриває динаміку змін функціональних і психологічних станів особистості в процесі професійної або соціальної діяльності. Дослідники цього напрямку акцентують увагу на взаємозв'язку між адаптивністю людини та умовами її соціального середовища, прагнучи

визначити шляхи підвищення її ефективності, стійкості та внутрішньої рівноваженості в процесі включення в нові життєві контексти [20].

Сучасна наукова думка не має єдиного усталеного визначення поняття «адаптація», що зумовлено його міждисциплінарною природою та широким спектром застосування у різних галузях знання. Водночас у психологічній літературі зустрічаються окремі концептуальні підходи, які дозволяють розглядати це явище як цілісну систему реакцій суб'єкта на зміну життєвих умов. Так, М. Корольчук та В. Крайнюк визначають адаптацію як активну системну відповідь функцій організму, спрямовану на підтримання внутрішньої рівноваги (гомеостазу) та формування врегульованої поведінкової програми, що забезпечує мінімізацію деструктивних реакцій у змінному середовищі [28, с. 49].

Історично термін «адаптація» виник у межах біологічних наук, зокрема фізіології, де він вживався для опису процесів пристосування живих організмів до варіативних зовнішніх умов. Як зауважує В. Овсяннікова, початково цей термін слугував для позначення змін у морфофункціональній організації організмів, популяцій чи видів, які виникали у відповідь на динаміку середовища існування [42].

У сучасному науковому дискурсі адаптації надається кілька значень залежно від обраного аспекту аналізу. Так, відповідно до підходів, представлених у вітчизняних психологічних дослідженнях, адаптацію можна розглядати як:

- а) процес, за якого організм або особистість пристосовується до зміненого середовища;
- б) стан відносної гармонії чи динамічної рівноваги, що встановлюється між індивідом і зовнішніми умовами;
- в) результат взаємодії індивіда із середовищем, який свідчить про його інтеграцію в нові умови;
- г) внутрішню тенденцію системи (біологічної чи психічної) до стабілізації й самозбереження в умовах змін [29].

У психологічній літературі адаптація трактується як багатовимірне явище, що описується через низку взаємопов'язаних понять, кожне з яких відображає окремі аспекти цього процесу [46]. Зокрема, поняття «адаптування» стосується самого процесу пристосування індивіда до змінених умов життєдіяльності. «Адаптованість» визначається як стан, що засвідчує успішність цього процесу та відносну стабільність функціонування особистості в новому середовищі.

Категорія «адаптивного циклу» репрезентує сукупність послідовних етапів, які проходить індивід – від первинної реакції на зміну до завершення процесу адаптації. У свою чергу, «адаптивний ефект» позначає якісні зміни у психофізичному стані особистості, які спостерігаються до та після проходження адаптаційного процесу. Поняття «адаптивної ситуації» окреслює конкретну конфігурацію взаємодії особистості із середовищем, за якої виникає потреба в адаптивних перебудовах.

На думку О. Кокуна, адаптація є соціально-психологічним процесом, який, за умови сприятливого перебігу, забезпечує досягнення індивідом стану адаптованості [26, с. 6].

Адаптація особистості до соціального та природного середовища відбувається внаслідок комплексної взаємодії психологічних, соціальних, дидактичних і біологічних чинників. В. Сорочинська зазначає, що адаптація людини спрямована на збереження не лише біологічних, а й соціальних функцій, при цьому практична реалізація соціальної адаптації здійснюється на основі біологічних механізмів [51, с. 136].

У сучасному науковому дискурсі поняття адаптації вийшло за межі суто біологічного розуміння та інтегрувалося в різні галузі знань, зокрема технічні, гуманітарні та природничі науки. В. Овсяннікова вказує, що в соціології та психології виділяються соціальна та виробнича адаптації, які можуть перетинатися, але кожна має самостійні сфери застосування. Наприклад, соціальна діяльність не обмежується лише виробничим процесом, а виробнича адаптація охоплює технічні, біологічні та соціальні аспекти [42, с. 85].

У психологічному та соціологічному контекстах адаптація особистості розглядається як процес включення індивіда у спільну діяльність, що базується на спільних ціннісних орієнтаціях і цілях групи. За Л. Боярин, спільними ознаками адаптації в обох аспектах є взаємодія індивіда із середовищем, де особистість виступає активним суб'єктом, який пристосовується до оточення відповідно до власних потреб, прагнень та інтересів; акцент на тому, що адаптація є як процесом пристосування, так і його результатом; а також розгляд соціальної адаптації як характеристики взаємодії особистості з соціальним оточенням та іншими індивідами [4, с. 58].

Соціально-психологічна адаптація, як один із видів адаптації, передбачає пошукову активність особистості, усвідомлення нею власного соціального статусу та соціально-рольової поведінки, ідентифікацію себе та групи в процесі спільної діяльності, а також прийняття норм, цінностей і традицій соціальної групи. Це визначення наведено Н. Завацькою, яка досліджувала соціально-психологічні аспекти адаптації молоді до умов ринкової економіки [17, с. 91].

Л. Карамушка розглядає соціальну адаптацію як інтегративну характеристику стану особистості, що відображає її здатність виконувати біосоціальні функції в умовах взаємодії із соціальним середовищем. До таких функцій, на думку дослідниці, належить: адекватне сприйняття зовнішньої реальності та власного психофізичного стану; побудова конструктивних соціальних зв'язків; ефективна комунікація; здатність до засвоєння нових знань, виконання трудових обов'язків, організації особистого дозвілля; самообслуговування та включення у взаємообслуговування в межах мікрогрупи (сім'ї, колективу); а також гнучке регулювання поведінки відповідно до соціальних очікувань [20].

Психологічна адаптація особистості тісно пов'язана з її психічним і фізичним благополуччям. У цьому контексті Х. Хартманн зазначає, що особа вважається добре адаптованою, якщо її продуктивність, здатність насолоджуватися життям і психічна рівновага залишаються стабільними [16, с. 55].

В. Кузнєцова та Т. Кожухова підкреслюють, що поняття «адаптація» може бути використане для опису взаємодії індивіда або групи з навколишнім світом. Соціально-психологічна адаптація, за їхнім визначенням, включає прийняття норм і цінностей суспільного середовища [31].

Л. Подоляк і В. Юрченко розглядають адаптацію як процес і результат взаємодії особистості з навколишнім середовищем, що веде до оптимального пристосування до життя і діяльності. Вони зазначають, що адаптація компенсує недостатність звичайної поведінки в нових умовах, забезпечуючи ефективне функціонування особистості в незвичних обставинах. У разі відсутності адаптації можуть виникати труднощі в спілкуванні, опануванні предметом діяльності та порушення її регулювання [45, с. 19].

У науковій літературі адаптацію особистості поділяють за різними напрямками, залежно від сфери її реалізації. Так, за характером адаптивного контексту розрізняють навчальну, професійну, виробничу, сімейну та політико-правову адаптацію. Кожна з них охоплює специфічні умови включення індивіда у відповідне соціальне середовище, вимагаючи від нього різних стратегій пристосування. Індивідуальна адаптація стосується здатності особистості інтегруватися у конкретне соціальне оточення, зокрема – у мікросоціальні спільноти, такі як трудовий колектив. Вона передбачає налаштування на домінуючі цінності, прийняття соціальних ролей, звикання до певного стилю керівництва, а також формування адекватної поведінки відповідно до очікувань соціального середовища. Крім того, з позиції внутрішньої організації адаптаційного процесу виокремлюють предметно-діяльнісну форму адаптації, що характеризується безпосереднім включенням особистості в змістовну активність і зміну взаємодії з довкіллям на рівні практичних дій [31].

Сучасне суспільство, яке характеризується нестабільністю та високою динамікою змін, висуває до особистості вимоги постійної активності та гнучкості. За спостереженнями О. Лукашевич, соціальний характер людини формується відповідно до цих вимог, а їх невідповідність провокує порушення

адаптаційних механізмів, що, своєю чергою, може призводити до станів тривожності, фрустрації та стресу [35, с. 114–115].

І. Галецька пропонує розглядати ефективність адаптаційного процесу через низку взаємопов'язаних критеріїв, які охоплюють кілька психологічних площин. У межах афективного компоненту оцінюється характер емоційних переживань, реакцій та рівень емоційного комфорту. Поведінковий критерій включає в себе аналіз копінг-стратегій, адекватність зусиль, гнучкість реагування і соціальну прийнятність поведінки. Когнітивна складова охоплює процеси самооцінювання результату стосовно поставленої мети. Особистісний критерій враховує здатність особи оцінювати результат адаптації, способи його досягнення, а також відповідність ціннісним орієнтаціям. Окрему площину становить соціально-психологічний контекст – як рівень відповідності соціальним нормам і колективним очікуванням [7, с. 93].

У контексті аналізу соціально-психологічної адаптації важливо враховувати, що це поняття охоплює не лише пристосування особистості до умов середовища, а й налагодження взаємодії з іншими людьми у найближчому соціальному оточенні. Л. Василенко та М. Савчин наголошують, що дослідження адаптаційних процесів тісно пов'язане з вивченням їхнього співвідношення із процесом соціалізації. Обидва феномени – адаптація і соціалізація – розкривають сутність взаємодії особистості та суспільства, кожен з різних позицій, але у взаємодоповнювальному контексті [49, с. 185].

У психологічних дослідженнях соціально-психологічна адаптація трактується як активний процес пристосування індивіда до змінного соціального середовища шляхом залучення до різних форм соціальної взаємодії [11, с. 65]. Вона є функціональним компонентом діяльності, спрямованим на засвоєння стабільних умов життєдіяльності, вирішення типових задач через використання прийнятих у суспільстві моделей поведінки. Її сутність полягає в прийнятті норм, цінностей та традицій нового соціального простору – зокрема, групи, колективу, територіальної спільноти чи іншого соціального формування, до якого включається індивід. Крім того, адаптація охоплює включення у

притаманні середовищу форми взаємодії – як формальні, так і неформальні зв'язки, стилі управління, сімейні та локальні стосунки. Не менш важливою складовою є адаптація до специфічних форм предметної діяльності, зокрема до вимог професійної або побутової практики.

На думку низки дослідників, зокрема Н. Завацької, С. Максименка, Л. Карамушки, Т. Яценко та інших, соціально-психологічну адаптацію доцільно розглядати як тривалий, динамічний процес, що характеризується постійною взаємодією та взаємовпливом між особистістю та її соціальним середовищем. Ефективність цього процесу визначається сукупністю зовнішніх соціальних чинників і внутрішніх особистісних ресурсів – передусім індивідуально-психологічними особливостями суб'єкта.

У свою чергу, В. Сорочинська розглядає соціально-психологічну адаптацію як процес подолання особистістю проблемних ситуацій за допомогою раніше засвоєних у процесі соціалізації навичок. Ці навички дають змогу індивіду безконфліктно взаємодіяти з групою, успішно виконувати функції провідної діяльності, відповідати соціальним рольовим очікуванням, а також реалізовувати базові потреби і прагнення самоствердження [51, с. 134].

У психологічній літературі адаптаційний процес розглядається також через призму його активної та пасивної форм. Активна форма передбачає ініціативне ставлення особистості до середовища, зокрема прагнення змінювати його, трансформувати соціальні норми, цінності, правила взаємодії та моделі діяльності, з якими індивід стикається. Натомість пасивна форма передбачає відсутність такої ініціативи – особистість пристосовується до умов без намагання їх змінити [14, с. 86].

Згідно з позицією Л. Боярин, успішна соціально-психологічна адаптація особистості виявляється у високому соціальному статусі індивіда в певному середовищі, а також у його суб'єктивному відчутті задоволеності цим середовищем загалом і найзначущішими його компонентами. Натомість про низький рівень адаптації можуть свідчити такі прояви, як переміщення до

нового соціального середовища, стан аномії або девіантна поведінка, яка не відповідає загальноприйнятим нормам [4, с. 58].

Доповнюючи цей підхід, В. Ягупов окреслює структурну побудову адаптаційного процесу через п'ять ключових компонентів. Психофізіологічний компонент відображає здатність особистості пристосовуватись до нових фізичних та психоемоційних навантажень, зумовлених вимогами суспільства. Когнітивний компонент охоплює систему знань індивіда, які забезпечують ефективну орієнтацію у змінному соціальному середовищі. Практичний вимір адаптації полягає у формуванні необхідних навичок і вмінь для досягнення соціально визначених цілей та реалізації особистих потреб. Соціально-психологічний компонент пов'язаний з інтеграцією у систему соціальних стосунків, набуттям нового статусу, включенням у комунікативну мережу групи або колективу. Нарешті, соціально-побутовий аспект адаптації стосується засвоєння нових умов повсякденного життя – зокрема, влаштування побуту, організації вільного часу, налагодження життєвої стабільності в незвичних обставинах [54].

На думку К. Андросович, успішна соціально-психологічна адаптація особистості зумовлюється наявністю трьох взаємопов'язаних чинників: гнучкістю психічних процесів, здатністю до самопізнання, а також відкритістю до нового типу мислення й переосмислення власного досвіду [2]. Своєю чергою, С. Лазуренко підкреслює, що ефективність адаптаційного процесу залежить як від особистісних характеристик, так і від параметрів зовнішнього середовища. Зокрема, складність соціального простору – велика кількість нових контактів, інтенсивна спільна діяльність, соціальна строкатість і мінливість – може суттєво ускладнювати процес адаптації, підвищуючи психологічне навантаження на індивіда [34, с. 198].

У межах психологічного аналізу адаптації неможливо оминати протилежне явище – дезадаптацію, тобто порушення здатності до ефективного пристосування. Це свідчить про труднощі в орієнтації особистості на нові умови діяльності, міжособистісного спілкування або способу життя. У

спеціальній літературі дезадаптація описується як стан суб'єктивного дистресу, що супроводжується емоційними порушеннями та негативно впливає на соціальне функціонування й працездатність. Такі стани, як правило, виникають у період адаптації до значущих змін – наприклад, життєвих криз або стресогенних подій, включаючи діагностування важких захворювань чи загрозу втрати здоров'я [5].

Стресові чинники можуть впливати як на особистісну сферу, так і на структуру мікросоціальних зв'язків: зокрема, втрату близьких, переживання розлуки, самотність. Вони здатні також підірвати ширшу систему соціальної підтримки та ціннісну орієнтацію особистості – особливо у випадках міграції або перебування в статусі біженця. Значущим компонентом ризику розвитку дезадаптації є індивідуальна психологічна вразливість або схильність до емоційної дестабілізації [15].

У структурі адаптаційних процесів особистості соціальна адаптація посідає одне з провідних місць. Її значення полягає не лише у досягненні рівноваги між індивідом та соціальним середовищем, а й у встановленні динамічних, взаємодоповнюючих зв'язків, що забезпечують гнучкість і сталість функціонування соціальної системи загалом [1; 12].

Соціальна адаптація трактується як процес пристосування особистості або соціальної групи до умов суспільного середовища, що виявляється у створенні передумов для реалізації індивідуальних потреб, інтересів і життєвих цілей. Цей процес можна розглядати і як стан, і як результат, що забезпечує оптимальне задоволення потреб особистості відповідно до її прагнень, а також сприяє формуванню умов для повноцінного, гармонійного існування в соціумі [18].

У межах соціально-психологічного дискурсу науковці пропонують різні трактування сутності соціальної адаптації. Значна частина дослідників наголошує на тому, що вона охоплює процес поступового засвоєння індивідом системи соціальних норм, цінностей і моделей поведінки, прийнятих у суспільстві. Також адаптація розглядається як механізм інтеграції в

макросоціальне середовище, що передбачає включення до ширших соціальних структур, прийняття домінантного способу життя, взаємодію з інституціями та соціальними ролями.

У науковому дискурсі соціальна адаптація розглядається як безперервний і багатовимірний процес, пов'язаний із трансформаціями як у діяльності індивіда, так і в системі його соціальних зв'язків. Сутність адаптації полягає у поступовому перетворенні суспільних норм, ідеалів і цінностей на внутрішні особистісні орієнтири, що зумовлює формування поведінкових стратегій відповідно до вимог соціального середовища (О. Мороз, Л. Шпак).

Відповідно до погляду І.Ф. Аршава, соціальна адаптація є особливою формою взаємодії між особистістю або соціальною групою та соціальним середовищем, яка передбачає узгодження потреб, очікувань і можливостей усіх учасників цього процесу. Важливою умовою ефективної адаптації, на думку автора, є досягнення балансу між самооцінкою індивіда, його прагненнями, особистими ресурсами та об'єктивними умовами соціального середовища, з урахуванням тенденцій його подальшого розвитку [3].

А. Грись акцентує увагу на тому, що соціальна адаптація в умовах колективу не зводиться до пасивного пристосування. Навпаки, це динамічний, творчий комунікативний процес, у якому особистість активно формує нові способи взаємодії з соціальним середовищем, реагуючи на його постійні зміни [9].

Включення індивіда у соціум через здобуття певного соціального статусу і закріплення в соціальній структурі суспільства виступає не лише показником успішної адаптації, а й передумовою повноцінного функціонування соціального організму. Цей процес безпосередньо пов'язаний з соціалізацією та інтеріоризацією норм і цінностей, притаманних суспільству або окремим соціальним групам.

Оцінювання рівня соціально-психологічної адаптації особистості передбачає врахування як об'єктивних, так і суб'єктивних критеріїв. До об'єктивних показників зазвичай відносять результативність професійної

діяльності, фактичне місце індивіда в структурі колективу, а також динаміку професійного розвитку. Серед конкретних індикаторів цього рівня виділяють зростання кваліфікації, трудовий стаж, рівень виконання професійних обов'язків. До цієї ж групи належить авторитет особистості, що розглядається як стабільне соціальне визнання з боку інших членів групи, яке засвідчує домінування індивіда у певному виді діяльності.

Суб'єктивні критерії включають внутрішню задоволеність особистості умовами життєдіяльності, зокрема – трудовою сферою, характером соціальних контактів, комунікативною взаємодією, а також – власною роллю в колективі та самооцінкою. Ці чинники можуть мати як усвідомлений, так і неусвідомлений характер. Продуктивність діяльності, хоча й належить до об'єктивних критеріїв, має оцінюватися з урахуванням індивідуального потенціалу людини, її здібностей, а не за універсальними чи стандартизованими показниками [36].

Узагальнюючи, адаптація в межах психологічного знання розглядається як процесуальна та результативна форма пристосування особистості до змін у середовищі. Вона реалізується через здатність індивіда залучати власні ресурси – фізичні, моральні, інтелектуальні – з метою ефективного реагування на зовнішні впливи. Адаптація набуває конкретних форм залежно від контексту функціонування особистості: навчального, професійного, виробничого, сімейного, побутового. Особливу роль відіграє соціально-психологічна адаптація як механізм інтеграції індивіда в соціальне середовище, що виявляється в засвоєнні соціальних норм, формуванні соціальних зв'язків та налагодженні міжособистісної взаємодії на основі прийнятих у суспільстві цінностей.

1.2. Вимушене переміщення як дезадаптивний чинник у життєвому просторі особистості

Прийняття рішення про виїзд за межі власної країни в умовах війни для

більшості українців відбувається у стані глибокої кризи, коли звичні життєві структури втрачають стійкість, а майбутнє постає невизначеним і загрозливим. У ситуації раптового вимушеного від'їзду особистість часто опиняється без базових соціальних опор, економічної стабільності й психологічної орієнтації. Феномен вимушеної зовнішньої міграції є багатоаспектним і поєднує в собі не лише правовий статус, а й глибокі психологічні наслідки, що виникають у процесі відриву від рідного простору, втрачених зв'язків, ідентичності та звичного способу життя.

У сучасному міжнародному праві термінологічне розмежування понять «міграція», «вимушена міграція», «біженці», «вимушені переселенці» чітко зафіксоване в керівних принципах УВКБ ООН. Проте в контексті зовнішньої міграції, яка виникає як реакція на повномасштабну війну, особливого значення набуває психологічний вимір – коли особа перетинає не лише кордон держави, а й межу стабільності, включаючись у нову, часто байдужу або культурно відмінну соціальну реальність [60].

Для українського суспільства масштабне вимушене переміщення населення стало безпрецедентним явищем. Військова агресія, яка поставила під загрозу базові екзистенційні цінності – безпеку, дім, гідність – призвела до формування нової соціальної групи: вимушених емігрантів, які втратили не лише територіальну належність, а й частину своєї внутрішньої цілісності.

Вимушене переселення за кордон є однією з найскладніших кризових ситуацій у житті людини. Особистість змушена одночасно долати травматичний досвід втрати (місця проживання, соціального статусу, підтримуючого оточення) та реагувати на нові виклики соціокультурного середовища. Стан дезадаптації проявляється у психоемоційному напруженні, тривалому почутті невизначеності, підвищеній тривожності та переживанні власної соціальної неповноцінності. Іноземне середовище нерідко сприймається як ворожий простір, у якому особа втрачає суб'єктність, автономію та відчуття приналежності. Відсутність чітких перспектив, розрив соціальних зв'язків, мовний бар'єр, складнощі у працевлаштуванні, статусова нестабільність – усе

це створює тривалий дезадаптивний тиск, що негативно впливає як на психічне, так і на фізичне здоров'я емігрантів [36; 43].

Таке становище нерідко супроводжується відчуттям соціальної ізоляції, втрати контролю над життям, глибокого особистісного конфлікту між минулим досвідом і новими умовами. Людина відчуває себе «іншою», «не своєю» в чужому середовищі, де немає гарантованої підтримки, а адаптація є не стільки процесом інтеграції, скільки щоденною боротьбою за збереження ідентичності та гідності.

Зміна соціального середовища внаслідок вимушеної еміграції супроводжується глибокими особистісними втратами. Однією з найбільш відчутних є втрата звичного соціального кола – друзів, знайомих, колег, які відігравали роль стабілізуючої підтримки у звичному життєвому просторі. Розрив цих зв'язків провокує відчуття самотності, емоційної ізоляції та соціальної дезорієнтації [39].

За спостереженнями А. Гуляєвої, емоційні порушення у вимушених мігрантів можуть варіюватися від байдужості, пригніченості, зниження життєвої активності, загальмованості й апатії до агресивності, підвищеної дратівливості, емоційної нестабільності, тривожності, фобічних реакцій і раптових спалахів гніву [10]. Окрім того, серед типових дезадаптивних проявів фіксуються тяжкі порушення сну – безсоння, складнощі з засинанням, повторювані кошмари. Зарубіжні клінічні дослідження свідчать, що найчастішою причиною звернення вимушених мігрантів по психіатричну допомогу є депресивні розлади. Саме депресія, як хронічне наслідкове явище травматичного досвіду, часто зумовлює потрапляння цієї категорії осіб до групи з високим суїцидальним ризиком.

Загалом, значна частина українських громадян, які були змушені залишити території активних бойових дій або тимчасової окупації, стикається з труднощами адаптації навіть у відносно безпечному середовищі. Як свідчать дані, більше половини колишніх жителів Донбасу так і не змогли повноцінно інтегруватися в нові соціальні умови. Найгострішими залишаються питання

забезпечення житлом, доступу до стабільного працевлаштування, а також соціально-правові обмеження. В Україні досі зберігається залежність реалізації окремих прав від наявності реєстрації місця проживання, що, у випадку зміни територіальної громади, фактично позбавляє переміщених осіб частини конституційно гарантованих прав і можливостей [6, с. 75].

В умовах вимушеного перебування за кордоном багато українських емігрантів зіштовхуються не лише з побутовими труднощами, а й із прихованими чи відкритими проявами дискримінації. Така ситуація значно ускладнює процес адаптації до нового соціального простору й може слугувати дестабілізуючим чинником для формування відчуття безпеки, приналежності та самореалізації.

Окремої уваги заслуговує роль національних і етнокультурних стереотипів у сприйнятті українців на рівні приймаючих спільнот. У багатьох людей зберігаються стійкі уявлення про «національний характер» інших етнічних груп, зокрема віра у те, що представники певної нації володіють фіксованим набором психологічних рис. Як зазначають дослідники [13, с. 30], зміст таких уявлень часто змінюється відповідно до соціального або політичного контексту, у якому перебуває нація в даний момент часу. У випадку українців, значна увага міжнародної спільноти до війни не завжди супроводжується адекватним розумінням їхньої вразливості чи поваги до внутрішньої різноманітності.

Процес стереотипізації великої соціальної групи – у цьому випадку емігрантів з України – часто відбувається через спрощене, узагальнене, а подекуди й упереджене сприйняття. Як зазначено у дослідженнях [19], для багатьох індивідів психологічно легше формувати уявлення про «інших» за рахунок грубих категоризацій, що базуються на спрощених ознаках: мові, манері поведінки, зовнішності або економічному статусі. Ці уявлення мають тенденцію до стійкості й часто не змінюються навіть під впливом тривалого особистого досвіду взаємодії.

Особливу роль у цьому відіграє ставлення приймаючого суспільства до

прибулих. Недостатній рівень міжкультурної чутливості, відсутність готовності до взаємоповаги або просто емоційне відчуження з боку місцевого населення може формувати у вимушених емігрантів відчуття соціального неприйняття. У такій ситуації навіть співчуття чи допомога на інституційному рівні не завжди компенсує щоденне переживання себе як «чужого» у просторі, що мав би стати умовно «новим домом». Це відчуття чужинства, маргіналізації та культурної відстороненості становить окремий дезадаптивний фактор, який посилює психологічне навантаження і може суттєво уповільнити або навіть заблокувати процес соціально-психологічної адаптації.

