

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»**  
**Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Гаврук Юлія Миколаївна

УДК 159.9 \_\_\_\_\_

**Кваліфікаційна робота**

Трансформація професійної ідентичності вимушених мігрантів  
(на прикладі українців з тимчасовим захистом)

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ Ю.М. Гаврук

Науковий керівник    Васильченко Ольга Миколаївна, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології

Київ – 2024

## ЗМІСТ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ АСПЕКТІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ.....</b>   | <b>7</b>  |
| 1.1. Теоретико-методологічний аналіз наукових джерел з метою визначення базових понять «ідентичність» та «професійна ідентичність».....                        | 7         |
| 1.2. Чинники становлення та трансформації професійної ідентичності .....   | 11        |
| 1.3. Соціально-психологічна ситуація вимушених мігрантів ( на прикладі українців з тимчасовим захистом за кордоном) ....                                       | 18        |
| Висновки до розділу 1 .....  | 26        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ.....</b>   | <b>27</b> |
| 2.1. Методологічні підходи дослідження професійної ідентичності, як соціальної ідентичності особистості.....   | 27        |
| 2.2. Організація та методики дослідження професійної ідентичності вимушених мігрантів .....  | 31        |
| 2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження професійної ідентичності вимушених мігрантів .....   | 38        |
| Висновки до розділу 2 .....  | 69        |
| <b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ</b>   | <b>72</b> |
| 3.1 Обґрунтування професійної ідентичності особистості вимушених мігрантів.....  | 72        |
| 3.2 Зв'язок соціально-психологічної адаптації, психологічного стресу та шкал складової часу ідентичності, суб'єктивного благополуччя вимушених мігрантів ..... | 88        |

|  |            |
|--|------------|
| 3.3 Програма соціальної інтеграції мігрантів, спрямованої на<br>зближення культурних спільнот і полегшення адаптації ..... | 99         |
| Висновки до розділу 3 .....  | 110        |
| <b>ВИСНОВКИ .....</b>  | <b>113</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>   | <b>118</b> |
| <b>ДОДАТКИ .....</b>   | <b>138</b> |

## ВСТУП

**Актуальність роботи** пов'язана з повномасштабною російсько-українською війною, яка спричинила масовий виїзд українців за кордон. Імміграція до нової країни — це акт хоробрості та оптимізму. Продовження професійної діяльності у тій самій сфері, що й у країні походження, зазвичай є частиною плану вимушеного мігранта та часто тісно пов'язане з почуттям ідентичності людини. Але в сучасному контексті мігранти стикаються з унікальними проблемами, як-от менталітет «ми проти них», неможливість відновитися у своїй початковій кар'єрі; часто погоджуються на «тіньову» роботу, щоб наблизитися до своєї початкової кар'єри; страждають у фінансовому відношенні, що спонукає їх переходити на непов'язану з минулою професією роботу тільки для того, щоб «зводити кінці з кінцями»; стикаються з кризою ідентичності. Дослідження свідчать, що іммігрантам з усталеною професійною ідентичністю, наприклад лікарям, доводиться орієнтуватися на складному й незнайомому ринку праці, а це включає необхідність розуміти та інтерпретувати місцеві інституційні правила поведінки.

Окреслена проблематика стала предметом вивчення низки дослідників. Зокрема, О. Блинова [10] (дослідження присвячено обґрунтуванню соціально-психологічних засад адаптації внутрішньо переміщених осіб, соціального капіталу в адаптації вимушених мігрантів); Т. Аліксієнко [1] (можливості й ризику конструювання нової ідентичності у вимушених переселенців); О. Вірник (проблеми збереження української ідентичності у Туреччині та шляхи їх подолання) [33]; М. Слюсаревський (міграційна поведінка людини та проблеми соціальної ідентифікації мігрантів); О. Попова (чинники неефективності соціальної комунікації вимушених мігрантів у приймаючому суспільстві) [100]; А. Голотенко (розвиток суб'єктності вимушених мігрантів як умова подолання кар'єрної кризи); Я. Ліщук (розгляд міграції, як фактора

дестабілізації адаптації мігрантів і причини міграції, які негативно впливають на розвиток дитини).

Однак дослідження професійної ідентичності вимушених українських мігрантів, які були змушені залишити батьківщину внаслідок російської агресії, є недостатньо вивченим питанням, що й обумовлює актуальність цієї роботи.

**Мета дослідження** – провести дослідження професійної ідентичності вимушених мігрантів.

**Завдання роботи:**

1. З'ясувати наповненість базових понять «ідентичність» та «професійна ідентичність», дослідити чинники, що впливають на динаміку становлення професійної ідентичності.
2. Висвітлити соціально-психологічну ситуацію вимушених мігрантів — українців з тимчасовим захистом за кордоном.
3. Здійснити емпіричне дослідження професійної ідентичності вимушених мігрантів.
4. Розробити практичні рекомендації, спрямовані на покращення соціально-психологічної адаптації та загального благополуччя вимушених мігрантів.

**Об'єкт дослідження** — ідентичність особистості.

**Предмет дослідження** — професійна ідентичність особистості вимушених мігрантів.

**Метод дослідження:**

- *аналіз та синтез*, що дали змогу узагальнити теоретичні питання роботи та систематизувати зібраний матеріал;
- *кількісний аналіз*, що дозволив з'ясувати структуру та особливості професійної ідентичності особистості та важливість вивчення цього поняття;

- *описовий метод*, завдяки якому було виділено, класифіковано та інтерпретовано досліджувані поняття;
- *емпіричний* — дав змогу з'ясувати особливості професійної ідентичності особистості вимушених мігрантів. Також під час емпіричного дослідження ми використовували методи анкетування, бесіди та тестування за методиками:

1) Анкета

2) «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерс и Р. Даймонд;

3) Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філіона;

4) «Тест двадцяти висловлювань» М. Куна і Т. Мак-Партленда в модифікації, «Я в минулому часі», «Я в теперішньому» та «Я в майбутньому»;

5) Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», адаптація Л.М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер, «Я в теперішньому часі» та «Я до початку війни».

### **Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів.**

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- розроблено програму соціальної інтеграції вимушених мігрантів, спрямовану на зближення культурних спільнот, полегшення адаптації та становлення професійної ідентичності;

удосконалено:

- техніку застосування методик, спрямованих на покращення соціально-психологічної адаптації та загального благополуччя вимушених мігрантів; а також соціально-психологічних програм, де передбачено підтримку трансформацій професійної ідентичності вимушених мігрантів;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання проблеми трансформації професійної ідентичності особистості, а також засоби профілактики та корекції психологічного стану вимушених мігрантів та покращення адаптації та інтеграції мігрантів в приймаючому суспільстві.

**Практичне значення одержаних результатів дослідження.** Отримані дані за допомогою емпіричного дослідження можна використовувати у викладацькій діяльності під час вивчення теми «професійна ідентичність особистості вимушених мігрантів», використовувати у курсах з психології, соціальної психології, соціології. Досліджені психологічні особливості професійної ідентичності особистості вимушених мігрантів можна використовувати на різних тренінгах, практичних консультаціях та під час психологічного консультування з цього питання.

**Експериментальна база дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося у форматі онлайн за допомогою заповнення респондентами Google Forms. У дослідженні брали участь 90 осіб. Віковий інтервал серед респондентів становить від 30 до 50 років.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження представлені на XIV Міжнародній науково-практичній конференції 23 – 24 квітня 2024 року «Психологія і війна» Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, тези опубліковані та доступні для спільноти в галузі психології та освіти. Гаврук Ю. М., Васильченко О. М. «Соціально-психологічна ситуація вимушених мігрантів».

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 145 найменувань, та 8 додатків. У дослідженні вміщено 12 таблиць та 21 рисунок. Основний зміст викладено на 120 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 168 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ АСПЕКТІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

#### 1.1 Теоретико-методологічний аналіз наукових джерел з метою визначення базових понять «ідентичність» та «професійна ідентичність»

У науковій літературі термін «професія» вживається в чотирьох різних значеннях:

- 1) спільність людей, що займаються певною діяльністю;
- 2) сфера діяльності як множинність трудових посад;
- 3) праця, процес діяльності в певній сфері;
- 4) якісна визначеність особистості, яка володіє знаннями, уміннями та навичками [1].

Поняття «ідентичність», «професійна ідентичність» і «професія» певним чином пов'язані між собою. Професія визначає змістовні характеристики професійної ідентичності, передбачає автентичність самосприйняття, високий рівень інтегрованості індивідуальних динамічних і суперечливих образів Я в єдину систему, завдяки чому формується стійка, узагальнена і цілісна самосвідомість особистості, формується і зберігається детермінація, яка підтримується і поділяється спільнотою значущих інших [3, с.97].

Протягом багатьох років не піддається сумніву твердження про те, що становлення особистості та формування образу Я відбувається в процесі життя індивіда, яке визначається багатьма факторами. І. Кон запропонував рівневу концепцію Я-образу на основі теорії диспозиційної регуляції соціальної поведінки. Але Р. Бернс припускає, що Я-образ позначає лише когнітивний компонент самосвідомості, оскільки він недостатньо передає динамічний, оцінний характер уявлень індивіда про себе. Е. Еріксон розглядає формування Я-образу людини в контексті її вікового розвитку і виділяє вісім етапів, на кожному з яких відбувається зміна соціальних ролей і позицій. Кожен етап пов'язаний з певною кризою розвитку.

Д. С'юпер стверджував, що людина прагне обрати професію, яка відповідає її уявленням про себе. Якщо обрана професія відповідає Я-концепції людини, то вона досягає самореалізації.

У сучасній психології вчені розглядають різні аспекти Я-концепції особистості. А. Реан вводить поняття професійної Я-концепції особистості та розрізняє її реальну та ідеальну складові. Справжня професійна концепція людини – це уявлення індивіда про себе як професіонала, а ідеальна Я-концепція відповідає професійним бажанням і очікуванням. Реальна та ідеальна професійна Я-концепція можуть не тільки не збігатися, але в більшості випадків і відрізнятися. Їх відмінність є джерелом професійного самовдосконалення особистості та її прагнення до розвитку [1].

На думку сучасного українського дослідника А. Борисюк, професійна ідентичність – це інтегративне поняття, що поєднує компоненти особистісної та соціальної ідентичності, багаторівнева динамічна структура, що містить усвідомлювані та неусвідомлювані компоненти, компонент самосвідомості, результат професійного самовизначення, характеристику особистості з точки зору її професійної взаємодії з оточуючим світом, що передбачає ставлення до себе як до професіонала, ставлення до професії, ставлення до членів професійної спільноти [12, с. 127].

Інший науковий підхід до розуміння цього поняття використовує український психолог Ж. Вірна, яка розглядає професійну ідентичність як результат дії особистого прийняття професії [33].

Є. Кир'янова визначає професійну ідентичність як стійке узгодження індивідуальних особливостей, умов і змісту професії, що забезпечує досягнення певного суб'єктивного рівня професіоналізму на конкретному етапі, що визначає подальше професійне зростання та можливість передачі сформованих умінь і навичок. К. Шамплян розглядає професійну ідентичність як результат процесів професійного самовизначення, персоналізації та самоорганізації, що виявляється в усвідомленні себе як представника певної професії та професійної спільноти [126].

У ряді зарубіжних досліджень професійна ідентичність виступає як внутрішня схема, що відображає уявлення людини про те, якою вона повинна бути, що повинна вміти і як поводитися в професійному співтоваристві, щоб ефективно реалізуватися в професії [39]. Концепція професійної ідентичності базується на теорії особистості Р. Бернса, згідно з якою людина намагається інтерпретувати події відповідно до власної Я-концепції, щоб забезпечити відповідність почуттів і поведінки.

Професійна ідентичність – це прийняття на рівнях ціннісних позицій, прийнятних у конкретному професійному просторі. Тому, коли ціннісні та емоційні компоненти професійної ідентичності знаходяться у взаємозалежному зв'язку, її досягнення відбувається за допомогою рефлексії та самоопису, або, інакше кажучи, самоатрибуції зовнішнього та внутрішнього світу як переживання соціального і духовного життя особистості. При цьому формування професійної ідентичності, професіоналізація свідомості опосередковується тривалим, поетапним розвитком індивіда як суб'єкта, особистості та індивідуальності [43].

По-перше, це етап навчання, накопичення досвіду, засвоєння та систематизації теоретичних знань. Далі підключається психологічна складова професіоналізації, коли людина спостерігає, привласнює та уявляє себе та майбутню професію. Далі – етап саморефлексії, усвідомлення реального стану речей, прийняття чи ні їх, а також визнання чи невизнання професійною спільнотою її як спеціаліста.

Важливо, що набуття професійної ідентичності відбувається в процесі навчання, стає можливим через творчу пізнавальну діяльність особистості, а також її психологічну підготовку до ефективного здійснення професійної діяльності. Крім того, саморефлексія, моделювання, наслідування професійних зразків майбутньої професії, чітке визначення свого місця і ролі в ній опосередковано впливають на її поступальний розвиток [53].

На думку М. Дубінка, основною метою досягнення почуття професійної ідентичності є перехід від зовнішніх джерел підкріплення і зворотного зв'язку

в професійній діяльності до внутрішніх джерел, тобто до самопідкріплення. На початковому етапі формування професійної ідентичності здійснюється особиста підтримка родичів і зацікавлених колег. Можливо, в майбутньому індивід зробить почуття ідентичності частиною своєї свідомості [43].

Автор Т. Клибанівська стверджує, що на формування професійної ідентичності впливають такі фактори:

- 1) підвищення мотивації до самопізнання;
- 2) усвідомлення власних потреб, можливостей, професійних інтересів і цінностей;
- 3) створення позитивних образів і перспектив професійного та особистого майбутнього;
- 4) постановка цілей щодо збереження та розвитку образу Я;
- 5) забезпечення особистості максимального зворотного зв'язку в її особистісних проявах, професійній поведінці [57].

Відповідно до цих чинників деякі вчені виділяють чотири рівні розвитку професійної ідентичності людини:

- 1) усвідомлення професійних цілей (як віддалених, так і найближчих);
- 2) засвоєння базових знань, вимог професії до людини, усвідомлення своїх можливостей, уявлення про виконання певної діяльності (за зразком);
- 3) практична реалізація власних професійних цілей, самостійне і свідоме виконання діяльності, формування індивідуального стилю діяльності;
- 4) вільне виконання професійної діяльності, прагнення до вирішення складних професійних завдань [58].

З огляду на вивчений матеріал кінцевим втіленням професійної ідентичності можна вважати специфічну особистісну властивість у становленні професіонала, яка проявляється в його емоційному стані на різних етапах професійного становлення. Цей стан зумовлений ставленням людини до професійної діяльності та процесу професіоналізації як засобу соціалізації, самореалізації, задоволення власного рівня домагань, а також ставленням до себе як до професіонала [60].

Таким чином, професійна ідентичність є підструктурою професійного зростання суб'єкта і реалізується у вигляді функціональної системи, спрямованої на досягнення певного рівня професійної майстерності. Усе це дає підстави стверджувати, що професійна ідентичність передбачає функціонально-екзистенціальний союз людини та професії, який виражається в розумінні своєї професії та прийнятті себе в професії. Як складова професійної свідомості вона містить ознаки професійної раціональності через знання про професію та оцінку місця і ролі фахівця в системі процесу і результатів праці.

## **1.2 Чинники становлення та трансформації професійної ідентичності**

Внутрішньою мотивацією людини у професійному становленні є її прагнення до інтеграції в соціальний контекст на основі ідентифікації із соціальними, зокрема, професійно-специфічними групами. Індивідуальний професійний розвиток, незважаючи на відмінності конкретних видів праці, має спільну мету – «розвиток суб'єкта, здатного самостійно, якісно та своєчасно виконувати професійні функції з оптимальними психологічними витратами» [6]. У процесі реалізації ця мета має два вектори:

- перший – це створення суб'єктами внутрішніх засобів професійної діяльності, започаткування основ внутрішньої професійної ідентичності (процесу формування спеціальних знань, умінь, навичок, під час якого відбувається формування основ внутрішньої професійної ідентичності);
- другий – формування зовнішніх засобів професійної ідентичності, що включає процес накопичення закріплених знань і соціальних регуляторів у даній професійній сфері та розвиток матеріальних засобів праці у відповідній предметній галузі.

У працях Г. Гончарової (Склярвої) тотожними вважаються професіонали, які мають як стабілізуючу базу, так і трансформуючий потенціал, а також ті, у діяльності яких присутній баланс стабілізуючої та

трансформуючої складових, що відповідає оптимальному рівню даної професії. Як регулятор професійна ідентичність виконує стабілізуючу та трансформуючу функції. Професійна ідентичність, як *стабілізуюча функція*, забезпечує необхідний ступінь стійкої професійно-психічної позиції. Його основними параметрами є такі показники: константність (здатність протистояти змінам), адаптивність (здатність ламати неадекватні професійні стереотипи), дистанційність (уявлення про місце професії в смисловому, інформаційному, міжкультурному професійному просторі) [37].

*Трансформуюча функція* професійної ідентифікації, на думку автора, залежить від низки факторів:

- діапазону змін професійно важливих якостей і ступеня самоідентифікації з професією – можливості адаптації вищі у людей із широкою ідентифікацією;
- дистанціювання образу своєї професії від інших – професійна самоізоляція ускладнює адаптацію в умовах, що змінилися, або під час переходу в інший професійний простір;
- систематичність або нерегулярність структури ідентичності [38].

Дія всіх перелічених факторів значною мірою залежить від виду мотиваційної діяльності (символічної, концептуальної, образної, прагматичної). Будь-яка цілеспрямована дія, зокрема перетворююча діяльність, здійснюється у специфічному для даного індивіда «інформаційному полі» і набуває рис, властивих цьому типу. Це є підтвердженням того, що життєва стратегія особистості завжди має індивідуальний характер. Професійну ідентифікацію також можна розглядати як результат професійної підготовки та підвищення кваліфікації. У даному випадку йдеться про ідентичність особистості, яка є результатом професійного становлення за умов належного рівня усвідомлення потреби в самовираженні, саморозвитку та самовдосконаленні в професії. Тому, самоідентифікація виступає як спосіб розвитку творчої спрямованості та креативності особистості [39].

Професійна ідентифікація має тісні взаємозв'язки зі структурою професійних образів, які включають уявлення про суб'єкт професійної діяльності, професійно важливі якості, мотиваційні компоненти, вимоги до особистості щодо конкретної спеціалізації. З іншого боку, образ професії містить уявлення про зміст діяльності, а отже, про її об'єкт, цілі, засоби, форми дій особистості. Система професійних уявлень особистості складається в ціннісно-смисловому вираженні і включається в систему індивідуального світогляду. Професійні уявлення фахівців можуть виконувати ряд важливих функцій інструментів пізнання, а отже, опису, класифікації та розуміння явищ, що характеризують даний вид діяльності. Вони також сприяють адаптації особистості в професії, розширюють можливості самої професійної діяльності. Ряд авторів Н. Калька, С. Лукомська, О. Чуйко переконані, що ідентичність формується лише на достатньо високих рівнях оволодіння професією і є стійкою координацією основних елементів професійного процесу. Крім того, професійна ідентифікація та самоідентифікація розглядаються як основна мета і результат професійної підготовки [54, 63].

Розглянемо класифікацію професійних Я-концепцій, в основу якої покладено різні варіанти співвідношення професійної та загальної Я-концепції особистості:

- людина вище своєї професії – її професійна Я-концепція близька до загальної Я-концепції;
- особистість у своїй професії, коли загальна Я-концепція зводиться до професійної;
- особистість відокремлена від своєї професії, коли в її загальній і професійній Я-концепції представлені лише окремі аспекти обраної професії [105].

Як зазначає Т. Клибанівська [58], дослідниця О. Радзімовська [102] визначає чотири види професійної ідентифікації особистості:

1. Ідентифікація відбувається через вибір професії, яка найбільше відповідає характеристикам особистості (наприклад, якщо особистість

схильна до ризику, то вона вибирає, відповідно професії, пов'язані з роботою в умовах праці, небезпечних для життя).

2. Ідентифікація з професією є такою, що уможлиблює рух особистості в професії, відповідно до ступеня службової кар'єри та ступеня майстерності.

3. Тип ідентифікації, при якому рух у професії здійснюється через розвиток і вдосконалення якостей і здібностей особистості. Якщо на момент вибору професії здібності знаходяться в потенційному стані, то професія їх актуалізує і відкриває перспективу розвитку особистості.

4. Ідентифікація, для якої збіг з професією визначається не тільки наявністю здібностей, а й творчою активністю особистості в цілому .

Ж. Вірна визначає такі форми професійної ідентичності під час професійного розвитку особистості. *Контрастно-позитивна форма професійної ідентичності* характеризує повний баланс реального «Я» і професійного «Я». Особистість усвідомлює себе та важливість професійної діяльності, що підкреслює наявність у особистості розвиненого, соціалізованого змісту щодо здатності чітко визначати та використовувати умови та засоби професійної діяльності [33, с. 87].

*Контрастно-негативна форма професійної ідентичності* свідчить про повну розбіжність в оцінці Я реального, Я ідеального і Я професійного. Характеризує неадекватне самоусвідомлення особистістю значущості професійної діяльності, що може свідчити про втрату значущості професійної діяльності і, можливо, сенсу життя.

*Проспективно-позитивна форма професійної ідентичності* характеризує збіг в оцінці Я реального, Я ідеального та Я професійного, що свідчить про ідеалізоване уявлення про себе як професіонала. Самооцінка особистості позбавлена адекватної стимуляції.

*Проспективно-негативна форма професійної ідентичності* свідчить про збіг в оцінці професійного «Я» та ідеального «Я» та неадекватну оцінку «Я» реального та «Я» професійного, «Я» реального та «Я» ідеального. Відповідно, відбувається деформація в адекватності оцінок і самоконтролю

особистості під час професійної діяльності та в життєвих ситуаціях. Проміжна форма професійної ідентичності свідчить про порушення ідеалізованого образу особистості як професіонала, що характеризує не тільки наявність неадекватної самооцінки, а й розбіжності в усвідомленні цілей і засобів професійної діяльності з власними можливостями [109].