Г. Лазос [33] зазначає, що дефіцит повноцінної міжособистісної взаємодії з представниками місцевого населення є однією з провідних причин формування у вимушених мігрантів відчуття соціального відчуження. Це почуття часто супроводжується емоційним станом непотрібності, внутрішньої ізоляції та втрати суб'єктивної значущості, що виявляється навіть у випадках формальної інтеграції у побутове або професійне середовище. В умовах еміграції, коли мовні бар'єри, культурні розбіжності та відмінності у соціальних нормах ускладнюють процес природної комунікації, виникає стійка дезадаптивна реакція у формі емоційного відсторонення та самозамикання.

Вимушене переселення до чужого соціального середовища супроводжується конфліктом між сформованою особистістю карти світу, звичними поведінковими моделями та новими обставинами, в яких ці моделі виявляються неефективними або неприйнятними. Така невідповідність ускладнює реалізацію базових мотиваційних програм і знижує суб'єктивне відчуття контролю над життєвою ситуацією. Мотиваційні чинники поведінки у новому середовищі часто набувають захисного або компенсаторного характеру – особистість змушена шукати нові способи комунікації, адаптивні ролі та ресурси виживання, нерідко під тиском тривалої невизначеності.

Ю. Крючкова [31], аналізуючи психологічні відмінності між добровільною та вимушеною міграцією, підкреслює, що у разі добровільного переїзду первинною є позитивна установка щодо змін – суб'єкт адаптації

заздалегідь налаштований на прийняття нових умов, що забезпечує послідовне формування адаптивної поведінки. У випадку вимушеної міграції ситуація має протилежний характер: адаптаційні реакції часто стартують із негативної установки, спричиненої шоківістю обставин, втратами, страхом, втратою безпеки та контролю. Це знижує відкритість до нового досвіду й ускладнює внутрішню згоду з новими умовами, що й гальмує або унеможливорює продуктивне входження у соціокультурне середовище.

За спостереженнями О. Піщанської [45], у процесі входження в нові соціокультурні умови особистість біженця стикається з глибокою трансформацією внутрішнього «Я» та переосмисленням взаємодії з навколишнім світом. Зовнішній тиск, невизначеність, втрата звичного способу життя та соціального статусу призводять до суттєвих змін емоційної регуляції: поведінка характеризується підвищеною дратівливістю, труднощами у комунікації, частковими порушеннями пам'яті, розладами сну, а також розмитістю життєвих орієнтирів, що ставить під загрозу реалізацію особистих планів.

О. Поджинська та А. Ятишук [46] наголошують, що стан вимушеного переміщення створює сприятливий ґрунт для розвитку психоемоційних порушень, зокрема депресивних проявів, психастенії, параноїдальних і шизоїдних симптомокомплексів. Така ситуація супроводжується високим рівнем фрустрації, внутрішньої незадоволеності змінами, які сталися поза волею самої особистості, що ускладнює адаптаційний потенціал.

У дослідженнях В. Стець [52] зазначено, що процес соціально-психологічної адаптації біженців супроводжується виразними особистісними змінами. Серед них: зниження самооцінки, редукція рівня домагань, зміщення ціннісних орієнтацій, а також деформація соціальних установок, що раніше виконували стабілізуючу функцію. Дослідниця виявила, що у більшості осіб, які опинилися в умовах вимушеної міграції, спостерігаються ознаки глибокої дезадаптації. Вони проявляються у домінуванні гіпотимного типу реагування, емоційній напруженості, зниженому фоні переживань, екстернальному локусі

контролю, тенденції до уникання труднощів (ескапізм), хаотичності активності та фрагментарності стратегій поведінки.

Особливу складність для адаптації вимушених емігрантів становить те, що зміни, з якими стикається особистість, зачіпають не лише зовнішні сфери життя, а й найглибші її структурні рівні. Серед них – ідентичність як системоутворювальний компонент внутрішньої цілісності особистості. У разі добровільної міграції зміни, як правило, передбачувані та поступові, тоді як вимушене переміщення руйнує основу ідентичності, позбавляючи людину звичних форм самовираження, визнання, належності й соціального сенсу.

У своїх дослідженнях О. Кокун акцентує увагу на тому, що травматичний досвід, пережитий біженцями, а також численні життєві виклики, пов'язані з адаптацією до нового середовища, призводять до глибоких особистісних трансформацій. В основі цих змін – дестабілізація ідентичності, що набуває характеру кризи [26]. Під впливом подій, які спричинили вимушене переміщення, а також внаслідок культурного шоку та зіткнення з новими ціннісними системами, відбувається руйнування внутрішньо узгодженої картини світу, сформованої з раннього дитинства. Ця трансформація охоплює глибокі рівні уявлень, переконань, образів себе та інших, що в нормальних умовах підтримують цілісність особистості.

Поняття «кризи ідентичності» І. Каськов [22] тлумачить як втрату внутрішнього відчуття себе, своєї єдності й здатності діяти відповідно до нових обставин. Така криза постає як розрив між актуальними вимогами зовнішнього світу та звичними когнітивно-емоційними установками. У цьому стані особа відчуває неузгодженість між власним минулим і тим, чого вимагає від неї нове середовище.

О. Абасалієва [1, с. 27], досліджуючи психологічні аспекти адаптації біженців, зазначає, що криза ідентичності у процесі вимушеного переміщення набуває характеру глибоких змін як на особистісному, так і на груповому рівнях. Ці зміни стосуються не лише змісту ідентичності, а й механізмів її функціонування, що ускладнює процес інтеграції особистості в нове культурне

середовище.

Дослідниця підкреслює, що важливою умовою успішного подолання наслідків вимушеної міграції є підтримка процесу реконструкції ідентичності, яка часто потребує кваліфікованої психологічної допомоги. Не всі особи, які залишили свою країну під впливом екстремальних обставин, володіють достатніми ресурсами для самостійного подолання глибокої внутрішньої деструкції. Якщо адаптація не відбувається, психологічний стан поступово погіршується, знижується фізичне самопочуття, руйнуються сформовані соціальні уявлення. У деяких випадках така трансформація може призводити до крайніх форм психологічного реагування – від втрати етнічної самоідентифікації до її радикалізації. Це, своєю чергою, формує деструктивні стереотипи щодо представників інших етносів і сприяє виникненню сепараційних чи агресивно-націоналістичних настроїв [1].

На думку В. Педоренко [43], процес адаптації до нового соціального контексту у випадку вимушеної еміграції є набагато складнішим, аніж у разі добровільної міграції. Така адаптація стосується не лише зовнішніх умов, а й глибинних рівнів особистісної структури, зокрема – ідентичності. Саме тому для багатьох вимушених переселенців адаптаційний процес супроводжується кризою самоусвідомлення, що ускладнює інтеграцію у нову спільноту.

Згідно з моделлю, запропонованою С. Лізгардом [59], адаптація до нового середовища відбувається нерівномірно та проходить кілька фаз. Дослідник описує так звану “U-криву” адаптації, яка починається з фази початкового піднесення – періоду ейфорії, коли все нове сприймається з інтересом та позитивним очікуванням. Проте з часом настає фаза емоційного спаду, коли суб’єкт переживає кризу пристосування, стикаючись з культурними бар’єрами, почуттям самотності, відторгненням. На цьому етапі багато емігрантів зазнають дистресу, а у випадку вимушеної еміграції ця фаза є особливо болісною. С. Лізгард порівнює її з процесом переживання втрати близької людини. Згодом, за умови поступового прийняття нової реальності, може настати фаза

стабілізації, коли людина починає інтегруватися у соціум, формує нові соціальні ролі та взаємозв'язки.

Т. Сергієнко [50], аналізуючи чинники, що визначають ефективність адаптаційного процесу, поділяє їх на об'єктивні та суб'єктивні. До першої групи вона відносить параметри зовнішнього середовища: умови нового місця проживання, доступ до ресурсів, правовий статус у приймаючій країні, соціальну інфраструктуру. Суб'єктивні ж чинники включають, зокрема, біографічні змінні (вік, стать, освіта, родинний стан, наявність соціального оточення), особистісні характеристики (емоційна стійкість, критичність мислення, комунікативні навички, креативність, рівень життєздатності), когнітивні аспекти (специфіку мислення, мотиваційно-потребову структуру, здатність до переробки інформації) та нейродинамічні властивості особистості.

На значущість соціальної підтримки як чинника успішної адаптації вимушених мігрантів звертає увагу П. Горностай [8] та зазначає, що саме наявність соціальної підтримки допомагає уникнути дезадаптивних психоемоційних станів, забезпечує відчуття емоційного комфорту, безпеки й стабільності у новому середовищі.

Науковець виокремлює п'ять базових форм соціальної підтримки: комунікативну (можливість емоційного висловлення переживань), емоційну (відчуття турботи й прийняття), оцінну (можливість соціального порівняння й корекції уявлень), інструментальну (реальна практична допомога) та інформаційну (доступ до важливої й актуальної інформації про нові умови життя).

У ситуації вимушеної еміграції, особливо в умовах іноземного середовища, значення цих компонентів змінюється залежно від етапу адаптаційного процесу. Спершу найбільш затребуваною є інформаційна підтримка, яка дозволяє орієнтуватися в новій реальності – правилах перебування, доступі до соціальних послуг, працевлаштуванні. Згодом – інструментальна допомога, яка забезпечує базову життєдіяльність у нових умовах. І лише після цього особливо актуальною стає емоційна підтримка, що

допомагає людині повернути внутрішній баланс, подолати емоційні наслідки втрати дому, стабілізувати самоідентичність та відчувати прийняття в новому середовищі.

Індивідуальний життєвий досвід кожного емігранта має суттєве значення для успішного проходження адаптаційних процесів у новому середовищі. Одним з визначальних чинників ефективної адаптації, як вказують науковці [6], є мотиваційна готовність до змін, яка проявляється у прагненні до освоєння нових умов життя, відкритості до нового досвіду, гнучкості у сприйнятті незвичних норм і цінностей. Дослідження свідчать, що добровільні мігранти здебільшого демонструють вищий рівень такої готовності, адже самостійно прийняли рішення змінити країну проживання, а отже – психологічно були більш підготовлені до труднощів, включаючи мовні, культурні, побутові бар'єри. Натомість, для українців, які вимушено залишили батьківщину через війну, мобілізація адаптаційного потенціалу може бути ускладненою через відсутність первинної мотивації, тривожний фон втрати, шоківий характер обставин та глибоку дезорієнтацію в новому соціумі.

Встановлення міжособистісних контактів з представниками приймаючого суспільства істотно сприяє зниженню психоемоційної напруги й формуванню впевненості у власній соціальній спроможності. Соціальні зв'язки з місцевими жителями не лише розширюють адаптаційне поле особистості, а й виступають джерелом соціальної підтримки, яка є критично важливою в період посттравматичного реагування. Окрім цього, такі взаємини сприяють опануванню «неписаних» соціальних правил, краще орієнтують у культурних кодах, поведінкових шаблонах та спрощують побутову інтеграцію емігрантів.

Ще один важливий момент – наскільки схожі культура нової країни і культура рідної країни. Якщо вони сильно відрізняються, людина може відчувати культурний шок, і їй буде важче пристосуватися [5]. Особливо це стосується українців, які потрапили в країни з іншою релігією, мовою, законами чи звичаями. А от якщо культури схожі (наприклад, між Україною і Польщею чи Чехією), то адаптація може пройти легше. Важливо також, як місцеві жителі

ставляться до тих, хто приїхав. Якщо вони доброзичливі, відкриті до спілкування і готові допомогти, то адаптація проходить швидше. А от якщо люди ставляться з недовірою, неприязню або навіть дискримінують, то пристосуватися дуже важко, і людина відчувається чужою та тривожною.

Загалом, вимушений переїзд може дуже сильно вплинути на людину. Стрес, культурний шок, втрата звичного життя, проблеми з самоідентифікацією, відсутність підтримки, упереджене ставлення – все це може завадити адаптації. Тому дуже важливо, щоб людина хотіла змін, вміла спілкуватися з іншими і знаходила спільну мову з місцевим населенням. І, звісно, без підтримки, необхідних ресурсів і можливості зберегти себе адаптуватися неможливо.

1.3. Особливості реалізації адаптаційного потенціалу вимушених емігрантів у новому соціокультурному просторі

Адаптаційний потенціал особистості формується під впливом її попереднього досвіду, життєвих орієнтацій, гнучкості мислення, рівня соціальної зрілості та стійкості до стресу. У випадку вимушених емігрантів, реалізація цього потенціалу у новому соціокультурному середовищі має специфічні особливості. На відміну від добровільних мігрантів, які мають можливість підготуватись до переїзду, осмислити цілі та механізми адаптації, вимушені переселенці потрапляють у нову реальність у стані невизначеності, іноді – психоемоційної травматизації, що істотно ускладнює процес інтеграції в інше культурне поле.

Проблематика соціально-психологічної реалізації адаптаційного потенціалу у людей, що були змушені покинути рідну країну, знаходить відображення в працях як українських, так і зарубіжних науковців. Зокрема, у дослідженнях К. Уорд, Д. Беррі та У. Кіма адаптаційний потенціал описується як один із головних чинників, що визначають можливість особистості інтегруватися в нове культурне середовище. Автори наголошують: адаптація не завжди несе деструктивний характер – її наслідки залежать від характеру

взаємодії емігранта з приймаючим соціумом. Розуміння, підтримка та відкритість оточення виступають каталізаторами адаптаційних процесів, тоді як стигматизація, ксенофобія або байдужість можуть стати чинниками психоемоційного виснаження.

У контексті вимушеної міграції А. Furnham та S. Vochner підкреслюють, що досвід проживання у різних соціокультурних системах формує специфічний тип адаптаційних навичок. Їх дослідження демонструють, що хоча такі люди можуть мати нижчу сенситивність до культурних відмінностей, набуті в іншому середовищі поведінкові моделі не втрачаються остаточно, а можуть бути адаптовані або відновлені. Вчені також окреслюють трифазну модель соціально-психологічної підтримки, яка сприяє подоланню психічних навантажень в умовах культурної перебудови. У цій моделі пріоритетними послідовно виступають: інформаційна підтримка на етапі первинного входження в інше суспільство, інструментальна – для вирішення базових питань життєдіяльності, та емоційна – як основа внутрішньої стабілізації особистості [63].

Людям потрібна емоційна підтримка, бо це впливає на те, як вони почуваються в безпеці, відчують свою цінність і те, що вони є частиною чогось. Це важливо, щоб вони могли пристосуватися до нових умов. Навіть якщо українці, які виїхали, можуть знайти спільну мову та культуру в інших країнах, все одно все для них буде новим і не завжди зрозумілим. Їм потрібно заводити нових друзів, звикати до нових правил і розуміти, як все працює в новому суспільстві. Щоб вони могли добре пристосуватися, їм потрібно, щоб їх підтримували, щоб вони залишалися собою і не відчували тиску, щоб стати кимось іншим.

Адаптаційна спроможність вимушених емігрантів, які залишили Україну внаслідок війни, може оцінюватися за низкою ознак, серед яких – суб'єктивне відчуття соціального комфорту, активна залученість у життя приймаючої спільноти, цілеспрямованість та збереження оптимістичного настрою щодо особистого майбутнього. Реалізація адаптаційного потенціалу вважається

успішною тоді, коли соціальне середовище забезпечує умови для самореалізації особи, а взаємні очікування емігрантів та представників приймаючого суспільства не суперечать одне одному, а навпаки – гармонізуються.

Щоб людина добре пристосувалася до нового місця, важливо, щоб її уявлення про себе, її бажання та реальність збігалися. Якщо людина реально дивиться на свої здібності, готова змінювати свої плани та легко пристосовується до різних ситуацій у суспільстві, то в неї більше шансів прижитися в іншій країні. Дослідники кажуть, що коли людина знає, чого хоче, і має все необхідне для цього, а ще враховує, що відбувається навколо, то вона почувається спокійно та вливається в суспільство [4].

Після початку збройної агресії у 2014 році, а особливо після 2022, коли війна стала ще жорстокішою, питання адаптації українців, які виїхали з країни, стало важливим не тільки для науки, а й для влади та інших держав. Щоб захистити цих людей, створюються закони, програми допомоги для їх інтеграції та різні способи, щоб вони швидше пристосувалися до нових умов. Це все робиться, щоб розв'язати цю велику проблему.

На думку Л. Грінберг і Р. Грінберг, еміграція має чітко визначений початок, але не має логічного завершення: у новій країні людина змушена долати кризу за кризою, часто – кілька одночасно. Вимушене переміщення супроводжується етапом гострої психологічної адаптації до нового соціального та мовного середовища, що, попри унікальність життєвих історій, підпорядковується подібним закономірностям. До них належать: зниження самооцінки, «комплекс чужинця», ідентифікаційна криза, емоційна дезорієнтація, ностальгія, депресивні симптоми, відчуття втрати зв'язку з рідними та дітьми [61].

Особливе місце у процесі адаптації вимушених емігрантів посідає феномен культурного шоку. Дослідники виокремлюють кілька його основних аспектів: перше – це напруження, що виникає внаслідок необхідності адаптуватися до нових обставин; друге – відчуття втрати звичного світу, з яким людина була емоційно пов'язана; третє – переживання відчуженості, зумовлене

труднощами у встановленні повноцінних контактів з новим оточенням; четверте – злам когнітивних і поведінкових схем через невідповідність культурних норм і стереотипів; п'яте – несподівана тривожність як реакція на глибокі культурні відмінності; шосте – втрата почуття самодостатності, викликана нездатністю зрозуміти й засвоїти нові соціокультурні контексти [7].

Паралельно з переживанням культурного шоку вимушені емігранти проходять через серйозні внутрішні трансформації, які у західній психологічній традиції позначаються терміном міграційне горювання (migratory grief) [10]. Це особлива форма емоційного реагування, що класифікується як горювання «через розлуку», а не як втрата об'єкта. Такий тип горювання відрізняється хронічним характером, високим зв'язком із дитячими переживаннями, необхідністю перебудови особистості, сформованої в рамках звичної культури, й наявністю численних тригерів, які активують процес емоційного болю.

Особливості переживання горя через міграцію включають емоційну регресію у відповідь на стрес, проживання втрати по етапах, психологічні захисні механізми (заперечення, перенесення, ідеалізація), неоднозначне ставлення до рідної країни та країни, яка прийняла, а ще вплив на родичів, які залишилися в Україні. До того ж повернення додому після довгого життя за кордоном теж може спровокувати нову кризу. Часто це горе передається з покоління в покоління емігрантів.

Те, як вимушений мігрант пристосується до нового життя, дуже залежить від його психоемоційного стану. Зазвичай, коли говорять про психічне благополуччя, мають на увазі: внутрішню гармонію, відсутність хворобливих симптомів, нормальні емоційні реакції, розвинені когнітивні та вольові функції відповідно до віку, успішну адаптацію в суспільстві, вміння контролювати свою поведінку, наявність цілей у житті та достатньо сил для їх досягнення [4].

Зараз, коли мільйони українців вимушено виїхали з країни, важливо розуміти, як соціально-політична ситуація впливає на їхню адаптацію за кордоном. Рішення про еміграцію часто приймаються спонтанно через травматичні події, що ускладнює звикання до нового життя. Американський

психолог Г. Тріандіс описав модель адаптації мігрантів, яка складається з п'яти етапів. Спочатку люди відчують підйом, радість і надію – це як медовий місяць. Потім вони стикаються з реальністю: виникають проблеми з місцевими, з'являється відчуження через культуру, емоції виснажуються і приходить розчарування. У цей час людина намагається менше контактувати з новим суспільством, спілкуючись лише зі своїми.

Третій етап – це посилення дезадаптації, почуття повної дезорієнтації та безсилля. Часто в цей період виникає ідея повернення на батьківщину, навіть якщо це неможливо з огляду на безпекові чи інші причини. Проте завдяки підтримці середовища, деякі мігранти здатні подолати цей кризовий період: вони поступово приймають нову культуру, вивчають мову, знайомляться з традиціями та історією країни перебування.

На четвертому етапі спостерігається поступове зниження тривожності, емоційна стабілізація, зростання впевненості в собі та відчуття причетності до нового соціального простору. Нарешті, п'ятий етап відображає сталу адаптацію: людина зазнає особистісних трансформацій, що дозволяють їй ефективно функціонувати в новому середовищі [57].

Як підкреслюють дослідники, для досягнення стійкої адаптації необхідно дотримання щонайменше двох умов: по-перше, забезпечення можливості задоволення тих потреб, які були втрачені через вимушене переселення, і по-друге – відсутність повторного травмування, пов'язаного із подіями, які стали причиною виїзду.

У такій ситуації допомагають копінг-стратегії – це певні методи, що допомагають впоратися зі стресом. Для тих, хто змушений був виїхати, це психологічні інструменти, щоб пристосуватися до нового життя. Вони дозволяють не втрачати рівновагу, коли все навколо незрозуміло, коли втрачено дім, друзів і підтримку. Те, як людина обирає справлятися зі стресом, впливає на те, чи зможе вона пережити переїзд і чи зможе адаптуватися до нового місця без серйозних проблем із психікою.

Згідно з концепцією Р. Лазаруса та С. Фолкман, копінг-стратегії

поділяються на орієнтовані на проблему (тобто ті, що спрямовані на зміну самої ситуації) та орієнтовані на емоції (що спрямовані на зниження емоційного дистресу) [62]. Дослідження свідчать, що вимушені мігранти на початковому етапі адаптації частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, особливо у випадку травматичного досвіду переміщення, втрати житла, близьких чи безпеки [14]. Це може проявлятися у запереченні, униканні, пасивності або у зверненні до духовних практик і релігії як джерела внутрішньої стабільності.

Однак саме застосування проблемно-орієнтованих стратегій – зокрема пошуку соціальної підтримки, активного включення у нове соціальне середовище, вивчення мови, пошуку роботи чи житла – показує найвищий рівень ефективності в довгостроковій перспективі [6]. Позитивний ефект таких стратегій значно посилюється у випадку, коли приймаюче суспільство демонструє відкритість, толерантність і забезпечує достатній рівень інституційної допомоги [3].

У контексті вимушеної еміграції з України, де процес переселення нерідко відбувався стрімко і під тиском небезпеки, важливо також враховувати так звані екзистенційні копінг-стратегії – переоцінку життєвих цінностей, пошук нових смислів, прагнення зберегти ідентичність в умовах нової культурної реальності. Як зазначає О. Абасалієва, глибокі ідентичнісні трансформації є однією з найсерйозніших психологічних загроз для вимушених переселенців, і саме через механізми копіngu можливо їх пом'якшити або компенсувати [1].

Також важливо враховувати, що ефективність копінг-стратегій залежить від віку, статі, особистісних рис, попереднього досвіду подолання труднощів та рівня доступної соціальної підтримки. Наприклад, молоді люди, як правило, більш схильні до активного копіngu, в той час як старші емігранти частіше вдаються до емоційно-орієнтованих або унікальних стратегій [5]. Крім того, жіноча група переселенців демонструє вищу схильність до пошуку соціальної підтримки, тоді як чоловіки частіше застосовують внутрішні стратегії

саморегуляції [15].

Адаптація вимушених емігрантів до нового соціокультурного середовища – це непростий процес, який враховує соціальні аспекти та психологічні особливості людини. На неї впливають обставини міграції, підтримка місцевого населення, культурні відмінності, риси характеру переселенця та його методи адаптації. Щоб адаптація була успішною, потрібно поєднувати збереження власної ідентичності з новими соціальними вимогами, вміти переоцінювати свій досвід, активно брати участь у житті нового суспільства та налагоджувати контакти. З іншого боку, негативне середовище, брак допомоги, повторні травми або неефективні стратегії можуть погіршити кризу, викликати тривалий стрес, психологічне виснаження та труднощі з адаптацією.

Соціально-психологічний аспект адаптації має особливе значення, адже пов'язаний з опануванням соціальних норм, залученням до спільної діяльності, прийняттям нових соціальних ролей і побудовою стійких міжособистісних зв'язків. У цьому контексті особистість не є пасивним об'єктом впливу, а постає активним учасником, здатним самостійно обирати способи взаємодії й конструювати власну поведінку відповідно до нових реалій. Така адаптація розгортається як міжрівневий процес, що поєднує когнітивне переосмислення ситуації, емоційне реагування на новизну, практичні стратегії включення у соціум і стабілізацію внутрішнього образу «Я» в умовах змін.

Вимушене переміщення є фактором, що провокує глибоку дестабілізацію життєвого простору. Втрата знайомого соціального й культурного оточення, розрив побутових і професійних зв'язків, порушення звичних комунікативних моделей змінюють становище особистості в соціумі. Це супроводжується не лише зовнішніми втратами – житла, статусу, соціального визнання, – а й внутрішніми кризами: фрагментацією ідентичності, втратою відчуття цілісності, розмитістю життєвих орієнтирів.