Отже, професійну ідентичність можна визначити як динамічну систему, що формується в процесі професійної освіти та активного розвитку професійної компетентності та впливає на ціннісно-сміслову сферу та вдосконалення професіоналізму.

Під час формування професійної «Я-концепції» важливими є такі чинники:

- формування індивідуальних стереотипів цієї професії, їх співвіднесення з поглядами, що склалися в суспільстві;
- вплив групових очікувань на етапі соціалізації та формування професійних образів як процесу співвіднесення особистістю власних життєвих цілей, схильностей, здібностей з об'єктивними можливостями їх реалізації у професійній сфері.

Однією з детермінантів формування професійної самосвідомості є професійна самоідентифікація; це механізм цього процесу. Внутрішньою стороною оволодіння професією є формування психологічної системи діяльності, що базується на індивідуальних якостях суб'єкта діяльності шляхом їх реорганізації, перебудови, виходячи з мотивів, цілей і ставлення до праці, тобто через зміну самопочуття. Важливим механізмом і результатом формування «Я-концепції» професіонала є, відповідно, самоідентифікація та ідентичність. Ці явища можна розглядати в динаміці в ході формування професійної самосвідомості [139].

Натомість криза професійної ідентичності означає невпевненість чи замішання щодо своєї професійної ідентичності чи ролі на робочому місці. Зазвичай це пов'язано з відсутністю ясності щодо своїх цінностей, навичок, інтересів та загального самовідчуття у робочому середовищі. Криза

професійної ідентичності може виявлятися по-різному, наприклад, у відчутті незадоволеності чи відірваності від роботи. Це може призвести до занепокоєння, стресу чи незадоволеності своєю робочою ситуацією та може вплинути на продуктивність праці та загальний добробут [64].

До зовнішніх тригерів можна віднести наступні чинники:

- організаційні зміни;
- втрата роботи чи пониження на посаді;
- роль невизначеності;
- кар'єрний перехід;
- проблеми лідерства;
- звільнення чи скорочення штатів;
- надмірна чи недостатня кваліфікація для посади;
- перепризначення чи переїзд;

До внутрішніх тригерів відносяться:

- невпевненість в собі;
- розбіжність цінностей;
- емоційне вигорання;
- синдром самозванця;
- відсутність задоволення від робочого процесу;
- особистісне зростання та зміни [74].

Важливо усвідомлювати, що кризи ідентичності можуть бути складними та багатограними та можуть виникати під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів. Звернення за підтримкою довірених наставників, колег або професійних консультантів може допомогти впоратися з проблемами та невизначеністю кризи ідентичності та набути почуття ясності та вирішення.

Криза ідентичності може виявлятися по-різному. Однак деякі загальні симптоми кризи ідентичності можуть включати:

Конфліктуючі цінності: почуття розриву між суперечливими цінностями чи переконаннями та спроби узгодити їх зі своєю роллю. Це може призвести

до непослідовності прийняття рішень або до труднощів у встановленні чіткого напрямку керівництва.

Втрата мотивації: втрата мотивації або пристрасті до своєї роботи, коли працівники ставлять під сумнів свою мету та зміст своєї ролі. Це може призвести до відсутності залучення чи ентузіазму у виконанні своїх обов'язків.

Невпевненість у собі: невпевненість у своїх здібностях, почуття невпевненості у своїй компетентності та синдром самозванця. Це може призвести до постійного страху бути викритим як шахрай чи відчуттям невідповідності своєї ролі.

Невизначеність ролей. Почуття невпевненості у своїй ролі чи обов'язках, особливо під час організаційних змін.

Емоційне сум'яття: переживання емоційного потрясіння, такого як підвищений стрес, тривога або розчарування, коли працівники намагаються визначити свою мету та напрямок роботи як професіонала.

Втрата впевненості: втрата впевненості у своїх лідерських здібностях, прийняття рішень чи стилі управління, що може вплинути на самовпевненість та ефективність [80].

У рамках нашого дослідження важливо зупинитися і на аналізі поняття проспективна ідентичність, яка на думку В. Острової [9], являє собою динамічне, цілісне когнітивно-афективне утворення, що є компонентом «Я»-концепції особистості та представлено системою уявно-вірогіднісних смислових конструктів суб'єкта, які віднесені ним у власне майбутнє і є сукупністю рис, особистісних якостей, соціальних ролей, соціальних статусів. Проспективна ідентичність є інтегральною характеристикою особистості, має множинну й мінливу природу, є результатом усвідомлення суб'єктом власної своєрідності та самовизначення в соціальному середовищі. Проспективна ідентичність формується в процесах взаємодії суб'єкта з соціальним середовищем і має різне змістовне наповнення залежно від індивідуальних особливостей суб'єкта та його соціокультурного оточення [84, с.363].

Таким чином, професійну ідентичність можна визначити як динамічну систему, що формується в процесі професійної освіти та активного розвитку професійної компетентності та впливає на ціннісно-смыслову сферу та вдосконалення професіоналізму. Визначено, що криза професійної ідентичності означає невпевненість чи замішання щодо своєї професійної ідентичності чи ролі на робочому місці, що пов'язано з відсутністю ясності щодо своїх цінностей, навичок, інтересів та загального самовідчуття у робочому середовищі.

### **1.3 Соціально-психологічна ситуація вимушених мігрантів ( на прикладі українців з тимчасовим захистом за кордоном)**

Повномасштабна війна в Україні розпочалася 24 лютого 2022 року і з того часу спричинила величезні людські страждання та руйнування. Війна в Криму та на сході України розпочалася у 2014 році і вже призвела до численних жертв, великих груп вимушених переселенців та психосоціальних проблем. Російське вторгнення у 2022 році довело до гуманітарної кризи та кризи психічного здоров'я серед українців, спричиненої війною. Нині у багатьох регіонах України завдано значної шкоди будинкам людей, громадським будинкам, медичним установам та інфраструктурі. Є повідомлення про звірства російської армії як щодо українських дорослих, так і дітей, включаючи неспровоковані вбивства мирних жителів, тортури та згвалтування [79]. Ці події примушують людей лишати свої домівки, сім'ї та переїжджати за кордон.

А. Козієнко виокремлює чотири види міжнародних міграцій: 1) міграції економічні добровільні (трудова мігранти); 2) міграції політичні добровільні (наприклад, міграція євреїв до Ізраїлю); 3) міграції політичні вимушені (потоки класичних «біженців»; 4) міграції економічні вимушені (біженці з місць екологічних та інших видів катастроф) [59]. У рамках подальшої частини ми зупинимося на аналізі добровільної та вимушеної, які обумовлені ситуацією, що склалася в Україні на сучасному етапі.

Згідно зі звітом УВКБ ООН, кількість переміщених осіб у всьому світі у 2021 році перевищила 84 мільйони осіб, з них 26,6 мільйона – біженці, а 4,4 мільйона осіб – прохачі притулку [79]. Ці цифри були найвищими за останні 20 років. Війна в Україні призвела до ще більш тривожних цифр і тривожної ситуації щодо цього.

Українські жінки, діти та літні люди ховалися у підвалах та підземних сховищах, не маючи доступу до води, їжі та денного світла. Сім'ї були розлучені, а членів сімей, друзів та сусідів було вбито або поранено [116]. В таких умовах люди вимушені тікати заради збереження свого життя та життя близьких.

*Військова травма та психічне здоров'я біженців: життя у підвішеному стані.* Існує безліч фізичних та психологічних реакцій на військову травму, які є звичайними реакціями людини на екстремальний та кумулятивний стрес. Тим не менш, вони вкрай неприємні і часто викликають занепокоєння у людини, яка їх відчуває, і в її сім'ї. Також вірно й те, що травма війни та пов'язані з нею стресори не припиняються після того, як люди залишають військову ситуацію, оскільки стресори, пов'язані з пошуком нової країни, що приймає, і вдома, можуть посилити деякі з цих проблем [117].

*Військова травма та психічне здоров'я біженців.* Громадянські особи із зон бойових дій переживають численні травми та негаразди, які можуть сприяти психологічним реакціям чи проблемам зі здоров'ям, що спостерігаються у біженців. До них належать несприятливі та травмуючі події під час епізодів бомбардувань, досвід, пов'язаний із фізичним та сексуальним насильством, порушення прав людини та небезпечні ситуації під час важких бойових дій [121].

Люди по-різному реагують на травмуючі ситуації, такі як війна. Вони завмирають, не можуть рухатися чи діяти, борються із ситуацією чи біжать. Це інстинктивні реакції, призначені для виживання, залежно від обставин. Після таких небезпек, як війна, люди також реагують по-різному в залежності від своїх особистих особливостей та стресових подій. Деякі з особистих

факторів, які можуть збільшити ризик виникнення більш сильних або тривалих психологічних або психосоціальних труднощів після військових травм, включають бідність та соціально-економічні труднощі, попередні або поточні психологічні проблеми, сімейну дисфункцію, попередню травму та генетичну схильність до стресу та депресії [90].

Характеристики стресових подій, пережитих під час війни, пов'язані з більш сильними та тривалими труднощами, такими як: навмисні акти насильства, а не випадкові, загроза життю, ступінь впливу бойових дій та поранень на війні, втрата близької людини на війні, небезпечні для життя ситуації під час бомбардувань, відсутність контролю з невизначеністю та непередбачуваністю, а також висока тривалість або вища частота подій, що травмують під час війни. Ці негаразди накопичуються, а травми, викликані війною, роблять людей більш уразливими до розвитку психічних і психосоціальних проблем [31].

*Життя у стані невизначеності: пережити війну та стати біженцями*

Перш ніж ми опишемо стан невизначеності, важливо провести різницю між особами, які шукають притулку, і статусом біженців осіб, які біжать із зон конфліктів та бойових дій. Особа, яка шукає притулку, це особа, яка шукає міжнародного захисту в країнах з індивідуальними процедурами [43]. Особа, яка шукає притулку, — це особа, чия заява про надання статусу біженця ще не була прийнята в країні, де вона подала заяву. Таким чином, кожен біженець спочатку є шукачем притулку, але не кожен шукач притулку зрештою буде визнаний біженцем та отримає правовий захист та матеріальну допомогу. Особа, яка шукає притулку, повинна продемонструвати, що її страх переслідування чи ризик для життя в рідній країні є цілком обґрунтованим [32].

За даними Habitat for Humanity, біженці — це люди, які рятуються від збройних конфліктів чи переслідувань. Їхнє становище настільки небезпечне, що вони перетинають національні кордони в пошуках безпеки в інших країнах і стають біженцями, які мають доступ до допомоги з боку держав, що

приймають, і гуманітарних організацій. Визнання біженцем визначається за допомогою юридичного процесу визначення статусу біженця (RSD), який використовується урядами або УВКБ ООН для визначення того, чи вважається особа, яка шукає міжнародного захисту, біженцем відповідно до національного та міжнародного законодавства. Усі біженці насамперед просять притулку, доки вони не будуть визнані біженцями [132]..

Стан осіб, які шукають притулку в перехідний період, описується як стан підвищеного стану. На даному етапі вони не мають офіційного статусу, поки вони очікують завершення розгляду своєї заяви про надання статусу біженця. Хаас (2017) описує цей етап як «очікуючі громадяни та очікуючі на депортацію» [131]. Особи, які шукають притулку, описують цей етап як зупинення життя та очікування його відновлення [62]. Це завдає великої шкоди психологічному благополуччю. Крім невизначеності, цей етап викликає почуття жалю та провини через розлуку з сім'єю, нездатність піклуватися про потреби сім'ї, а також через те, що діти втрачають своє дитинство та своє майбутнє. Крім того, відсутність контролю над обставинами впливає на психологічний добробут осіб, які шукають притулку, оскільки життя в цій державі не має спрямування. Іншими словами, процес, який має бути тимчасовим станом, спричиняє травму, яка може мати довгострокові наслідки для людини і, можливо, навіть після надання притулку [62].

*Фізичні фактори.* Знаходження у фізично ворожому військовому середовищі може бути стресовим та травмуючим. Тривалі фізичні страждання, спричинені сиренами та бомбардуваннями, призводять до страждань і навіть травм, що негативно впливають на фізичне здоров'я та благополуччя. Після переживання серйозно загрозливих ситуацій деякими негайними фізичними реакціями можуть бути безсоння, нічні кошмари, соматизація, занепокоєння, нервозність, фізичне збудження, висока фізична активність, тривога і настороженість, почуття слабкості. У дітей фізичні загрози призводять до порушень сну, також часто зустрічається нічне нетримання сечі. Сильний чи тривалий стрес також може спричинити фізичні захворювання [55]..

Порівняно з громадянським населенням, яке постраждало від війни, досвід біженців та внутрішньо переміщених осіб може бути більш травматичним. Це пов'язано не тільки з ситуаціями, які призвели до їхнього переміщення та вигнання, а й з фізичними стресорами, з якими вони стикалися у таборах мігрантів та біженців, а також у процесі переселення. У них високий рівень стресу, депресії та посттравматичного стресового розладу, а також інших фізичних та психічних проблем. Особливо це стосується випадків, коли їх піддавали фізичним тортурам [56].

*Особисті фактори.* Через індивідуальні відмінності та унікальні обставини в процесі війни та переміщення біженці, які не отримали легального статусу в потенційній приймаючій країні, піддаються безлічі особистих факторів ризику та захисних факторів. Ці чинники впливають те що, як переживається перехідний стан. Індивідуальні чинники ризику пов'язані з почуттям невпевненості та незахищеності через невирішеність правового статусу. В результаті особи, які шукають притулку, живуть у страху, ізоляції та бідності, проводячи роки ув'язнення та розлучені зі своїми сім'ями. Крім того, особи, які шукають притулку, повідомляють про почуття безсилля та відсутність контролю над своєю ситуацією, поки вони чекають на прийняття рішень щодо свого майбутнього [78].

Інші ключові фактори, які сприяють психологічному погіршенню прохачів притулку та біженців, включають відсутність процедурних знань, культурні відмінності, інтелектуальну стимуляцію та можливості для зростання. Це пов'язано з відсутністю доступу до освіти та працевлаштування. Батьки повідомляють про почуття провини, коли їхні діти пропускають навчання, та про почуття некомпетентності, оскільки вони стають нездатними виконувати сімейні зобов'язання [81].

Відсутність доступу до працевлаштування має не лише економічні, а й психологічні наслідки, оскільки воно є джерелом рутини, стабільності, зв'язків та соціальних мереж, які сприяють відчуттю безпеки. Таким чином, процес очікування посилює психологічне погіршення осіб, які шукають притулку,

оскільки створює стан невпевненості, незахищеності, ізоляції та безнадійності [87].

Існують також захисні фактори, які можуть допомогти психічному благополуччю осіб, які шукають притулку, за рахунок підвищення стійкості перед невизначеністю та безнадійністю. Наприклад, прохачі притулку намагаються розраховувати на свою віру, духовність та релігійні практики. Це дає відчуття нормальності та можливості для соціальних зв'язків. Крім того, шукачі притулку також приймають поведінкові стратегії, такі як фізична активність, заняття хобі та перегляд фільмів як джерело відволікання від свого поточного стану. Крім того, вони повідомляють про прийняття когнітивних стратегій, таких як прийняття, позитивне мислення та пошук сенсу у стражданнях, щоб нормалізувати та мінімізувати тяжкість своєї ситуації [114]. Таким чином, проходячи тривалий процес надання притулку, прохачі біженців активно намагаються вдатися до стратегій та практик, які впливають на їхнє психічне благополуччя.

#### *Соціальні фактори*

На соціальному рівні існують чинники ризику та захисту, які впливають на психічне здоров'я осіб, які шукають притулку. Одним із ключових факторів соціального ризику є ізоляція та відсутність зв'язку з приймаючою спільнотою через такі бар'єри, як стигма, знання мови приймаючої країни та дискримінація. Крім того, приймаюча спільнота може бути непривітною через різке зростання числа біженців, що може призвести до подальшої ізоляції та маргіналізації біженців. Інші фактори ризику, які сприяють погіршенню психологічного добробуту під час процесу пошуку притулку, включають нездатність виконувати соціальні ролі та соціальні очікування. Діти, які шукають притулку, також повідомляють, що з них знущаються, виключають їх і маргіналізують через статус батьків. Таким чином, процес пошуку притулку та невизначеність життя у стані невизначеності перешкоджають соціальній інтеграції у спільноті, що приймає [115].

Після переїзду в іншу країну людина іноді може відчувати стан «культурного шоку». Канадський антрополог Калерво Оберг, який досліджував проблеми мігрантів, увів термін «культурний шок» у науковий обіг, щоб описати труднощі, з якими стикаються люди, коли потрапляють у нове культурне середовище і зіштовхуються з незнайомими культурними символами та моделями поведінки. За словами Оберга, нове культурне середовище викликає складні, невизначені та дезорганізуючі переживання, що призводять до значного нервового стресу. Це пов'язано з тим, що сенсорні, символічні, вербальні та невербальні системи, які раніше забезпечували звичний спосіб життя, раптово перестають ефективно функціонувати, викликаючи культурний шок. Культурний шок є станом, що виникає переважно під час взаємодії. Негативний досвід спілкування з представниками інших культур може створити негативне враження про культуру загалом, але зазвичай людина розуміє, що причиною її проблем є комунікативний та культурний бар'єр. Автор зазначає, що культурний шок, подібно до більшості хвороб, має свої симптоми, причини та способи лікування [136].

Оберг виділяє шість основних психологічних ознак культурного шоку [136]:

1. Напруга, пов'язана з зусиллями, необхідними для психологічної адаптації;
2. Відчуття втрати (друзів, батьківщини, майна, професії, статусу);
3. Почуття знехтуваності (неприйняття новою культурою) і відкидання (неприйняття нової культури);
4. Порушення в ролях, цінностях, самоідентифікації;
5. Тривога, спричинена емоціями (подив, відраза, обурення) через усвідомлення культурних відмінностей;
6. Відчуття неповноцінності через неспроможність впоратися з новою ситуацією.

Можна стверджувати, що комунікабельність є ефективним інструментом для запобігання або успішного подолання «культурного шоку»

та забезпечення максимальної адаптації особистості в нових умовах. Кожна людина має як загальні риси, спільні з іншими, так і унікальні особливості. При цьому розвиток особистості, індивідуальності та професійних навичок неможливий без належного спілкування.

Також, особливу роль у рамках нашого дослідження ми приділяємо вивченню міграційної готовності особистості, яка є окремим випадком психологічної готовності людини до чого-небудь (мова йде про осіб, які прийняли рішення залишити власну державу цілеспрямовано на основі різних соціально-політичних чинників). Найчастіше психологічна готовність досліджується в руслі проблематики психічних станів і трактується як фактор, який опосередковує реалізацію потенційних можливостей людини в конкретних умовах. При цьому сутність готовності розуміється неоднаково. У дослідженні ми спираємося на визначення, за яким міграційна готовність – це установка, схильність суб'єкта, що виникає при передбаченні ним певного об'єкта (або ситуації) і забезпечує стійкий, цілеспрямований характер перебігу діяльності. З позицій теорії психологічних систем міграційна готовність розуміється як прагнення добровільно змінити регіон проживання, що виникає в людини на основі протиріч між його образом світу, що включає й оцінку місця проживання, а також бажаного майбутнього, з одного боку, і його способом життя, з іншого боку, які перестали відповідати один одному [119].

На думку О. Срібної, ставлення осіб до міграції може бути не тільки способом вирішення окремих, матеріальних проблем, а й включати низку інших, психологічних, чинників. Такий фактор, як набір певних ціннісних орієнтацій, може з більшою імовірністю сприяти формуванню міграційної готовності [118].

Таким чином, сучасні суспільні умови призводять до зміни й трансформування соціальної ідентичності. Проблема ідентичності виникає тоді, коли відбувається руйнування старої соціальної структури. Тобто саме кризовий стан суспільства, нестабільність його розвитку викликають загострення проблеми ідентичності.

## Висновки до розділу 1

Визначено, що професійна ідентичність являє собою прийняття ціннісних позицій, прийнятних у конкретному професійному просторі. Тому, коли ціннісні та емоційні компоненти професійної ідентичності знаходяться у взаємозалежному зв'язку, її досягнення відбувається за допомогою рефлексії та самоопису, або, інакше кажучи, самоатрибуції зовнішнього та внутрішнього світу як переживання соціального і духовного життя особистості. При цьому формування професійної ідентичності, професіоналізація свідомості опосередковується тривалим, поетапним розвитком індивіда як суб'єкта, особистості та індивідуальності.

Встановлено, що під час формування професійної «Я-концепції» важливими є такі чинники: формування індивідуальних стереотипів цієї професії, їх співвіднесення з поглядами, що склалися в суспільстві; вплив групових очікувань на етапі соціалізації та формування професійних образів як процесу співвіднесення особистістю власних життєвих цілей, схильностей, здібностей з об'єктивними можливостями їх реалізації у професійній сфері.

Проблема ідентичності виникає тоді, коли відбувається руйнування старої соціальної структури. Тобто саме кризовий стан суспільства, нестабільність його розвитку викликають загострення проблеми ідентичності. Передусім це стосується мігрантів, які опинилися між двома світами і для яких неминуче виникає запитання «Хто я?», тобто або повна ідентифікація зі своїм етносом чи з етнічною групою країни, в якій перебуває мігрант, або ще безліч варіантів самовизначення, серед яких є маргіналізація.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

#### **2.1 Методологічні підходи дослідження професійної ідентичності, як соціальної ідентичності особистості**

Дослідження професійної ідентичності провідними вітчизняними вченими базувалося на принципах системності та структурованості психічних явищ, єдності та взаємозв'язку психіки та діяльності, пошуку генетично взаємопов'язаних рівнів ідентичності, формування особистості в процесі професійної діяльності. Цьому сприяла методологічна традиція та концептуальна база вітчизняних досліджень провідних вчених [104].

Т. Клибанівська визначає професійну ідентичність як стійке узгодження індивідуальних особливостей, умов і змісту професії, що забезпечує досягнення на конкретному етапі визначеного, суб'єктивного рівня професіоналізму, обумовлення подальшого професійного зростання і можливість передачі сформованих навичок і вмінь [57].

Вітчизняні дослідження показують, що професійна ідентичність є продуктом тривалого особистісно-професійного розвитку. Ця ідея повною мірою представлена в концепції професіоналізації Н. Калька. Відповідно до основних положень цієї концепції професійна ідентичність формується лише на достатньо високих рівнях оволодіння професією і визначається як стійка координація найважливіших елементів процесу професійного розвитку. Аналіз типів оволодіння професією та відповідних їм рівнів ідентичності показує, що ступінь ідентифікації суб'єкта з професією визначає можливості реалізації перетворюючої функції ідентичності [54].

Професійна ідентичність є регулятором, що виконує стабілізуючу та перетворюючу функції, співвідношення яких забезпечує професійне самовизначення та професійний розвиток. Уявлення вітчизняних дослідників про професійну ідентичність в цілому узгоджуються з сучасними тенденціями

західної психології, де професійна ідентичність розглядається як компонент особистості, що забезпечує успішну професійну адаптацію, як домінуючий фактор професійної кар'єри, в основі якого лежить компетентність, професійна придатність, інтерес до роботи. У дослідженнях формування та розвитку особистості сучасного професіонала відзначається, що процес часто є малоусвідомленим, оскільки багато трудових операцій уніфіковані за рахунок використання подібних технічних засобів діяльності в різних професіях. Це ускладнює сприйняття цілісного уявлення людини про свою роль у професійному середовищі, без чого неможливо зрозуміти своє місце в обраній професійній сфері та досягти професійної майстерності.

У зарубіжній літературі виділяють два основних підходи до дослідження проблеми професійної ідентичності: перший спрямований на вивчення професійного становлення, самовдосконалення особистості, другий – на виділення соціальних аспектів і факторів становлення професіонала. Наприклад, ще в середині 1970-х рр. М. Аргайл писав про зв'язок між професійною ідентичністю та професіоналізацією особистості. Й. Зонненфельд показав, що ідентичність виникає і трансформується в процесі професійного розвитку. У своєму дослідженні Р. Фінчман приділяв увагу усвідомленню особистістю професійних вимог, етичних норм і цінностей, які виникають у процесі оволодіння професією.

Тобто процес формування професійної ідентичності – це співвідношення індивідуальних особливостей із соціальним впливом у процесі професіоналізації. У рамках соціологічного дослідження С. Джошель показав, що ідентичність формується на основі співвідношення формального та неформального статусів професії. К. Макгоуен і Л. Харт у дослідженні професійної ідентичності акцентують увагу на процесі соціального навчання, який включає набуття спеціальних знань і навичок, необхідних для виконання професійних ролей. У дослідженнях А. Мішеля та С. Вортема було проаналізовано, як процес вступу співробітників у спільну діяльність впливає

на нову організаційну ідентичність та сприяє змінам індивідуальної ідентичності та когнітивних процесів персоналу.

У сучасних західних роботах наводяться приклади способів дослідження ідентичності за допомогою комбінації різних методів. Значний інтерес та увагу викликають роботи, метою яких є дослідження професійної ідентичності методом мовного аналізу в рамках психології наративу. Голландський дослідник Ван де Мірооп запропонував оригінальну схему дослідження ідентичності в рамках наративного аналізу, коли з усіх речей респондентів, починаючи з початкових, «відбираються» найцікавіші з точки зору дослідницької проблеми, використовуючи кількісні методи, а потім вони ретельно аналізуються за допомогою якісних методів.

Таким чином, успішне входження в професійне середовище пов'язане з розвитком професійної ідентичності, усвідомленням своїх професійно важливих навичок, набуттям професійних, соціальних і матеріальних перспектив, позитивним самосприйняттям, незалежністю, самоповагою та почуттям безпеки в професійному суспільстві.

Теоретичний етап показав, що основною характеристикою ідентичності є її динамічність. Ідентичність є цілісним когнітивно-афективним утворенням, яке не є сталим і змінюється під впливом різних рівнів розвитку мислення, орієнтованого на пізнання дійсності, людей та соціальних ситуацій. Емоційно-вольова сфера людини залежить від цілепокладання та рівня розвитку соціальних компетенцій. Ідентичність також залежить від життєвої ситуації, соціальних вимог громад та груп, до яких належить конкретний суб'єкт, від рольових очікувань оточення, а також від соціально-політичних і економічних умов існування в певний історичний період. Н. Чепелева підкреслює, що "історія, яку людина «створює» та «пише» протягом усього свого життя, узгоджуючи її з історією країни, культури, суспільства, вписуючи себе у цей соціокультурний контекст, дає можливість узгоджувати особисту та соціальну ідентичність, відчутти не лише особистісну сталість, зв'язок між минулим та

теперішнім, але й соціокультурну сталість, можливість адекватно жити і діяти в соціумі".

Основним завданням, яке все частіше постає перед мігрантами, є планування власного соціального розвитку. Рівень соціально-психологічної адаптації мігрантів значно варіюється залежно від соціальної позиції, віку та гендерної приналежності. Тому наявність або відсутність зв'язку між проспективною ідентичністю особистості та рівнем соціально-психологічної адаптованості працівників є дуже важливою. Вибірка формувалася з людей різного віку, статі та соціального становища. Особистість як суб'єкт власного життя та діяльності постійно відчуває безпосередні та опосередковані впливи.

Особливим показником організації семантичного простору особистості є зміст виокремлених факторів, який в межах однієї змістовної галузі може бути різним для різних респондентів. Сукупність проспективних ідентичностей респондентів слід розглядати як індивідуальні семантичні простори окремих галузей, таких як «Я у теперішньому часі» і «Я у майбутньому». Кількість ідентичностей та їх зміст є індивідуальними показниками, що залежать від груп-факторів безпосереднього і опосередкованого впливу. Для порівняння складності та диференційованості проспективних ідентичностей кількох респондентів недостатньо просто перерахувати виокремлені ідентичності [34].

Співвідношення кількості проспективних ідентичностей до актуальних ідентичностей суб'єкта дослідження є показником, що відображає індивідуальні особливості семантичних просторів і дає можливість порівнювати результати за критеріями «складність» та «диференційованість».

Для практичної частини дослідження ми обрали набір методик, які відповідають поставленій меті, а саме дослідження взаємозв'язків між структурою особистості, соціальною ідентичністю та соціальною адаптованістю працівників організацій до системи управління знаннями.

Залучення конкретних тестів та відповідних емпіричних показників дослідження було здійснено на основі таких критеріїв: валідність методу,

концептуальна обґрунтованість, психометрична надійність та можливість порівняння результатів. У емпіричному дослідженні були застосовані такі методики: «Тест двадцяти висловлювань» М. Куна і Т. Макпартленда, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерс і Р. Даймонд, методика дослідження самоствалення, та методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі».

Таблиця 2.1

### Методологія дослідження

| Об'єкт дослідження               | Критерії   | Емпіричні показники   | Методики  |
|----------------------------------|--|---|---|
| Ідентичність                     | Склад системи ідентичностей особистості<br>Наявність у структурі ідентичності часових аспектів | Множина наявних ідентичностей<br>Кількість актуальних і перспективних ідентичностей | «Тест двадцяти висловлювань» М. Куна і Т. Макпартленда в модифікації, «Я в минулому часі», «Я в теперішньому» та «Я в майбутньому» [61]                                   |
|                                  | Складність і диференційованість структури ідентичності   | Співвідношення актуальної і перспективної ідентичностей                             |   |
| Соціально-психологічна адаптація | Соціально-психологічне самопочуття особистості   | Рівень адаптації Особистості  | «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонд [72]  |
|                                  | Рівень стресу  | Показник психічної напруженості   | Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філіона   |
|                                  | Рівень фізичного здоров'я та благополуччя  | Психологічне благополуччя   | Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В.Креденцер, «Я в теперешньому часі» та «Я до початку війни» |
|                                  | Рівень фізичного здоров'я та благополуччя  | Стосунки (благополуччя в стосунках)   |   |

|  |   |                                  |  |
|--|---|----------------------------------|--|
|  | Рівень фізичного здоров'я та благополуччя | Фізичне здоров'я та благополуччя |  |
|--|---|----------------------------------|--|

## **2.2 Організація та методики дослідження професійної ідентичності вимушених мігрантів**

Емпіричне дослідження професійної ідентичності вимушених емігрантів проводилося у форматі онлайн за допомогою заповнення респондентами Google Forms. У дослідженні брали участь 90 осіб. Віковий інтервал серед респондентів становить від 30 до 50 років.

**Учасникам дослідження були запропоновані наступні методики:**

1. Анкета;
2. «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерс и Р. Даймонд (додаток А);
3. «Шкала психологічного стресу» PSM-25 Лемура-Тесье-Філіона (додаток Б);
4. «Тест двадцяти висловлювань» М. Куна і Т. Мак-Партленда в модифікації, «Я в минулому часі», «Я в теперішньому» та «Я в майбутньому» (додаток В);
5. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В.Креденцер, «Я в теперішньому часі» та «Я до початку війни» (додаток Г).

### **Анкета**

Анкета дослідження включала наступні питання, що стосувалися демографічних даних, рівня знання мови країни перебування та рівня освіти респондентів:

Анкета дослідження професійної ідентичності вимушених мігрантів

#### 1. Основна інформація

##### 1.1. Стать:

Чоловік

Жінка

1.2. Вік:

25-29 років

30-35 років

36-40 років

41-45 років

46 років і більше

2. Рівень знання мови країни перебування

2.1. Як ви оцінюєте свій рівень знання мови країни, в якій ви перебуваєте на сучасному етапі?

Низький рівень

Середній рівень

Високий або достатній рівень

3. Рівень освіти

3.1. Який рівень освіти ви маєте?

Шкільна освіта

Професійна (професійно-технічна) освіта

Вища освіта

Науковий ступінь

Ця анкета дозволяє дослідити демографічний склад учасників, їхній рівень знання мови країни перебування, що є важливим для соціально-психологічної адаптації, а також рівень освіти, що може впливати на професійну ідентичність та можливості працевлаштування.

**«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації»**

**К. Роджерса и Р. Даймонд**

Для діагностики рівня соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд [72] був розроблений опитувальник, що складається з висловлювань про особистість та її спосіб життя, включаючи переживання, звички, думки та стилі поведінки. Респондент повинен оцінити кожне висловлення за тим, наскільки воно відповідає його особистості, обираючи один із семи варіантів оцінки. Висловлення спрямовані на з'ясування рівня

адаптивності або дезадаптивності. Показники адаптивності і дезадаптивності підраховуються окремо і можуть бути низькими, середніми або високими. Отримані індекси використовуються для обчислення інтегрального показника адаптації.

Ця методика призначена для діагностики соціально-психологічного самопочуття людини і характеризує рівень соціально-психологічної активності та впевненості у майбутньому. Високий рівень адаптації свідчить про стан щастя та життєвої активності, тоді як низький рівень адаптації проявляється у зниженій життєвій активності, байдужості та невпевненості у власних можливостях.

### **Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона**

Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона призначена для оцінки рівня психологічного стресу, який переживає людина. Це інструмент самозвіту, який дозволяє швидко та ефективно оцінити рівень стресу у різних контекстах, таких як робота, навчання, особисте життя тощо. Шкала складається з 25 тверджень, на які респондент повинен відповісти, використовуючи певну градацію, що відображає частоту або інтенсивність переживаного стану.

Метою використання PSM-25 є вимірювання рівня стресу: Основна мета використання цієї шкали – оцінити поточний рівень психологічного стресу, який може впливати на загальне самопочуття людини. Це важливо для розуміння того, наскільки стрес впливає на психічне здоров'я та повсякденну діяльність.

Ідентифікація ризиків: Високий рівень стресу, виявлений за допомогою PSM-25, може свідчити про ризик розвитку стресових розладів, таких як депресія, тривожні стани або психосоматичні захворювання. Це дозволяє вчасно виявити проблему та почати відповідні інтервенції.

Моніторинг ефективності втручань: Шкала також може бути використана для оцінки ефективності терапевтичних або превентивних

заходів. Вона дає можливість порівнювати рівень стресу до та після застосування різних стратегій управління стресом (наприклад, медитації, когнітивної терапії, фізичної активності).

За допомогою PSM-25 досліджуємо:

Інтенсивність та частоту стресових симптомів: Досліджується, наскільки часто і наскільки сильно людина відчуває певні стресові симптоми (наприклад, напруга, дратівливість, тривожність).

Загальний рівень стресу: Досліджується загальний стан людини з точки зору психологічного навантаження, яке вона відчуває у повсякденному житті.

Зв'язок стресу з іншими факторами: Досліджується, як рівень стресу пов'язаний з іншими психологічними або фізичними чинниками, такими як сон, харчування, соціальна підтримка.

Ця шкала призначена для:

Профілактики та втручання: Раннє виявлення високого рівня стресу дозволяє вчасно втрутитися, що може запобігти розвитку більш серйозних психічних та фізичних проблем.

Підвищення ефективності життя: Розуміння свого рівня стресу та його джерел допомагає людині знайти шляхи для покращення якості життя, підвищення продуктивності та підтримання гарного психоемоційного стану.

Дослідницькі цілі: У наукових дослідженнях ця шкала використовується для вивчення впливу різних факторів на рівень стресу, що допомагає розробляти нові підходи до його управління.

Таким чином, використання шкали PSM-25 спрямоване на глибше розуміння стресових станів у людей та покращення їхнього психологічного благополуччя.

**«Тест двадцяти висловлювань» М. Куна і Т. Мак-Партленда в модифікації, «Я в минулому часі», «Я в теперішньому» та «Я в майбутньому»**

Метод «Тест двадцяти висловлювань» М. Куна і Т. Макпартленда є доволі нестандартизованим. Цей тест був створений для вивчення власник

установок індивіда про себе і широко використовується для виявлення змістовних характеристик ідентичності: перш за все когнітивних, а також ціннісно-мотиваційних, афективних, поведінкових. Метод спрямований на виявлення вільних стверджень про себе, так званий, самоопис з наступною контент-аналітичною обробкою, Цей тест відноситься до методів нестандартизованих самозвітів, що мають свої плюси (можливість аналізувати самоопис і самовизначення, виражене мовою самого суб'єкта) і мінуси (трудність самоопису респондентами, неоднозначність інтерпретації).

Протягом 12 хвилин респондент повинен дати 20 різних відповідей на запитання «Хто я?». Відповіді фіксуються в будь-якому порядку, незалежно від логіки та грамотності респондента. Отримані відповіді класифікуються на дві категорії: об'єктивні або суб'єктивні. Об'єктивні категорії позначаються словами, які відповідають питанням «хто?», а суб'єктивні – «який?».

Незважаючи на наявні недоліки і уявну простоту, «Тест двадцяти висловлювань» є одним з найпопулярніших і затребуваних методів дослідження різних аспектів і видів ідентичності. Так, за допомогою даного тесту досліджуються статева, гендерна, вікова, етнічна (національна), сімейна, професійна, особистісна та інші самоідентичності. Доступність методики робить можливим її застосування не тільки в дослідницьких, але в психотерапевтичних, корекційних цілях.

Методика є досить простою у застосуванні, що є її безсумнівною перевагою. Інструменти для дослідження соціальної та особистісної ідентичності відповідні методам дослідження Я-концепції [61].

**Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер, «Я в теперешньому часі» та «Я до початку війни»**

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В.Креденцер, «Я в теперешньому часі» та «Я до початку війни» є інструментом, що дозволяє

оцінити рівень суб'єктивного благополуччя людини в різних життєвих ситуаціях. Ця методика має на меті порівняти стан благополуччя людини в теперішньому часі та до певної події, зокрема, до початку війни, що особливо актуально для людей, які переживають травматичний досвід.

Метою використання «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» є:

Оцінка суб'єктивного благополуччя: Основна мета полягає в тому, щоб оцінити загальний рівень задоволеності життям та психоемоційного стану людини. Це дає можливість зрозуміти, як людина сприймає своє життя в теперішній момент і як цей стан змінився порівняно з минулим.

Аналіз впливу війни на благополуччя: Важливим аспектом є порівняння рівня благополуччя до початку війни та в теперішній час. Це дозволяє зрозуміти, якою мірою війна вплинула на психічний стан, соціальні зв'язки та загальне відчуття задоволеності життям.

Виявлення ресурсів для відновлення: Методика допомагає виявити, які аспекти життя залишилися стабільними або навіть покращилися, що може слугувати ресурсом для подолання стресу та відновлення психологічного благополуччя.

За допомогою цієї методики досліджуємо:

Рівень задоволеності життям: Оцінюється, наскільки людина задоволена своїм життям загалом, включаючи такі аспекти, як здоров'я, соціальні відносини, фінансове становище та особистісне зростання.

Психоемоційний стан: Вивчається рівень позитивних і негативних емоцій, які людина відчуває в теперішній час і відчувала до початку війни.

Вплив травматичних подій: Досліджується, як пережиті травматичні події, пов'язані з війною, вплинули на рівень суб'єктивного благополуччя, зокрема на відчуття безпеки та стабільності.

Підтримка психологічного здоров'я: Оцінка змін у суб'єктивному благополуччі дозволяє вчасно виявити негативні тенденції, такі як підвищений

рівень тривоги, депресії або почуття безвиході, що є важливими для надання психологічної допомоги.

Розробка адаптаційних стратегій: Виявлення аспектів життя, які зазнали найменших змін або покращилися, дозволяє людині зосередитись на них як на ресурсах для адаптації до нових умов життя.

Соціально-психологічні дослідження: Цей інструмент дозволяє дослідникам отримувати дані про вплив соціально-політичних подій, таких як війна, на суб'єктивне благополуччя різних груп населення. Це сприяє кращому розумінню потреб людей і розробці ефективних інтервенцій на рівні суспільства.

Таким чином, «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» є важливим інструментом для дослідження та підтримки психологічного здоров'я людей, які переживають складні соціальні та політичні зміни, такі як війна.

### **2.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження професійної ідентичності вимушених мігрантів**

Першим нашим дослідженням була Анкета. Зупинимося на аналізі результатів анкетування.

Учасниками дослідження стало 90 особи, з них 10 чоловіків та 80 жінок. Віковий діапазон учасників досить різноманітний, зокрема:

- 25-29 років – 17 осіб (16%);
- 30-35 років – 9 осіб (8,5%);
- 36-40 років – 39 осіб (36,8%);
- 41-45 років – 13 осіб (12,2%);
- 46 і більше – 16 осіб (15,5%).

Узагальнимо дані за допомогою діаграми.

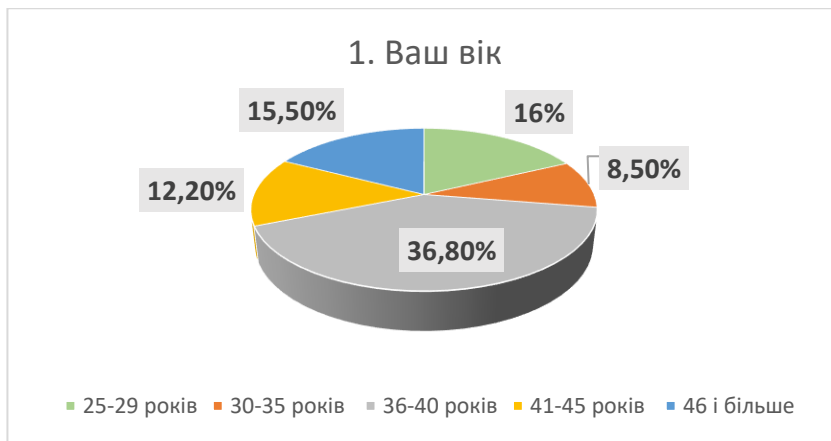


Рис. 2.1 Віковий діапазон учасників дослідження

Таким чином, на основі даних представлених на рис. 2.1 видно, що значна частина учасників дослідження відноситься до вікової групи 36 - 40 років (36,8%).



Рис. 2.2. Статевий діапазон учасників дослідження

З рис. 2.2 видно, що загальна кількість учасників дослідження дорівнює 94 осіб (79 жінок і 15 чоловіків).

Жінки складають 84% від загальної кількості учасників, що становить 79 осіб.

Чоловіки складають 16% від загальної кількості учасників, що становить 15 осіб.

Існує значний дисбаланс у статевому розподілі учасників дослідження. Жінки значно переважають у кількості (84% проти 16%), що може вплинути на результати дослідження, особливо якщо тема дослідження стосується аспектів, які можуть варіюватися залежно від статі.



Рис. 2.3. Сімейний стан учасників дослідження

З рис. 2.3 видно, що сімейний стан учасників дослідження, показує наступне:

Перебувають у шлюбі (в т.ч. громадянському): 56,4% учасників, що становить 53 особи.

Не одружені/незаміжні: 30,9% учасників, що становить 29 осіб.

Розлучені: 12,8% учасників, що становить 12 осіб.

Більшість учасників (56,4%) перебувають у шлюбі або в громадянському шлюбі, що свідчить про переважання одружених або тих, хто живе у фактичних шлюбних стосунках.

Друга за чисельністю група – це неодружені/незаміжні учасники, які складають 30,9% вибірки.

Розлучені учасники становлять найменшу частку вибірки – 12,8 %.

Цей розподіл свідчить про те, що більшість учасників мають стабільні шлюбні стосунки, що може вплинути на досліджувані аспекти (якщо дослідження стосується тем, пов'язаних із сімейним станом). Неодружені та розлучені учасники також представлені, але в меншій кількості.