Реакція на такі серйозні зміни часто супроводжується тривогою, розчаруванням, апатією чи агресією, що з часом може призвести до тривалої дезадаптації. Нове середовище часто сприймається як небезпечне та чуже,

посилюючи відчуття ізоляції. Брак підтримки, мовні труднощі, правова та культурна неясність роблять людину особливо беззахисною та сприяють формуванню уникнення або конфліктної поведінки.

Соціальна стигматизація, стереотипи щодо національності та недостатня емпатія з боку місцевого населення ще більше ускладнюють ситуацію. У таких умовах прагнення до повної інтеграції часто поступається місцем стратегіям виживання, що обмежує можливості для розвитку особистих і соціальних ресурсів.

Щоб успішно адаптуватися, важливо поєднувати особисті ресурси з позитивними зовнішніми факторами. Дослідження показують, що стресостійкість, вміння справлятися з труднощами, здатність аналізувати себе та планувати допомагають будувати нові відносини та зберігати інтерес до розвитку. Соціальне середовище, де панує толерантність, допомагає стабілізувати емоційний стан, зменшити тривогу та поступово відновити відчуття цілісності.

Вищезазначене підкреслює, що певні особисті та соціальні риси відіграють важливу роль у складних умовах вимушеної міграції. Вони визначають, чи зможе людина вижити, відновити свій внутрішній стан та знайти підтримку в нових обставинах. Тому на наступному етапі дослідження ми зосередимося на тому, як здатність людини протистояти стресу, стратегії подолання труднощів, рівень соціально-психологічної адаптації та міжкультурні навички впливають на її здатність розвивати та підтримувати свій адаптаційний потенціал. Оцінка цих факторів дасть змогу не лише зрозуміти реальний стан емігрантів, але й визначити напрямки для розвитку, на які можна буде спиратися в майбутніх психологічних заходах та програмах підтримки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТІВ

2.1. Огляд та обґрунтування вибору методів дослідження

Для визначення психологічних чинників ефективною соціально-психологічної адаптації українських громадян, які вимушено залишили територію України у зв'язку з війною, розглянемо основні вимоги до методів емпіричного дослідження.

У процесі психодіагностичного вивчення адаптаційного потенціалу українських емігрантів необхідно враховувати низку психологічних чинників, які можуть свідомо або несвідомо впливати на вибір респондентом певної тактики виконання завдань, що потенційно спотворює достовірність отриманих результатів [40].

Один із таких чинників – фактор соціальної бажаності, який проявляється в схильності опитуваного подавати себе в соціально схвалюваному світлі, намагатися узгодити власні відповіді з прийнятими моральними нормами та позитивним уявленням про себе. Іншим впливовим чинником є фактор індивідуальної тактики, коли досліджувана особа намагається самоствердитися або підтвердити свої позитивні уявлення про власне «Я», формуючи образ, що відповідає внутрішньому ідеалу. Також слід враховувати ситуаційно-рольовий фактор і фактор актуального психоемоційного стану, які впливають на зміст і форму відповідей залежно від контексту дослідження або моментального психологічного фону.

Особливу роль відіграє пізнавальний фактор, пов'язаний із недостатнім рівнем самопізнання або рефлексії у досліджуваного. Це може бути наслідком загального низького рівня когнітивного розвитку, браку культурних ресурсів, неусвідомленості власного психічного стану, а також відсутності досвіду інтерпретації внутрішніх переживань. У таких випадках респонденти

користуються спрощеними або зовнішніми еталонами поведінки, які не відповідають їхнім реальним внутрішнім характеристикам. Це призводить до неточностей у самозвіті, порушення автентичності результатів та формування викривленого образу особистості. Крім того, така тенденція може ускладнити інтерпретацію даних про рівень стресостійкості, емоційну врівноваженість, а також про наявність чи відсутність активних копінг-стратегій, що є критично важливими у контексті дослідження адаптаційного потенціалу.

Наведені фактори часто обумовлюють появу феноменів соціально бажаних відповідей, тобто дисимуляції, коли особа приховує елементи дійсного стану, або, навпаки, симуляції й агравації, за яких респонденти навмисно підкреслюють власні труднощі, проблеми, слабкість у подоланні життєвих викликів [40]. Такі явища особливо ймовірні у ситуації вимушеної міграції, коли емоційне навантаження, невизначеність та соціальна вразливість змінюють мотивацію до участі в дослідженні, знижують рівень щирості відповідей або підсилюють бажання отримати підтримку через підкреслення власної потреби в допомозі.

З огляду на системний характер соціально-психологічної адаптації та складність її верифікації в емпіричних показниках, виникає необхідність використання методологічно обґрунтованого діагностичного комплексу. Для вивчення психологічних характеристик адаптаційного потенціалу українських емігрантів нами було запропоновано включити до комплексної програми дослідження наступні психодіагностичні методики:

- 1) Тест диференціальної самооцінки функціонального стану (опитувальник САН) [27];
- 2) Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [40];
- 3) Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд) [47];
- 4) Опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» Д. Армідана [18];
- 5) Методика оцінювання рівня міжкультурної компетенції в умовах соціокультурної взаємодії (О. В. Максимович) [37].

2.2. Результати емпіричного дослідження

Діагностику адаптаційного потенціалу українців, які вимушено емігрували до Польщі, ми розпочали з вивчення особливостей їхнього психоемоційного стану за допомогою методики диференційованої самооцінки функціонального стану (САН). Вона передбачає вимірювання самооцінки загального самопочуття, рівня активності та настрою, що дозволяє визначити загальний стан напруги й ступінь мобілізації організму в умовах зміни середовища. У таблиці 2.1 наведено зведені результати самооцінки функціонального стану вимушених емігрантів.

Таблиця 2.1

Характеристика функціонального стану досліджуваних за методикою САН ($n=60$)

Показник	Рівень самооцінки стану					
	Низький		Середній		Високий	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Самопочуття	19	31,7	32	53,3	9	15,0
Активність	12	20,0	34	56,7	14	23,3
Настрій	16	26,7	37	61,6	7	11,7

Отримані результати для кращої наочності представимо графічно за допомогою рис. 2.1.

Як видно з даних таблиці 2.1 та рисунку 2.1, понад половина учасників дослідження (53,3 %) продемонстрували середній рівень самопочуття. Це свідчить про збереження ними відносної фізіологічної рівноваги, що, попри складні життєві обставини, дозволяє підтримувати життєдіяльність без істотних функціональних порушень. Цілком можливо, у цих осіб фіксуються окремі скарги на стан здоров'я, періодичне зниження тонуусу чи емоційний дискомфорт, однак загалом це не заважає базовій адаптації до нових соціальних і побутових умов.

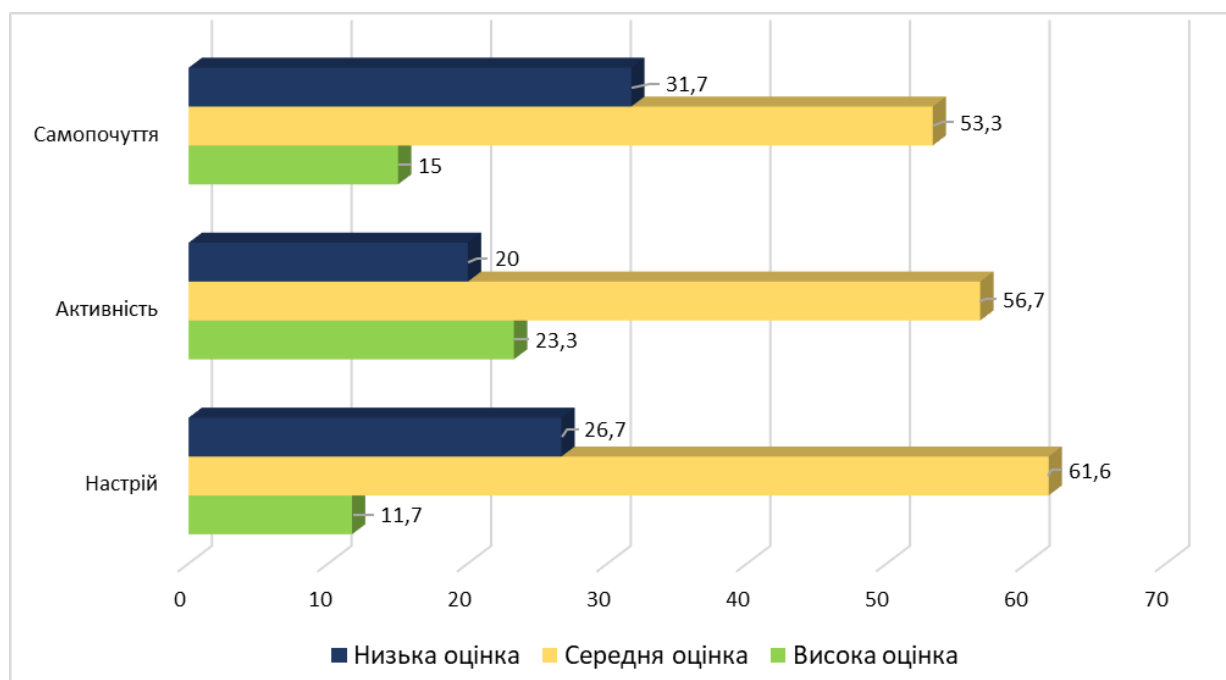


Рис. 2.1. Особливості самооцінки функціонального стану емігрантів за методикою САН (у %)

Високий рівень самопочуття зафіксовано у 15,0 % респондентів, що може свідчити про відносно збережений ресурс фізичного та емоційного функціонування. Для цієї категорії осіб характерна здатність до мобілізації власних зусиль, підтримання активної життєвої позиції та конструктивного реагування на зміни середовища. Підвищені показники можуть бути пов'язані з індивідуальними особливостями стресостійкості, наявністю соціальної підтримки або ефективною саморегуляцією у процесі адаптації.

Разом із цим, 31,7 % досліджуваних виявили низький рівень самопочуття. Це може бути маркером психофізіологічного виснаження, частих скарг на соматичний стан, а також психоемоційних порушень – таких як нестабільність настрою, тривожність або дезадаптація. Зниження цього показника у частини вибірки, ймовірно, зумовлено наслідками тривалого перебування у напружених або травматичних ситуаціях, зокрема пов'язаних із досвідом вимушеного переселення, втрати домівки чи порушенням звичного способу життя. Це обмежує їхню здатність ефективно функціонувати в нових умовах та створює передумови для зниження суб'єктивної якості життя.

Аналіз отриманих результатів за шкалою активності показав, що більшість респондентів (56,7 %) продемонстрували середній рівень цього показника. Така динаміка дозволяє припустити, що значна частина досліджуваних зберігає базову здатність до підтримання повсякденного функціонування, реалізації типових завдань та реагування на вимоги нового середовища. Середній рівень активності може свідчити про відносну стабільність психофізіологічного ресурсу в умовах посттравматичних навантажень та зміни життєвих обставин.

Високий рівень активності зафіксовано у 23,3 % опитаних, що може вказувати на наявність підвищеної мобілізації енергетичних ресурсів, ініціативності та загальної витривалості. Такі особи характеризуються вищим рівнем адаптаційного потенціалу, що може бути зумовлено комбінацією внутрішніх захисних механізмів та зовнішніх підтримуючих чинників (зокрема, соціального середовища, зайнятості, звичних рутин тощо).

У 20,0 % учасників виявлено низький рівень активності. Це може свідчити про виражену психоемоційну виснаженість, зниження мотивації до дії, зменшення ініціативи або труднощі із залученістю до будь-якої діяльності. З огляду на специфіку вибірки, можна припустити, що знижена активність пов'язана з впливом хронічного стресу, втрати базової безпеки та невизначеності майбутнього, що обмежує здатність до ефективної саморегуляції та подолання адаптаційних викликів.

Більша частка досліджуваних (61,6 %) характеризуються середнім рівнем за показником «настрій». Це може свідчити про відносну стабільність емоційної сфери за умов постійного впливу адаптаційних викликів. Припускаємо, що вони перебувають у стані напруженої внутрішньої рівноваги: вони спроможні зберігати контроль над емоційними реакціями, однак на фоні життєвої невизначеності чи побутової дезорганізації можуть відчувати періодичне зниження настрою, втому, емоційне пригнічення.

Високі показники за цією шкалою були зафіксовані у 11,7 % опитуваних, що може бути свідченням їхньої психологічної мобільності, здатності зберігати

позитивне емоційне тло навіть у стресогенних обставинах. Припускаємо, що вони мають, сформовані ефективні внутрішні стратегії емоційної саморегуляції, а також збережені джерела соціальної підтримки, що знижують вплив негативних чинників довкілля. Збереження оптимістичних установок у представників цієї підгрупи може бути ресурсом подальшої адаптації.

Водночас у 26,7 % опитаних зафіксовано низький рівень настрою. Подібний результат дозволяє припустити наявність у частини вибірки деструктивних емоційних тенденцій, що можуть проявлятися у формі пригніченості, тривожності або зниженого енергетичного тла. Зниження показників, імовірно, є наслідком хронічного стресу, обумовленого життєвими втратами, перебуванням у нестабільному соціальному середовищі або постійною загрозою подальших змін. Такий стан може ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації та потребує подальшого корекційного впливу в межах формувального етапу дослідження.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що переважна частина вибірки перебуває у межах середнього рівня функціонального стану, що вказує на наявність збереженого адаптаційного потенціалу попри дестабілізуючі впливи зовнішнього середовища. Зафіксована частка респондентів із низькими показниками відображає наявність стійкого емоційного напруження, зниження життєвого тону та ризик розвитку дезадаптивних станів, зумовлених обставинами вимушеного переселення. Водночас наявність осіб із високими рівнями функціонування свідчить про збережені ресурси саморегуляції та психологічну готовність до мобілізації зусиль у складних життєвих обставинах, що має бути враховано під час подальшого формувального впливу.

Для поглибленого аналізу психоемоційного стану учасників дослідження було застосовано методику Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», яка дозволяє оцінити ступінь вираженості таких станів, як тривога, фрустрація, агресивність та ригідність. Методика забезпечує цілісне уявлення про характер емоційної регуляції, внутрішню напругу та потенційні труднощі у психічній адаптації. Зібрані дані дозволяють не лише зафіксувати поточний емоційний

фон респондентів, але й визначити точки ризику, що потребують цілеспрямованої психокорекційної роботи.

Показники первинного зрізу, отримані за результатами опитування, представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Особливості психічних станів вимушено переміщених осіб за методикою Г. Айзенка (n=60)

Показник	Рівень вираження					
	Низький		Середній		Високий	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Тривожність	6	<i>10,0</i>	19	<i>31,7</i>	35	<i>58,3</i>
Фрустрація	7	<i>11,7</i>	21	<i>35,0</i>	32	<i>53,3</i>
Агресивність	11	<i>18,3</i>	24	<i>40,0</i>	25	<i>41,7</i>
Ригідність	13	<i>21,7</i>	26	<i>43,3</i>	21	<i>35,0</i>

Для зручності аналізу отриманих результатів представимо їх графічно за допомогою рис. 2.2.

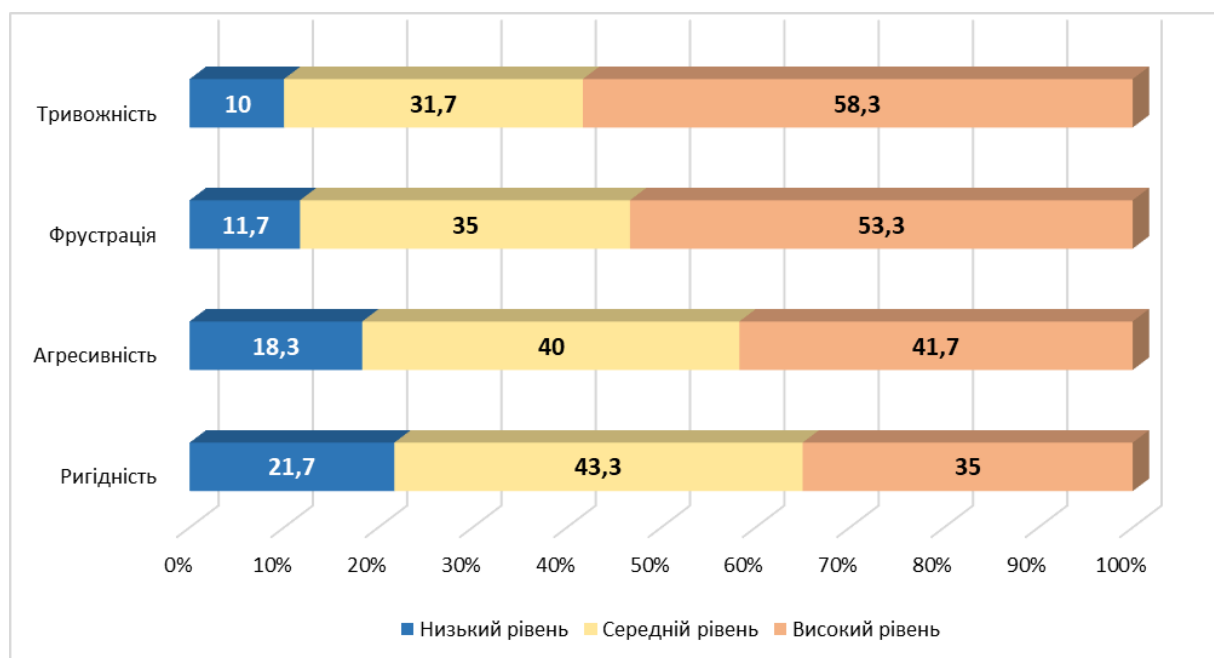


Рис. 2.2. Специфіка вираженості психічних станів досліджуваних за методикою Г. Айзенка (у %)

Згідно з даними на рисунку, велика частина вимушених переселенців (58,3 %) має високий рівень тривожності. Можливо, це пов'язано з тим, що вони пережили дестабілізацію, втратили дім та не знають, що буде далі. Це викликає у них внутрішню напругу, відчуття загрози та емоційну нестабільність. Підвищена тривожність може проявлятися у постійній пильності та проблемах із концентрацією уваги, що ускладнює їхнє повсякденне життя та адаптацію до нового місця.

Ще 31,7 % опитаних мають середній рівень тривожності. Це також може бути пов'язано зі стресом, але їхній емоційний стан більш стійкий, ніж у першої групи. У цих переселенців іноді виникає відчуття напруги, особливо коли вони не знають, що буде або спілкуються з іншими людьми. Проте зазвичай вони можуть контролювати свої емоції без серйозних наслідків. Вони все ще можуть поводитися адекватно та використовувати певні стратегії, щоб впоратися зі стресом, наприклад, намагатися по-іншому подивитися на проблему або звернутися за підтримкою до інших.

Лише 10% вимушених переселенців мають низький рівень тривожності. Можливо, це говорить про те, що вони добре пристосовуються до нових обставин, мають міцну психологічну стійкість, внутрішні ресурси або підтримку близьких. Здатність зберігати спокій навіть у складних ситуаціях допомагає їм нормально жити без ознак сильного емоційного виснаження.

Високий рівень фрустрації зафіксовано у 53,3 % опитаних, що вказує на значну поширеність переживань, пов'язаних з емоційною перенапругою, відчуттям безсилля та перешкодами у досягненні особистісно значущих цілей. Цей емоційний стан може бути наслідком тривалого перебування в умовах невизначеності, соціальних втрат або порушення звичних моделей життєдіяльності, що притаманне ситуації вимушеного переміщення. У таких осіб можуть спостерігатися ознаки дезадаптації, зниження толерантності до фрустраційних факторів, а також ускладнення процесів прийняття рішень.

Середній рівень фрустрації виявлено у 35,0 % вимушених емігрантів. Цей показник відображає відносну рівновагу між здатністю до подолання

труднощів та вразливістю до зовнішніх стресогенних чинників. Припускаємо, що такі опитувані частково зберігають конструктивні механізми емоційної регуляції, однак періодично зіштовхуються з відчуттями емоційного напруження, внутрішнього дискомфорту або труднощами у відновленні контролю над ситуацією. Зауважимо, що такий стан є проміжним між стабільністю і вираженою дезорганізацією, і може змінюватися під впливом контекстуальної підтримки або подальших втрат.

Низький рівень фрустрації зафіксовано у 11,7 % опитаних, які можуть характеризуватися збереженістю емоційної стабільності, наявністю внутрішніх ресурсів і конструктивних стратегій подолання стресових подій. Ймовірно, ці особи мають досвід ефективного саморегулювання, що дозволяє їм зберігати адаптивну поведінку в умовах дестабілізації життєвого простору. Це може вказувати як на високий рівень особистісної зрілості, так і на функціонуюче соціальне оточення, що сприяє зниженню емоційного напруження.

За результатами дослідження, більшість респондентів (40,0 %) показали помірний рівень агресії, що вказує на їх здатність контролювати свої емоції та поведінку в соціальних ситуаціях. У стресових обставинах вони, як правило, не конфліктують відкрито, але можуть відчувати внутрішню напругу. Такий рівень агресії можна вважати нормальним, оскільки він дозволяє їм знаходити баланс між своїми емоціями та зовнішньою поведінкою.

Разом з тим, менше половини опитаних (41,7 %) мають високий рівень агресії. Це може свідчити про їхню імпульсивність та проблеми з самоконтролем у складних ситуаціях. Можливо, їм важко стримувати роздратування, що може заважати адаптації та ускладнювати спілкування з іншими. Ймовірно, це є реакцією на тривалий стрес, пов'язаний з переїздом і втратою звичного життя. Невелика частина респондентів (18,3 %) має низький рівень агресії, що може вказувати на їх схильність уникати конфліктів і пасивно справлятися з труднощами. З одного боку, це може свідчити про їхню емоційну стабільність, але з іншого – про їхню невпевненість у захисті власних інтересів

у нових умовах. Важливо оцінити, чи є така поведінка корисною, чи вона є результатом стресу або втрати орієнтації в суспільстві.

У дослідженні показника ригідності виявилось, що більшість учасників (43,3%) мають середній рівень. Це говорить про їхню відносну гнучкість у поведінці та здатність пристосовуватися до змін. Вони схильні зберігати свої переконання та звички, але можуть їх змінювати, коли це необхідно. Такий рівень може вказувати на певні розбіжності між бажанням стабільності та потребою адаптуватися, що часто трапляється у осіб, що змушені мігрувати.

Більше третини респондентів (35%) має високий рівень ригідності. Це означає, що у них переважають сталі моделі поведінки та мислення. Вони важко піддаються змінам і схильні зберігати звичний порядок, навіть у зовсім інших обставинах. Ця когнітивна та емоційна негнучкість може ускладнити пристосування до нових умов життя, викликаючи додатковий психологічний дискомфорт. У таких випадках, зосередженість на минулому досвіді та несприйняття нових рішень може бути захисною реакцією на пережиті труднощі та втрати. У 21,7 % учасників виявлено низький рівень ригідності. Цей результат свідчить про достатній рівень відкритості до змін, гнучкість мислення і здатність адаптуватися до нових викликів без вираженого опору. Такі респонденти, ймовірно, схильні активно шукати нові шляхи вирішення проблем, демонструють толерантність до неоднозначності та готовність переглядати власні уявлення відповідно до змінених обставин.

Аналіз тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності показав, що в більшості учасників дослідження ці показники знаходяться на середньому рівні. Це може говорити про те, що адаптаційні механізми в них працюють, хоч і не на повну силу. Проте, у деякого спостерігалися високі показники за певними шкалами, що може свідчити про емоційну нестійкість, проблеми з самоконтролем та чутливість до стресу. Низькі рівні окремих показників в деяких осіб можуть вказувати на наявність внутрішніх ресурсів, які допомагають їм зберігати стабільний стан.

З метою комплексного аналізу соціально-психологічного функціонування осіб, що перебувають в умовах адаптації до нових соціальних реалій, наступним етапом дослідження було застосовано методику оцінки соціально-психологічної адаптації (за К. Роджерсом і Р. Даймонд). Цей інструментарій дає змогу визначити рівень інтеграції індивіда в нове соціальне середовище, ступінь його емоційного комфорту, самосприйняття, а також ефективність міжособистісної взаємодії. Узагальнені результати подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Специфіка соціально-психологічної адаптації вимушених емігрантів за методикою К. Роджерса і Р. Даймонд (n=60)

Показники	Ступінь прояву					
	Низький		Середній		Високий	
	n	%	n	%	n	%
Адаптація	20	<i>33,3</i>	26	<i>43,3</i>	14	<i>23,4</i>
Самоприйняття	18	<i>30,0</i>	30	<i>50,0</i>	12	<i>20,0</i>
Прийняття інших	10	<i>16,7</i>	32	<i>53,3</i>	18	<i>30,0</i>
Емоційний комфорт	20	<i>33,3</i>	28	<i>46,7</i>	12	<i>20,0</i>
Інтернальність	16	<i>26,7</i>	29	<i>48,3</i>	15	<i>25,0</i>
Прагнення до домінування	17	<i>28,3</i>	27	<i>45,0</i>	16	<i>26,7</i>
Ескапізм	13	<i>21,7</i>	32	<i>53,3</i>	15	<i>25,0</i>

Дані таблиці зобразимо у вигляді діаграми для наочності (рис. 2.3).