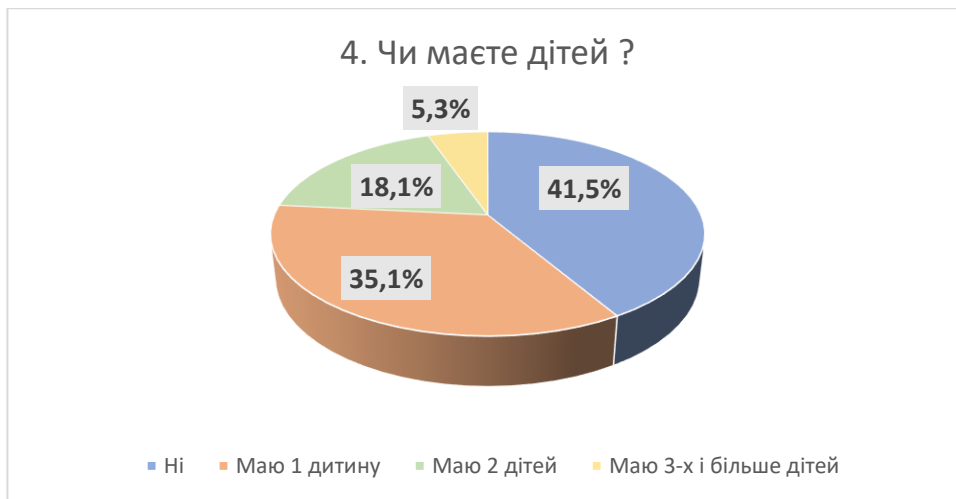


Рис. 2.4. Наявність дітей у учасників дослідження

З рис. 2.4 видно, що загальна кількість учасників становить 94 особи (39 не мають дітей, 33 мають одну дитину, 17 мають двох дітей, 5 мають трьох і більше дітей).

Наявність дітей:

Не мають дітей: 41,5% учасників, що становить 39 осіб.

Мають одну дитину: 35,1% учасників, що становить 33 особи.

Мають двох дітей: 18,1% учасників, що становить 17 осіб.

Мають трьох і більше дітей: 5,3% учасників, що становить 5 осіб.

Найбільша частка учасників (41,5%) не мають дітей. Це значна група, яка може вплинути на результати дослідження, особливо якщо тематика пов'язана з батьківством.

Близько третини учасників (35,1%) мають одну дитину, що є другою за чисельністю групою.

18,1% учасників мають двох дітей, а невелика кількість (5,3%) мають трьох і більше дітей.

Цей розподіл показує, що учасники з різним сімейним статусом щодо наявності дітей представлені у вибірці, проте переважна більшість або не мають дітей, або мають одну дитину. Це варто враховувати при аналізі даних дослідження, оскільки наявність чи відсутність дітей може суттєво впливати на різні аспекти життя, які можуть бути предметом дослідження.

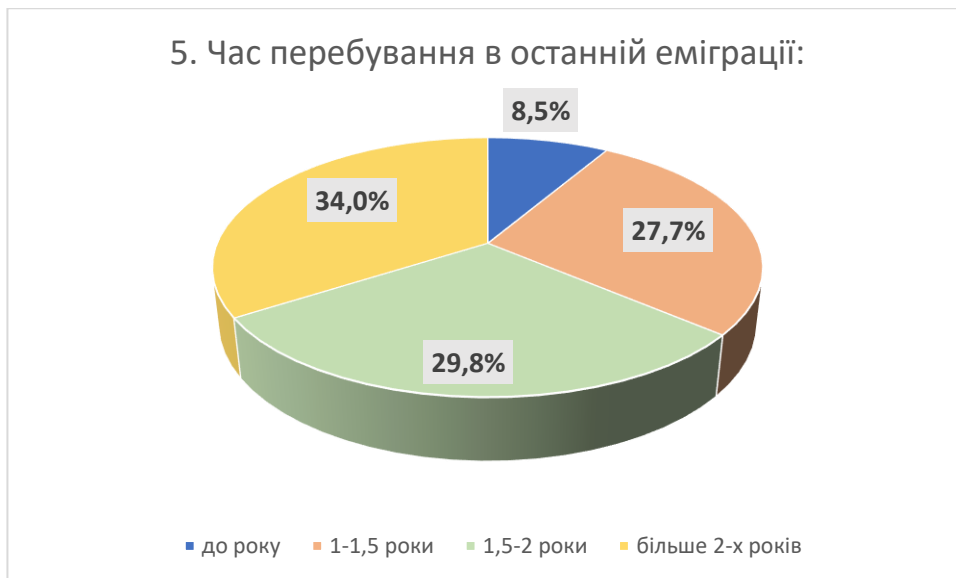


Рис. 2.5. Час перебування в останній еміграції учасників дослідження

З рис. 2.5 видно, що час перебування учасників в останній еміграції, показує наступне:

До року: 8,5% учасників, що становить 8 осіб.

1-1,5 роки: 27,7% учасників, що становить 26 осіб.

1,5-2 роки: 29,8% учасників, що становить 28 осіб.

Більше 2-х років: 34,0% учасників, що становить 32 особи.

Найбільша частка учасників (34,0%) перебуває в еміграції більше двох років, що свідчить про значний досвід тривалого перебування за кордоном.

Значна частина учасників (29,8%) перебуває в еміграції від 1,5 до 2 років, що також вказує на досить тривалий період адаптації до нового середовища.

27,7% учасників перебувають в еміграції від 1 до 1,5 років, що свідчить про досвід, наближений до середньострокового періоду.

Лише 8,5% учасників перебувають в еміграції до року, що вказує на те, що вони знаходяться на початковому етапі адаптації.

Більшість учасників (близько 64%) перебувають в еміграції більше 1,5 років, що може впливати на їх адаптацію, відчуття стабільності та психологічний стан.

Учасники, які перебувають в еміграції до року, можуть стикатися з найбільшими труднощами в адаптації через обмежений досвід і новизну ситуації.

Ці дані можуть бути важливими для розуміння рівня адаптації, задоволеності життям та інших психологічних аспектів, пов'язаних з еміграцією, що може бути ключовим у подальшому аналізі.

Важливим для нашого дослідження питанням є знання мови. Відповідаючи на питання про те, як учасники досліджують наявний у них рівень знання мови країни в якій вони перебувають на сучасному етапі відповіді були наступними:

- низький рівень – 42 особи (39,5%);
- середній рівень – 34 особи (32%);
- високий або достатній – 18 осіб (28,5%).

Узагальнимо результати у вигляді діаграми.

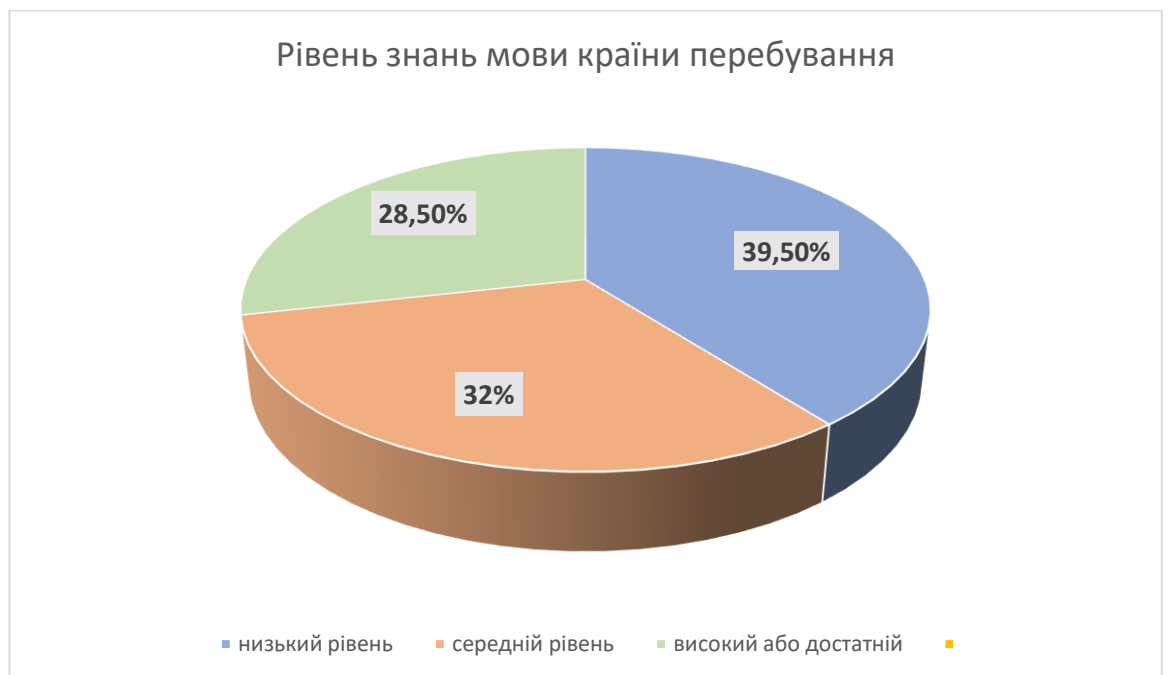


Рис. 2.6. Рівень знань мови країни перебування

Аналіз результатів рівня освіти дозволив встановити наступне:

- шкільна освіта – 1 особа (0,94%);
- професійна ( професійно-технічна) – 7 осіб (6,6%);
- вища – 82 особи (87%);
- науковий ступінь – 4 особи (5,5%).

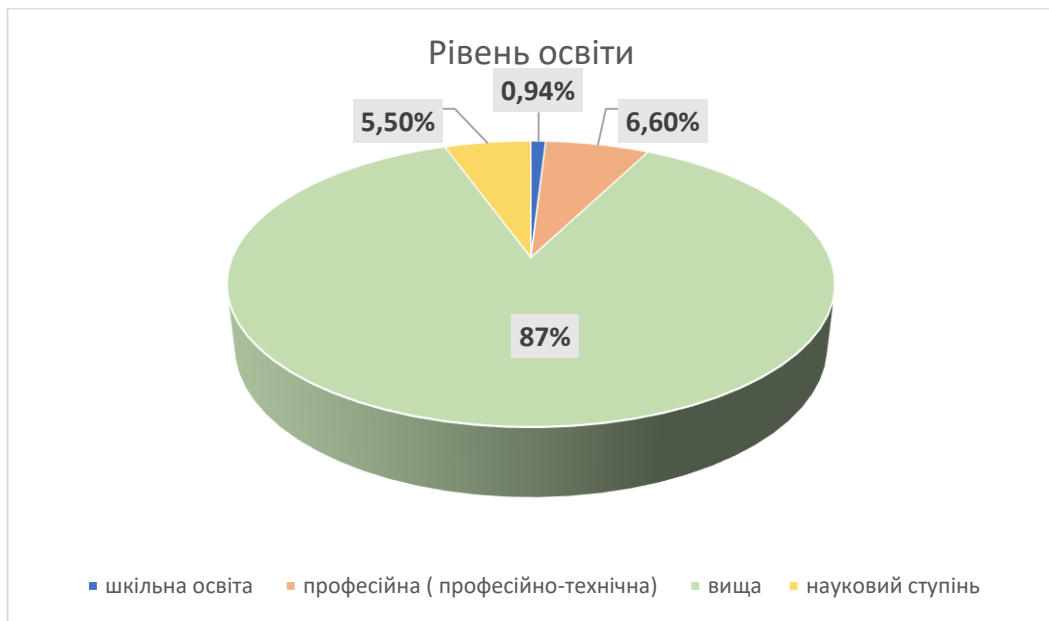


Рис. 2.7 Аналіз результатів рівня освіти учасників дослідження



Рис. 2.8. Перспектива зростання у кар'єрі серед учасників дослідження

З рис. 2.8 видно, що перспектива зростання у кар'єрі серед учасників дослідження, показує наступне:

41,5% учасників вважають, що мають перспективу зростання у кар'єрі, що становить 39 осіб.

Ні: 58,5% учасників вважають, що не мають перспективи зростання у кар'єрі, що становить 55 осіб.

Більшість учасників (58,5%) не бачать перспективи зростання у кар'єрі. Це значна частка, яка може вказувати на загальні проблеми із задоволеністю роботою, мотивацією або можливостями для професійного розвитку у поточних умовах.

Лише 41,5% учасників бачать можливість для кар'єрного зростання, що свідчить про наявність певної групи, яка або перебуває на вищих позиціях, або працює в галузях із чіткими можливостями для розвитку.

Відсутність перспективи зростання у більшості учасників може впливати на їхній загальний психологічний стан, рівень задоволеності життям та професією, а також на їхнє ставлення до еміграції та довгострокових планів.

Навпаки, ті учасники, які бачать перспективи для зростання, ймовірно, мають кращий рівень задоволеності роботою і можуть бути більш мотивованими до розвитку своєї кар'єри.

Цей розподіл важливо враховувати при аналізі професійної адаптації, рівня стресу, задоволеності життям та інших аспектів, пов'язаних з кар'єрним розвитком, особливо в контексті еміграції.

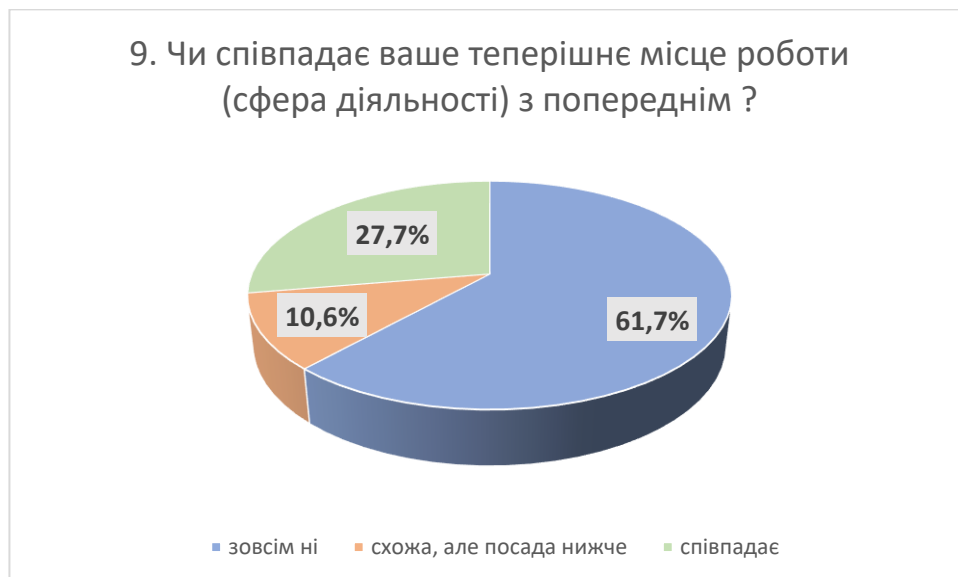


Рис. 2.9. Співпадіння теперішнього місця роботи зі сферами діяльності до міграції

З рис. 2.9 видно, що співпадіння теперішнього місця роботи зі сферами діяльності до міграції:

Зовсім ні: 61,7% учасників працюють в зовсім іншій сфері, ніж до міграції, що становить 58 осіб.

Схожа сфера, але посада нижче: 10,6% учасників працюють у схожій сфері, але на нижчій посаді, що становить 10 осіб.

Співпадає: 27,7% учасників працюють у тій самій сфері, що і до міграції, що становить 26 осіб.

Значна більшість учасників (61,7%) змінили сферу діяльності після міграції, що може свідчити про суттєві зміни в їхньому професійному житті, а також про необхідність адаптації до нових умов роботи.

Лише 27,7% учасників змогли зберегти свою попередню професійну сферу, що може вказувати на певні труднощі у перенесенні навичок та досвіду з попереднього місця роботи на нове місце.

10,6% учасників працюють у схожій сфері, але на нижчій посаді, що може свідчити про тимчасове зниження статусу чи професійного рівня, можливо, через необхідність почати кар'єру заново в нових умовах.

Той факт, що більшість учасників працюють у зовсім іншій сфері, може вказувати на серйозні виклики у професійній адаптації та можливі втрати в професійному статусі.

Для тих, хто зберіг свою сферу діяльності або працює на схожій посаді, період адаптації, ймовірно, був менш стресовим, але навіть серед них є ті, хто зіштовхнувся зі зниженням посадового рівня.

Ці дані можуть свідчити про загальний вплив міграції на професійне життя учасників, особливо в контексті того, як зміна професійної сфери може впливати на їхнє самопочуття, задоволеність життям та професійний розвиток.

Цей розподіл важливо враховувати при аналізі загальної кар'єрної адаптації учасників, їхньої мотивації до професійного зростання та інших аспектів, пов'язаних із їхнім професійним життям після міграції.

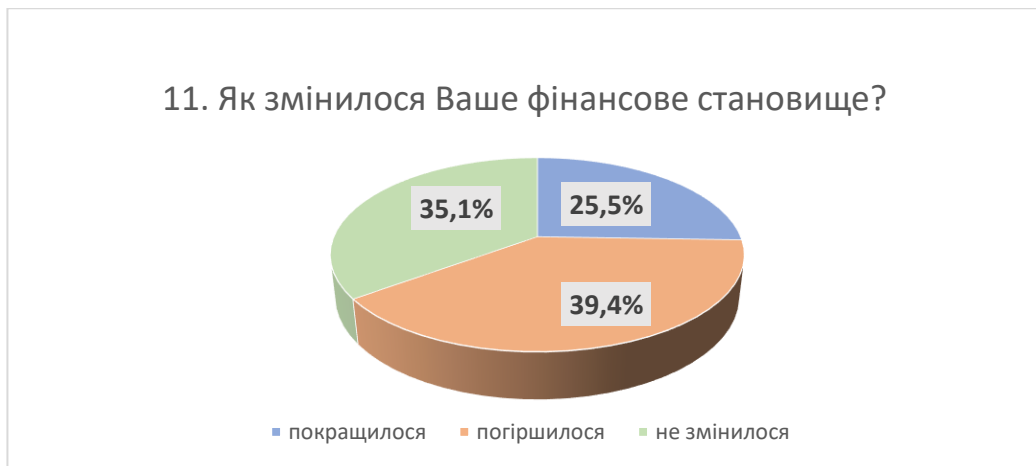


Рис. 2.10. Зміна фінансового становища учасників дослідження

З рис. 2.10 видно, що зміни у фінансовому становищі учасників після певного періоду (імовірно, після міграції), показує наступне:

Покращилося: 25,5% учасників зазначили, що їхнє фінансове становище покращилося, що становить 24 особи.

Погіршилося: 39,4% учасників зазначили, що їхнє фінансове становище погіршилося, що становить 37 осіб.

Не змінилося: 35,1% учасників повідомили, що їхнє фінансове становище не змінилося, що становить 33 особи.

Найбільша частка учасників (39,4%) відзначили погіршення свого фінансового становища, що свідчить про значні фінансові виклики, з якими вони зіткнулися.

Близько третини учасників (35,1%) не помітили змін у своєму фінансовому становищі, що може свідчити про стабільність, але й про відсутність прогресу.

Лише 25,5% учасників відзначили покращення фінансового становища, що свідчить про позитивні зміни для цієї частини вибірки.

Той факт, що найбільша частка учасників повідомляє про погіршення фінансового становища, може вказувати на труднощі в адаптації до нових умов, особливо якщо це пов'язано з міграцією чи зміною професійної сфери.

Відсутність змін у фінансовому становищі для третини учасників може вказувати на те, що їхня ситуація залишилася стабільною, але вони не змогли досягти покращення.

Для чверті учасників, які відзначили покращення, можливі позитивні фактори, як-от успішна адаптація до нових умов чи вдалі кар'єрні зміни.

Цей розподіл варто враховувати при аналізі загальної соціально-економічної адаптації учасників, їхньої задоволеності життям, рівня стресу та інших факторів, які можуть впливати на їхній добробут і мотивацію до подальших змін.

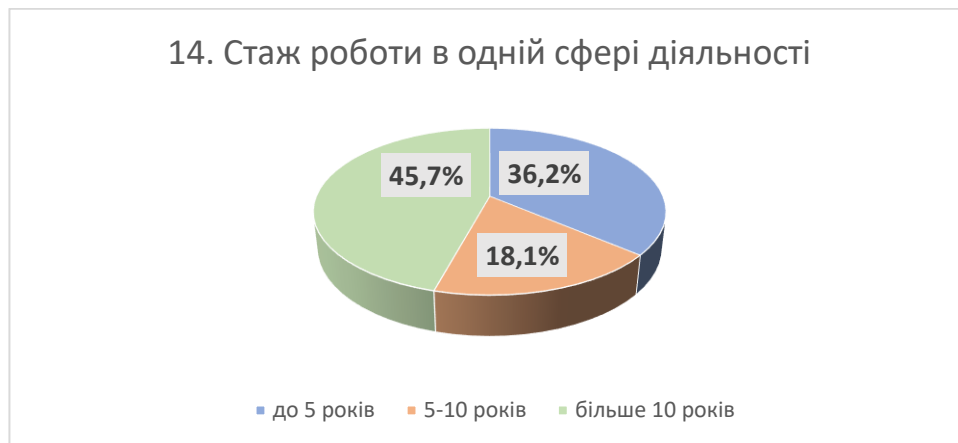


Рис. 2.11. Стаж роботи в одній сфері діяльності

З рис. 2.11 видно, що найбільший стаж роботи учасників в одній сфері діяльності (включаючи різні посади), показує наступне:

До 5 років: 36,2% учасників мають стаж роботи в одній сфері до 5 років, що становить 34 особи.

5-10 років: 18,1% учасників мають стаж роботи в одній сфері від 5 до 10 років, що становить 17 осіб.

Більше 10 років: 45,7% учасників мають стаж роботи в одній сфері більше 10 років, що становить 43 особи.

Найбільша частка учасників (45,7%) має стаж роботи в одній сфері більше 10 років. Це свідчить про значний професійний досвід і, можливо, про глибоке залучення в свою професійну діяльність.

36,2% учасників мають стаж роботи до 5 років, що може вказувати на відносно молодий вік цієї групи або на те, що вони перебувають на початку своєї кар'єри.

18,1% учасників мають стаж роботи від 5 до 10 років, що становить проміжну групу, яка, ймовірно, має вже певний досвід, але ще не досягла тривалого професійного стажу.

Велика частка учасників із стажем більше 10 років вказує на те, що значна частина респондентів мають стабільну та довготривалу кар'єру в одній сфері. Це може свідчити про їхню професійну стійкість та експертизу.

Учасники зі стажем до 5 років можуть бути більш відкритими до змін, або ж вони знаходяться на початку своєї професійної траєкторії, що може впливати на їхні кар'єрні амбіції та адаптивність.

Група зі стажем від 5 до 10 років, хоча й менша за чисельністю, ймовірно, перебуває в середині кар'єрного шляху, що може бути періодом активного розвитку та професійного зростання.

Цей розподіл може бути корисним для розуміння професійного досвіду учасників, їхніх кар'єрних перспектив та потенційної мотивації до змін у роботі чи адаптації до нових умов.



Рис. 2.12. Задоволеність поточним професійним становищем

Аналіз рис. 2.12, що відображає задоволеність учасників своїм поточним професійним становищем, показує наступне:

Категорично Ні: 47,9% учасників, що становить 45 осіб, категорично незадоволені своїм поточним професійним становищем.

Ні, але я бачу перспективи свого професійного зростання: 19,1% учасників, що становить 18 осіб, незадоволені, але бачать перспективи професійного зростання.

Більше «Так», ніж «Ні», завжди є можливості для професійного зростання: 21,3% учасників, що становить 20 осіб, більше задоволені своїм професійним становищем, вважаючи, що завжди є можливості для зростання.

«Так», цілком задоволена/ний: 11,7% учасників, що становить 11 осіб, цілком задоволені своїм поточним професійним становищем.

Розподіл за рівнем задоволеності:

Майже половина учасників (47,9%) категорично незадоволені своїм професійним становищем, що вказує на серйозні проблеми із задоволеністю роботою, мотивацією та, можливо, загальним психоемоційним станом.

19,1% учасників не задоволені своєю ситуацією, але все ж бачать перспективи для зростання, що свідчить про потенціал для позитивних змін у майбутньому.

21,3% учасників більше задоволені своїм професійним становищем, вважаючи, що завжди є можливості для розвитку, що свідчить про їхню відносно оптимістичну оцінку ситуації.

Лише 11,7% учасників цілком задоволені своїм професійним становищем, що є найменшою групою, яка демонструє повну задоволеність і, ймовірно, має високий рівень мотивації та стабільності.

Велика частка категорично незадоволених учасників (47,9%) може вказувати на значні труднощі у професійному житті, що може впливати на їхній загальний добробут і потребує уваги з боку організацій, які можуть допомогти з підтримкою і розвитком кар'єри.

Учасники, які бачать перспективи для зростання (19,1%), мають потенціал для покращення своєї ситуації, і це може бути важливим аспектом для їхньої подальшої професійної адаптації.

Ті, хто більше задоволений своїм становищем (21,3%), але все ж бачить можливість для зростання, можуть мати реалістичний підхід до свого професійного розвитку.

Невелика група цілком задоволених учасників (11,7%), ймовірно, досягла своїх професійних цілей або перебуває на шляху до цього, що робить їх найменш уразливими до професійного стресу.

Ці дані можуть бути корисними для розуміння рівня професійної задоволеності та мотивації учасників, а також для ідентифікації потенційних проблем, які можуть впливати на їхній професійний розвиток та загальне самопочуття.

З рис. 2.13 видно, що думки учасників щодо впливу рівня знання мови країни перебування на їхню професійну реалізацію, показує наступне:

Так: 78,7% учасників, що становить 74 особи, вважають, що рівень знання мови країни перебування значно впливає на їхню професійну реалізацію.

«Ні»: 8,5% учасників, що становить 8 осіб, вважають, що знання мови не впливає на їхню професійну реалізацію.

Бажано, але не критично важливе: 12,8% учасників, що становить 12 осіб, вважають, що знання мови бажане, але не є критично важливим для професійної реалізації.



Рис. 2.13. Вплив рівня знання мови країни

Переважна більшість учасників (78,7%) вважають, що рівень знання мови країни перебування суттєво впливає на їхню професійну реалізацію. Це свідчить про значну роль мовних навичок у процесі професійної адаптації та інтеграції.

Невелика частка учасників (8,5%) не вважають знання мови важливим для професійної реалізації, що може свідчити про наявність альтернативних способів досягнення успіху в їхній кар'єрі або про специфічний контекст, у якому вони працюють.

12,8% учасників вважають знання мови бажаним, але не критично важливим. Ця група може орієнтуватися на інші фактори професійного успіху, такі як професійні навички, досвід або мережа контактів.

Значна частка учасників, які вважають знання мови важливим для професійної реалізації, підкреслює необхідність володіння мовними навичками для успішної кар'єри, особливо в умовах міграції. Це може впливати на їхню здатність досягати кар'єрного зростання, взаємодіяти з колегами та клієнтами, а також інтегруватися в нове суспільство.

Для тих, хто не вважає знання мови критично важливим, можливо, існують інші шляхи досягнення професійного успіху, наприклад, робота в міжнародних компаніях, де використовується інша мова, або робота в технічних або спеціалізованих сферах, де мова не є визначальним фактором.

Група, яка вважає знання мови бажаним, але не критично важливим, ймовірно, враховує можливість досягнення успіху за рахунок інших компетенцій, але все ж визнає значення мови як додаткового інструменту для професійного розвитку.

Ці дані є важливими для розуміння того, як знання мови країни перебування впливає на професійну адаптацію та розвиток кар'єри учасників, і можуть бути корисними для розробки стратегій підтримки мігрантів у їхньому професійному становленні.

Результати опитування показали, що значна частина респондентів належить до вікової групи 36-40 років (36,8%). Спостерігається значний

дисбаланс у статевому складі учасників: жінки значно переважають (84% проти 16%), що може вплинути на результати дослідження, особливо якщо тема стосується гендерних аспектів.

Більшість учасників (56,4%) перебувають у шлюбі або в громадянських відносинах, що свідчить про переважання сімейних людей серед опитаних. Найбільша частка респондентів (41,5%) не мають дітей, що є значущим показником, особливо у випадках, коли дослідження стосується батьківства.

Велика частина учасників (34,0%) проживають в еміграції понад два роки, що свідчить про значний досвід тривалого перебування за кордоном. Ще 29,8% перебувають в еміграції від 1,5 до 2 років, а 27,7% – від 1 до 1,5 років, що вказує на різний рівень адаптації до нових умов.

Більшість респондентів (58,5%) не бачать перспектив для кар'єрного зростання, що може свідчити про загальні проблеми з роботою, мотивацією або можливостями професійного розвитку. Крім того, значна частина учасників (61,7%) змінили сферу діяльності після міграції, що може вказувати на суттєві зміни у професійному житті та необхідність адаптації до нових умов праці.

Більша частка респондентів (39,4%) зазначили погіршення свого фінансового становища, що свідчить про значні фінансові виклики. Окрім цього, 45,7% учасників мають досвід роботи в одній сфері понад 10 років, що може вказувати на глибоке залучення в професійну діяльність.

Майже половина респондентів (47,9%) категорично незадоволені своїм професійним становищем, що свідчить про серйозні проблеми з мотивацією та задоволеністю роботою. Водночас 19,1% респондентів не задоволені своєю ситуацією, але все ж бачать можливості для зростання, що вказує на потенціал для позитивних змін у майбутньому.

Нарешті, 78,7% учасників (74 особи) вважають, що рівень володіння мовою країни перебування значно впливає на їхню професійну реалізацію, тоді як 8,5% (8 осіб) не вважають знання мови важливим фактором для своєї кар'єри.

Далі проведемо аналіз відповідей респондентів за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерс і Р. Даймонд.

У додатку Д наведені первинні дані опитаних за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерс і Р. Даймонд.

Розрахунки проводились за допомогою програми Excel та SPSS.

У таблиці 2.2 наведені середні результати опитаних за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерс і Р. Даймонд.

Аналіз середніх показників за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд свідчить про наступне:

**Адаптивність:** Високе середнє значення адаптивності (140,3) та високий t-критерій (40,934\*) вказують на те, що більшість респондентів мають добрі адаптаційні здібності, що дозволяє їм ефективно інтегруватися в нове середовище.

**Деадаптивність:** Низьке середнє значення деадаптивності (112,97) та значний t-критерій (26,213\*) свідчать про те, що респонденти мають низький рівень деадаптивних рис, що сприяє їх кращому пристосуванню до нових умов.

**Самоприйняття:** Середнє значення прийняття себе (41,9) близьке до норми, що показує адекватний рівень самооцінки серед респондентів. Високий t-критерій (34,776\*) підтверджує значущість цього показника.

**Не прийняття себе:** Низьке середнє значення (22,03) та значний t-критерій (23,288\*) вказують на те, що респонденти здебільшого позитивно ставляться до себе.

**Прийняття інших:** Високе середнє значення (24,72) та високий t-критерій (39,065\*) свідчать про те, що респонденти здебільшого позитивно ставляться до оточуючих.

**Не прийняття інших:** Низьке середнє значення (23,9) та високий t-критерій (25,421\*) вказують на низький рівень відчуження щодо оточуючих.

**Емоційний комфорт:** Середнє значення емоційного комфорту (23,99) близьке до норми, що свідчить про те, що більшість респондентів відчувають

себе емоційно комфортно. Високий t-критерій (32,609\*) підтверджує значущість цього показника.

Емоційний дискомфорт: Низьке середнє значення (22,39) та значний t-критерій (19,716) вказують на те, що респонденти рідко відчують емоційний дискомфорт.

Внутрішній контроль: Високе середнє значення (47,03) та значний t-критерій (35,266) свідчать про те, що респонденти мають високу здатність контролювати свої внутрішні стани та поведінку.

Зовнішній контроль: Низьке середнє значення (30,23) та високий t-критерій (24,140) вказують на те, що респонденти рідко покладаються на зовнішні фактори при прийнятті рішень.

Домінування: Низьке середнє значення (10,7) та значний t-критерій (30,639) вказують на те, що респонденти не прагнуть домінувати у взаємодії з іншими.

Підлеглість: Високе середнє значення (20,83) та значний t-критерій (31,946) свідчать про те, що респонденти здебільшого приймають підлеглу позицію у взаємодії з іншими.

Ескапізм (уникнення проблем): Низьке середнє значення (17,19) та високий t-критерій (38,680) вказують на те, що респонденти рідко уникають проблем та зазвичай намагаються їх вирішити.

Таблиця 2.2

**Середні показники за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерс и Р. Даймонд (n=90)**

| Шкали              | Середнє значення | Стандартне відхилення | Tкритерій |
|--------------------|------------------|-----------------------|-----------|
| Адаптивність       | 140,3            | 32,51567              | 40,934*   |
| Деадаптивність     | 112,97           | 40,88472              | 26,213*   |
| Прийняти Себе      | 41,9             | 11,43035              | 34,776*   |
| Не прийняти Себе   | 22,03            | 8,98483               | 23,288*   |
| Прийняття Інших    | 24,72            | 6,00380               | 39,065*   |
| Не прийняття Інших | 23,9             | 8,91918               | 25,421*   |
| Емоційний Комфорт  | 23,99            | 6,97909               | 32,609*   |

|                              |       |          |        |
|------------------------------|-------|----------|--------|
| Емоційний Дискомфорт         | 22,39 | 10,77314 | 19,716 |
| Внутрішній Контроль          | 47,03 | 12,65217 | 35,266 |
| Зовнішній Контроль           | 30,23 | 11,88148 | 24,140 |
| Домінування                  | 10,7  | 3,31307  | 30,639 |
| Підлеглість                  | 20,83 | 6,18670  | 31,946 |
| Ескапізм (уникнення проблем) | 17,19 | 4,21579  | 38,680 |

\* $p \leq 0,01$

Загалом, результати свідчать про позитивний психологічний стан респондентів. Вони демонструють високу адаптивність, прийняття себе та інших, емоційний комфорт та внутрішній контроль. Низькі значення дезадаптивності, емоційного дискомфорту, зовнішнього контролю, домінування та ескапізму підтверджують їхній позитивний психологічний стан. Ці результати є статистично значущими і підтверджують ефективність адаптації респондентів до нових умов.

Наступним нашим дослідженням було вимірювання у респондентів показника психічного напруження (ППН) за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона».

У додатку Є наведено первинні дані опитаних за методикою шкали психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона. Розрахунки проводились за допомогою програми Excel.

У таблиці 2.3 наведені середні результати опитаних за методикою Шкали психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона.

Таблиця 2.3

**Інтегральні показники за методикою Шкали психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона (n=90)**

| Шкали                                 | Середнє значення | Стандартне відхилення | Ткритерій |
|---------------------------------------|------------------|-----------------------|-----------|
| Показник психічної напруженості (ППН) | 155,48           | 29,30                 | 50,33*    |

\* $p \leq 0,01$

Середнє значення ППН:

Середнє значення (155,48) вказує на загальний рівень психічної напруженості серед респондентів. Це значення надає нам уявлення про середній рівень стресу, який відчувають учасники дослідження.

Стандартне відхилення ППН:

Стандартне відхилення (29,30) свідчить про те, що є значна варіативність у рівнях психічної напруженості серед респондентів. Це означає, що у групі є як особи з високим рівнем стресу, так і ті, що відчувають відносно низький рівень стресу.

Таким чином, середнє значення показника психічної напруженості (155,48) свідчить про те, що в цілому респонденти відчувають високий рівень стресу. Це може бути викликано різними факторами, такими як особисті, соціальні або професійні обставини.

Високе стандартне відхилення (29,30) показує, що рівень стресу серед респондентів значно варіюється. Це підкреслює, що є групи людей з дуже різними рівнями стресу, від тих, хто відчуває низький стрес, до тих, хто перебуває у високому стані стресу.

Далі продовжимо аналізувати досліджені різні аспекти ідентифікації та розподіл на види ідентичності за методом «Тест двадцяти висловлювань» М. Куна і Т. Макпартленда.

Залежно від факторів опосередкованого та безпосереднього впливу кожен респондент має індивідуальні семантичні простори для окремих змістовних галузей – «Я в теперішньому часі», «Я в майбутньому», «Я в минулому часі». Кількість актуальних та проспективних ідентичностей, їх різноманітність, а також обсяг та детальність змістовних галузей «Я в теперішньому часі», «Я в майбутньому», «Я в минулому часі» є суто індивідуальними показниками.

У табл. 2.6-2.8 наведена ідентифікація у минулому, теперішньому, майбутньому часі вимушених мігрантів по Тесту двадцяти висловлювань М. Куна і Т. Мак-Партленда в модифікації, «Я в минулому часі», «Я в теперішньому» та «Я в майбутньому».

!!! Одержані самохарактеристики респондентів в минулому часі загальною кількістю 191 визначення, розміром вибірки 90 осіб за допомогою контент-аналізу були розподілені за окремими категоріями: Особистісна ідентичність, Сімейна ідентичність, Гендерна ідентичність, Професійна ідентичність, Релігійна ідентичність, Економічна ідентичність, Захоплення, Метафорні визначення.

Кількість самовизначень була підрахована окремо за кожною категорією (табл. 2.4), після чого було здійснено розрахунок відсоткового розподілу категорій відносно загальної кількості.

Аналіз отриманих даних показує, що у минулому часі вимушені мігранти найбільше ідентифікували себе через особистісні якості, що становить 35,08% від загальної кількості ідентичностей. Сімейна ідентичність, яка охоплює 16,75%, також є важливою складовою їхнього самовизначення. Професійна, гендерна та релігійна ідентичності мають однакову значущість (по 7,85%), що свідчить про рівномірний розподіл важливості цих аспектів у минулому житті респондентів. Метафорні визначення (8,90%) відображають емоційний та образний підхід до самовизначення. Захоплення, що становлять 10,47%, свідчать про важливість особистих інтересів у минулому. Матеріальний статус (5,24%) менш значущий, але все ж таки відіграє роль у самовизначенні респондентів.

Таблиця 2.4

#### Ідентифікація у минулому часі вимушених мігрантів (n=90)

| № п/п | Ідентифікаційні категорії | Кількість ідентичностей | %     |
|-------|---------------------------|-------------------------|-------|
| 1     | Особистісна ідентичність  | 67                      | 35,08 |
| 2     | Сімейна ідентичність      | 32                      | 16,75 |
| 3     | Захоплення                | 20                      | 10,47 |
| 4     | Метафорні визначення      | 17                      | 8,91  |
| 5     | Гендерна ідентичність     | 15                      | 7,85  |
| 6     | Професійна ідентичність   | 15                      | 7,85  |

| № п/п | Ідентифікаційні категорії | Кількість ідентичностей | %      |
|-------|---------------------------|-------------------------|--------|
| 7     | Релігійна ідентичність    | 15                      | 7,85   |
| 8     | Економічна ідентичність   | 10                      | 5,24   |
|       | <b>Загалом</b>            | 191                     | 100,00 |

Отже, дані показують різноманітність аспектів ідентифікації вимушених мігрантів у минулому часі, підкреслюючи важливість особистісних, соціальних та професійних аспектів їхнього життя.

Аналіз таблиці 2.5 показує, що вимушені мігранти у теперішньому часі надають найбільше значення своїм особистісним якостям та сімейним ролям. На першому місці знаходиться категорія «Особистісна ідентичність» (25,86%), яка включає визначення, що відображають індивідуальні якості респондентів, на відміну від соціальних. У цій категорії респонденти використовували як іменники, так і прикметники, такі як «розумний», «уважний», «душа компанії», «активна», «цілеспрямований», «чесна», «відкрита», «гуморист», «гарна подруга», що підкреслюють їхню унікальність та особистісні риси в діяльності, спілкуванні та виконанні соціальних ролей.

Таблиця 2.5

### Ідентифікація у теперішньому часі вимушених мігрантів (n=90)

| № п/п | Ідентифікаційні категорії | Кількість ідентичностей | %      |
|-------|---------------------------|-------------------------|--------|
| 1     | Особистісна ідентичність  | 45                      | 25,86  |
| 2     | Сімейна ідентичність      | 29                      | 16,67  |
| 3     | Професійна ідентичність   | 24                      | 13,79  |
| 4     | Релігійна ідентичність    | 20                      | 11,49  |
| 5     | Захоплення                | 18                      | 10,34  |
| 6     | Метафорні визначення      | 15                      | 8,62   |
| 7     | Економічна ідентичність   | 13                      | 7,47   |
| 8     | Гендерна ідентичність     | 10                      | 5,75   |
|       | <b>Загалом</b>            | 174                     | 100,00 |

Особистісна ідентичність (25,86%) є провідною категорією, що підкреслює унікальність та індивідуальність респондентів. Зростання показників особистісної ідентичності є важливим сигналом, який свідчить про те, що людина, можливо, стикається з втратою соціальних орієнтирів. У таких умовах індивіди починають більше зосереджуватися на власних внутрішніх якостях, переконаннях та самооцінці, намагаючись знайти в собі джерело стійкості та сенсу. Це явище можна пояснити тим, що при втраті звичних соціальних зв'язків або ролей, наприклад, у випадку міграції, зміни професії чи розриву сімейних відносин, людина може відчувати дезорієнтацію в зовнішньому світі.

У такій ситуації особистісна ідентичність набуває ключової ролі, оскільки вона стає основним засобом самовизначення та самозбереження. Відсутність стабільних соціальних орієнтирів змушує людину звернутися до своєї внутрішньої суті, щоб знайти нові точки опори та адаптуватися до змін. Це також може бути ознакою того, що індивід перебуває в процесі переоцінки своїх цінностей і пріоритетів, намагаючись зрозуміти, хто він є поза контекстом соціальних умовностей і ролей.

Акцент на особистісній ідентичності в контексті втрати соціальних орієнтирів є надзвичайно важливим, оскільки він дозволяє краще зрозуміти механізми психологічної адаптації та внутрішньої трансформації, які відбуваються в складних життєвих обставинах. Високі показники особистісної ідентичності свідчать про важливу адаптаційну реакцію людини на втрату соціальних орієнтирів. В умовах, коли традиційні соціальні зв'язки або ролі більше не виконують свою стабілізуючу функцію, індивід звертається до внутрішніх ресурсів, щоб знайти нові способи самовизначення. Це підкреслює важливість дослідження особистісної ідентичності як втрати соціальних орієнтирів в умовах вимушеної міграції, оскільки цей процес відображає глибокі зміни в самосприйнятті та адаптаційних стратегіях людини, що є ключовим аспектом теми нашої роботи.

Сімейна ідентичність (16,67%) займає друге місце, де респонденти переважно використовували іменники та іменники з прикметниками для опису своїх сімейних ролей, таких як «донька/син», «мати/батько», «одружений/розлучений», підкреслюючи цінність сім'ї в даний період життя.

Професійна ідентичність (13,79%) знаходиться на третьому місці, що відображає самоідентифікацію респондентів з певними професійними групами, такими як «водій», «шеф-кухар», «пекар», «швачка», «лектор», «психолог», «професор», «педагог», «лікар», «менеджер», «касірка», «зварювальник», «прибиральниця», «медсестра», «власник (-ця) бізнесу». Це свідчить про значущість професійного самовизначення та, в подальшому, напрямок кар'єрного зростання.

Четверте місце посідає категорія «Релігійна ідентичність» (11,49%), де респонденти використовували іменники та іменники з прикметниками для опису своєї релігійної належності, такі як «православний», «християнка», «віруюча», «мусульманин», «атеїст». Середній показник релігійної ідентичності (11,49%) підкреслює важливість релігійних переконань і базових цінностей, як значуща внутрішня опора.