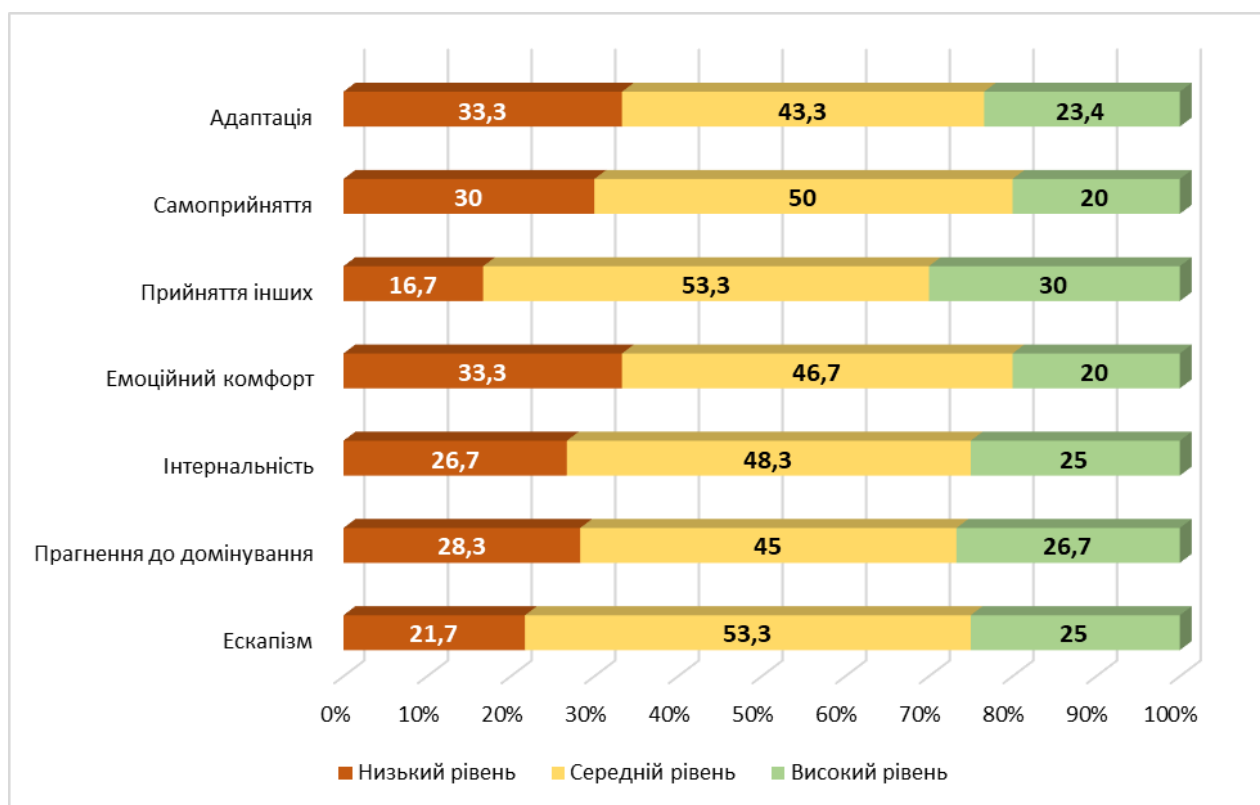


Рис. 2.3. Показники соціально-психологічної адаптації досліджуваних за методикою К. Роджерса і Р. Даймонд (у %)

Як свідчать отримані результати, найбільша частка респондентів (43,3 %) демонструє середній рівень адаптаційного потенціалу. Це дає підстави стверджувати, що значна кількість вимушених переселенців в умовах тривалого перебування за межами батьківщини вже опанували базові стратегії пристосування до нового соціального й культурного контексту. Такі особи, як правило, поступово включаються в нове середовище, частково реалізують потреби у спілкуванні та безпеці, проте можуть ще зіштовхуватись із труднощами в емоційній регуляції, побудові довготривалих зв'язків чи формуванні відчуття стабільності.

Водночас низький рівень адаптивності зафіксовано у 33,3 % учасників дослідження. У цій групі переважають ознаки дезадаптації: емоційна вразливість, напруженість, зниження віри у власні можливості, обмежена залученість у соціальну взаємодію. Можна припустити, що ці респонденти стикаються з труднощами не лише у встановленні нових соціальних зв'язків,

але й у внутрішній мобілізації ресурсів для подолання кризи. Відсутність стабільних зовнішніх опор, тривала невизначеність та втрата звичних орієнтирів можуть ускладнювати процес адаптації. Натомість 23,4 % опитаних мають високий рівень адаптаційного потенціалу. У таких осіб, як правило, сформовані ефективні стратегії подолання труднощів, збережена здатність до позитивного переосмислення досвіду та інтеграції у нові соціальні умови. Їхня активна життєва позиція, внутрішня організованість і здатність до саморегуляції дозволяють успішно функціонувати у ситуаціях невизначеності.

За шкалою самоприйняття половина респондентів (50,0 %) виявили середній рівень прояву, що вказує на відносно стабільне, але не безконфліктне ставлення до власної особистості. Припускаємо, що вони частково визнають свої сильні й слабкі сторони, однак не завжди сприймають себе як повноцінно цінну особистість. Це може позначатись на їхній рішучості в нових соціальних умовах, здатності приймати підтримку чи будувати стійкі самооціннісні конструкції в ситуаціях невизначеності. Наявна емоційна нестабільність у самооцінюванні може ставати бар'єром для ефективної адаптації.

Третина учасників (30,0 %) демонструє низький рівень самоприйняття, що відображає загальне невдоволення собою, підвищену самокритику й схильність до негативного самоусвідомлення. У таких випадках можуть формуватись установки уникнення нових викликів або очікування зовнішньої оцінки як єдиного критерію власної цінності. Водночас 20,0 % респондентів виявляють високий рівень прийняття себе, що є підґрунтям для позитивної ідентичності та внутрішньої стійкості. Припускаємо, що вони спроможні зберігати самоповагу незалежно від соціальних змін і зовнішніх обставин.

Понад половину вибірки (53,3 %) становлять емігранти з середнім рівнем прийняття інших, що свідчить про відносно доброзичливе ставлення до соціального оточення, з можливими епізодами відстороненості чи зниженої довіри. Така позиція дозволяє підтримувати функціональні міжособистісні зв'язки без надмірної відкритості, зберігаючи при цьому емоційну безпеку. Майже третина опитаних (30,0 %) продемонструвала високий рівень, що вказує

на толерантність, соціальну гнучкість і готовність до налагодження взаємодії в умовах нової культури.

Позитивне ставлення до інших важливе для пристосування, але у 16,7% опитаних воно слабке. Це може говорити про те, що людина схильна триматися осторонь, закриватися в собі або уникати спілкування через чутливість або поганий досвід у минулому. Коли людина змушена покинути дім, такий настрій може заважати заводити нові знайомства і підвищувати ризик відчувати себе самотньою або тривожною у незнайомому місці.

Більшість опитаних (46,7%) мають середній рівень емоційного комфорту. Це означає, що їхній емоційний стан більш-менш стабільний, але не завжди. У них можуть бути зміни настрою, напруга або втома, але це не триває довго і не заважає жити. Вірогідно, ці особи можуть давати собі раду з проблемами, але їм потрібна допомога, щоб підтримувати емоційний стан у важких ситуаціях.

Водночас, у 33,3% опитаних виявили низький рівень емоційного комфорту. Це може говорити про тривогу, внутрішню напругу, відчуття нестабільності та невпевненість через нові обставини. Їм властиве емоційне виснаження чи апатія, що заважає пристосуватися до змін і знижує якість спілкування з іншими. Проте, 20,0% опитаних мають високий рівень емоційного комфорту, що показує збереження внутрішньої рівноваги, позитивний настрій і здатність зберігати спокій у періоди соціальної напруги.

За шкалою локусу контролю майже половина респондентів (48,3 %) продемонструвала середній рівень інтернальності, що може свідчити про гнучкість у сприйнятті причинно-наслідкових зв'язків у життєвих подіях. Ці особи частково пов'язують події власного життя з власними діями, але водночас допускають вплив зовнішніх обставин. Подібна позиція дозволяє зберігати баланс між відповідальністю за власне життя та готовністю адаптуватися до змін, викликаних середовищем.

У майже третини (26,7 %) опитуваних зафіксовано низький рівень інтернальності, що вказує на схильність до екстернального локусу контролю. Серед таких осіб може домінувати переконання, що більшість подій обумовлені

зовнішніми силами – такими як обставини, інші люди або випадковість. Це може позначатися на зниженій ініціативності, униканні відповідальності за особисті рішення та труднощах у подоланні складних життєвих ситуацій. Дещо менше (25,0 %) респондентів продемонстрували високий рівень інтернальності, що свідчить про готовність брати відповідальність за власне життя, критично переосмислювати події та впливати на ситуацію, в якій вони опинилися.

За шкалою прагнення до домінування найбільша частка респондентів (45,0 %) виявила середній рівень вираженості цього показника. Це свідчить про помірну потребу впливати на перебіг подій та ухвалення рішень, збереження балансу між ініціативністю і здатністю підпорядковуватися. Такі учасники, ймовірно, готові брати участь у колективній діяльності, ініціювати дії в ситуаціях, де це виправдано, однак без схильності до нав'язування власної волі оточенню. Цей варіант поведінки свідчить про достатній рівень соціальної адаптації, який дозволяє їм діяти конструктивно навіть у незвичних обставинах.

Разом з тим, 28,3% опитаних мають низький рівень домінування. Це може казати про те, що вони більше схильні покладатися на інших і віддають перевагу пасивній ролі у спільній роботі. Часто така поведінка пов'язана з тим, що вони не хочуть брати на себе відповідальність і потребують чітких вказівок. Високе прагнення до домінування мають 26,7% опитаних. Можливо, вони схильні брати на себе роль лідера, є рішучими і готові нав'язувати свої рішення іншим. Це допомагає організувати життя в нових обставинах, але водночас може призвести до конфліктів, якщо людина не вміє пристосовуватися.

За шкалою ескапізму найбільше респондентів (53,3 %) виявили середній рівень вираженості цієї характеристики. Припускаємо, що у складних або емоційно перевантажених ситуаціях вони можуть періодично вдаватися до уникнення як до способу зниження внутрішньої напруги. Така стратегія не носить постійного характеру, але може спрацьовувати як механізм короточасного психологічного захисту, зокрема в умовах соціальної невизначеності або адаптаційних викликів. Часткове звертання до ескапізму в

цьому випадку не є патологічною формою поведінки, а радше свідчить про прагнення підтримувати емоційний баланс.

Чверть опитаних (25,0 %) виявили виражені ескапістські нахили, що може свідчити про їхню звичку уникати проблем як основний спосіб реагування. Така поведінка часто пов'язана з небажанням активно вирішувати життєві питання та емоційним відстороненням. Це може ускладнити їхню адаптацію в новому суспільстві. Водночас, у 21,7 % емігрантів спостерігається низький рівень ескапізму, що говорить про їхню готовність відкрито зустрічати труднощі та розв'язувати їх, активно діючи в реальності.

Отже, дослідження показує, що більшість вимушених емігрантів мають середній рівень соціально-психологічної адаптації, що підтверджується їхніми показниками за більшістю критеріїв. Але, вони часто мають занижену самооцінку, відчувають тривогу та схильні уникати проблем, що може вказувати на внутрішній дискомфорт під час пристосування до нових обставин. Щоб стабілізувати їхнє ставлення до себе, розвинути навички самоконтролю та заохотити до активної участі в житті суспільства, потрібна додаткова допомога.

Для поглибленого аналізу поведінкових стратегій, які використовуються українцями в процесі адаптації до нових умов життя за кордоном, була застосована методика «Індикатор копінг-стратегій» (CSI) Дж. Амірхана. Вона допомагає оцінити звичайні реакції на стрес, як-от зосередженість на вирішенні проблем, пошук допомоги в інших та намагання уникнути складнощів. Узагальнені результати представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Характеристика стилів долаючої поведінки вимушених емігрантів за методикою Дж. Амірхана (n=60)

Рівень	Копінг-стратегії					
	Вирішення проблем		Пошук соціальної підтримки		Уникнення	
	n	%	n	%	n	%
Дуже низький	5	8,3	10	16,7	3	5,0
Низький	25	41,7	24	40,0	13	21,7

Середній	23	38,3	20	33,3	28	46,6
Високий	7	11,7	6	10,0	16	26,7

Для кращої наочності зобразимо дані таблиці у вигляді рис. 2.4.

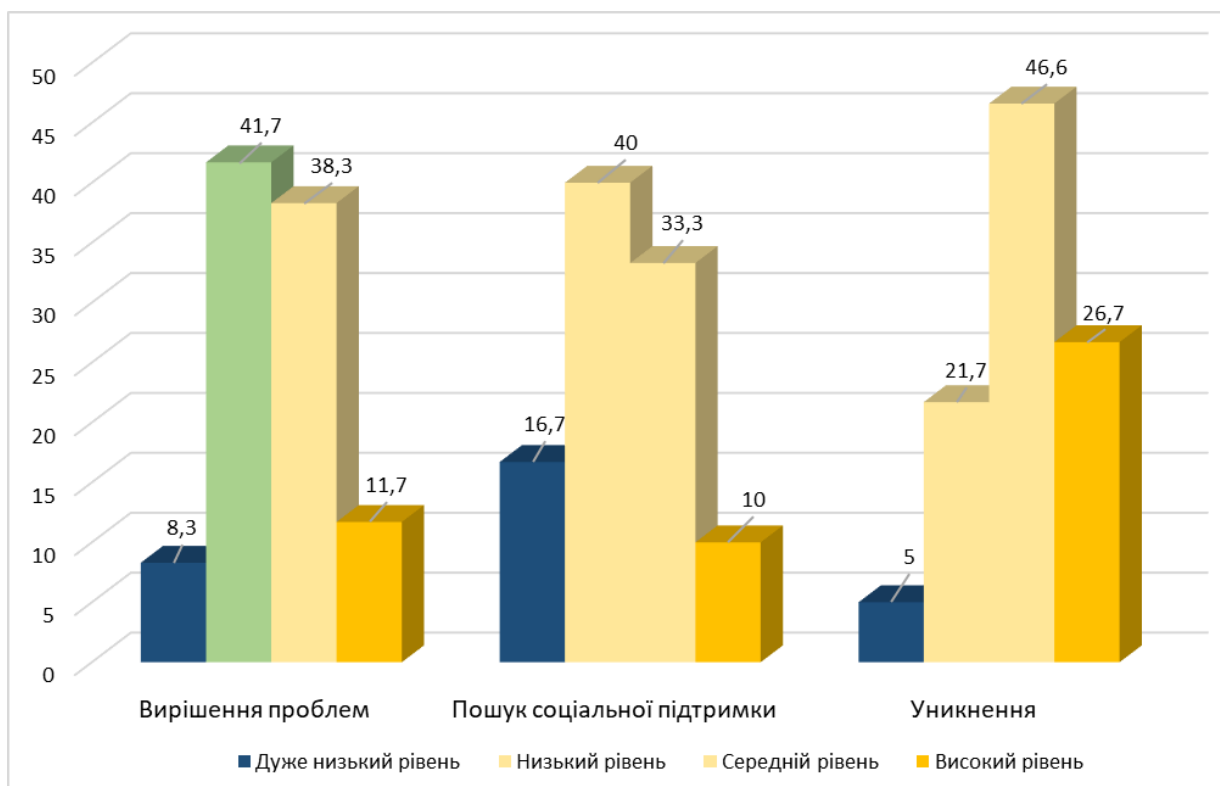


Рис. 2.4. Особливості прояву копінг-стратегій досліджуваних за методикою Дж. Амірхана (у %)

Як свідчать дані таблиці та рисунку, найбільша частка респондентів (41,7 %) має низький рівень орієнтації на вирішення проблем. Це вказує на обмежену здатність мобілізувати зусилля в умовах складних життєвих ситуацій, знижену впевненість у власній ефективності та тенденцію до пасивності або емоційної дезорганізованості. Поведінка таких осіб може бути обумовлена попереднім досвідом фрустрацій, що сприяв формуванню настанов на безпорадність, уникнення відповідальності та зниження внутрішньої напруги через відмову від активних дій. У 8,3 % опитаних виявлено дуже низький рівень орієнтації на вирішення проблем – це може свідчити про ще глибший рівень дезадаптації, що супроводжується вираженою емоційною нестабільністю та блокуванням ефективних поведінкових стратегій.

Середній рівень вираження цієї стратегії мають 38,3 % досліджуваних. Це

дає підстави припускати, що ці особи потенційно здатні до раціонального аналізу ситуації та прийняття рішень у стабільних умовах, але можуть втрачати ефективність під тиском сильних стресових чинників або в умовах невизначеності. Лише 11,7 % респондентів продемонстрували високий рівень прояву цієї копінг-стратегії. Припускаємо, що для них характерна ініціативність, прагнення до активного розв'язання проблем, самостійність у прийнятті рішень та готовність нести відповідальність за власні дії. Їхній досвід, ймовірно, включає успішне подолання складних ситуацій, що сприяло формуванню адаптивних стратегій і впевненості у власних силах.

Аналіз рівнів використання стратегії пошуку соціальної підтримки показав, що значна частина опитаних схильна дистанціюватися від соціального ресурсу. Зокрема, 16,7 % респондентів виявили дуже низький рівень, що може свідчити про глибоку недовіру до оточення, високу емоційну самостійність або негативний досвід отримання допомоги в минулому. У таких випадках соціальна взаємодія не розглядається як джерело підтримки, а потреба в ній витісняється або ігнорується. Ще 40,0 % опитаних мають низький рівень за цією шкалою – йдеться про осіб, які формально не відкидають можливість звернення за допомогою, однак надають перевагу самостійному подоланню труднощів, що може бути зумовлено як особистісними переконаннями, так і культурними установками.

Натомість середній рівень використання цієї копінг-стратегії виявлено у 33,3 % досліджуваних, що дозволяє припустити помірну відкритість до взаємодії з оточенням. Ці особи здатні звертатися по підтримку, але роблять це переважно у ситуаціях, де внутрішніх ресурсів уже недостатньо. Високий рівень притаманний 10,0 % учасників, що свідчить про сформовану звичку активно залучати соціальне середовище до розв'язання особистих чи професійних проблем. Така стратегія передбачає не лише вміння просити про допомогу, а й здатність емоційно відкриватися, що в умовах кризи відіграє важливу роль у збереженні психоемоційного балансу.

Щодо стратегії уникнення, найбільша частка опитаних (46,6 %)

демонструє середній рівень її вираженості. Це дозволяє припустити, що така група респондентів інколи вдається до поведінкових або когнітивних форм відсторонення у складних ситуаціях. Вони можуть ухилятися від прямого розв'язання проблеми, переключаючи увагу на побутові справи, соціальні активності чи уникаючи осіб або обставин, що спричиняють напруження. Найчастіше така стратегія виконує функцію короткочасного зниження емоційного дискомфорту, однак у довгостроковій перспективі може перешкоджати конструктивному подоланню труднощів.

Майже третина (26,7 %) респондентів характеризуються високим рівнем застосування даної стратегії, що може вказувати на сформовану схильність до дистанціювання від проблемних ситуацій. Вони можуть часто уникати відповідальності, відтерміновувати вирішення складних питань або взагалі відмовлятися від активного включення у ситуацію, що потребує зусиль. Цілком можливо, що це пов'язано з попереднім досвідом неуспішного подолання труднощів або з недостатнім рівнем психологічної стійкості. Натомість у 21,7 % респондентів зафіксовано низький рівень схильності до уникнення, що свідчить про їхню готовність залишатися залученими у складних обставинах та самостійно шукати шляхи вирішення проблем. Дуже низький рівень цієї стратегії проявляється у 5,0 % опитаних, які, вірогідно, володіють високим рівнем емоційної саморегуляції й віддають перевагу активному подоланню труднощів навіть у стресогенних умовах.

Аналіз копінг-стратегій вимушених емігрантів вказує на їхню здатність до адаптації в стресових ситуаціях, хоча й на помірному рівні. Опитані зазвичай використовують стратегії уникнення та вирішення проблем, що може означати їхнє прагнення збалансувати активну та пасивну реакцію на складні обставини. Зафіксовано, що вони не дуже охоче звертаються по соціальну допомогу, що може бути пов'язано з недовірою до інших або звичкою самостійно справлятися з проблемами. У цілому, результати показують, що в емігрантів є можливості для адаптації, але їм потрібна підтримка у розвитку навичок саморегуляції, зменшенні тривожності та налагодженні міцних соціальних

зв'язків у нових умовах життя.

Для вивчення особливостей міжкультурної взаємодії та готовності до конструктивного спілкування в багатокультурному середовищі в дослідженні було застосовано методика оцінювання рівня міжкультурної компетентності (за О.В. Максимович). Отримані результати дають змогу оцінити рівень адаптаційного потенціалу особистості в умовах соціокультурної взаємодії та визначити напрями подальшої підтримки. Узагальнені дані подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Особливості міжкультурної компетентії досліджуваних (n=60) за методикою О.В. Максимович

Критерій міжкультурної компетентії	Ступінь прояву					
	Низький		Середній		Високий	
	n	%	n	%	n	%
Мотиваційно-ціннісний	16	26,7	32	53,3	12	20,0
Когнітивний	24	40,0	27	45,0	9	15,0
Емоційний	22	36,7	30	50,0	8	13,3
Комунікативно-діяльнісний	27	45,0	26	43,3	7	11,7

Представимо дані таблиці графічно за допомогою рис. 2.5.

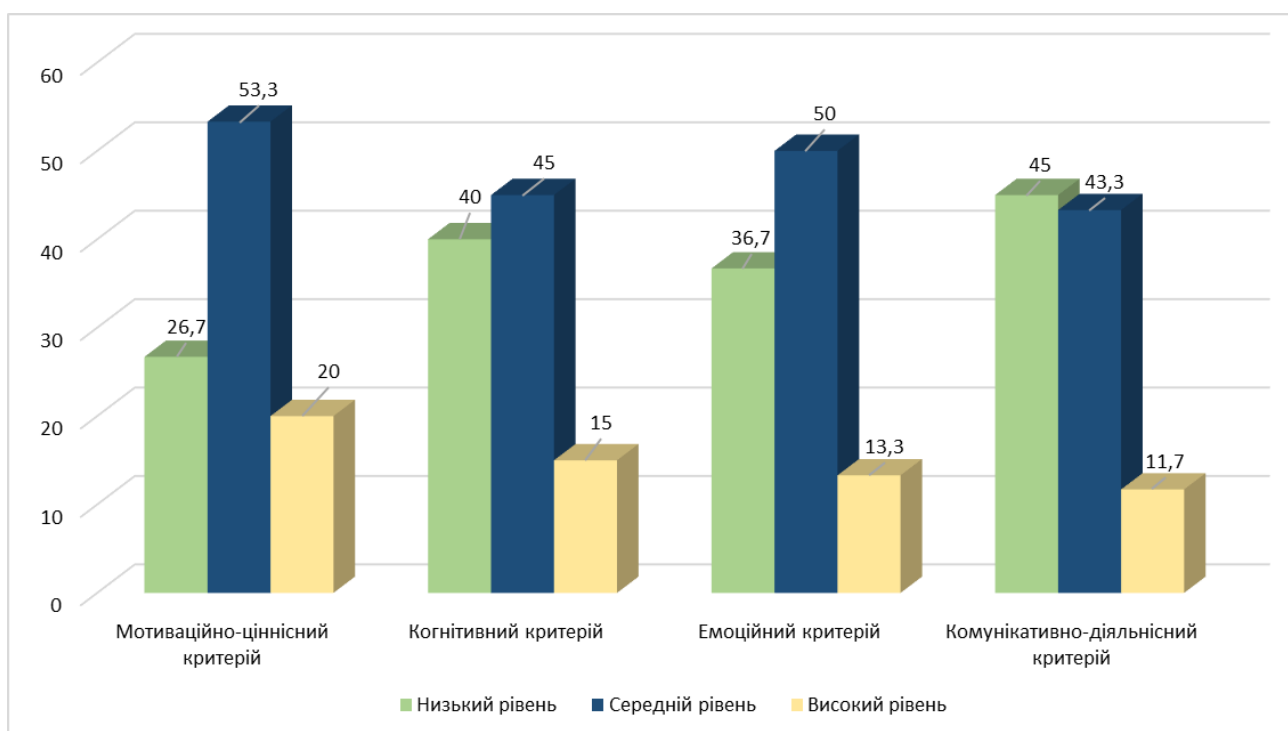


Рис. 2.5. Специфіка розвитку міжкультурної компетенції вимушених емігрантів за методикою О.В. Максимович (у %)

Аналізуючи отримані результати, можемо зробити висновок, що найбільша частка досліджуваних (53,3 %) демонструє середній рівень сформованості мотиваційно-ціннісного компонента міжкультурної компетентності. Це може свідчити про часткову готовність до прийняття культурного різноманіття, загальну відкритість до взаємодії з представниками інших культур, проте з деякими внутрішніми обмеженнями – наприклад, обережністю в оцінках, недостатньо чітко сформованою міжкультурною толерантністю чи потребою в додатковому досвіді такої взаємодії. Припускаємо, що ці респонденти визнають цінність культурної різноманітності, однак не завжди мають сталу мотивацію до її практичного освоєння.