П'яте місце займає категорія «Захоплення» (10,34%), як складова «Соціальної ідентичності», де респонденти переважно використовували іменники з прикметниками для опису своїх хобі, такі як «мандрівник», «художник», «танцюрист», «тенісистка», «рибалка», «боксер», «любитель активного відпочинку», «читання», «в'язання». Захоплення також відіграють значну роль у житті респондентів, що дозволяє актуалізувати свої інтереси поза професією та сім'єю. Захоплення, як частина соціальної ідентичності, допомагає знаходити та підтримувати соціальні зв'язки, розкриває творчу сторону особистості, а також сприяє інтеграції в новому суспільстві через хобі.

Далі послідовно розташовані наступні категорії:

На шостому місці — «Метафоричні визначення» (8,62%) це форма самовизначення через метафори, наприклад, «Я — зірка», «Я — квіточка», «Я — вітер», «Я — шторм», «Я — вірний пес», «Я — як примара», «Я — мов у

болоті», «Я в тумані», «Я — суцільний вулкан», «Мов паросток крізь асфальт проростаю». Це перенесення власної назви на інший суб'єкт, предмет або поняття на основі подібності зовнішніх ознак, структурної будови або функцій, що виражає емоційну насиченість самоідентифікації, здебільшого з позитивним забарвленням. «Метафорні визначення» вказують на емоційний та творчий підхід до самовизначення.

«Економічна ідентичність» (Матеріальний статус) (7,47%) займає передостаннє місце, відображають самовизначення за матеріальними статками, наприклад: «Я живу в достатку», «Я — бідний емігрант», «Я — представник середнього класу», «На життя вистачає». Це відображає позицію респондентів за критеріями доходу, грошових заощаджень та майна, свідчить про слабо проявлену роль фінансових та майнових аспектів у теперішній ідентичності.

Останнє місце посідає «Гендерна ідентичність» (5,75%). Респонденти переважно використовували іменники для опису своєї статі, наприклад, «хлопець», «дівчина», «приваблива жінка», «чоловік в розквіті сил». Кількість та якісний склад самовизначень у цій категорії відображають суб'єктивне усвідомлення себе як представника певної статі, з властивими поведінковими та характеристичними особливостями, пов'язаними з фемінністю або маскуліністю. Гендерна ідентичність у цьому віковому періоді є давно сформованою, і респонденти вже мають достатній соціальний досвід взаємодії на різних рівнях. Втрата гендерної ідентичності, про що свідчать показники, спостерігається особливо виражено у кризових ситуаціях. В умовах вимушеної міграції це може вказувати на кризу ідентичності. Гендерна ідентичність наразі для респондентів є найменш значущою категорією, що вказує на те, що статеві аспекти не є головним фактором ідентифікації для більшості респондентів у теперішньому часі. Статева ідентичність є результатом складної взаємодії біологічних особливостей, соціокультурних впливів та екзистенційних виборів особистості, це складна системна складова та конструкт особистості, невід'ємно пов'язаний з Я-концепцією. Зменшення

значимості та втрата гендерної ідентичності може вказувати на кризу особистісної ідентифікації в даний період життя і свідчити про більш значиму актуальність самовизначення в інших особистісних та соціальних ролях на цьому етапі міграційної адаптації. Криза реалізації гендерної ідентичності особистості може виникати на різних етапах життя і зумовлює значне переконструювання особистісних смислів, цінностей, цілей, поведінкових патернів. Ми вважаємо, що ця вибірка респондентів в даний період часу вимушену міграцію переживає як кризу особистості зі складовою кризи гендерної ідентифікації.

Таким чином, провідними актуальними ідентичностями респондентів є «Особистісна ідентичність», «Сімейна ідентичність», «Професійна ідентичність». Менше значення мають «Релігійна ідентичність», «Захоплення», «Метафоричні визначення». Найменш значущими категоріями виявилися «Економічна ідентичність» та «Гендерна ідентичність».

Ці результати підкреслюють важливість різних аспектів самовизначення та вказують на необхідність врахування цих факторів при розробці програм підтримки та адаптації вимушених мігрантів.

Одержані самохарактеристики респондентів в майбутньому часі (проспективна ідентичність): загальна кількість – 296 визначень, розмір вибірки – 90 осіб) за допомогою контент-аналізу були розподілені за окремими категоріями.

Кількість самовизначень була підрахована окремо для кожної категорії після чого було здійснено розрахунок відсоткового розподілу категорій відносно загальної кількості. На основі цих підрахунків таблицю проспективної ідентичності.

Таблиця 2.6

### Ідентифікація у майбутньому часі вимушених мігрантів (n=90)

| № п/п | Ідентифікаційні категорії | Кількість ідентичностей | %     |
|-------|---------------------------|-------------------------|-------|
| 1     | Професійна ідентичність   | 71                      | 23,99 |
| 2     | Сімейна ідентичність      | 47                      | 15,88 |
| 3     | Економічна ідентичність   | 38                      | 12,84 |

| № п/п | Ідентифікаційні категорії | Кількість ідентичностей | %      |
|-------|---------------------------|-------------------------|--------|
| 4     | Захоплення                | 35                      | 11,82  |
| 5     | Особистісна ідентичність  | 32                      | 10,81  |
| 6     | Метафорні визначення      | 27                      | 9,12   |
| 7     | Релігійна ідентичність    | 25                      | 8,45   |
| 8     | Гендерна ідентичність     | 21                      | 7,09   |
|       | <b>Загалом</b>            | 296                     | 100,00 |

Таблиця 2.6 відображає ідентифікаційні категорії у майбутньому часі (проспективна ідентичність) серед вимушених мігрантів.

Аналіз даних таблиці 2.6 показує наступне:

«Професійна ідентичність» в майбутньому часі є найбільш поширеною категорією з відсотком (23,99%), що свідчить про значущість кар'єрного розвитку та професійного зростання для мігрантів. Це вказує на важливість реалізації себе як професіонала в соціумі, актуалізації професійних навичок та знань, бути визнаним в бажаній професійній ролі в новому суспільстві, а також займати певний соціальний статус, до якого прагне індивід.

«Сімейна ідентичність» займає друге місце в ідентифікації особистості в майбутньому часі (15,88%). Це вказує на значимість сім'ї, як малої соціальної групи, важливість збереження сімейних цінностей та принципів, що забезпечує збереження ідентичності в часі. Стабільність усвідомлення сімейних ролей сприяє актуалізації адаптаційних та потенційних можливостей як окремого індивіда (Я), так і малої соціальної групи «сім'я» (Ми) у більших соціальних групах.

«Економічна ідентичність» (12,84%) як самоопис матеріального статусу на третьому місці самовизначення в майбутньому говорить про актуальність матеріальної складової в проспективній ідентичності, вказує на прагнення стабілізувати, відновити чи покращити фінансове становище.

Четверте місце займає Захоплення 11,82%, що вказує на важливість особистих інтересів, хобі, реалізації творчої сторони життя мігрантів, проведення вільного часу в надихаючому ресурсному середовищі, проявлення особливостей індивіда.

Особистісна ідентичність становить 10,81%, підкреслює значущість індивідуальних характеристик та особистісних якостей для мігрантів у майбутньому, опосередковано вказуючи на соціальні ролі та статуси, які мігранти планують або сподіваються здобути у майбутньому.

Метафорні визначення (9,12%) представляють асоціативні символічні аспекти в самовизначенні мігрантів у майбутньому, а також бажаний фізичний та психологічний стани, які ще не можуть описати, але мають підсвідоме прагнення до подібних відчуттів.

Релігійна ідентичність (8,45%) вказують на важливість особистих цінностей, правил та релігійних переконань для цієї групи в майбутньому також.

Гендерна ідентичність (7,09%) займає останнє місце самоідентифікації як в теперішньому часі, так і в майбутньому. Це може бути пов'язано з неможливістю реалізувати гендерну ідентичність відповідно до власних уявлень про себе, потреб, цілей, інтересів, смислів у взаємодії з іншими людьми (місцевими приймаючої країни) та новими соціальними умовами в міграції (робота, соціальний статус, професія, фінансове становище, ритм життя, тощо). Також низькі показники гендерної ідентифікації, на нашу думку, пов'язана з переважаючою більшістю одиноких, розлучених чи тих, що перебувають в міграції з дітьми без чоловіків, жінок. Жінка з дітьми, в цьому випадку, бере на себе батьківську роль і батька, і матері, виключаючи (чи об'єднуючи) гендерну складову. Іншим фактором втрати гендерної ідентичності є стрес, спричинений сукупністю подій в рідній країні, вимушеною міграцією, культурним шоком, особистими складнощами, переосмисленням цінностей та принципів, фізичним станом, індивідуальними особливостями психологічної реакції на різку зміну життєвих умов та іншими значимими для індивіда чинниками. В кризовий період, коли не закриті базові потреби, не відновлені смисли та цінності особистості та близьких, гендерна ідентифікація не актуалізується. Це свідчить про високий рівень стресу респондентів на цьому міграційному етапі життя.

Втрата гендерної ідентичності в умовах вимушеної міграції є феноменом, що особливо виражений у кризових ситуаціях. Це питання детально розглядається у дослідженнях Куна і Макпартленда [61].

#### Дослідження Куна і Макпартленда

М. Кун і Т. Макпартленд у своїх роботах вивчають різні аспекти кризи особистості в умовах міграції, зокрема акцентують на проблемах гендерної ідентичності. Причини втрати гендерної ідентичності, які вони описують, включають:

**Культурні конфлікти:** Під час міграції люди стикаються з новими культурними нормами та стандартами, які можуть суттєво відрізнятись від тих, що були їм знайомі на батьківщині. Ці нові норми можуть підривати попередні уявлення про гендерні ролі, що веде до невизначеності та розмивання гендерної ідентичності.

**Адаптація до нових соціальних умов:** Мігранти часто стикаються з необхідністю адаптуватися до нових соціальних та економічних умов, що може вимагати зміни або навіть відмови від традиційних гендерних ролей. Це може стати причиною кризи ідентичності, оскільки колишні гендерні ролі більше не відповідають новим обставинам [2].

**Тиск соціального прийняття:** У новому культурному середовищі можуть існувати інші очікування стосовно гендерної ідентичності, які часто є жорсткішими або менш гнучкими. Мігранти можуть відчувати тиск пристосуватися до цих очікувань, що може призвести до відчуження від власної гендерної ідентичності.

**Втрата соціальної підтримки:** Переїзд може супроводжуватися втратою підтримки від родини та друзів, що ускладнює збереження й підтримку гендерної ідентичності. Без знайомого соціального контексту й підтримки, особи можуть відчувати невпевненість та плутанину щодо власної гендерної ролі [28].

Ці дані висвітлюють багатогранність і складність ідентичних процесів серед вимушених мігрантів, які планують своє майбутнє інтегруватися в нове

соціальне та професійне середовище з урахуванням особистих, сімейних, матеріальних, релігійних та інших аспектів ідентифікації.

Для вивчення суб'єктивного благополуччя вимушених мігрантів українців за кордоном використовувалась методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai & M. Kinderman; адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), яка включала 24 запитання, що вміщали три субшкали (1. - «психологічне благополуччя»; 2. - «фізичне здоров'я та благополуччя»; 3. - «стосунки»).

У додатку Ж наведено первинні дані опитаних за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер, «Я в теперешньому часі» та «Я до початку війни».

У таблиці 2.7 - 2.8 наведені середні результати опитаних за методикою Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», адаптація Л.М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер, «Я в теперешньому часі» та «Я до початку війни».

Таблиця 2.7

**Середні показники суб'єктивного благополуччя опитаних за методикою Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», адаптація Л. М. Карамушки, К.В. Терещенко, О. В. Креденцер, «Я в теперішньому часі»**

| Параметр                         | Рівень   | Кількість чол. | %    |
|----------------------------------|----------|----------------|------|
| Фізичне здоров'я та благополуччя | Високий  | 37             | 41,1 |
|                                  | Середній | 36             | 40,0 |
|                                  | Низький  | 17             | 18,9 |
| Стосунки                         | Високий  | 8              | 8,9  |
|                                  | Середній | 27             | 30,0 |
|                                  | Низький  | 55             | 61,1 |

|   |          |    |      |
|---|----------|----|------|
| Психологічне благополуччя                     | Високий  | 13 | 14,4 |
|   | Середній | 38 | 42,2 |
|   | Низький  | 39 | 43,3 |
| Загальний показник суб'єктивного благополуччя | Високий  | 11 | 12,2 |
|   | Середній | 35 | 38,9 |
|   | Низький  | 44 | 48,9 |

З табл. 2.7 видно, що більшість опитаних (81,1%) мають середній або високий рівень фізичного здоров'я та благополуччя, що свідчить про те, що більшість вимушених мігрантів оцінюють своє фізичне становище як задовільне.

Значна частка опитаних (61,1%) відчуває низький рівень задоволення стосунками. Це вказує на те, що багато вимушених мігрантів зазнають труднощі у взаємодії з іншими людьми або у підтримці соціальних зв'язків.

Понад 43,3% опитаних відчувають низький рівень психологічного благополуччя. Це свідчить про значні емоційні та психологічні труднощі серед вимушених мігрантів.

Загальний рівень суб'єктивного благополуччя демонструє, що більшість опитаних (48,9%) мають низький рівень. Середній рівень спостерігається у 38,9%, а високий — лише у 12,2%. Це свідчить про загальне невдоволення або труднощі, з якими стикаються люди в теперішньому часі.

Загальний аналіз показує, що хоча більшість мають задовільний рівень фізичного здоров'я, значна частина стикається зі складнощами у соціальних відносинах та психологічному самопочутті. Ці дані важливі для розуміння потреб вимушених мігрантів і можуть служити основою для розвитку програм підтримки та інтервенцій для поліпшення їхнього благополуччя.

Таблиця 2.8

**Середні показники суб'єктивного благополуччя опитаних за методикою Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер, «Я до початку війни», % (розроблено автором)**

| Параметр                                      | Рівень   | Кількість чол. | %    |
|---|----------|----------------|------|
| Фізичне здоров'я та благополуччя              | Високий  | 84             | 93,3 |
|   | Середній | 6              | 6,7  |
|   | Низький  | 0              | 0,0  |
| Стосунки                                      | Високий  | 42             | 46,7 |
|   | Середній | 44             | 48,9 |
|   | Низький  | 4              | 4,4  |
| Психологічне благополуччя                     | Високий  | 65             | 72,2 |
|   | Середній | 25             | 27,8 |
|   | Низький  | 0              | 0,0  |
| Загальний показник суб'єктивного Благополуччя | Високий  | 11             | 12,2 |
|   | Середній | 35             | 38,9 |
|   | Низький  | 44             | 48,9 |

З табл. 2.8 видно, що практично всі опитані (93,3%) оцінюють свій рівень фізичного здоров'я та благополуччя як високий, що свідчить про загалом задовільний стан здоров'я серед цієї групи.

Більшість опитаних (95,6%) оцінюють свої стосунки як середні чи високі. Це свідчить про те, що багато з них відчують певний рівень задоволення із своїми соціальними взаєминами.

Понад три чверті опитаних (72,2%) оцінюють своє психологічне благополуччя як високе, що також свідчить про позитивне самопочуття серед цієї групи.

Загальний рівень суб'єктивного благополуччя демонструє, що більшість опитаних (48,9%) мають низький рівень. Середній рівень спостерігається у

38,9%, а високий — лише у 12,2%. Це свідчить про загальне невдоволення або труднощі, з якими стикаються люди в теперішньому часі.

Загальний аналіз таблиці показує, що більшість опитаних мають високий рівень фізичного та психологічного благополуччя, а також відчують задоволення у своїх соціальних стосунках. Це може вказувати на те, що до початку війни багато з них мали стабільне життя та позитивний соціальний контекст, що вплинуло на їхні загальні переживання і благополуччя.

Аналіз показників суб'єктивного благополуччя свідчить про значне погіршення якості життя респондентів після початку війни. Лише третина з них задоволені своїм теперішнім станом, тоді як до війни більшість відчувала себе значно краще. Це підкреслює необхідність різнопланових заходів підтримки для покращення суб'єктивного благополуччя вимушених мігрантів.

## **Висновки до розділу 2**

Дослідження професійної ідентичності вимушених мігрантів, проведене в онлайн-форматі через Google Forms із участю 90 осіб у віковому інтервалі від 30 до 50 років, надало важливі висновки щодо їхнього соціально-психологічного стану та психічного благополуччя.

Зростання показників особистісної ідентичності свідчить про важливу адаптаційну реакцію людини на втрату соціальних орієнтирів. В умовах, коли традиційні соціальні зв'язки або ролі більше не виконують свою стабілізуючу функцію, індивід звертається до внутрішніх ресурсів, щоб знайти нові способи самовизначення.

Втрата гендерної ідентичності в умовах вимушеної міграції є феноменом, що особливо виражений у кризових ситуаціях та пов'язаний з неможливістю реалізувати гендерну ідентичність відповідно до власних інтересів, потреб, уявлень про себе, цілей, смислів.

Це підкреслює важливість дослідження особистісної та гендерної ідентичностей в контексті втрати соціальних та індивідуальних орієнтирів, оскільки цей процес відображає глибокі зміни в самосприйнятті, адаптації та

самоактуалізації людини в період міграції, що є ключовим аспектом теми нашої роботи.

Результати підтвердили неоднорідність учасників дослідження за рівнем соціально-психологічної адаптації та іншими аспектами особистісного та соціального функціонування. Це підкреслює важливість індивідуального підходу до кожного учасника для ефективної підтримки і розвитку їхнього соціально-психологічного стану. Аналіз отриманих даних може бути корисним для подальших досліджень та розробки цільових інтервенцій з метою покращення адаптації та психологічного благополуччя вимушених мігрантів.

Середнє значення показника психічної напруженості (155,48) свідчить про те, що респонденти в цілому відчувають помітний рівень стресу, що може бути зумовлено різними особистими, соціальними або професійними обставинами.

Аналіз часових перспектив ідентичності показав, що більшість вимушених мігрантів концентрується на теперішньому часі, але значна частина також має плани на майбутнє. Це свідчить про бажання залишити минулі події позаду та активніше спрямовуватись у майбутнє. Індивідуальний підхід та різнопланові програми підтримки стають важливими для підтримки різних груп мігрантів у їхньому адаптаційному процесі.

Аналіз показників суб'єктивного благополуччя підтвердив значне погіршення якості життя серед вимушених мігрантів після початку війни. Тільки третина респондентів відчуває задоволення від свого теперішнього стану, що свідчить про необхідність комплексних заходів підтримки для покращення їхнього суб'єктивного благополуччя.

Ці результати підкреслюють складність адаптаційних процесів серед вимушених мігрантів і необхідність розробки індивідуально орієнтованих програм підтримки для покращення їхнього психосоціального стану та зменшення стресових проявів.

## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

#### **3.1. Обґрунтування професійної ідентичності особистості вимушених мігрантів**

Нами було досліджено наповненість базових понять «ідентичність» та «професійна ідентичність», а також чинники, що впливають на динаміку становлення професійної ідентичності. В процесі дослідження професійної ідентичності вимушених мігрантів в різних аспектах виявлено значну варіативність у рівнях соціально-психологічної адаптації. Це свідчить про неоднорідність групи та наявність осіб з різними рівнями адаптації, самоприйняття, емоційної комфортності, інтернальності та домінування.

Особливості змін ідентичності людей в умовах вимушеної міграції включають в себе складнощі адаптації та інтеграції в новому суспільстві. Соціально-психологічна адаптація та суб'єктивне благополуччя вимушених мігрантів залежить від їхньої орієнтації на час. Особи, орієнтовані на майбутнє, частіше відчують стрес, але можуть бути більш готовими до змін. Ті, хто орієнтовані на минуле, мають проблеми з адаптацією та вищий рівень стресу через переживання минулих подій.

Аналіз результатів дослідження дозволив розробити практичні рекомендації, спрямовані на покращення соціально-психологічної адаптації та загального благополуччя вимушених мігрантів. Це включає розробку індивідуальних психологічних програм підтримки, що спрямовані на зменшення стресу, покращення адаптаційних процесів та підвищення загального благополуччя цієї групи людей.

В процесі дослідження професійної ідентичності вимушених мігрантів в різних аспектах було виявлено, що професійна ідентичність особистості залежить від ряду ключових чинників, які впливають на їхню адаптацію та

інтеграцію в новому суспільстві. Особливості змін ідентичності людей в умовах вимушеної міграції включають:

Соціально-психологічну адаптацію: Нами було виявлено значну варіативність у рівнях адаптації серед респондентів, що свідчить про неоднорідність групи та наявність осіб з різними рівнями адаптації, самоприйняття, емоційної комфортності, інтернальності та домінування.

Рівень стресу: Аналіз показав, що більшість респондентів відчувають значний рівень стресу, але цей рівень значно варіюється, підкреслюючи важливість індивідуального підходу та необхідність розробки цільових програм підтримки.

Часові перспективи: Дослідження показало, що більшість респондентів зосереджені на теперішньому часі, але значна частина також має плани на майбутнє. Менша увага до минулого свідчить про бажання залишити минулі події позаду.

Суб'єктивне благополуччя: Аналіз показав значне погіршення якості життя респондентів після початку війни. Лише третина респондентів задоволена своїм теперішнім станом, тоді як до війни більшість відчувала себе значно краще.

Взаємозв'язок часових перспектив та адаптації: Дослідження показало, що орієнтація на час впливає на загальну психологічну стійкість та соціальну адаптацію. Особи, орієнтовані на майбутнє, частіше відчувають психічний стрес, але можуть бути більш готовими до прийняття змін та планування. Ті, хто більше асоціюють себе з минулим, можуть демонструвати вищий рівень самоприйняття, але також можуть зазнавати вищого рівня стресу через минулі травматичні події.