Низький рівень прояву цього компонента виявлено у 26,7 % опитуваних. Це вказує на труднощі в прийнятті відмінностей, тенденцію до етноцентричних суджень або неготовність розглядати інші культури як рівноцінні. Імовірно, емігранти з цієї групи мають обмежений досвід міжкультурної взаємодії або сформували внутрішні установки, які гальмують відкритість до нового соціокультурного контексту. Вони можуть відчувати напругу у ситуаціях культурної відмінності, що знижує ефективність адаптації.

Високий рівень сформованості мотиваційно-ціннісного компонента виявлено у 20,0 % респондентів. Це дозволяє припустити, що ці особи вирізняються чіткою установкою на міжкультурну повагу, усвідомленням значущості різних культур як цінності, прагненням до відкритого діалогу й глибшого розуміння інших. Вони мають позитивний досвід міжкультурної взаємодії, що посилив їхню зацікавленість у подальшому включенні до багатокультурного середовища.

Щодо когнітивного критерію міжкультурної компетентності, найбільша частка респондентів (45,0 %) продемонструвала середній рівень обізнаності з культурними нормами, традиціями та специфікою соціальної поведінки

представників інших культур. Це свідчить про наявність у них базових знань про міжкультурні відмінності, які, однак, можуть залишатися поверхневими або фрагментарними. Припускаємо, що ці особи орієнтуються в основних проявах культурної різноманітності, але потребують додаткового досвіду, який би дозволив поглибити їхнє розуміння міжкультурних контекстів і сформувати більш цілісну картину.

Згідно з опитуванням, 40,0 % респондентів показали низький рівень когнітивної обізнаності. Це може свідчити про слабе розуміння соціальних і культурних особливостей середовища, в якому вони перебувають, і проблеми з розрізненням культурних норм. У цих осіб можуть бути стереотипи або обмежене уявлення про багатокультурність, що заважає міжкультурній взаємодії. Ймовірно, це пов'язано з невеликим досвідом спілкування з іншими культурами або недостатньою освітою в цьому напрямку.

Водночас, 15,0 % учасників показали високий рівень когнітивної обізнаності. Вони мають сформоване уявлення про культурне різноманіття та знають про соціальні норми, традиції та поведінку інших народів. Вони добре орієнтуються в різних міжкультурних ситуаціях, розуміють логіку та структуру іншої культури. Такі знання часто йдуть поруч із критичним мисленням і самоаналізом, що спрощує адаптацію до нового соціального середовища.

Половина респондентів (50,0 %) продемонстрували середній рівень вираження емоційного критерію, що свідчить про часткову стабільність емоційного фону, здатність до базової емоційної регуляції та обмежену, але все ж наявну, психологічну гнучкість. Припускаємо, що у щоденному функціонуванні ці особи демонструють здатність контролювати емоції у звичних ситуаціях, однак у контексті різких змін, конфліктів чи культурних непорозумінь можуть виявляти деструктивні емоційні реакції. Їхня адаптація ще не набула стійкої форми, а отже, потребує підтримки з боку стабільного соціального оточення та розвитку внутрішніх ресурсів.

У 36,7% досліджуваних виявлено низьку емоційну адаптивність. Ймовірно, це робить їх більш чутливими до стресу, емоційно нестійкими та

ускладнює переживання негативних емоцій, які можуть виникати під час перебування в іншій культурі. Можливо, вони частіше відчувають тривогу, розчарування, самотність чи неприязнь. Це може бути пов'язано як з їхньою здатністю до самоконтролю, так і з недостатньою підтримкою суспільстві, що ускладнює їхню інтеграцію в інше суспільство. Ці емоційні труднощі можуть уповільнити адаптацію та потребують спеціальної допомоги.

Лише 13,3% опитаних мають високий рівень емоційної адаптації. Це говорить про те, що вони мають розвинену емоційну саморегуляцію, стійкість до емоційних навантажень і можуть гнучко долати міжособистісні та культурні відмінності. Ці люди показують емоційну відкритість, здатні до самоаналізу, стійкі у стресових ситуаціях і мають схильність до позитивного розв'язання проблем. Їхні емоції, скоріш за все, допомагають їм адаптуватися міжкультурно, зменшують ризик психологічного виснаження та покращують їхню загальну адаптацію.

Результати аналізу комунікативно-діяльнісного критерію вказують на те, що більшість опитаних мають проблеми з ефективною взаємодією в умовах культурного різноманіття. Близько 45% осіб мають низький рівень розвитку цього критерію. Це може означати, що їм важко встановлювати контакти, вони не надто відкриті до спілкування та непевнено висловлюють свою думку в іншому культурному середовищі. Можливо, це пов'язано з браком досвіду міжкультурної комунікації або мовними складнощами, що зменшує їхню впевненість у власних комунікативних навичках. Зазвичай, ці люди намагаються уникати контактів, рідко проявляють ініціативу у взаємодії та можуть бути пасивними у спільній діяльності з людьми з іншої культури.

Середній рівень, що зафіксований у 43,3 % досліджуваних, вказує на часткову сформованість комунікативно-діялісних навичок. Ці особи, ймовірно, здатні до конструктивного спілкування за умови сприятливих зовнішніх обставин – підтримки з боку співрозмовників, передбачуваності ситуації, відсутності тиску. Водночас у стресових чи незвичних комунікативних умовах їхня поведінка може ставати менш впевненою, що

ускладнює інтеграцію в нове соціокультурне середовище.

За цим критерієм високий рівень показали лише 11,7% опитаних. Це говорить про те, що вони готові спілкуватися з іншими людьми та групами в різних культурах. Ймовірно, ці люди добре володіють мовою, розуміють культуру інших, вміють співчувати та співпрацювати. Вони беруть активну участь у громадському житті, починають спілкування самі, поважають відмінності та вірять, що можуть успішно вирішувати завдання разом з людьми з різних культур.

Результати показують, що більшість учасників дослідження мають середній рівень міжкультурної компетентності за різними показниками. Це означає, що в них є основні навички адаптації, такі як відкритість до спілкування, вміння контролювати емоції та початкові знання про різні культури. Але, деякі учасники показали низькі результати, що говорить про те, що їм важко адаптуватися до міжкультурного середовища. Лише невелика частина осіб має високий рівень міжкультурної компетентності, що дозволяє припустити, що вони добре підготовлені до активної взаємодії в багатокультурному середовищі.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТІВ

3.1. Стратегії розвитку адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб

Повномасштабна війна призвела до масової міграції українців за кордон, що спричинило значні зміни в їхньому житті. Люди опинилися в новому соціальному середовищі з іншою культурою та традиціями. Це вплинуло не тільки на їхній побут, а й на їхні емоції та відчуття стабільності. У зв'язку з цим, для переселенців важливо адаптуватися до нових умов, щоб зберегти психологічну рівновагу та успішно інтегруватися в суспільство.

Повномасштабна війна спричинила масове переміщення українців за кордон, кардинально змінивши їхнє життя. Вони опинилися в іншому соціальному середовищі з новими культурними нормами та очікуваннями. Це порушило не лише їхній звичний уклад, а й базові психологічні потреби у стабільності та контролі. У зв'язку з цим, українці за кордоном стикаються з проблемами інтеграції в нове суспільство та потребують розвитку здатності до адаптації для збереження психологічної рівноваги [5].

Однією з основних труднощів є руйнування попередніх соціальних зв'язків, які забезпечували підтримку та ідентичність. У нових умовах ці зв'язки потрібно створювати заново, що вимагає великої гнучкості. Проте, багато хто відчуває емоційне виснаження, розчарування або ізоляцію, що заважає встановленню контактів. Мовні відмінності, культурні розбіжності та сумніви щодо прийняття місцевим населенням також створюють додатковий стрес і знижують бажання до спілкування. Особливо важко одночасно вирішувати матеріальні та психологічні питання: пошук житла, роботи, оформлення документів, адаптація дітей до нової школи. Постійна нестабільність і бюрократія можуть призвести до хронічного стресу, що негативно впливає на здатність адаптуватися [31]. Без належної підтримки психологічне

навантаження часто викликає зниження самооцінки, емоційну нестабільність, втрату мотивації та погіршення повсякденного функціонування.

Адаптація ускладнюється проблемами з культурною ідентичністю. Людина хоче зберегти свої звички, мислення та мову, які важливі для її самоідентифікації. Водночас нове місце проживання часто змушує пристосовуватися, що призводить до внутрішнього конфлікту та відчуження. Щоб впоратися з цим, потрібні нові способи узгодження, де адаптаційні здібності допомагають пом'якшити зміни. Адаптаційний потенціал – це сукупність внутрішніх ресурсів людини, які допомагають їй пристосовуватися до нових умов. Це не тільки копінг-стратегії, а й здатність гнучко мислити, контролювати емоції, спілкуватися та вчитися [33]. Людина з розвиненим адаптаційним потенціалом може аналізувати свої дії, змінювати звички, знаходити новий сенс у житті та бути стійкою до труднощів.

Психоемоційний аспект адаптації дуже важливий. Він визначає відчуття стабільності та впевненості в собі. Часто емоційне виснаження і відсутність мотивації заважають пристосуватися навіть за гарних обставин. Отже, для адаптації потрібно працювати з емоціями: вчитися самоконтролю, зменшувати тривогу, звикати до змін і зберігати працездатність у складних умовах. Ефективна взаємодія з новим суспільством залежить від міжкультурної обізнаності. Важливо помічати культурні відмінності та правильно на них реагувати, спілкуватися без конфліктів, бути відкритим до інших. В умовах, коли мігранти потрапляють у мультикультурне середовище, це допомагає не тільки адаптуватися, а й розвиватися психологічно, отримуючи досвід [43].

Для підтримки адаптації вимушених переселенців потрібен комплексний підхід, який бере до уваги умови життя в іншому соціокультурному середовищі та індивідуальні особливості людини. Важливо приділяти увагу когнітивним, емоційним, мотиваційним, комунікативним і поведінковим аспектам, адже кожен із них відіграє свою роль в адаптації.

Когнітивний аспект полягає в тому, щоб допомогти людині зрозуміти, як влаштоване нове суспільство. Це означає знайомство з нормами поведінки,

цінностями, традиціями, очікуваннями соціуму та культурними особливостями. Часто переселенці швидко потрапляють у нові умови без підготовки. Тому важлива інформація, консультації та освітні програми суттєво допомагають в адаптації. Матеріали про міжкультурну комунікацію, путівники та участь у різних заходах поступово зменшують відчуття невідомості, роблять ситуацію більш зрозумілою та знижують тривогу.

Просте знання про інше середовище не завжди допомагає емоційно адаптуватися. Важливо стабілізувати внутрішній стан, розвивати самоконтроль і ставати стійкішим до стресу. Переїзд часто пов'язаний із втратами, невідомістю, розгубленістю та втотою. У таких випадках корисно вчитися розслаблятися, правильно дихати та аналізувати свій стан. Практики, які допомагають розуміти емоції, сприяють відновленню психологічної рівноваги. Важлива підтримка в групах, де люди приймають одне одного, і навчання, яке допомагає краще розуміти себе та знаходити способи допомоги [24].

Ще один важливий момент – це мотивація та цінності, які допомагають бути готовим до змін. Мотивація не завжди з'являється сама по собі, особливо якщо людина втратила орієнтири. Тоді необхідно переосмислити цінності, зрозуміти важливість інтеграції, знайти нові цілі та визначити свою роль у нових обставинах. Консультування допомагає знайти внутрішні стимули для соціалізації, а волонтерство – відчутти себе частиною нової спільноти та налагодити позитивні стосунки. Участь у таких процесах формує нове ставлення до життя, де адаптація – це активна участь у житті суспільства.

Для успішної адаптації у новому суспільстві важливо розвивати комунікативні навички. Вміння спілкуватися, вести діалог, бути гнучким та враховувати культурні особливості сприяють інтеграції. Для цього можна проводити тренінги, розігрувати типові ситуації спілкування та організовувати міжкультурні заходи. Це допоможе краще розуміти інших, як вербально, так і невербально. Якщо є мовний бар'єр, потрібна мовна підтримка. Це не тільки інструмент для спілкування, а і спосіб зблизитися з іншими. Коли людина

освоює нові способи спілкування, вона легше вливається в колектив, відчувається частиною суспільства та менше відчуває себе ізольованою [43].

Важливою є і поведінкова адаптація, тобто вміння справлятися зі стресом. Потрібно адекватно реагувати на виклики, гнучко мислити та приймати обдумані рішення, вчитися вирішувати проблеми, а не уникати їх. Зміна ставлення до стресових ситуацій зменшує негативний вплив та формує більш здорове ставлення до труднощів. Потрібно вміти адаптуватися до невеликих змін, щоб поступово сформувати більш адаптивний стиль поведінки [62].

Ефективне засвоєння окреслених напрямів розвитку адаптаційного потенціалу потребує не лише змістовного наповнення, а й раціонального вибору форматів їх реалізації. Важливо, щоб ці формати відповідали як індивідуальним особливостям вимушено переміщених осіб, так і контекстуальним умовам їхнього перебування. Індивідуальні підходи зосереджені на тісній взаємодії з людиною та вирішенні її конкретних проблем. Наприклад, психологічне чи соціальне консультування дає можливість безпечно обміркувати труднощі, знайти внутрішні перешкоди та розробити способи їх подолання. Психосвіта допомагає дізнатися про те, як працює стрес, стадії адаптації та методи керування емоціями, що допомагає краще розуміти себе та зменшити тривогу [56].

Крім особистої допомоги, важливою є робота в групах, де можна налагодити спілкування, довіру та розвинути навички комунікації. Навчальні програми дають учасникам знання, можливість спробувати себе в різних соціальних ролях, розібрати складні випадки та отримати відгуки в безпечних умовах. Групи підтримки допомагають емоційно, показують, що переживання є нормальними, та зменшують відчуття самотності, адже люди розуміють, що вони не одні. А ось семінари більше орієнтовані на практику та допомагають відпрацювати різні вміння, від простого планування до спілкування з представниками різних культур.

Підтримка адаптації не закінчується на особистому чи груповому рівні. Важливо залучати людей до громадського життя. Коли мігранти беруть участь

у місцевих проєктах, культурних заходах чи волонтерстві, вони краще інтегруються. Участь у житті громади допомагає почуватися потрібним, компетентним і контролювати своє життя. Спільна діяльність з місцевими жителями зменшує упередження, налагоджує зв'язки та активізує підтримку між людьми. Це зміцнює як особистість, яка адаптується, так і місцеву громаду, роблячи її більш відкритою [54].

У свою чергу, освітньо-модульні методи допомагають впорядкувати процес пристосування, структуруючи навчальний матеріал. Інтеграційні курси можуть містити як основні теми (історія, мова, адміністративні питання життя в новій країні), так і додаткові елементи, що формують міжкультурну обізнаність, навички критичного мислення, фінансову обізнаність або основи працевлаштування. Мікронавчання дає гнучкість, доступність і можливість поступово розширювати знання та навички у зручному для кожного темпі. Це особливо корисно, коли у вимушених переселенців мало часу або ресурсів, а також у змішаних або дистанційних умовах навчання.

Поєднання цих різних форматів підтримки дозволяє створити комплексну систему, яка враховує потреби людини на різних рівнях. Людина отримує не лише безпосередню допомогу у вирішенні конкретних проблем, але й розвиває навички, необхідні для самостійної адаптації до змін. Наприклад, психологічна консультація може допомогти подолати страх перед новою роботою, освітні курси можуть надати необхідні знання та навички, а соціальна підтримка може допомогти знайти житло та налагодити соціальні контакти.

3.2. Тренінгова програма розвитку адаптаційного потенціалу українців, які вимушено емігрували до Польщі у зв'язку із війною в Україні

Розробка та реалізація тренінгових програм є ефективним засобом психологічної підтримки осіб, які переживають кризу адаптації в умовах міграції. Для українців, які вимушено залишили територію своєї держави через

збройну агресію та опинилися у Польщі, питання психологічної стабілізації, соціального включення та міжкультурної взаємодії набуває особливої актуальності. Відповіддю на ці виклики стала тренінгова програма, розроблена як цілісна інтервенційна модель, спрямована на розвиток адаптаційного потенціалу – внутрішнього ресурсу, що забезпечує ефективну інтеграцію особистості у нове середовище (наведена у додатку Б).

Концепція програми ґрунтується на попередньому теоретичному та емпіричному аналізі, який засвідчив наявність специфічних труднощів адаптації, пов'язаних із когнітивною дезорієнтацією, емоційним напруженням, комунікативними бар'єрами, зниженим рівнем мотивації до взаємодії та дефіцитом конструктивних копінг-стратегій. Цілі тренінгу формулюються як підвищення рівня міжкультурної компетентності, розвиток саморефлексії, формування ресурсного стану та розширення діапазону адаптивних стратегій у складних життєвих умовах.

Основними завданнями програми є:

- формування усвідомлення особистих адаптаційних ресурсів;
- розвиток здатності розпізнавати та регулювати емоційні стани;
- зниження психологічної напруги, пов'язаної з перебуванням у новому культурному середовищі;
- формування навичок ефективної комунікації та міжособистісної взаємодії.

Формат програми – очний, груповий, із залученням елементів інтерактивного навчання, фасилітації, психоосвітнього підходу та практичної роботи. Оптимальний розмір групи – 10-14 учасників, що дозволяє забезпечити необхідний баланс між динамікою групових процесів та можливістю персонального включення кожного.

Програма складається із шести тематичних занять, які відбуватимуться раз на два тижні упродовж трьох місяців. Кожна зустріч поєднує теорію (психоедукаційний блок) з практичними завданнями, такими як індивідуальні та групові вправи, рефлексії, рольові ігри та короткі тренінги. Це дозволяє

закріпити отримані знання, покращити навички та створити атмосферу довіри для обміну досвідом і підтримки між учасниками.

Орієнтовний розклад кожної зустрічі наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Орієнтовний розклад зустрічей в межах тренінгу

Час	Етап програми	Додаткова інформація
16:00	Початок тренінгу	Зустріч учасників.
16:00 – 16:30	Шерінг	Учасники діляться своїми новинами і рефлексіями.
16:30 – 17:00	Лекція	На одну із тем адаптації, копінг стратегій, компетенцій.
17:00 – 18:00	Практична вправа	Виконання вправи і її обговорення.
18:00 – 18:15	Перерва	
18:15 – 19:00	Практична вправа	Виконання вправи і її обговорення.
19:00 – 19:30	Виступ запрошеного спікера	На кожну зустріч буде запрошено спікера із різних галузей, які на своєму прикладі покажуть можливості адаптації і розвитку в новій країні.
19:30 – 20:00	Питання і обговорення, шерінг	Учасники можуть задати питання і почути на них відповіді.
20:00	Завершення тренінгу	Обмін контактами, прощання зі спікером і психологом.

Змістове наповнення тренінгової програми вибудоване як цілісний процес, що відображає закономірності адаптації особистості до нового соціокультурного середовища. В основі програми лежить ідея поступового переходу від первинної стабілізації та зниження емоційного напруження до розвитку ресурсного стану, усвідомлення й корекції індивідуальних копінг-стратегій, формування міжкультурної компетентності та інтеграції набутих знань у власну ідентичність. Детальний зміст тренінгу наведено в додатку Б.

Перший етап програми має діагностично-установчий характер. Він покликаний створити атмосферу психологічної безпеки, допомогти учасникам познайомитися одне з одним, виробити групові правила та водночас здійснити першу рефлексію власних емоційних станів. Тут відбувається знайомство із загальною тематикою курсу та введення в проблематику психологічної

адаптації. Важливим завданням є зниження внутрішньої напруги й визнання наявних ресурсів, адже саме вони стають точкою опори для подальшої роботи.

Другий етап спрямований на пошук і актуалізацію внутрішніх ресурсів. Учасники вчаться бачити власні сили та можливості у ширшій перспективі, розуміти, що навіть у нових і складних умовах у них залишаються опори для подолання труднощів. Цей модуль об'єднує психоосвітні підходи з методами рефлексії та ціннісної орієнтації, що дозволяє не лише усвідомити власний потенціал, а й переосмислити значення особистих цілей у новому середовищі. План проведення першого та другого днів тренінгу подано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Структура проведення першого та другого тренінгових занять

1 день. Тема: «Вимушена еміграція, травматичний досвід, аналіз ефективних шляхів адаптації емігрантів в Польщі»	
Тривалість	Етап програми
16:00 – 16:30	Зустріч-знайомство
16:30 – 17:00	Лекція «Проблеми соціально-психологічної адаптації українських емігрантів в Польщі»
17:00 – 18:00	Вправа № 1. «Кошик емоцій»
18:00 – 18:15	Перерва
18:15 – 19:00	Вправа № 2. «Корабель життя»
19:00 – 19:30	Виступ запрошеного спікера
19:30 – 20:00	Питання до спікера і обговорення
2 день. Тема: «Пошук внутрішніх ресурсів для адаптації та розвитку в новій країні»	
Тривалість	Етап програми
16:00 – 16:30	Зустріч. Шерінг.
16:30 – 17:00	Лекція «Активация внутрішніх ресурсів для адаптації в новій країні»
17:00 – 18:00	Вправа № 3. Ресурсна вправа «Я є, я маю, я можу, я буду»
18:00 – 18:15	Перерва
18:15 – 19:00	Вправа № 4. «Модель якості мого життя»
19:00 – 19:30	Виступ запрошеного спікера
19:30 – 20:00	Питання до спікера і обговорення

Третій етап має аналітичний характер і зосереджується на темі копінг-стратегій. Його завдання – допомогти учасникам зрозуміти, які стратегії подолання стресу вони застосовують, наскільки вони є ефективними та чи потребують змін. На наступному етапі основна увага приділяється трансформації неефективних копінг-стратегій у більш конструктивні та розвиткові. Робота дає змогу переосмислити звичні моделі поведінки і виробити гнучкіші підходи до подолання стресових ситуацій. Методологічна спрямованість цього модуля полягає у формуванні здатності до свідомої регуляції власних реакцій і пошуку нових варіантів поведінки. План проведення третього та четвертого днів тренінгу подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Структура проведення третього та четвертого тренінгових занять

3 день. Тема: «Копінг-стратегії як оптимальний шлях адаптації українських емігрантів»	
Тривалість	Етап програми
16:00 – 16:30	Зустріч. Шерінг.
16:30 – 17:00	Лекція. «Поняття копінг-стратегій, їх види і корекція» »
17:00 – 18:00	Вправа № 5. Методика «Індикатор копінг-стратегій» Амірхана
18:00 – 18:15	Перерва
18:15 – 19:00	Вправа № 6. «Методика діагностування соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда»
19:00 – 19:30	Виступ запрошеного спікера
19:30 – 20:00	Питання до спікера і обговорення
4 день. Тема: «Корекція і формування нових копінг-стратегій для ефективної адаптації і розвитку потенціала емігрантів»	
Тривалість	Етап програми
16:00 – 16:30	Зустріч. Шерінг.
16:30 – 17:00	Лекція. «Програма розвитку адаптивних копінг-стратегій у вимушених емігрантів»
17:00 – 18:00	Вправа № 7. робота в малих групах «Мої копінг-стратегії»
18:00 – 18:15	Перерва
18:15 – 19:00	Вправа № 8. «Корекція копінг-стратегій» за допомогою технік схема-терапії
19:00 – 19:30	Виступ запрошеного спікера

19:30 – 20:00	Питання до спікера і обговорення
---------------	----------------------------------

П'ятий етап програми зосереджений на розвитку міжкультурної компетентності як необхідної умови ефективною інтеграції. Учасники осмислюють відмінності й схожості між польським та українським контекстом, засвоюють соціальні норми й цінності приймаючого суспільства. У центрі уваги перебуває толерантність, когнітивна гнучкість і здатність бачити в культурних відмінностях ресурс для взаємного збагачення. Завершальний, шостий етап має інтеграційно-рефлексивний характер і підсумовує попередню роботу. Його завданням є допомогти учасникам усвідомити власні ресурси, закріпити відчуття автономності та вибудувати індивідуальну траєкторію подальшої адаптації й самореалізації. Застосування рефлексивних методів забезпечує інтеграцію знань у нову ідентичність і готовність до конструктивної участі в житті приймаючого суспільства. План проведення останніх двох днів тренінгу представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Структура проведення п'ятого та шостого тренінгових занять

5 день. Тема: «Формування міжкультурних компетенцій для ефективною інтеграції українських емігрантів»	
Тривалість	Етап програми
16:00 – 16:30	Зустріч. Шерінг.
16:30 – 17:00	Лекція. «Соціокультурна інтеграція, як основа формування міжкультурних компетенцій»
17:00 – 18:00	Вправа № 9. «Тест загальних компетенцій»
18:00 – 18:15	Перерва
18:15 – 19:00	Вправа № 10. «Визначення міжкультурних компетенцій і шляхів їх покращення»
19:00 – 19:30	Виступ запрошеного спікера
19:30 – 20:00	Питання до спікера і обговорення
6 день. Тема: «Розвиток адаптаційного потенціалу і самореалізація емігрантів»	
Тривалість	Етап програми
16:00 – 16:30	Зустріч. Шерінг.
16:30 – 17:00	Лекція. «Самореалізація: шляхи розвитку власного потенціалу в умовах еміграції»

17:00 – 18:00	Вправа № 11. «Мої ресурси в еміграції»
18:00 – 18:15	Перерва
18:15 – 19:00	Вправа № 12. Арт-терапія «Дерево сили»
19:00 – 19:30	Виступ запрошеного спікера
19:30 – 20:00	Питання до спікера і прощання учасників

Принципи реалізації програми базуються на поєднанні гуманістичного, культурно-чутливого, діалогічного та орієнтованого на розвиток підходів. Повага до досвіду учасника, створення простору без оцінювання, актуалізація внутрішніх ресурсів, підтримка особистісного зростання та залучення до рефлексивного процесу – є наскрізними елементами методологічного каркасу тренінгу. При цьому важливою умовою ефективної реалізації є підготовка фасилітатора, який має володіти не лише базовими навичками ведення групи, а й бути обізнаним у тематиці вимушеної міграції, особливостях травматичного досвіду, принципах міжкультурної взаємодії.

Для оцінки ефективності тренінгової програми варто застосовувати усні та письмові опитування, а також психологічні тести, що дозволяють виявити розуміння матеріалу та засвоєння практичних навичок. Важливе значення має й відкладений у часі зворотний зв'язок: через кілька місяців після завершення програми проводяться короткі інтерв'ю телефоном чи електронною поштою, які показують, наскільки знання і техніки знайшли застосування у реальному житті. Окремим інструментом виступає фокус-група, що дозволяє проаналізувати користь програми у колективному обговоренні.

Загалом, програма тренінгу є комплексною, оскільки включає психологічну освіту, самоаналіз та практичні методи. Вона розроблена для поступового зниження емоційного стресу, зміцнення внутрішньої стійкості, розвитку стратегій подолання труднощів та покращення міжкультурного спілкування. Учасники не просто отримують інформацію, а й застосовують її на практиці, що сприяє адаптації та особистому зростанню в нових умовах.

3.3. Результати формувального експерименту

По завершенню тренінгової програми було проведено повторне тестування респондентів з метою виявлення змін у рівні їх адаптаційного потенціалу. Отримані результати порівнювались із даними, зафіксованими на констатувальному етапі дослідження, що дозволило оцінити ефективність запропонованого впливу. Результати повторного вимірювання за методикою диференціальної самооцінки функціонального стану представлено на рис. 3.1.

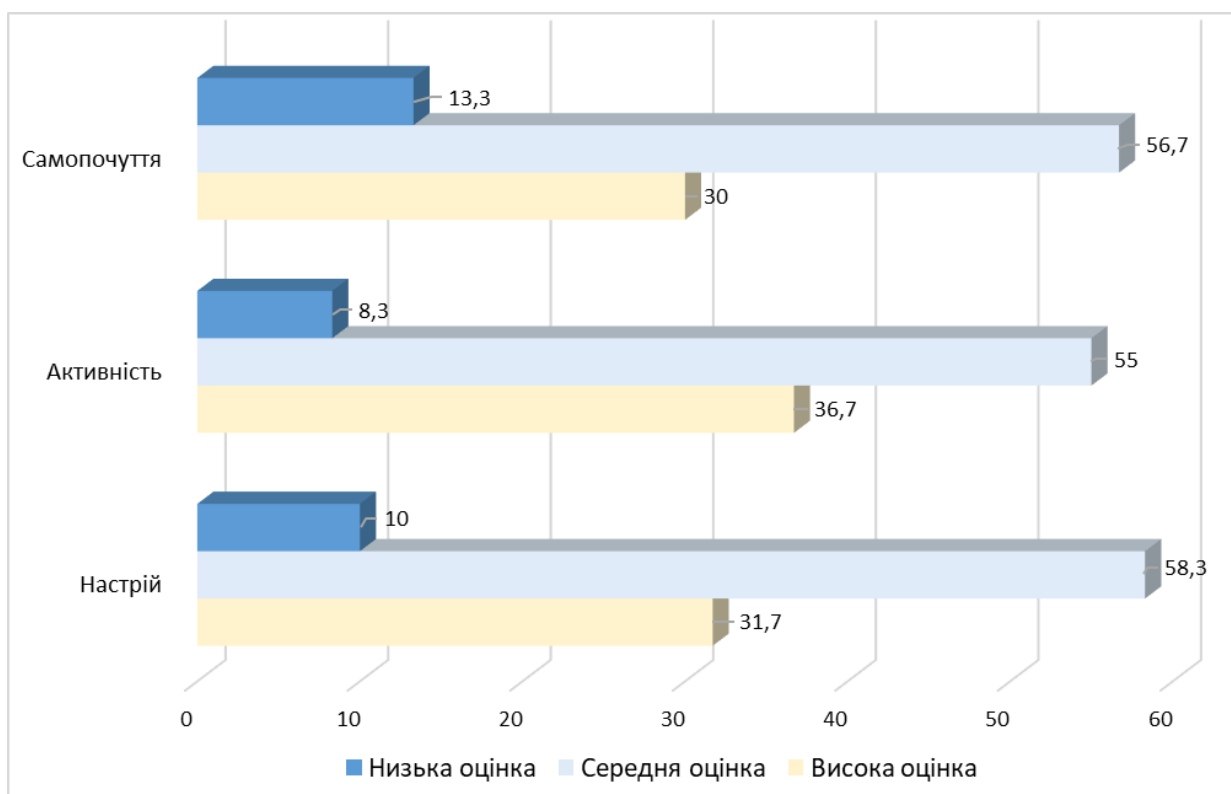


Рис. 3.1. Показники самооцінки функціонального стану досліджуваних після проходження тренінгу за методикою САН (у %)

Після завершення тренінгової програми у вимушено переміщених українців, які брали участь у дослідженні, зафіксовано помітне покращення функціонального стану за всіма досліджуваними показниками. Найбільш виражена динаміка виявлена в емоційному компоненті, що представлений показником настрою. Частка осіб із низьким рівнем настрою суттєво зменшилася з 26,7 % до 10,0 %, тоді як високі оцінки цього параметра зросли майже удвічі – з 11,7 % до 31,7 %. Така трансформація емоційного фону

свідчить не лише про зниження напруги й тривожності, а й про появу більшої впевненості у власній спроможності адаптуватися до нових умов.

Також позитивна динаміка простежується у сфері суб'єктивного самопочуття. До проходження програми низькі показники демонстрували 31,7 % респондентів, після – лише 13,3 %. Натомість рівень осіб із високими оцінками самопочуття зріс удвічі – з 15,0 % до 30,0 %, а середній рівень залишився на стабільному рівні (з 53,3 % до 56,7 %), що вказує на загальну тенденцію до покращення фізіологічного ресурсу. Таке покращення може бути результатом не лише зниження психоемоційного навантаження, а й відновлення почуття тілесної безпеки, втраченого через стресові фактори переміщення.

У показнику активності зміни також мають позитивний вектор, хоч і менш масштабний. Частка учасників із низьким рівнем активності зменшилася з 20,0 % до 8,3 %, а з високим рівнем – зросла з 23,3 % до 36,7 %, що свідчить про загальне пожвавлення поведінкової активності досліджуваних. Утримання майже незмінного рівня у середній категорії (з 56,7 % до 55,0 %) вказує на наявність потенціалу для подальшого зростання. Можна припустити, що тренінгове втручання активізувало мотиваційно-енергетичну сферу учасників, надавши їм практичні інструменти для мобілізації ресурсів у повсякденній взаємодії з новим середовищем.

Наступною методикою, за якою проводився повторний зріз після завершення тренінгової програми, була «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). Результати дослідження представлено на рис. 3.2.

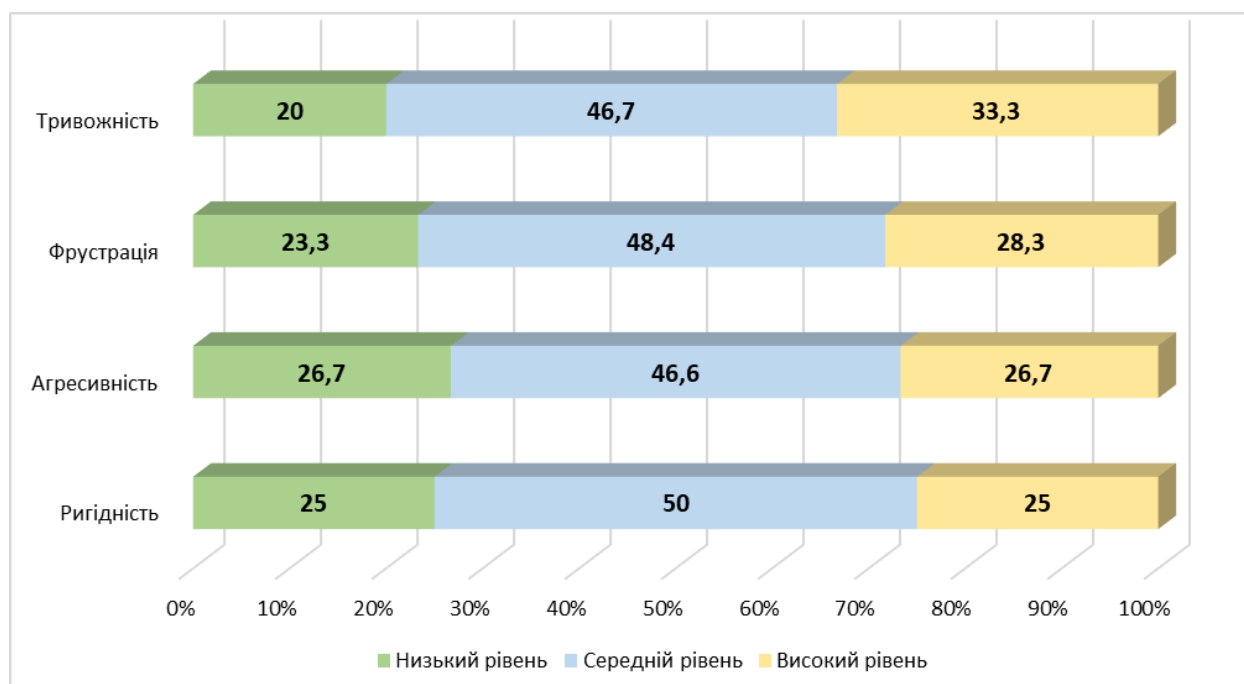


Рис. 3.2. Характеристика психічних станів досліджуваних після проходження тренінгів за методикою Г. Айзенка (у %)

Після завершення тренінгової програми було зафіксовано зниження інтенсивності дезадаптивних психічних станів у вимушено переміщених українців, що свідчить про ефективність застосованих психокорекційних підходів. Найбільш виражені зміни відзначено в параметрі тривожності – кількість респондентів із високим рівнем зменшилася з 58,3 % до 33,3 %, тоді як кількість осіб із низьким рівнем зросла з 10,0 % до 20,0 %. Така динаміка вказує на суттєве зниження загальної емоційної напруги та відновлення відчуття внутрішньої безпеки. Учасники тренінгу продемонстрували підвищену здатність регулювати психоемоційний стан і справлятися з тривожними проявами без емоційного перевантаження.

У сфері фрустрації також простежується виразна позитивна динаміка. Якщо до початку тренінгу високий рівень фрустрації був притаманний 53,3 % опитаних, то після – лише 28,3 %. Водночас частка осіб із низькими показниками цього стану зросла з 6,7 % до 23,3 %. Ці зміни свідчать про зменшення відчуття безвиході та дратівливості, пов'язаних із тривалим перебуванням у стресовому середовищі. Формування в учасників нових

способів опрацювання труднощів, зокрема через елементи тілесної терапії та когнітивну перебудову, забезпечило відновлення саморегуляції у ситуаціях фрустраційного типу.

Позитивні зміни також зафіксовано в показнику агресивності. Частка осіб із високими проявами знизилася з 41,7 % до 26,7 %, тоді як показник низького рівня зріс з 18,3 % до 26,7 %. Це свідчить про послаблення деструктивних емоційних реакцій та покращення навичок контролю над імпульсивною поведінкою. Структура тренінгової програми, орієнтована на розвиток рефлексивності, опрацювання емоцій та формування навичок безпечного вираження почуттів, сприяла гармонізації міжособистісної взаємодії та зниженню напруги у сфері соціальних контактів.

Щодо ригідності, частка осіб із високим рівнем зменшилася з 35,0 % до 25,0 %, а низький рівень виявили 25,0 % респондентів проти 21,7 % у первинному зрізі. Такі результати свідчать про підвищення психологічної гнучкості, здатності приймати нові умови без внутрішнього опору та зростання готовності адаптувати власні поведінкові стратегії відповідно до нових соціальних реалій. Зниження ригідності є показником розвитку здатності до самозміни, що є важливим чинником успішної адаптації у постміграційному середовищі.

Наступною методикою, за якою здійснювалося повторне вимірювання після проходження тренінгової програми, була «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (за К. Роджерсом та Р. Даймонд). Отримані результати представлено на рисунку 3.3.

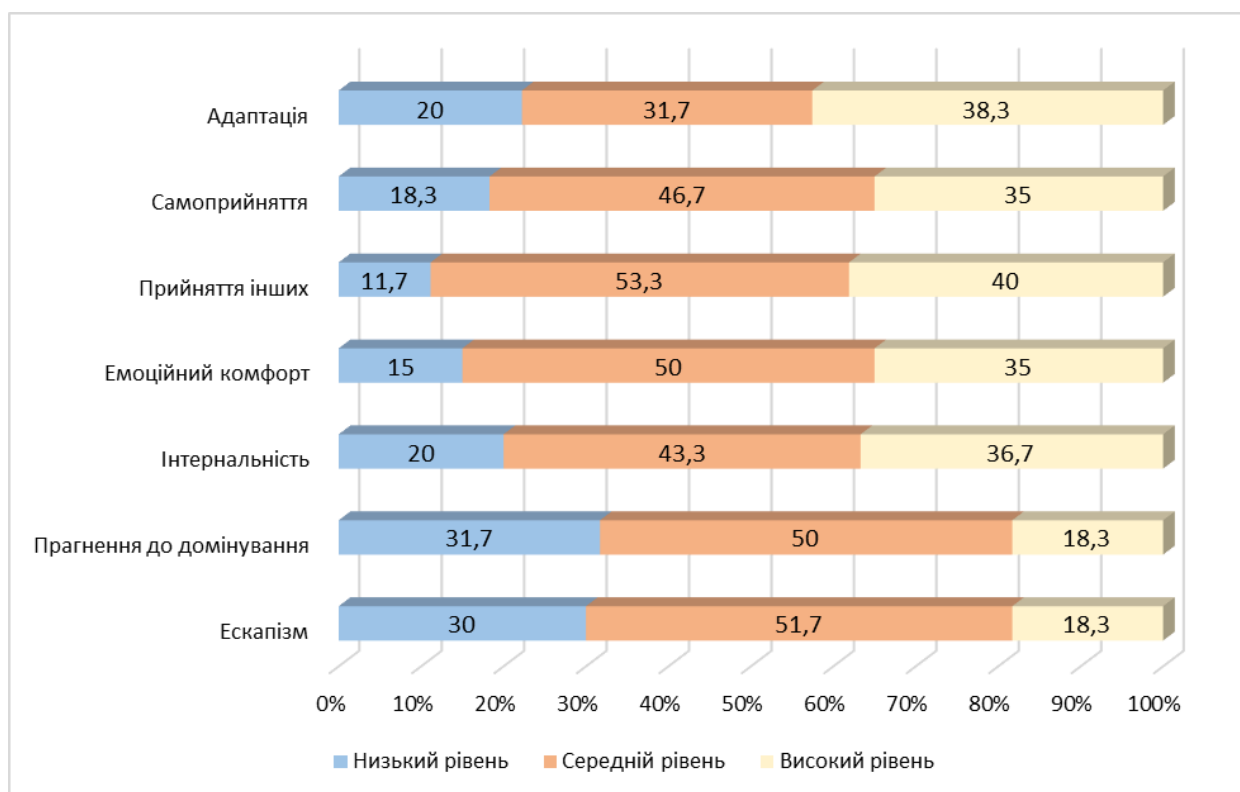


Рис. 3.3. Особливості соціально-психологічної адаптації респондентів після проходження тренінгу за методикою К. Роджерса і Р. Даймонд (у %)

Аналіз показників соціально-психологічної адаптації респондентів після участі в тренінговій програмі засвідчує загальне покращення за більшістю досліджуваних параметрів. Зокрема, у категорії адаптації спостерігається зростання частки респондентів із високим рівнем до 38,3 %, що свідчить про підвищення їхньої здатності ефективно функціонувати в нових соціальних умовах. Водночас кількість осіб із низьким рівнем адаптації зменшилася з 33,3 % до 20,0 %, що є ознакою зниження дезадаптивних проявів і позитивної динаміки у пристосуванні до зміненого середовища.

У параметрі самоприйняття також зафіксовано виразні позитивні зміни. Високий рівень демонструють 35,0 % досліджуваних, що майже вдвічі перевищує попередній показник (20,0 %). Такий результат може свідчити про зростання впевненості у власній цінності та зниження внутрішньої критичності. Зменшення кількості осіб із низьким рівнем самоприйняття з 30,0 % до 18,3 % підтверджує ефективність впливу на формування позитивного самоствавлення.

У категорії прийняття інших частка досліджуваних із високим рівнем зросла до 40,0 %, тоді як низький рівень знизився до 11,7 %. Така динаміка вказує на розширення емпатійних здібностей та зростання толерантності у міжособистісних контактах. Вочевидь, спільне тренінгове середовище сприяло формуванню досвіду взаємного прийняття та співпереживання. Емоційний комфорт респондентів також продемонстрував покращення: високий рівень мають 35,0 % осіб, а низький рівень зменшився до 15,0 %, порівняно з початковими 33,3 %. Це свідчить про зниження емоційної напруженості та підвищення задоволеності міжособистісними стосунками й соціальною взаємодією загалом.

Позитивні тенденції простежуються і в параметрі інтернальності. Частка респондентів із високим рівнем цього показника зросла з 25,0 % до 36,7 %, що засвідчує зміцнення переконання у власному впливі на життєві обставини. Одночасно зменшилася частка респондентів із низькою інтернальністю до 20,0 %, що може свідчити про зменшення почуття безпорадності. Щодо прагнення до домінування, високий рівень знизився з 26,7 % до 18,3 %, що може свідчити про формування більш паритетних моделей взаємодії внаслідок тренінгових впливів. Більшість респондентів (50,0 %) виявили середній рівень, що свідчить про баланс між потребою в контролі та готовністю до співпраці.

У параметрі ескапізму також простежується позитивна зміна – зростання частки респондентів із низьким рівнем із 21,7 % до 30,0 % супроводжується зменшенням високого рівня з 25,0 % до 18,3 %. Це може вказувати на зниження схильності до уникання реальності як способу емоційного захисту й поступове повернення до активної взаємодії із середовищем.

Далі розглянемо результати повторного дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан), які наведено на рис. 3.4.

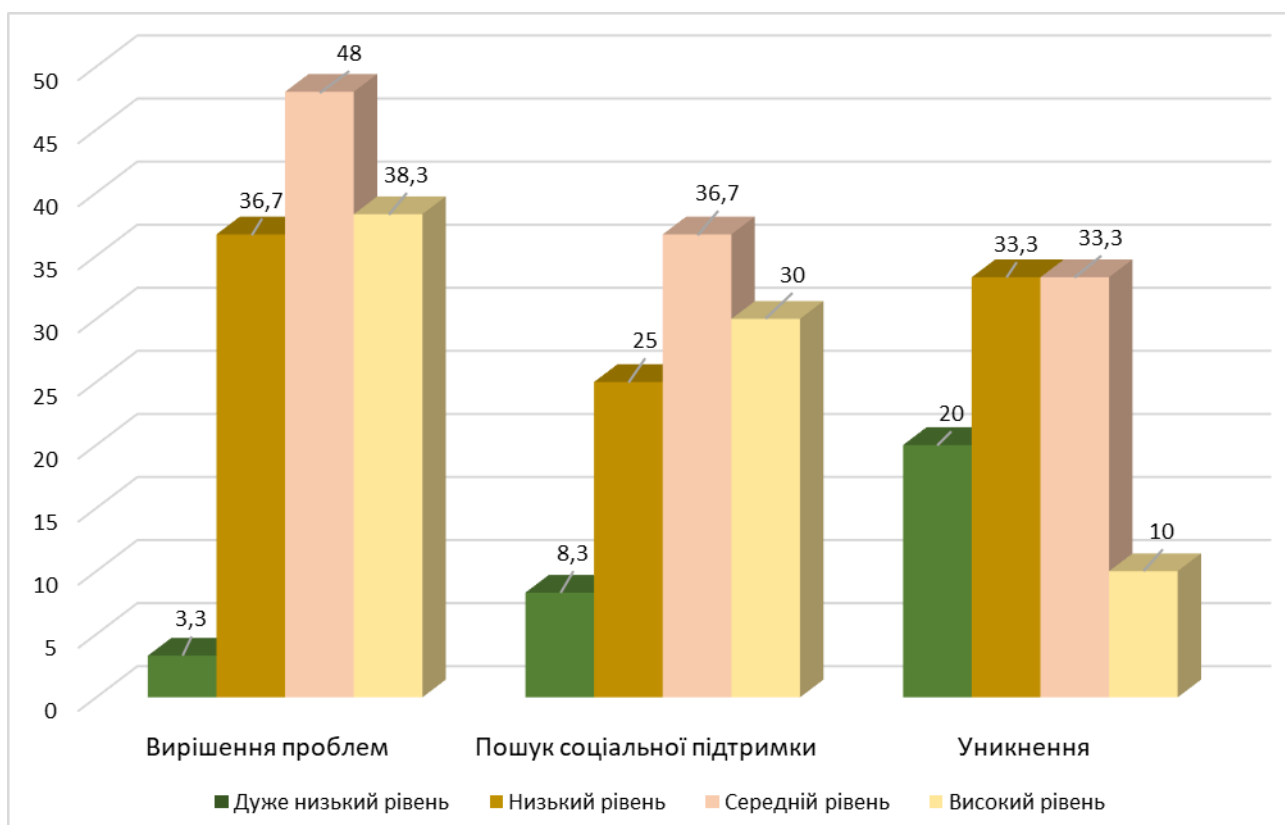


Рис. 3.4. Специфіка стратегій долаючої поведінки опитуваних після проходження тренінгової програми за методикою Дж. Амірхана (у %)

Як свідчать дані рисунку, після проходження тренінгової програми спостерігається помітне посилення орієнтації респондентів на конструктивне подолання труднощів, що відображається в розподілі показників за копінг-стратегією «вирішення проблем». Частка осіб із високим рівнем зросла з 11,7 % до 38,3 %, що свідчить про формування активнішої позиції щодо взаємодії зі стресогенними ситуаціями та зміцнення віри у власну ефективність. Натомість кількість респондентів із низьким рівнем зменшилася майже втричі (із 41,7 % до 21,7 %), а дуже низький рівень зафіксовано лише у 3,3 % опитаних. Така динаміка може вказувати на зниження частоти вживання неадаптивних форм реагування на виклики повсякдення.

Зміни у застосуванні стратегії «пошук соціальної підтримки» також демонструють позитивний зсув. Високий рівень за цим параметром зріс утричі – з 10,0 % до 30,0 %, що дозволяє припустити посилення здатності звертатися по допомогу, налагоджувати взаємини та мобілізувати ресурси соціального

середовища. Водночас спостерігається зменшення кількості респондентів із низькими рівнями: дуже низький знизився з 16,7 % до 8,3 %, а низький – з 40,0 % до 25,0 %. Незначне збільшення середнього рівня (з 33,3 % до 36,7 %) може свідчити про тенденцію до збереження помірного балансу між автономією та залученням соціальної підтримки.

Найбільш виразна позитивна динаміка простежується у сфері унікальних стратегій. Частка учасників із високим рівнем використання стратегії уникнення зменшилася з 26,7 % до 13,4 %, що вказує на зниження схильності до дезадаптивного уникнення проблемних ситуацій. Зі свого боку, зростання частки респондентів із дуже низьким рівнем з 5,0 % до 20,0 % і низьким – із 21,7 % до 33,3 % свідчить про більш усвідомлену активність у складних обставинах, а не втечу від них. Зменшення середнього рівня з 46,7 % до 33,3 % доповнює загальну тенденцію трансформації поведінкових стратегій у бік адаптивніших форм подолання.

Останньою методикою, за якою здійснювалося повторне вимірювання після завершення тренінгової програми, стала «Оцінка рівня міжкультурної компетентності в умовах соціокультурної взаємодії» (О. В. Максимович). Результати наведено на рис. 3.5.

Як свідчать результати повторного зрізу, у мотиваційно-ціннісній сфері простежується помітне зростання позитивних змін після проходження тренінгової програми. Високий рівень за цим критерієм після тренінгу демонструють 45,0 % учасників, що майже вдвічі перевищує початковий показник у 20,0 % і свідчить про формування більшої зацікавленості у міжкультурній взаємодії. Частка осіб із низьким рівнем зменшилася з 26,7 % до 13,3 %, що може вказувати на зниження байдужості або уникання культурного різноманіття.