Особливості змін ідентичності людей в умовах вимушеної міграції включають:

Розрив з минулим: Вимушені мігранти часто переживають розрив з минулим, що впливає на їхню ідентичність. Втрата знайомого середовища,

роботи, соціальних зв'язків та культурних контекстів може призводити до кризи ідентичності та викликати питання на кшталт «Хто я?».

Адаптація до нового середовища: У нових умовах мігранти стикаються з необхідністю інтеграції в нове суспільство, що потребує прийняття нових соціальних ролей, норм та цінностей. Цей процес може включати як позитивні аспекти (розвиток нових навичок, самовдосконалення), так і негативні (почуття відчуженості, культурний шок).

Вплив соціального оточення: Підтримка або відторгнення з боку місцевої громади значно впливають на процес формування нової ідентичності. Позитивне ставлення допомагає швидшій інтеграції, тоді як негативне може призводити до ізоляції та маргіналізації.

Часові перспективи: Орієнтація на майбутнє може бути як джерелом мотивації, так і стресу. Мігранти, які спрямовані на побудову нового життя, можуть бути більш готовими до змін, але також відчувати більший психологічний тиск. Ті, хто зосереджені на минулому, можуть мати проблеми з адаптацією через ностальгію та переживання минулих травм.

Суб'єктивне благополуччя: Якість життя та загальне відчуття задоволення життям зазнають значних змін. Вимушені мігранти часто стикаються з погіршенням економічних умов, втратою соціального статусу та психологічними труднощами, що впливає на їхнє суб'єктивне благополуччя.

Соціально-психологічна адаптація: Рівень адаптації до нових умов значно варіюється серед мігрантів. Деякі швидко знаходять своє місце в новому суспільстві, тоді як інші можуть довго боротися з почуттям відчуженості та невизначеності.

Професійна ідентичність: Вимушені мігранти часто змушені змінювати професійну діяльність або адаптувати свої навички до нових ринкових умов, що може впливати на їхнє професійне самовизначення та самооцінку.

Ці особливості підкреслюють важливість розробки індивідуальних та цільових програм підтримки, спрямованих на психологічну допомогу,

професійну орієнтацію та соціальну інтеграцію вимушених мігрантів, що сприятиме їхній успішній адаптації та покращенню загального благополуччя.

У сучасному світі глобальні політичні та соціально-економічні зміни спричинили хвилю вимушених міграцій, що впливають на численні аспекти життя мільйонів людей. Вимушені мігранти, що змушені залишити свої рідні країни через конфлікти, економічні труднощі або інші обставини, часто стикаються з численними викликами, які впливають на їхню професійну ідентичність і соціально-психологічний стан. Зокрема, війна і політична нестабільність часто перетворюють адаптацію до нового середовища на складний і стресовий процес.

У цьому контексті особливо важливо дослідити, як вимушені мігранти адаптуються до нових соціальних і професійних реалій, і яким чином їх професійна ідентичність впливає на їх соціально-психологічний стан. Для цього було проведене дослідження професійної ідентичності вимушених мігрантів за допомогою онлайн-опитування через Google Forms. У дослідженні взяли участь 90 осіб віком від 30 до 50 років, що дозволило отримати вичерпні дані про їхню адаптацію, стресові рівні та перспективи.

Результати дослідження вказують на значні варіації в рівнях соціально-психологічної адаптації серед учасників, що підкреслює важливість індивідуального підходу до підтримки вимушених мігрантів. Виявлено, що середній рівень психічної напруженості респондентів свідчить про помітний стрес, викликаний особистими та професійними обставинами. Аналіз часових перспектив показав, що більшість респондентів орієнтується на теперішній час, хоча значна частина має плани на майбутнє. Важливою є також інформація про погіршення якості життя після початку війни, що вказує на необхідність комплексної підтримки для покращення соціально-психологічного благополуччя мігрантів. Ці висновки надають важливі підстави для розробки індивідуально орієнтованих програм підтримки, спрямованих на покращення адаптації та зменшення стресових проявів серед вимушених мігрантів.

У табл. 3.1 наведені середні значення показників вимушених мігрантів за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерс і Р. Даймонд.

Таблиця 3.1

**Середні значення показників вимушених мігрантів за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерс і Р. Даймонд, балл**

| Шкали                        | Середнє значення | Норма |
|------------------------------|------------------|-------|
| Адаптивність                 | 123,59           | 136   |
| Деадаптивність               | 112,97           | 136   |
| Прийняти себе                | 41,9             | 42    |
| Не прийняти себе             | 22,03            | 28    |
| Прийняття інших              | 24,72            | 24    |
| Не прийняття інших           | 23,9             | 28    |
| Емоційний комфорт            | 23,99            | 28    |
| Емоційний дискомфорт         | 22,39            | 28    |
| Внутрішній контроль          | 47,03            | 52    |
| Зовнішній контроль           | 30,23            | 36    |
| Домінування                  | 10,7             | 12    |
| Підлеглість                  | 20,83            | 24    |
| Ескапізм (уникнення проблем) | 17,19            | 20    |

Аналіз результатів опитування за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд допоможе виявити ключові аспекти соціально-психологічної адаптації респондентів. Розглянемо кожну шкалу окремо:

Адаптивність (Середнє значення: 123,59; Норма: 136)

Середнє значення адаптивності респондентів нижче норми, що свідчить про загалом позитивний рівень адаптації до нових умов. Це може означати, що

респонденти здатні ефективно справлятися з новими соціальними та професійними вимогами.

Дезадаптивність (Середнє значення: 112,97; Норма: 136)

Середнє значення дезадаптивності є нижчим за норму, що свідчить про відносно низький рівень проблем з адаптацією. Це може бути індикатором того, що респонденти здатні уникати значних труднощів у соціальному середовищі.

Прийняття себе (Середнє значення: 41,9; Норма: 42)

Середнє значення близьке до норми, що свідчить про прийняття себе респондентами на нормальному рівні. Це може вказувати на позитивне ставлення до власної особистості.

Не прийняття себе (Середнє значення: 22,03; Норма: 28)

Середнє значення нижче норми, що може вказувати на відсутність значних проблем з прийняттям себе. Респонденти, ймовірно, мають більш позитивне ставлення до себе, ніж середнє.

Прийняття інших (Середнє значення: 24,72; Норма: 24)

Значення прийняття інших близьке до норми, що може вказувати на середній рівень прийняття інших людей. Респонденти, ймовірно, мають адекватну соціальну інтеграцію.

Не прийняття інших (Середнє значення: 23,9; Норма: 28)

Значення нижче норми свідчить про те, що респонденти мають менше проблем з неприйняттям інших. Це може свідчити про соціальну толерантність і інтеграцію.

Емоційний комфорт (Середнє значення: 23,99; Норма: 28)

Середнє значення є нижчим за норму, що може вказувати на деякий рівень емоційного дискомфорту серед респондентів. Це може бути ознакою стресу або незадоволеності в соціальному середовищі.

Емоційний дискомфорт (Середнє значення: 22,39; Норма: 28)

Значення є нижчим за норму, що може вказувати на відсутність значних проблем з емоційним дискомфортом. Респонденти, ймовірно, мають відносно стабільний емоційний стан.

Внутрішній контроль (Середнє значення: 47,03; Норма: 52)

Значення нижче норми може свідчити про те, що респонденти можуть відчувати менший рівень контролю над своїм життям, ніж є бажаним. Це може вказувати на проблеми з відчуттям власної ефективності.

Зовнішній контроль (Середнє значення: 30,23; Норма: 36)

Середнє значення нижче норми може свідчити про те, що респонденти менше покладаються на зовнішні фактори в порівнянні з очікуваннями. Це може вказувати на більший рівень самостійності в прийнятті рішень.

Домінування (Середнє значення: 10,7; Норма: 12)

Значення близьке до норми може свідчити про адекватний рівень домінування в соціальних ситуаціях. Респонденти, ймовірно, мають збалансоване ставлення до контролю ситуацій.

Підлеглість (Середнє значення: 20,83; Норма: 24)

Середнє значення нижче норми може свідчити про те, що респонденти мають менший рівень підлеглості, ніж очікується. Це може вказувати на їхню незалежність у соціальних ситуаціях.

Ескапізм (уникнення проблем) (Середнє значення: 17,19; Норма: 20)

Значення нижче норми може свідчити про те, що респонденти менше схильні уникати проблем. Це може вказувати на їхню здатність активно справлятися з проблемами.

Таким чином, результати опитування свідчать про те, що респонденти мають відносно позитивну адаптацію до нових умов, хоча існують деякі проблеми в емоційному комфорті та відчутті внутрішнього контролю. Важливо звернути увагу на індивідуальні потреби респондентів, оскільки їхні результати показують різний рівень адаптації, що може вимагати спеціальних заходів підтримки для покращення соціально-психологічного стану.

На рис. 3.1. наведені результати опитаних за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерс і Р. Даймонд.

Таким чином, результати опитування за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд вказують на переважно позитивний рівень адаптації серед респондентів, проте також виявляють певні області для покращення. Респонденти мають загалом адекватний рівень адаптивності та невелику дезадаптивність, що свідчить про їхню здатність справлятися з новими соціальними та професійними вимогами.

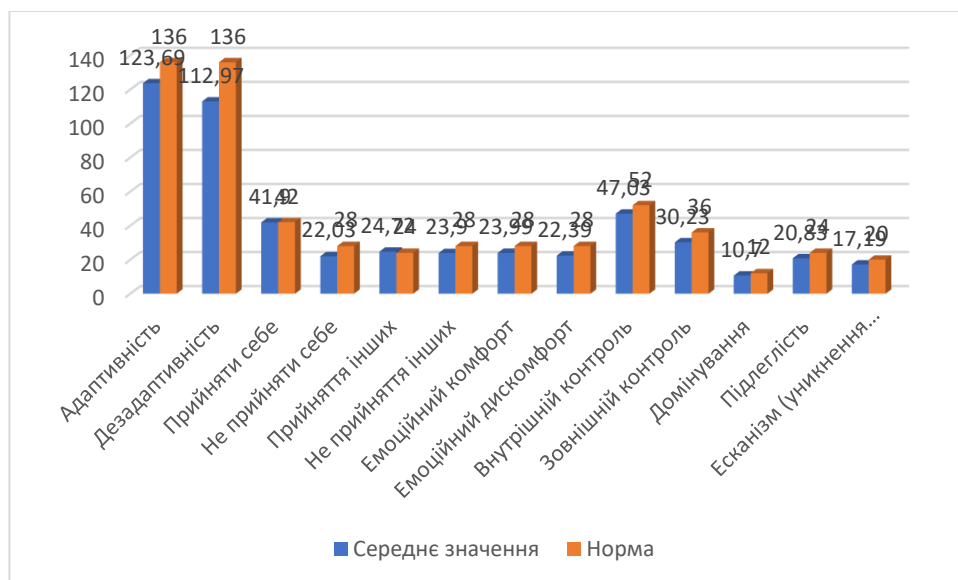


Рис. 3.1. Результати опитаних за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд

Однак результати також демонструють певні труднощі в емоційному комфорті та відчутті внутрішнього контролю, що може бути пов'язано з рівнем стресу та непевності. Важливо звернути увагу на ці аспекти для розробки індивідуально орієнтованих програм підтримки.

Зокрема, варто зосередитися на підтримці респондентів у підвищенні їхнього емоційного комфорту та відчуття власного контролю, а також враховувати їхні індивідуальні потреби та адаптаційні труднощі. Ці результати можуть служити основою для подальших досліджень і розробки ефективних стратегій підтримки для покращення соціально-психологічного стану респондентів.

У табл. 3.2 наведені середні значення показників вимушених мігрантів за методикою Шкали психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона.

Таблиця 3.2

**Середні значення показників вимушених мігрантів за методикою Шкали психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона, балл**

| Шкали                                 | Середнє значення | Норма |
|---------------------------------------|------------------|-------|
| Показник психічної напруженості (ППН) | 155,48           | 100   |

Аналіз таблиці 3.2 показав результати вимушених мігрантів за методикою Шкали психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона показує наступні результати:

Показник психічної напруженості (ППН)

Середнє значення: 155,48

Норма: 100

Аналіз:

Високий рівень психічної напруженості:

Середнє значення 155,48 значно перевищує норму (100). Це свідчить про те, що респонденти відчують високий рівень психічного стресу. Такий результат може бути наслідком кількох факторів, зокрема:

**Труднощі адаптації:** Вимушені мігранти можуть стикаються з різними труднощами в нових умовах життя, що сприяє підвищенню рівня стресу.

**Соціально-психологічні фактори:** Психологічний стрес може бути спричинений соціальними та економічними змінами, з якими вони стикаються в нових умовах.

Високий рівень психічної напруженості підкреслює потребу у розробці цільових програм підтримки для допомоги вимушеним мігрантам. Це може включати:

**Психологічну підтримку:** Консультації і терапія для допомоги у справленні з психологічними труднощами.

Соціальну інтеграцію: Програми, що допомагають мігрантам краще інтегруватися в нове соціальне середовище.

Контекст стресу:

Висока психічна напруженість може вказувати на потребу в додаткових дослідженнях для визначення специфічних причин стресу. Це може включати аналіз факторів, які найбільше впливають на психічний стан мігрантів, таких як економічні труднощі, соціальна ізоляція чи культурні бар'єри.

Таким чином, результати вказують на критичну потребу у комплексному підході до підтримки вимушених мігрантів, зокрема в аспектах психологічного та соціального адаптаційного процесу. Це може допомогти знизити рівень психічної напруженості та покращити загальний психосоціальний стан цієї групи.

На рис. 3.2. наведені результати опитаних за методикою Шкали психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона

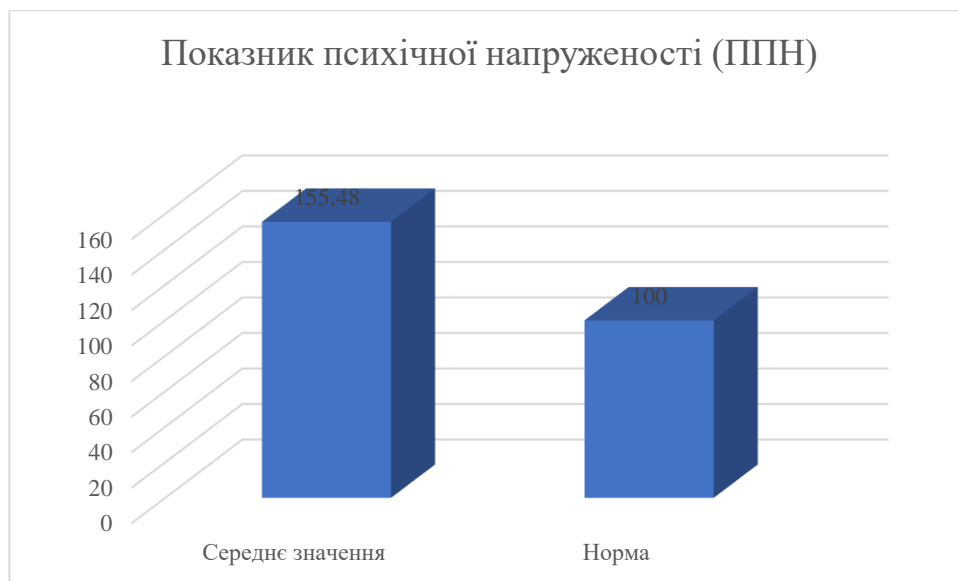


Рис. 3.2. Результати опитаних за методикою Шкали психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона

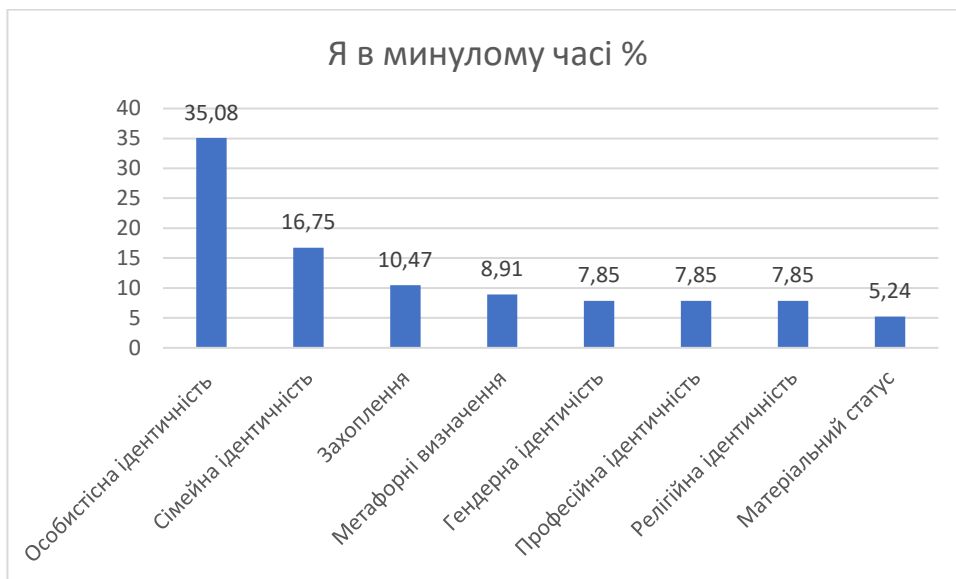
Таким чином, результати опитування за методикою Шкали психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона вказують на критично високий рівень психічної напруженості серед вимушених мігрантів, який значно перевищує норму. Це свідчить про те, що респонденти стикаються з

великим рівнем стресу, що може бути наслідком труднощів адаптації, соціальних та економічних змін.

Необхідність комплексної підтримки є очевидною, зокрема у вигляді психологічної допомоги та програм соціальної інтеграції, щоб допомогти мігрантам справитися з викликами, які сприяють високому рівню стресу. Важливо також провести додаткові дослідження для детального визначення причин підвищеного стресу та розробити специфічні стратегії для покращення психосоціального стану цієї групи.

Ці висновки підкреслюють термінову потребу в заходах, спрямованих на зменшення психічної напруженості та підтримку вимушених мігрантів у їхній адаптації до нових умов життя.

На рис. 3.3. наведені результати опитаних за методикою «Тест двадцяти висловлювань» М. Куна і Т. Мак-Партленда в модифікації, «Я в минулому часі», «Я в теперішньому» та «Я в майбутньому».



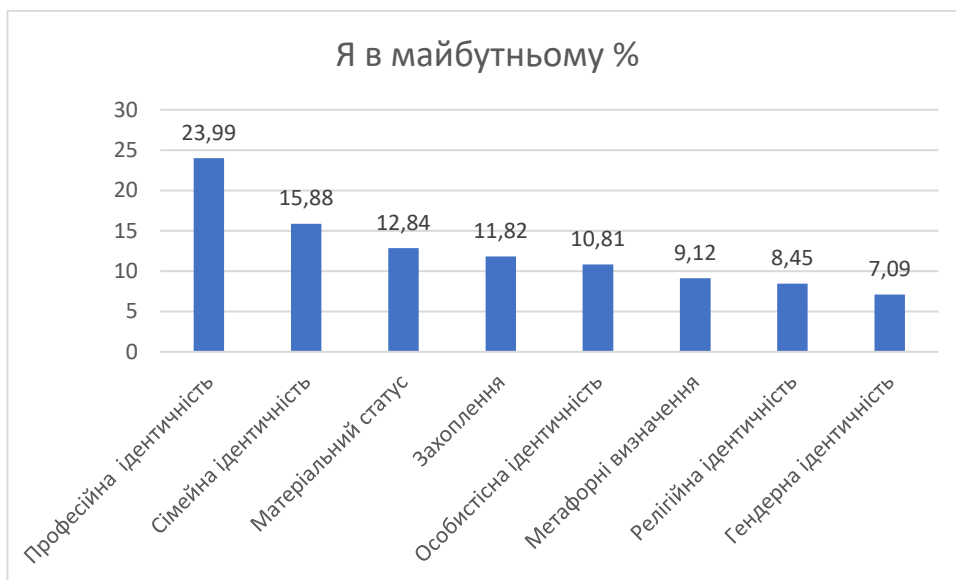
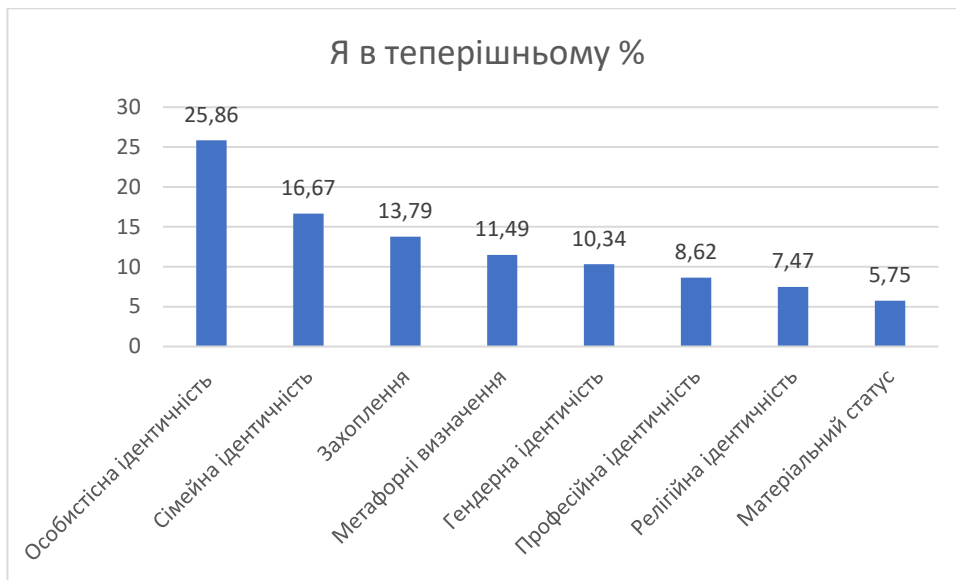


Рис. 3.3. Результати опитаних за методикою «Тест двадцяти висловлювань» М. Куна і Т. Мак-Партленда в модифікації, «Я в минулому часі», «Я в теперішньому» та «Я в майбутньому»

З рис. 3.3 видно, що у минулому часі на першому місці знаходиться категорія «Особистісна ідентичність» (35,08%), яка включає індивідуальні якості вимушених мігрантів «розумний», «уважний», «цілеспрямований». На другому місці знаходиться категорія «Сімейна ідентичність» (16,75%). На третьому місці знаходиться категорія «Захоплення» (10,47%), яка включає хобі, такі як «мандрівник», «художник», «танцюрист».