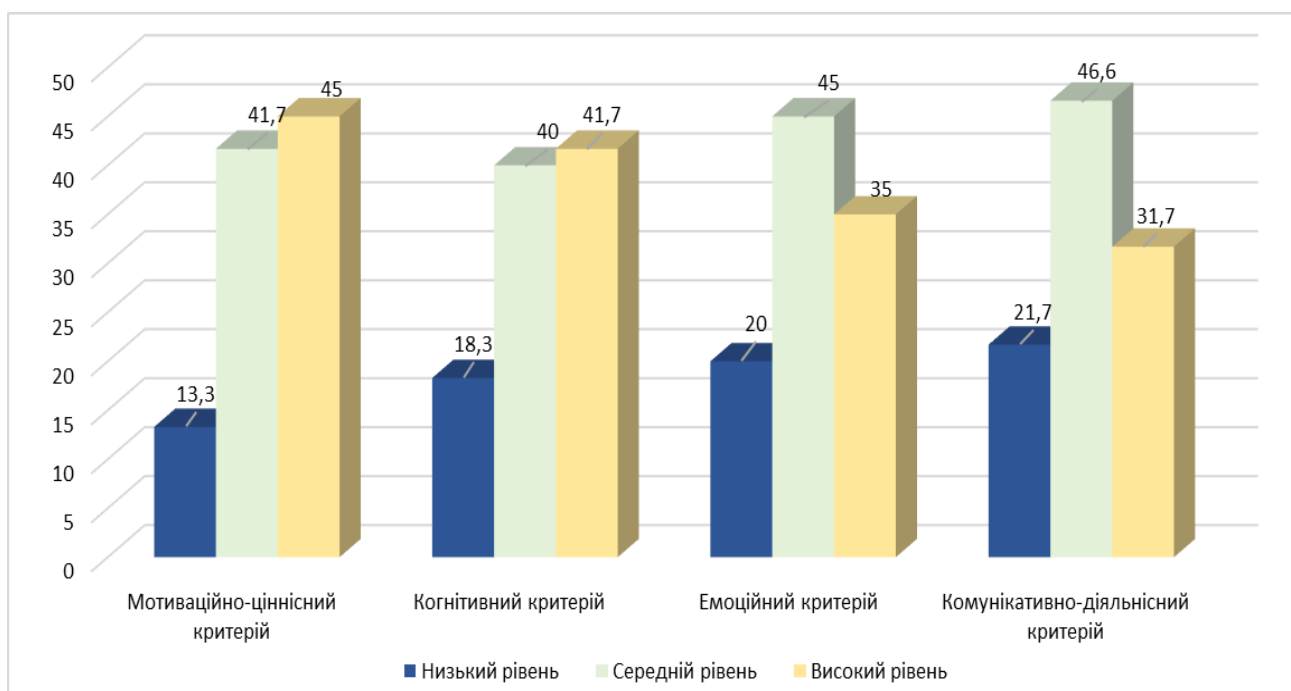


Рис. 3.5. Характеристика міжкультурної компетенції досліджуваних після проходження тренінгу за методикою О. В. Максимович (у %)

У когнітивній сфері спостерігається позитивна тенденція щодо кращого розуміння інших культур. Після тренінгу 41,7% учасників показали високий рівень обізнаності (порівняно з початковими 15,0%), що свідчить про поглиблення їхніх знань про культурні відмінності та особливості спілкування. Кількість осіб з низьким рівнем обізнаності зменшилася з 40,0% до 18,3%, що підтверджує зниження когнітивної закритості.

Позитивні зміни також помітні в емоційному критерії. Зростання досліджуваних з високим рівнем емоційної відкритості (з 13,3% до 35,0%) вказує на формування толерантності та здатності приймати інших людей як рівноправних партнерів. Зменшення кількості учасників з низьким рівнем емоційної відкритості (з 36,7% до 20,0%) свідчить про послаблення упереджень або емоційної напруги. Частка респондентів із середнім рівнем майже не змінилася (з 50,0% до 45,0%), що може говорити про збереження стабільного емоційного фону в міжкультурному середовищі.

Результати щодо комунікативно-діяльного аспекту виявили прогрес у практичній здатності до міжкультурної взаємодії. Частка досліджуваних із

високим рівнем цієї навички зросла з 11,7 % до 31,7 %, що може вказувати на більшу впевненість у міжкультурному спілкуванні. Зменшення кількості осіб з низьким рівнем (з 45,0 % до 21,7 %) показує, що вони отримали практичні навички. Зростання середнього рівня з 43,3 % до 46,6 % відображає тенденцію переходу від випадкової активності до постійної готовності діяти.

Узагальнюючи результати повторного вимірювання, можна говорити про позитивну динаміку в емоційному, поведінковому та адаптаційному стані учасників після завершення тренінгової програми. Відзначається суттєве зниження напруження, тривожності та емоційної нестабільності. Зросла кількість осіб, які демонструють стабільний настрій, впевненість і психологічну зрівноваженість. Зменшення частки респондентів з низькими показниками загального самопочуття і водночас зростання середніх і високих рівнів дає підстави припускати зміцнення психофізіологічного ресурсу та зменшення деструктивного впливу стресогенних чинників.

У поведінковому аспекті зафіксовано зростання активності, ініціативності й мобілізаційної готовності. Учасники охочіше взаємодіють, відкриті до спілкування та здатні досягати своїх цілей. Зменшення фрустрації та агресії означає, що вони краще справляються з проблемами, стали гнучкішими та терпимішими до невідомості. Зникнення старих психологічних звичок, які заважали адаптації, вказує на формування нових, корисніших способів сприйняття та реагування.

Особливо показовими є зрушення у сфері взаємодії з соціальним середовищем. Досліджувані почали частіше просити про допомогу, бути більш відкритими та схильними до співпраці. Спостерігається також переорієнтація з дезадаптивних форм реагування, зокрема уникнення, на активні й цілеспрямовані стратегії. Це дозволяє говорити про зростання здатності усвідомлювати труднощі, брати на себе відповідальність за пошук рішень і формувати ефективні механізми саморегуляції.

Зміни в соціальному сприйнятті показують, що респонденти стали більш відкритими до інших, менш підозрілими та ворожими у спілкуванні.

Поліпшення емоційного ставлення до різних соціокультурних груп і прийняття різноманітності свідчать про посилення інтеграції. Вірогідно, це говорить про формування позитивного погляду на соціальне оточення та готовність жити в новому середовищі на основі толерантності та підтримки.

Усі ці зміни дозволяють вважати реалізовану програму дієвим способом відновлення особистісної рівноваги, розширення можливостей адаптації та використання ресурсів для подолання труднощів. Ці зміни не є поодинокими, вони зачіпають різні аспекти функціонування особистості, що підтверджує цілісність впливу тренінгу.

ВИСНОВКИ

У межах проведеного теоретико-емпіричного дослідження було здійснено аналіз феномену адаптаційного потенціалу українців, які вимушено залишили територію України у зв'язку з військовими діями та переїхали до Республіки Польща. З позицій сучасної психології, адаптаційний потенціал особистості розглядається як інтегральна характеристика, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти, спрямовані на забезпечення ефективного пристосування до нових соціокультурних і життєвих умов. У результаті аналізу наукових джерел виявлено, що адаптація в умовах міграційного стресу суттєво відрізняється від адаптації в нейтральних обставинах і вимагає наявності розвинених копінг-стратегій, емоційної саморегуляції, міжособистісної пластичності, а також здатності до рефлексії та прийняття змін.

Отримані емпіричні результати засвідчили наявність певної дисгармонії у структурі адаптаційного потенціалу в учасників дослідження до початку реалізації формувального етапу. Було виявлено порівняно високі рівні тривожності (58,3 %), фрустрації (53,3 %), ригідності (35,0 %) та агресивності (41,7 %), що вказує на знижену здатність до внутрішньої мобілізації та гнучкого реагування на нову реальність. Особливо показовим є те, що понад 40 % респондентів виявили високі показники за одразу кількома деструктивними емоційними станами, що свідчить про кумулятивний характер психологічного навантаження. Також звертає на себе увагу перевага дезадаптивних копінг-стратегій: 41,7 % опитаних мають низький рівень орієнтації на вирішення проблем, а 26,7 % – високий рівень уникнення, що свідчить про схильність до пасивного реагування в стресових обставинах. Показово, що лише 11,7 % респондентів використовують стратегії активного вирішення проблем на високому рівні.

У сфері міжкультурної взаємодії найбільше занепокоєння викликає низький рівень комунікативно-діяльнійної компетентності (45,0 %), що

ускладнює процес соціальної інтеграції та може сприяти подальшій ізоляції. Крім того, мотиваційно-ціннісний компонент міжкультурної компетентності виявився недостатньо сформованим у 26,7 % учасників, що свідчить про обмежену готовність до прийняття культурної відмінності. Нестабільність емоційної сфери виявилася також у високій частці респондентів із низьким рівнем емоційного комфорту (33,3 %) та самоприйняття (30,0 %), що є додатковим маркером вразливості особистості в умовах зміненого соціального простору. Крім того, 33,3 % досліджуваних мають низький рівень загальної адаптації, що підтверджує системні труднощі у пристосуванні до нових умов.

Запропонована тренінгова програма виявилась ефективною у стимулюванні внутрішніх адаптаційних ресурсів. Після її реалізації було зафіксовано значне зниження рівня тривожності з 58,3 % до 28,3 %, агресивності – з 41,7 % до 18,3 %, фрустрації – з 53,3 % до 26,7 %, ригідності – з 35,0 % до 15,0 %. Це свідчить про підвищення емоційної стійкості, зниження внутрішньої напруги та зменшення інтенсивності негативних афективних реакцій на змінене середовище.

Особливо показовими є зміни у сфері копінг-поведінки. Частка учасників, які активно використовують відповідальне вирішення проблем, зросла з 11,7 % до 43,3 %. Застосування позитивної переоцінки ситуації збільшилось із 20,0 % до 41,7 %, а використання пошуку соціальної підтримки – із 16,7 % до 41,7 %. Водночас спостерігається чітке зниження частки респондентів із високим рівнем копінг-уникнення: з 26,7 % до 8,3 %. Отримані дані свідчать про посилення самоорганізації та здатності аналізувати власний досвід. Відбувається перехід від пасивного реагування до активної адаптації. Також помітно, як поступово зникають дезадаптивні установки, що сприяє стабілізації психоемоційного стану в нових соціокультурних обставинах.

Окремо слід відзначити позитивні зміни у розвитку міжкультурної компетентності, що є важливою умовою для успішної інтеграції в нове культурне середовище. Після навчань помічено зростання толерантності до культурних відмінностей, готовності до спілкування з поляками та зниження

напруженості у сприйнятті між групами. Це свідчить про формування більш адаптивної ідентичності та готовності до міжкультурної взаємодії. Також збільшилася кількість учасників дослідження, які виявляли високий рівень соціальної активності, впевненості і позитивного соціального мислення, що можна вважати проявом особистісного розвитку у відповідь на непрості умови.

Загалом отримані результати підтверджують, що за умов цілеспрямованого психологічного впливу, орієнтованого на активізацію адаптаційного потенціалу, відбувається якісне посилення здатності особистості до інтеграції в нові обставини, ефективного вирішення проблемних ситуацій і подолання внутрішньої дезорганізації. Це є основою для розробки психокорекційних програм для вимушених мігрантів, які поліпшать їхній психоемоційний стан і допоможуть інтегруватися в нове суспільство, зберігаючи ідентичність і психологічну стабільність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абасалієва О. М. Особливості психічних станів вимушених переселенців із зони антитерористичної операції. *Психологія і суспільство*. 2017. № 2. С. 25–33.
2. Андросович К.А. Аналіз труднощів соціальної адаптації першокурсників професійного ліцею. *Освіта та розвиток обдарованої особистості: щомісячний наук.-метод. журн.* Київ: Інститут обдарованої дитини, 2014. – № 6 (25). С. 42-45.
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини: операціоналізація феномену та засоби діагностики. *Психотерапія, медична психологія і гранична психіатрія в системі надання медичної допомоги: матеріали наук.-практ. конф.* Харків, 2008. С. 28-29.
4. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3(32). С. 54-60.
5. Брацюнь О. П. Соціально-демографічна та емоційнопсихологічна характеристика українців, які покинули Україну внаслідок російської військової агресії. *Терапевтика*. 2022. Том. 3. № 4. С. 56 - 62.
6. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 73–76.
7. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2005. № 1. С. 91-100.
8. Горностаї П. Психологія колективних травм: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.

9. Грись А. «Я-образ» як психологічний чинник соціальної адаптації особистості. *Соціальна психологія*. 2005. № 6. С. 59-67.

10. Гуляєва А.С. Психологічна характеристика вимушеного переміщення. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / наукова редакція С.Д. Максименко, Л.А. Онуфрієва*. Випуск 37. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. С. 66–75.

11. Гуменна Є. П. Психологія діяльності в особливих умовах. Матеріали наук.-практ. конфер. «Актуальні питання сучасної психології» (м. Дніпро, 22-23 вересня 2017 р.). Дніпро, 2017. С. 103-108.

12. Гундертайло Ю. Д. Потенціал арт-терапевтичних технологій відновлення життєвої неперервності переселенців. *Простір арт-терапії: Зб. наук. ст.* Київ: Золоті ворота, 2016. Вип. 2 (21). С.25- 32.

13. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (24 березня 2017 року) / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка*. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2017. С. 27-33.

14. Допомога людині, яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми : практичні поради соціальним працівникам, психологам та волонтерам / Упорядники: В. М. Бондаровська, Т. В. Кульбачка, Е. Б. Ламах, Л. І. Козуб. Київ : ТОВ «ФасТПРиНТ», 2015. 24 с.

15. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.

16. Журавель М.В. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії для покращення емоційного стану внутрішньо-переміщених осіб. URL: <http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/18111/> (д. зв. 27.08.2025).

17. Завацька Н. Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2010. Т. 8. Вип. 7. С. 90-105.
18. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
19. Ільєнко А. І. Вплив досвіду психологічної травми на переживання травмівної ситуації війни. Криворізьк. держ. пед. універ. Кривий Ріг, 2023. 60 с.
20. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
21. Карапетова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*. 2020. № 2 (20). С. 34-39.
22. Каськов І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, 2010. Вип. 4.
23. Коваленко А.Б., Родіна Н. В. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем. *Вісник Одеського національного університету*. 2010. № 14 (17). С. 54–65.
24. Козлов С.В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник національного університету оборони України*. 2011. №3(22). С. 126-129.
25. Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.
26. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
27. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності

військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

28. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Актуальні проблеми психологічного забезпечення діяльності в стресових умовах. *Всеукраїнський конгрес психологів*; м. Київ, 24-26 жовтня 2005. Київ, 2005. С. 46-55.

29. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для правоохоронців вищих навч. закладів. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.

30. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2009. 513 с.

31. Крючкова Ю. В. Особливості стресостійкості та використання копінг-стратегій студентами внутрішньо переміщеними і виїхавшими за кордон. *Scientific Theories and Practices as an Engine of Modern Development. XII International scientific and practical conference. Bratislava, Slovakia, International Scientific Unity.*, 2024. С. 257–261.

32. Кузьмінська О. Економіко-психологічна адаптація у понятійному полі психологічної науки. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота.* 2012. Вип. 6. С. 19-23.

33. Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму): методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ.: ТОВ «Видавництво «Логос». 206 с. С.26 – 46.

34. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами* : Збірник наукових праць. 2014. № 11 (13). С. 194207.

35. Лукашевич О. М. Самоздійснення дорослої людини: проблеми і перспективи психологічного консультування. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент.* 2012. Вип. 10. С. 112-119.

36. Максименко Ю., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2022. №5 (69). С. 90-97.

37. Максимович О.В. Міжкультурна компетенція як предмет соціологічного теоретизування в дослідженнях соціокультурної взаємодії в умовах прикордоння. *Спеціальні та галузеві соціології*. 2020. Вип. 12. Т. 1. С. 97–104.

38. Мартинюк С.Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К.: Логос, 2007. Т.7. Вип. 10. С. 178–183.

39. Мікіртичян А., Боснюк В. Психологічні особливості переживання травматичного досвіду українськими переселенцями. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 1(7). С. 28-39.

40. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавничий дім «Слово», 2009. 464 с.

41. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

42. Овсяннікова В. В. Проблеми психологічної адаптації персоналу організацій. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 85-91.

43. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 5. С. 5–10.

44. Пирог Г. В., Бондаренко Т. М. Особливості зв'язку життєстійкості з копінгстратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 193–197.

45. Піщанська О. О., Луньов В. Є. Порівняльний аналіз емоційних станів та соціальної депривації у внутрішньо переміщених осіб та приймаючого

населення в Україні. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*, 2021. Vol. 22. Issue 3. P. 14-22.

46. Поджинська О.О., Ятищук А.А. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. *Габітус* 2023. № 53. С. 192–196.

47. Психодіагностика в клінічній психології : навч. посіб. / Укл. Л. М. Співак, А. М. Османова. Київ: Університет «Україна», 2023. 146 с.

48. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. Київ: Кондор, 2005. 278 с.

49. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академ. видав., 2005. 360 с.

50. Сергієнко Т. М. Соціально-педагогічні аспекти дезадаптації особистості у військовому середовищі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 4. С. 128-132.

51. Сорочинська В. Соціально-педагогічні умови успішної адаптації студентів вищих навчальних закладів. *Соціальна педагогіка і соціальна робота*. 2006. №16. С. 133-147.

52. Стець В.І. Зміст психологічної допомоги вимушеним переселенцям щодо перебудови ціннісно-сміслових складових образу світу. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 47, 2020, 100–116.

53. Тімченко О.В. Обпалені війною (психологічна пам'ятка для роботи з внутрішньо переміщеними особами). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. № 3. С. 159 - 166.

54. Шиліна Н. Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Т. 34 (73), № 2, 2023. С. 30-36.

55. Amirkhan J.H. A Factor analytically driven measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. V. 59. №5. P. 1066 - 1074.

56. Andrushko, O. Acculturation Processes and the Experience of Ukrainian Refugees. *PMC*. 60 (2), 2025. <https://doi.org/10.1002/ijop.70036>
57. Ash K. Who leaves and who returns? IDPs and returnees after the Russian invasion of Ukraine. *CMS* 13, 66. 2025. <https://doi.org/10.1186/s40878-025-00488>
58. Ayşe Şafak-Ayvazoğlu, Filiz Kunuroglu, Kutlay Yağmur. Psychological and socio-cultural adaptation of Syrian refugees in Turkey. *International Journal of Intercultural Relations*. January 2021. Volume 80. P. 99-111.
59. Busra Acar, İbrahim H. Acar, Omar A. Alhiraki, Ola Fahham, Yesim Erim, Ceren Acarturk. The Role of Coping Strategies in Post-Traumatic Growth among Syrian Refugees: A Structural Equation Model. *Refugee Mental Health and Wellbeing: Innovations, Ethics and New Directions*. 2021. 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168829>
60. Chargaziia L., Panchenko T. Adaptation models of Ukrainian refugees in Germany. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*, 38(1), 2025. P. 193–219.
61. Eboni Taylor, Emad Yanni, Michael Guterbock, Clelia Pezzi, Erin Rothney, Elizabeth Harton, Jessica Montour, Collin Elias ta Heather Burke. Physical and Mental Health Status of Iraqi Refugees Resettled in the United States. *J Immigr Minor Health*. 2014 Dec. 16(6). Pp. 1130–1137.
62. Howlett M., Dvornichenko D. Losing and finding home twice: Ukrainian women's experiences of secondary internal displacement. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 51(15), 2025. P. 3846–3865.
63. Keshavarzi, Sara. Stress, Coping, and Religiosity among Recent Syrian Refugees in Canada. *Electronic Theses and Dissertations*. 2018. 144 pp.
64. Ueffing, P., Adhikari, S., Goujon, A., Poznyak, O. and Natale, F. (2023), Ukraine's population future after the Russian Invasion – The role of migration for demographic change. Luxembourg: Office of the European Union, 2023. 36 p.

ДОДАТКИ

Додаток А. Бланки методик

Додаток А.1.

Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)

1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3 2 1 0 1 2 3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 1 2 3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	АКТИВНИЙ
4	МАЛОРУХОМИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОГАНИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3 2 1 0 1 2 3	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9	ПОВЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ДІЯЛЬНИЙ
11	ЩАСЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТЕРАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16	БАЙДУЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СХВИЛЬОВАНИЙ
17	ЗАХОПЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМОВИТИЙ
18	РАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВШИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3 2 1 0 1 2 3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26	БАДЬОРИЙ	3 2 1 0 1 2 3	В'ЯЛИЙ
27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3 2 1 0 1 2 3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕВДОВОЛЕНИЙ

Додаток А.2.

Бланк методики діагностики самооцінки психічних станів

(адаптований варіант методики Г. Айзенка)

Інструкція: Оцініть надані твердження, виходячи із того в якому ступені вони відображують Ваш стан, привласніть їм відповідні бали :

- стан “дуже мені підходить” - 2 бали;
- стан “не дуже мені підходить” - 1 бал;
- стан “зовсім мені не підходить” - 0 балів.

№	Психічні стани	Оцінка
1.	Не відчуваю в собі впевненості	
2.	Часто червонію із-за дрібниць	
3.	Мій сон тривожний	
4.	Легко впадаю у відчай	
5.	Хвилююсь про неприємності, які ще не сталися, а тільки існують у моїй уяві	
6.	Мене лякають труднощі	
7.	Люблю копирсатись в своїх недоліках	
8.	Мене легко переконати	
9.	Я вразливий	
10.	Я з важкістю виношу очікування	
11.	Часто мені здаються безвихідними положення, з яких можна знайти вихід	
12.	Неприємності мене сильно засмучують, я «падаю духом»	
13.	При великих неприємностях я схильний без достатнього підґрунтя обвинувачувати себе	
14.	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать	
15.	Я часто відмовляюсь від боротьби, вважаючи її безрезультатною	
16.	Я нерідко відчуваю себе беззахисним	
17.	Інколи у мене буває стан відчаю	
18.	Відчуваю розгубленість перед труднощами	
19.	У важкі хвилини життя інколи поведжусь як дитина, хочу, щоб мене пожаліли	
20.	Вважаю недоліки свого характеру невинними	
21.	Лишаю за собою останнє слово	
22.	Нерідко перериваю свого співрозмовника під час бесіди	
23.	Мене легко розсердити	
24.	Люблю робити зауваження іншим	

25.	Хочу бути авторитетом для оточуючих	
26.	Не задовольняюсь меншим, хочу якомога більше	
27.	Коли розгніваюсь, погано себе стримую	
28.	Надаю перевагу тому щоб керувати, ніж підкорюватися	
29.	У мене різка грубувата жестикуляція	
30.	Я мстивий	
31.	Мені складно змінювати звички	
32.	Нелегко переключаю увагу	
33.	Дуже насторожено відношусь до всього нового	
34.	Мене важко переконати	
35.	Нерідко у мене із голови не виходять думки, від яких потрібно звільнитися	
36.	Не легко зближуюсь з людьми	
37.	Мене засмучують навіть незначні порушення плану	
38.	Я з небажанням іду на ризик	
39.	Нерідко я проявляю упертість	
40.	Гостро переживаю відхилення від прийнятого мною та звичного режиму	

Бланк методики дослідження соціально - психологічної адаптації

К. Роджерса - Р. Даймонд

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.

29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркує.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкірною таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».
60. Боїться думань інших про собі.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.

62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставитися до собі в цілому добрі.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо – якщо починаються зварювання.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
76. З презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.

94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, вусі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; вусі може виконати.
99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.

Додаток А.4.

Бланк методики «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан)

Інструкція. На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються.

Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах. Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження.

1. Повністю згоден. 2. Згоден. 3. Не згоден.

Стимульний матеріал

Питання	Повністю згоден	Згоден	Не згоден
1. Дозволяю собі поділитися почуттям з одним.			
2. Стараюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему.			
3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити.			
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.			
5. Приймаю співчуття і розуміння від когонебудь.			
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські.			
7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще.			
8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією.			
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.			
10. Мрію, фантазую про кращі часи.			
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду підходящий.			

12. Довіряю свої страхи родичу або другу.			
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один.			
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.			
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище.			
16. зосереджується повністю на вирішенні проблем.			
17. Обмірковую про себе план дій.			
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай.			
19. Іду до кого-небудь (одного або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще.			
20. Стою твердо і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації.			
21. Уникаю спілкування з людьми.			
22. Перемикаюся на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути. проблем.			
23. Іду до одного за порадою - як виправити ситуацію.			
24. Іду до одного, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему.			
25. Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів.			
26. Сплю більше звичайного.			
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше.			
28. Уявляю себе героєм книги або кіно.			
29. Намагаюся вирішити проблему.			
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного.			
31. Приймаю допомогу від друзів або родичів.			
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.			
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання.			

ДОДАТОК Б. Програма психологічного тренінгу розвитку адаптаційного потенціалу українців, які емігрували до Польщі у зв'язку із війною в Україні

Мета: надання психологічної допомоги і створення умов для адаптації українців, які вимушено емігрували до Польщі через війну в Україні, побудова життєвих опор, створення середовища підтримки, корекція і побудова ефективних копінг-стратегій, міжкультурних компетенцій клієнтів для подальшого життя і роботи в еміграції.

Цільова аудиторія: українці, які вимушено емігрували до Польщі через війну в Україні або емігрували до початку війни. Вік клієнтів: від 18 до 55 років. (в більшості жінки від 23 до 55 років).

Час проведення: тренінг в режимі довгострокової групи, проходитиме 1 раз на 2 тижні (двічі на місяць) в пт. з 16:00 до 20:00 (з перервою 15 хв з 18:00 до 18:15). Загальний час проведення – 3 місяці. Всього 6 зустрічей для однієї набраної групи.

Кількість осіб в групі: до 15 осіб.

Потенційний замовник: центри надання психологічних послуг в Польщі, акредитовані психотерапевти Польщі і України, польські і українські фундації.

Завдання: створити безпечне середовище для вимушених емігрантів з України, надати психологічну допомогу і підтримку, побудувати нові життєві опори за допомогою корекції і побудови ефективних копінг-стратегій та інших психологічних вправ і методик, сформувані міжкультурні компетенції клієнтів, запросити спікерів, які адаптувались, знайшли роботу і побудували власний бізнес, мотивувати клієнтів за допомогою психологічних методик та прикладів спікерів на розвиток власного потенціалу і адаптацію в новій країні, створити умови для налагодження контакту українських біженців із організаціями по працевлаштуванню, бізнес середовищем.

Очікування від тренінгу: ефективна адаптація і розвиток потенціалу українських біженців за рахунок корекції і побудови продуктивних копінг-стратегій, створення безпечного середовища підтримки у вигляді нової психотерапевтичної групи, проходження кризових ситуацій інтеграції в колі однодумців і професійних психологів, налагодження професійної діяльності клієнтів – вивчення мови, проходження курсів, влаштування на роботу.

Теоретичні основи тренінгу

Психологічна проблема і її обґрунтування:

У зв'язку із війною в Україні 1,5-2 млн (статистичні дані Польського уряду за 2022 р., наразі офіційно 950 тис.) тимчасово переміщених осіб вимушено знаходяться на території Польщі. Більшість з них – 70%, це жінки. Польща надає єдиноразову допомогу українським біженцям в 300 zł (3000 грн.) на кожную особу, а також постійну щомісячну допомогу на дітей, а саме: 800 zł (8231 грн.) для однієї дитини. Також раніше із початку війни громадянам Польщі можна було скористатись допомогою 40+ (400 грн.)/день за розміщення українців у себе вдома, тому жінкам із дітьми надавали безкоштовне житло. З 1 липня 2024 року ця програма закрита. Умови, в яких перебувають українські вимушені емігранти в Польщі, вимагають від них поступової адаптації, вивчення мови та працевлаштування. Тому що прожитковий мінімум в Польщі на 1 працездатну особу складає у 2024 році: 1187 zł (12214 грн.), на родину з трьох осіб з 1 дитиною – 2952 zł (30375 грн.). Як видно із розрахунків прожиткового мінімуму, більшість тимчасово переміщених осіб потребують якнайшвидшої адаптації і виходу на роботу для забезпечення основних потреб. Інакше їм буде складно утримувати себе і своїх дітей.

Щодо психологічного стану людей, то очевидно, що основна частина перебуває у хронічному стресі, має психологічні розлади різної важкості і проблеми особистого характеру, тому потребує допомоги і підтримки психотерапевтів. Даний тренінг розрахований на цю цільову аудиторію. Він стане першою сходинкою до вирішення проблеми адаптації, пошуку професійної діяльності і розвитку потенціалу. Завдяки тренінгу українські вимушені емігранти знайдуть безпечне середовище психологічної підтримки, побудують нові власні цілі і задачі, зможуть знайти однодумців, влаштуватись на роботу, відкрити свій бізнес, отримати корисні контакти. А головне – знайдуть точку підтримки у професійних психотерапевтів, зможуть пропрацювати свої страхи, подолати збудовані бар'єри, відновити свій психологічний стан і сформувати міжкультурні компетенції. Тренінг надасть можливість побудувати стратегію для ефективної інтеграції новій країні.

Термінологія

Психологічний тренінг – це форма активного навчання, яка дозволяє людині самій формувати навички й уміння в побудові продуктивних психологічних та соціальних міжособистісних відносин, аналізувати соціально-психологічні ситуації зі своєї точки зору і позиції партнера, розвивати в собі здібності пізнання і розуміння себе й інших у процесі спілкування.

Психологічна допомога – область практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності людей і надання психологічної допомоги як окремій людині, так і групі чи організації. Це безпосередня робота з людьми, спрямована на вирішення різного роду психологічних проблем, пов'язаних з труднощами в міжособистісних стосунках, а також глибинних особистісних проблем.

Копінг-стратегія – психологічна стратегія та спосіб подолання людиною стресової ситуації, що об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя.

Корекція копінг-стратегії – це оптимізація психологічного супроводу клієнта за допомогою зміни і корегування копінг-стратегій, побудова нових ефективних копінг-стратегій для їх подальшого використання клієнтом в професійному і особистому житті.

Міжкультурна компетенція – це компетенція у спілкуванні з представниками інших культур та національностей. Іншими словами, можливість вести ефективний діалог. Вона може виникнути з ранніх років, а також бути розвинутою тренуваннями.

Вимушена еміграція – вимушена зміна місця проживання окремих груп людей (емігрантів, переселенців, біженців), переселення зі своєї батьківщини, країни, де вони народилися і вирости, в інші країни з економічних, політичних або релігійних причин. Еміграція здійснюється з метою постійного – довготривалого або тимчасового – проживання в іншій країні та часто з відповідною зміною правового статусу.

Українська еміграція – термін для визначення українського населення, яке вимушено чи добровільно з економічних, політичних або релігійних причин переселилося за межі етнічної території в іншу країну на постійне чи тривале проживання. Явище починається у другій половині – наприкінці 19 ст. і продовжується по нинішній день. Феномен української еміграції та діаспори як частини світового українства є унікальним явищем культури і історії України. 5-та хвиля еміграції почалася у зв'язку із вторгненням Росії в Україну. Прагнучи безпеки, українські громадяни масово виїжджали до Польщі, Угорщини, Словаччини, Румунії та Молдови. Через ускладнення в організації гуманітарних коридорів для виходу з оточених ЗС РФ міст, багато українців виїжджали на підконтрольну РФ територію. Трохи більше, ніж за два тижні від початку воєнних дій країну покинуло 2,5 мільйона осіб.

Міграційна криза внаслідок російсько-української війни – масове переміщення втікачів від війни – громадян України, іноземців або осіб без громадянства – що почалося з вторгненням російських військ 24 лютого 2022 року, з метою перебування у безпечних

місцях в Україні та за кордоном. Найбільша в Європі криза міграції населення під час наймасштабнішої війни в Європі з часів Другої світової війни.

Біженці (тимчасово переміщені особи) – особи, які внаслідок обґрунтованих побоювань стали жертвою переслідувань за ознаками раси, віросповідання, національності, громадянства (підданства), належності до певної соціальної групи або політичних переконань, перебувають за межами своєї країни та не можуть або не бажають користуватися захистом цієї країни внаслідок таких побоювань.

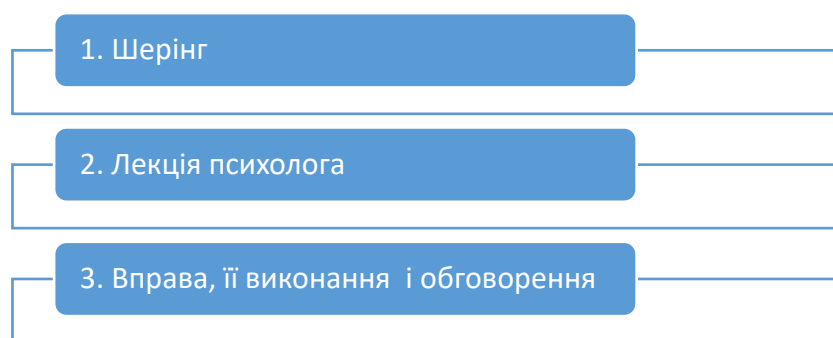
Адаптація біженців – соціальний процес, який триває протягом короткого періоду після переміщення особи в нове місце і пов'язаний з необхідністю пережити стрес від зміни місця проживання та забезпечити (приспосувати) свій спосіб життя до нових умов.

План тренінгу

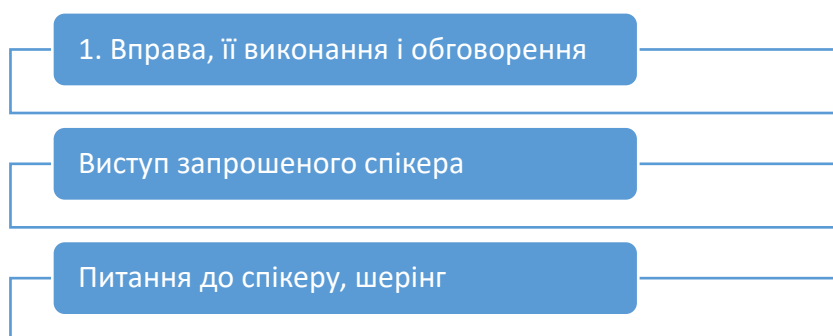
Тренінг відбуватиметься двічі на місяць по п'ятницях. Всього відбудеться 6 зустрічей, по 4 години кожна. Загальна кількість – 24 години. Після тренінгу надається сертифікат.

Структура тренінгового заняття:

Перша половина заняття



Друга половина заняття:



Розклад кожної зустрічі:

Час	Етап програми	Додаткова інформація
16:00	Початок тренінгу	Зустріч учасників.
16:00 – 16:30	Шерінг	Учасники діляться своїми новинами і рефлексіями.
16:30 – 17:00	Лекція	На одну із тем адаптації, копінг стратегій, компетенцій.
17:00 – 18:00	Вправа, її виконання і обговорення	Виконання вправи і її обговорення.
18:00- 18:15	Перерва	

18:15- 19:00	Вправа, її виконання і обговорення	Виконання вправи і її обговорення.
19:00 – 19:30	Виступ запрошеного спікера	На кожну зустріч буде запрошено спікера із різних галузей, які на своєму прикладі покажуть можливості адаптації і розвитку в новій країні.
19:30 – 20:00	Питання і обговорення теми зі спікером, шерінг	Учасники можуть задати питання і почути на них відповіді. Взаємодія зі спікером відбувається у рамках теми дня.
20:00	Завершення тренінгу	Обмін контактами, прощання зі спікером і психологом.

Приміщення:

Оренда офісу в центрі міста зі зручним сполученням транспорту і швидким доїздом. Приміщення від 40 кв. м, з доброю вентиляційною системою, окремим туалетом, міні-кухнею і коридором, з можливістю виходу на двір або на терасу. Бажано великі вікна, спокійний в нюдових тонах дизайн приміщення, зручні меблі – м'які стільці в гарному стані (18 шт.), стіл, дошка для написання, стенд, під'єднаний інтернет, якісне освітлення – світильники.

Технічне обладнання: ноутбук для презентацій, проектор або великий екран, дошка для надписів і плакатів, папір А4, шарикові ручки, маркери, надруковані матеріали для виконання вправ (таблиці, листки з вправами), надруковані матеріали лекцій.

Програма тренінгу

1 день тренінгу

1 день тренінгу		
Тема дня	«Вимушена еміграція, травматичний досвід, аналіз ефективних шляхів адаптації емігрантів в Польщі»	
Час виконання	Етап програми	Опис етапу програми
16:00 –16:30 30 хв.	Зустріч-знайомство	В перший день учасники знайомляться із психологом та між собою. Поступово складаються і обговорюються правила поведінки на тренінгу.
16:30 – 17:00 30 хв.	Лекція «Проблеми соціально-психологічної адаптації українських емігрантів в	Психолог проводить лекцію, в якій розглядає такі теми: поняття вимушеної міграції (українська 5-та хвиля міграції), проблеми еміграції і пошук ефективних шляхів адаптації українців в Польщі.

	Польщі »	
17:00 – 18:00 1 година	Вправа № 1 «Кошик емоцій»	Кожен учасник пише на листках всі емоції, що пов'язують його з еміграцією і складає у кошик. Учасники рефлексують власні емоції, можуть ділитись їми з психологом і групою.
18:00 – 18:15 15 хв.	Перерва	Учасники мають перерву, можуть вийти на вулицю, зробити каву, чай.
18:15–19:00 45 хв.	Вправа № 2 «Корабель життя»	Медитація-візуалізація, постановка цілей на майбутнє. Учасники візуалізують і рефлексують своє майбутнє, прослухавши аудіо-повідомлення.
19:00 – 19:30 30 хв.	Виступ запрошеного спікера	В перший день планується запросити юриста, який веде свою практику на території Польщі. Спікер розкаже про власний шлях адаптації, умови роботи.
19:30 – 20:00 30 хв.	Питання до спікера і обговорення	Учасники можуть задавати питання по темі еміграції і правового оформлення, можуть обмінятися контактами із спікером для розгляду особистих питань. В кінці психолог робить висновки і учасники прощаються до наступної зустрічі.

2 день тренінгу		
Тема дня	«Пошук внутрішніх ресурсів для адаптації та розвитку в новій країні»	
Час виконання	Етап програми	Опис етапу програми
16:00 – 16:30 30 хв.	Зустріч. Шерінг.	Короткий шерінг учасників, як пройшли попередні два тижні.
16:30 – 17:00 30 хв.	Лекція «Активация внутрішніх ресурсів для адаптації в новій країні»	Психолог проводить лекцію, в якій розглядає такі теми: фактори соціально-психологічної адаптації, наводить приклади досліджень та методики активації розвитку потенціалу вимушених емігрантів.
17:00 – 18:00 1 година	Вправа № 3 Ресурсна вправа «Я є, я маю, я можу, я буду»	Учасникам надаються листи А4 для виконання вправи. В довільній формі кожен учасник виконує вправу, знаходячи свої внутрішні ресурси і опори. На вправу відводиться 20 хв, далі ведеться обговорення.
18:00 – 18:15 15 хв.	Перерва	Учасники мають перерву, можуть вийти на вулицю, зробити каву, чай.
18:15–19:00	Вправа № 4	Учасникам пропонується вправа на активацію

45 хв.	«Модель якості мого життя»	внутрішніх ресурсів і цінностей. Вправа виконується 15 хв, а потім триває обговорення.
19:00 – 19:30 30 хв.	Виступ запрошеного спікера	В другий день тренінгу планується запросити спікера економіста-бухгалтера, який розкаже учасникам про систему оплати праці, працевлаштування, податків в Польщі.
19:30 – 20:00 30 хв.	Питання до спікера і обговорення	Учасники можуть задавати питання по темі еміграції, економічних питань, обмінятих контактами із спікером для розгляду особистих питань. В кінці психолог робить висновки зустрічі і учасники прощаються до наступної зустрічі.

3 день тренінгу		
Тема дня	«Копінг-стратегії, як оптимальний шлях адаптації українських емігрантів»	
Час виконання	Етап програми	Опис етапу програми
16:00 – 16:30 30 хв.	Зустріч. Шерінг.	Короткий шерінг учасників, як пройшли попередні два тижні.
16:30 – 17:00 30 хв.	Лекція «Поняття копінг-стратегій, їх види і корекція»	Психолог проводить лекцію, в якій розглядає такі теми: поняття, види, принципи, механізм копінг-стратегій, методи застосування, ефективність копінг-стратегій в роботі з емігрантами.
17:00 – 18:00 1 година	Вправа № 5 Методика «Індикатор копінг-стратегій» Амірхана	Метою вправи є діагностика домінуючих копінг-стратегій особистості, це один із найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три групи: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія уникнення. Після підрахунку відбувається групова дискусія щодо методики і виявлених в учасників стратегій.
18:00 – 18:15 15 хв.	Перерва	Учасники мають перерву, можуть вийти на вулицю, зробити каву, чай.
18:15–19:00 45 хв.	Вправа № 6 «Методика діагностування соціально-психологічної	Метою методики є виявлення особливостей соціальної адаптації особистості через інтегральні показники “адаптація”, “самосприйняття”, “прийняття інших”, “емоційна комфортність”, “інтернальність”,

	адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда»	“прагнення до домінування”. Після опитування учасники більше розуміють себе, свої стратегії поведінки і можуть зрозуміти чи потребують ці стратегії корекції. Домашнім завданням стане відслідкувати і занотувати прийняті рішення, а саме: за допомогою яких стратегій вони приймаються. Учасникам роздається методичний матеріал.
19:00 – 19:30 30 хв.	Виступ запрошеного спікера	В третій день тренінгу буде запрошено викладача польської мови, який проводить навчання у власній школі. Спікер представить особистий досвід проживання в Польщі і запропонує учасникам доєднатись до навчальних груп.
19:30 – 20:00 30 хв.	Питання до спікера і обговорення	Учасники можуть задавати питання по темі вивчення польської мови, особистого досвіду спікера, можуть обмінятись контактами. В кінці психолог робить висновки зустрічі і учасники прощаються до наступної зустрічі.

4 день тренінгу		
Тема дня	«Корекція і формування нових копінг-стратегій для ефективної адаптації і розвитку потенціала емігрантів»	
Час виконання	Етап програми	Опис етапу програми
16:00 – 16:30 30 хв.	Зустріч. Шерінг.	Короткий шерінг учасників, як пройшли попередні два тижні.
16:30 – 17:00 30 хв.	Лекція «Програма розвитку адаптивних копінг-стратегій у вимушених емігрантів»	Психолог проводить лекцію, в якій розглядає такі теми: підходи до корекції копінг-стратегій, аналіз внутрішніх і зовнішніх копінг-ресурсів, які допоможуть вимушеним емігрантам якнайшвидше інтегруватись в новому середовищі. Учасникам роздається методичний матеріал.
17:00 – 18:00 1 година	Вправа № 7 робота в малих групах «Мої копінг-стратегії»	Завдання полягатиме в об'єднанні в групи по 3 особи і дискусії щодо виявлених стратегій. На попередньому занятті учасник отримали домашнє завдання відслідкувати прийняття рішень. Представники групи обговорюють їх між собою, а в кінці завдання презентують можливі шляхи корекції копінг-стратегій у відповідності до підходів.
18:00 – 18:15	Перерва	Учасники мають перерву, можуть вийти на

15 хв.		вулицю, зробити каву, чай.
18:15–19:00 45 хв.	Вправа № 8 «Корекція копінг-стратегій» за допомогою технік схема- терапії	Завдання полягатиме в аналізі кожним учасником власних копінг-стратегій на основі вправ 5, 6, 7 і розробці їх плану корекції (формуванню нових, якщо є потреба) за допомогою внутрішніх і зовнішніх копінг-ресурсів. Психолог надає схему і інструкцію по техніці перепрограмування негативних сценаріїв – «Рескрипція», і їх заміни – «Рефреймінг». Домашнім завданням для учасників стане завершення цього плану.
19:00 – 19:30 30 хв.	Виступ запрошеного спікера	В четвертий день тренінгу спікером виступить керівник кадрової агенції з підбору персоналу. HR-менеджер розповість власну історію переїзду, адаптації, а також розповість про актуальні вакансії на ринку праці, складання резюме, інтерв'ю при працевлаштуванні на роботу.
19:30 – 20:00 30 хв.	Питання до спікера і обговорення	Учасники можуть задавати питання по темі працевлаштування, вакансій, нюансів прийняття на роботу, можуть обмінятися контактами із спікером. В кінці психолог робить висновки зустрічі і учасники прощаються до наступної зустрічі.

5 день тренінгу		
Тема дня	«Формування міжкультурних компетенцій для ефективної інтеграції українських емігрантів»	
Час виконання	Етап програми	Опис етапу програми
16:00 – 16:30 30 хв.	Зустріч. Шерінг.	Короткий шерінг учасників, як пройшли попередні два тижні.
16:30 – 17:00 30 хв.	Лекція «Соціокультурна інтеграція, як основа формування міжкультурних компетенцій»	Психолог проводить лекцію, в якій розглядає такі теми: поняття і компоненти міжкультурних компетенцій, схожість і різниця в менталітеті, внутрішня і зовнішня мотивація, уважність, когнітивна гнучкість, толерантність, соціокультурна адаптація емігрантів для їх ефективної інтеграції в польське товариство.
17:00 – 18:00 1 година	Вправа № 9 «Тест загальних компетенцій»	Учасникам роздають листки з питаннями тесту, на які вони мають дати відповідь на протязі 15 хв. Після проходження тесту учасники

		дізнаються наскільки вони компетентні в комунікації, стресостійкості, лідерстві, креативності, самоорганізації, емоційному інтелекті.
18:00 – 18:15 15 хв.	Перерва	Учасники мають перерву, можуть вийти на вулицю, зробити каву, чай.
18:15–19:00 45 хв.	Вправа № 10 «Визначення міжкультурних компетенцій і шляхів їх покращення»	Психолог роздає методичні матеріали і листи для виконання практичного завдання. Вправа міститиме три завдання: випадок міжкультурного спілкування, визначення компетенцій, які у вас найбільше розвинуті, кроки для покращення ваших міжкультурних компетенцій. Обговорення.
19:00 – 19:30 30 хв.	Виступ запрошеного спікера	В п'ятий день тренінгу буде запрошено двох спікерів власників мережевого бізнесу ресторанів і салонів краси. Спікери розкажуть історію свого переїзду, побудови бізнесу, адаптації і інтеграції в польське товариство.
19:30 – 20:00 30 хв.	Питання до спікера і обговорення	Учасники можуть задавати питання по темі відкриття власного бізнесу, адаптаційних умов, різниці в побудові власної справи в Україні і в Польщі, можуть обмінятися контактами із спікерами. В кінці психолог робить висновки зустрічі і учасники прощаються до наступної зустрічі.

6 день тренінгу		
Тема дня	«Розвиток адаптаційного потенціалу і самореалізація емігрантів»	
Час виконання	Етап програми	Опис етапу програми
16:00 – 16:30 30 хв.	Зустріч. Шерінг.	Короткий шерінг учасників, як пройшли попередні два тижні.
16:30 – 17:00 30 хв.	Лекція «Самореалізація: шляхи розвитку власного потенціалу в умовах еміграції»	Психолог проводить лекцію, в якій розглядає такі теми: важливість відслідковування емоційного стану, формування безпечного середовища і оточення, адаптація на робочому місці, пошук шляхів ефективної реалізації власного потенціалу за допомогою навчання, психологічної підтримки.
17:00 – 18:00 1 година	Вправа № 11 «Мої ресурси в еміграції»	Робота в малих групах щодо визначення власних ресурсів для самореалізації в умовах адаптації і інтеграції в нове середовище. Вправа

		займає 15 хв., далі іде обговорення.
18:00 – 18:15 15 хв.	Перерва	Учасники мають перерву, можуть вийти на вулицю, зробити каву, чай.
18:15–19:00 45 хв.	Вправа № 12 Арт-терапія «Дерево сили»	Учасникам пропонується мобілізувати внутрішні ресурси за допомогою арт-терапевтичної техніки. Після виконання завдання кожен учасник рефлексує свої плани на майбутнє.
19:00 – 19:30 30 хв.	Виступ запрошеного спікера	В шостий день тренінгу учасники зможуть зустрітись із керівником польського центру навчання (поліціарної школи). Спікер розповість про актуальні напрямки навчання, власний досвід роботи з емігрантами, подальше працевлаштування.
19:30 – 20:00 30 хв.	Питання до спікера і прощання учасників	Учасники можуть задавати питання по темі навчання в центрі, подальшої роботи, можуть обмінятись контактами із спікером. В кінці психолог робить висновки зустрічі, запрошує на індивідуальні і групові заняття до психологічного центру тих, кому це буде потрібно.

Методика оцінки ефективності тренінгу:

Оцінку ефективності даного тренінгу можна буде здійснити за такими методиками:

1. Опитування учасників.

Усна форма опитування тренера у запитаннях до всіх учасників групи:

- Що ви зараз відчуваєте?
- Які зміни відбулися з вами на тренінгу?
- Що здається незавершеним?
- Як ви будете використовувати результати тренінгу в повсякденному житті?

Письмова форма – анкетування, відгуки у соціальних мережах. Учасники заповнюють анкету після проходження тренінгу. Інформація аналізується із різних джерел.

2. Тестові завдання, психологічні тести, спрямовані на розуміння учасниками лекційного і практичного матеріалу.
3. Інтерв'ю на виході – дзвінок або лист до учасника з метою дізнатись, чи зміг учасник скористатись здобутими знаннями. Після 4-6 місяців по закінченню навчання.
4. Фокус-група, в якій учасники аналізують користь тренінга.

На основі цих даних, складається загальний підсумок ефективності проведеного тренінгу. Можна оформити наглядний графік, виходячи із статистичних даних. Також щодо оцінки ефективності тренінгу буде свідчити повторні запити на його проведення, позитивні відгуки учасників, звернення учасників до центрів психологічної підтримки з особистими запитамми.



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Березіна магістерська

Автор Науковий керівник / Експерт

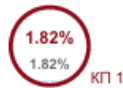
Березіна Олександр Непша

Гідрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

**18434**

Кількість слів

**150882**

Кількість символів