З рис. 3.3 видно, що у теперішньому часі на першому місці знаходиться категорія «Особистісна ідентичність» (25,86%), яка включає визначення, що відображають індивідуальні якості респондентів, на відміну від соціальних. У цій категорії респонденти використовували як іменники, так і прикметники, такі як «розумний», «уважний», «цілеспрямований», що підкреслюють їхню унікальність та особистісні риси в діяльності, спілкуванні та виконанні соціальних ролей.

На другому місці знаходиться категорія «Сімейна ідентичність» (16,67%), де респонденти переважно використовували іменники та іменники з прикметниками для опису своїх соціальних ролей.

Третє місце займає категорія «Професійний статус» (13,79%), яка відображає самоідентифікацію респондентів з певними професійними групами, такими як коуч, лектор, психолог, педагог, лікар, менеджер.

Коуч: Особи, що працюють у цій ролі, можуть ідентифікувати себе як провідники змін, допомагаючи клієнтам досягати особистих і професійних цілей. Їхня ідентичність часто пов'язана з впливом на розвиток інших та досягненням результатів у сфері особистісного зростання.

Лектор: Лектори часто сприймають себе як носії знань і освіти, впливаючи на навчання та розвиток студентів або професіоналів у їхній галузі. Для них важлива роль у просвіті та передачі знань.

Психолог: Психологи ідентифікують себе через їхню роль у наданні психологічної підтримки та допомоги у вирішенні психічних та емоційних проблем клієнтів.

Педагог: Педагоги вбачають свою ідентичність у викладанні та вихованні учнів, формуючи їхні знання та навички.

Лікар: Для лікарів професійний статус пов'язаний з наданням медичної допомоги та збереженням здоров'я пацієнтів, що є центральною частиною їхньої ідентичності.

Менеджер: Менеджери ідентифікують себе через управлінські ролі, організацію процесів і керування командами, що є суттєвим аспектом їхньої професійної ідентичності.

Вплив професійної ідентичності на загальний соціально-психологічний стан:

Професійний статус може суттєво впливати на загальний соціально-психологічний стан респондентів. Високий рівень ідентифікації з професією може підвищувати самовпевненість і задоволення від роботи, в той час як проблеми у професійній сфері можуть негативно впливати на загальний психологічний стан.

Для багатьох респондентів професійний статус є ключовим аспектом їхнього самовизначення. Це може відображати їхні амбіції, цінності та ставлення до своєї діяльності. Професійна ідентичність допомагає їм знайти місце в суспільстві та формувати свою роль у соціумі.

Категорія «Професійний статус» займає важливе місце у структурі самоідентифікації респондентів, підкреслюючи значення професійної діяльності у формуванні особистого образу та соціальної ролі. Ідентифікація через професію дозволяє респондентам зрозуміти своє місце у світі, визначити свої сильні сторони та отримати задоволення від роботи.

З рис. 3.3 видно, що у майбутньому часі на першому місці знаходиться категорія «Професійний статус» (23,99%), яка відображає самоідентифікацію респондентів з певними професійними групами, такими як коуч, лектор, психолог, педагог, лікар, менеджер. На другому місці знаходиться категорія «Соціальна ідентичність» (15,88%). На третьому місці знаходиться категорія «Економічна ідентичність» (12,84%), яка відображає позицію респондентів за критеріями доходу, грошових заощаджень та майна.

У рамках проведеного дослідження було виявлено, що гендерна ідентичність набрала найменший показник серед інших аспектів самоідентифікації респондентів. Це є особливо відзначеним феноменом, оскільки в звичайних життєвих обставинах гендерна ідентичність зазвичай

займає одне з перших місць у структурі особистісної ідентичності, поряд із сімейною та професійною ідентичностями. У нашому випадку гендерна ідентичність опинилася на найнижчій позиції, що відрізняється від нормальних умов і може вказувати на специфічні умови стресу та адаптації.

У воєнних та міграційних умовах спостерігається зниження усвідомлення статевої належності, що є тривожним показником для дослідження. Втрата або зменшення значення гендерної ідентичності може свідчити про серйозні зрушення у психічному стані індивідів, пов'язані з сильним стресом та дезадаптацією. У таких умовах особистість може зосередитися на виживанні та адаптації, що призводить до меншої значущості соціальних ролей, включаючи гендерні.

Згідно з дослідженнями таких авторів, як Лернер та Левайн (2014), Рот (2017), та Лемур (2020), гендерна ідентичність зазвичай є однією з основних складових особистісної ідентичності. Їхні роботи підтверджують, що у стабільних умовах гендерна ідентичність часто займає важливу позицію у формуванні самооцінки та соціальної ролі. У звичайних умовах гендерна ідентичність може впливати на вибір професії, соціальну взаємодію та сімейні ролі.

Проте в умовах вимушеної міграції та екстремальних стресових ситуацій, як зазначено у нашому дослідженні, гендерна ідентичність може втрачати свою актуальність. Це свідчить про те, що під час кризи та переоцінки життєвих пріоритетів індивіди можуть відзначати меншу увагу до своєї статевої належності, фокусуючи свою увагу на більш насущних питаннях виживання та адаптації.

Зниження значення гендерної ідентичності є важливим показником для подальших досліджень. Це може слугувати маркером відновлення ідентичності після періоду кризи. Аналіз змін у гендерній ідентичності в довгостроковій перспективі може допомогти зрозуміти, як відновлення соціальних ролей та самоусвідомлення відбувається після важких стресових умов. Повторні дослідження через рік-два можуть дати цінну інформацію про

те, чи відновлюється гендерна ідентичність і які фактори впливають на цей процес.

Таким чином, виявлене зниження значення гендерної ідентичності у вимушених мігрантів є нетиповим і вказує на глибокі зміни в процесі адаптації під час екстремальних умов. Це явище підкреслює важливість вивчення психосоціальних аспектів, що впливають на відновлення особистісної ідентичності в умовах вимушеної міграції. Подальші дослідження можуть допомогти краще зрозуміти цей процес і розробити ефективні інтервенції для підтримки вимушених мігрантів.

На рис. 3.4. наведені результати опитаних за методикою Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер, «Я в теперішньому часі» та «Я до початку війни».

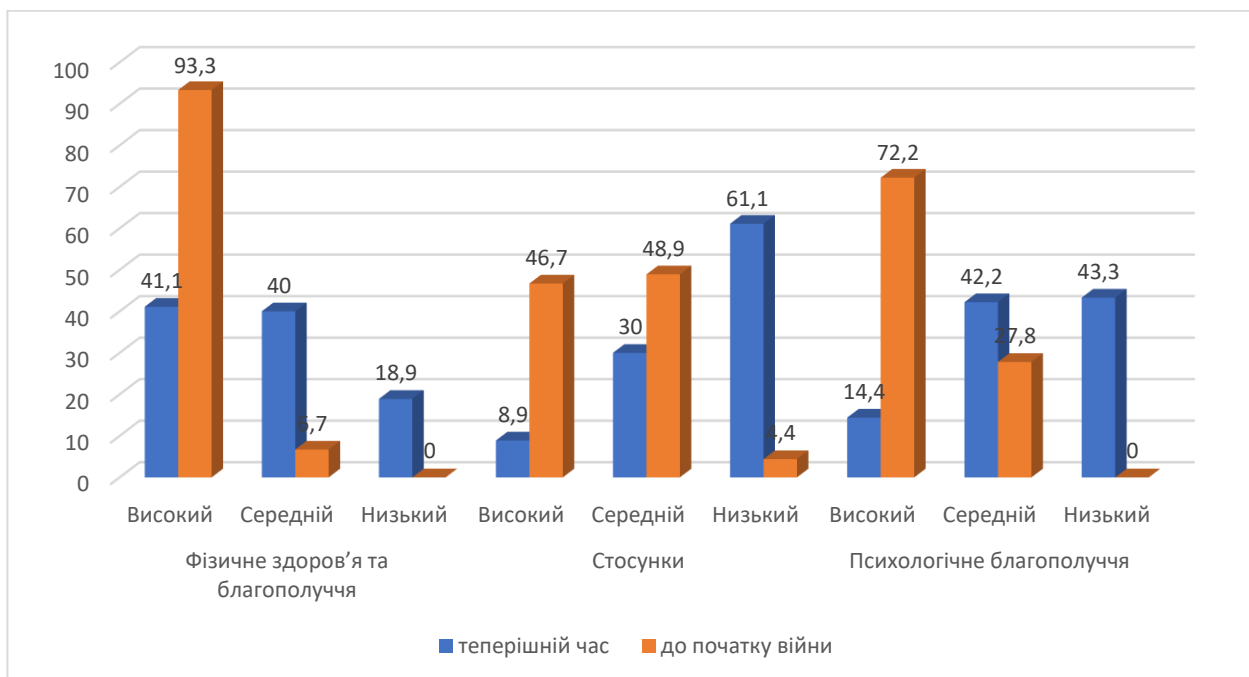


Рис. 3.4 Результати опитаних за методикою Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В.Креденцер, «Я в теперішньому часі» та «Я до початку війни»

З рис. 3.4 видно, що в теперішньому часі 41,1% опитаних оцінюють свій рівень фізичного здоров'я та благополуччя як високий, що є значно меншим порівняно з 93,3%, які оцінювали його до початку війни.

Середній рівень фізичного благополуччя зросло з 40% до 6,7% після війни, що свідчить про погіршення фізичного стану більшості опитаних у нових умовах.

В теперішньому часі лише 8,9% мають високий рівень задоволеності стосунками, що є значно меншим порівняно з 46,7% до війни.

Високий рівень середніх стосунків зменшився з 30% до 48,9%, що також вказує на погіршення соціальних взаємин після війни.

Високий рівень психологічного благополуччя зменшився з 14,4% до 72,2% у теперішньому часі та до початку війни відповідно.

Середній рівень психологічного благополуччя зросло з 42,2% до 27,8%, що також свідчить про загострення психологічних проблем у нових умовах.

Загалом, результати показують значні зміни у сприйнятті фізичного, соціального та психологічного благополуччя серед вимушених мігрантів після війни. Це свідчить про значний вплив конфлікту на їхній життєвий та емоційний стан.

Ці дані показують, що вимушені мігранти відчують значне погіршення у різних аспектах свого життя після переїзду через військові події. Фізичне, соціальне та психологічне благополуччя опитаних суттєво постраждало, що вимагає уваги та підтримки з боку соціальних служб і громадських організацій для полегшення їхньої адаптації та покращення життєвих умов.

### **3.2. Зв'язок соціально-психологічної адаптації, психологічного стресу та шкал складової часу ідентичності, суб'єктивного благополуччя вимушених мігрантів**

Після аналізу теоретичної літератури та формулювання робочих гіпотез дослідження було визнано необхідним знайти відповіді на такі питання:

1. Які часові перспективи переважають в структурі соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів?
2. Чи існує взаємозв'язок між часовими перспективами соціально-психологічної адаптації, психологічного стресу?

3. Чи існує взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям та соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів?

Аналіз даних був здійснений за допомогою методів описової та математичної статистики; через ненормальній розподіл вибірок був застосований непараметричний метод рангової кореляції Спірмена

Відповідно до нашого припущення про наявність впливу на динаміку становлення професійної ідентичності вимушених мігрантів, було проведено кореляційний аналіз Спірмена (Додаток 3).

Таблиця 3.3

**Взаємозв'язок часових перспектив та соціально-психологічної адаптації, психічного стресу вимушених мігрантів**

| Часові перспективи              | Я в Майбутньому | Я в Теперішньому | Я В Миному Часі |
|---------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| Адаптація                       | -,139           | -,006            | ,078            |
| Самоприйняття                   | -,147           | -,095            | ,148            |
| Прийняття Інших                 | ,001            | ,066             | ,006            |
| Емоційна Комфортність           | ,044            | -,116            | ,084            |
| Інтернальність                  | -,066           | -,003            | -,025           |
| Домінування                     | -,049           | ,050             | -,087           |
| Показник Психічної Напруженості | -,669**         | ,332**           | ,277**          |

\*\* . кореляція достовірна 0.01 (2-стороння).

Таблиця 3.3 надає дані про взаємозв'язок часових перспектив вимушених мігрантів із соціально-психологічною адаптацією, самоприйняттям, прийняттям інших, емоційною комфортністю, інтернальністю, домінуванням та показником психічної напруженості (психічного стресу). Основні висновки з аналізу цієї таблиці:

Я в Майбутньому:

Показники адаптації (-0,139), самоприйняття (-0,147), інтернальності (-0,066) та домінування (-0,049) мають слабку від'ємну кореляцію з цією часовою перспективою. Це означає, що особи, які сильніше орієнтуються на майбутнє, можуть демонструвати меншу адаптацію, меншу самоприйняття, меншу внутрішню усталеність та домінування.

Прийняття інших (0,001), емоційна комфортність (0,044) та показник психічної напруженості (-0,669) також показують кореляцію з цією часовою перспективою. Особливо важливою є висока негативна кореляція з показником психічної напруженості, що свідчить про те, що більша орієнтація на майбутнє пов'язана з меншим рівнем психічного стресу.

Я в Теперішньому:

Часова перспектива «Я в Теперішньому» має слабку кореляцію з більшістю показників, зазвичай близько до нуля. Відзначається помірна позитивна кореляція з прийняттям інших (0,066) і позитивна кореляція з домінуванням (0,050). Також вона показує помірну позитивну кореляцію з показником психічної напруженості (0,332), що може вказувати на те, що ця перспектива може мати різноманітний вплив на психічний стан мігрантів.

Я в Минулому Часі:

Ця часова перспектива показує слабку позитивну кореляцію з адаптацією (0,078), самоприйняттям (0,148) і показником психічної напруженості (0,277). Це може вказувати на те, що деякі вимушені мігранти можуть прагнути звернутися до минулих часів як засобу психологічної адаптації або як способу зменшення психічного стресу.

Таким чином, взаємозв'язок часових перспектив з соціально-психологічною адаптацією, самоприйняттям, прийняттям інших, емоційною комфортністю, інтернальністю, домінуванням та психічним стресом вимушених мігрантів відображає складні психологічні механізми адаптації до нових умов. Розуміння цих взаємозв'язків може допомогти у вдосконаленні психологічної підтримки для мігрантів із різними часовими орієнтаціями.

Таблиця 3.2 надає дані про взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя та соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, зокрема їхню адаптацію, самоприйняття, взаємини з іншими, емоційну комфортність, внутрішню усталеність, домінування та психічний стрес.

Таблиця 3.4

**Взаємозв'язок суб'єктивним благополуччям та соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів**

| Часові перспективи                 | Я в Теперішньому | Я до Початку Війни |
|------------------------------------|------------------|--------------------|
| Адаптація                          | ,255*            | -,285**            |
| Самоприйняття                      | ,384**           | -,403**            |
| Прийняття інших                    | -,075            | ,076               |
| Емоційна комфортність              | ,089             | -,085              |
| Інтернальність                     | ,161             | -,184              |
| Домінування                        | ,055             | -,053              |
| Показник<br>Психічної напруженості | ,589**           | -,593**            |

\* кореляція достовірна 0.05 (2-стороння).

\*\*кореляція достовірна 0.01 (2-стороння).

Основні висновки з аналізу цієї таблиці:

Я в Теперішньому:

Часова перспектива «Я в Теперішньому» показує значиму позитивну кореляцію з адаптацією (0,255) та самоприйняттям (0,384) на рівні достовірності 0.05. Це свідчить про те, що особи, які активно сприймають своє поточне становище, частіше виявляють високий рівень адаптації і більш позитивне ставлення до себе.

Також відзначається висока достовірна позитивна кореляція з показником психічної напруженості (0,589), що може вказувати на те, що ця група має більший рівень психічного стресу в зв'язку з активністю та вимогами їхнього поточного життя.

Я до Початку Війни:

Часова перспектива «Я до Початку Війни» має значиму від'ємну кореляцію з адаптацією (-0,285) та самоприйняттям (-0,403) на рівні достовірності 0.01. Це означає, що особи, які переживають своє минуле становище до війни, можуть мати меншу соціально-психологічну адаптацію та нижчий рівень самоприйняття.

Також спостерігається висока достовірна від'ємна кореляція з показником психічної напруженості (-0,593), що вказує на те, що ці особи можуть демонструвати більший рівень психічного стресу, пов'язаного з їхнім минулим досвідом.

Аналіз таблиці 3.4 підкреслює важливість розуміння взаємозв'язку між часовими перспективами вимушених мігрантів і їхнім суб'єктивним благополуччям, а також соціально-психологічною адаптацією та рівнем психічного стресу. Особи, які активно сприймають своє поточне становище (Я в Теперішньому), частіше досягають високого рівня адаптації, проте можуть зазнавати значного психічного стресу. Натомість ті, хто страждає від свого минулого (Я до Початку Війни), можуть мати проблеми з адаптацією та високий рівень психічного стресу.

Графічно результати аналізу взаємозв'язків часових перспектив та соціально-психологічної адаптації, психічного стресу представлені у моделі рис.3.5.

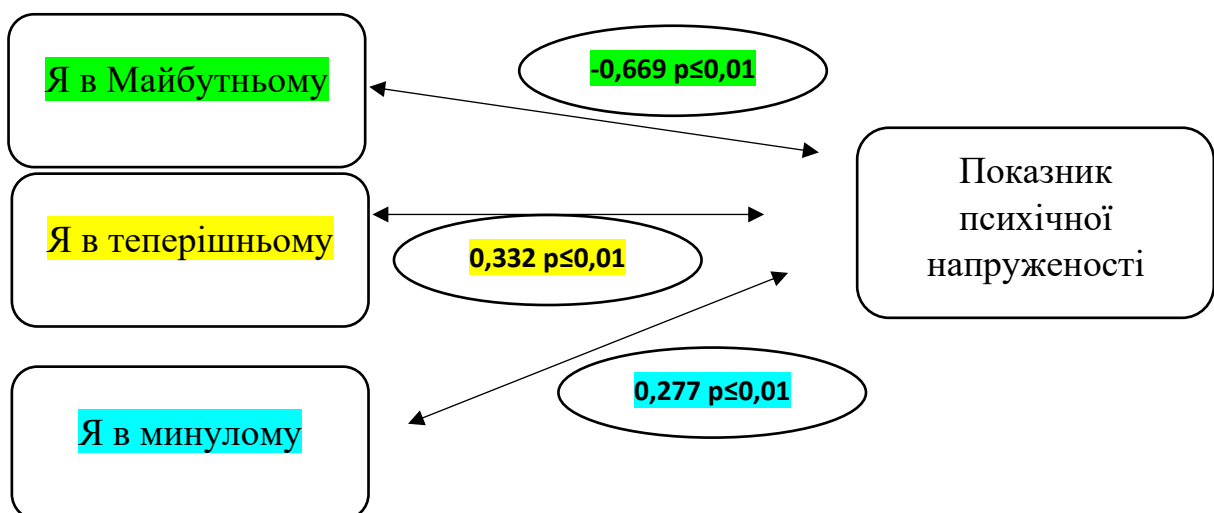


Рис. 3.5. Модель взаємозв'язків часових перспектив та соціально-психологічної адаптації, психічного стресу

Модель взаємозв'язків часових перспектив (перспективи «Я в Майбутньому», «Я в Теперішньому», «Я в Минулому Часі») та показників соціально-психологічної адаптації і психічного стресу показує, як різні часові орієнтації впливають на різні аспекти психологічного благополуччя.

Часові Перспективи:

Я в Майбутньому — перспективи, що відображають очікування і плани щодо майбутнього.

Я в Теперішньому — фокус на поточні переживання і життєві обставини.

Я в Минулому Часі — спогади та рефлексії щодо минулих подій.

Показники Адаптації:

Адаптація — рівень загальної адаптованості індивіда до соціального середовища.

Самоприйняття — рівень прийняття себе як особистості.

Прийняття Інших — рівень прийняття інших людей.

Емоційна Комфортність — загальний рівень емоційного благополуччя.

Інтернальність — ступінь внутрішнього контролю.

Домінування — ступінь прояву домінуючої поведінки.

Показник Психічної Напруженості:

Психічна Напруженість — рівень переживання стресу та психічної напруги.

Взаємозв'язки:

Часова Перспектива «Я в Майбутньому»:

Адаптація: негативна кореляція (-0.139) вказує на те, що фокус на майбутньому трохи знижує рівень адаптації.

Самоприйняття: негативна кореляція (-0.147) означає, що орієнтація на майбутнє знижує рівень самоприйняття.

Прийняття Інших: відсутня кореляція (0.001) вказує на нейтральний вплив.

Емоційна Комфортність: слабка позитивна кореляція (0.044).

Інтернальність: слабка негативна кореляція (-0.066).

Домінування: слабка негативна кореляція (-0.049).

Психічна Напруженість: значна негативна кореляція (-0.669\*\*), що вказує на зменшення психічної напруги при фокусі на майбутньому.

Часова Перспектива «Я в Теперішньому»:

Адаптація: відсутня кореляція (-0.006).

Самоприйняття: слабка негативна кореляція (-0.095).

Прийняття Інших: слабка позитивна кореляція (0.066).

Емоційна Комфортність: слабка негативна кореляція (-0.116).

Інтернальність: відсутня кореляція (-0.003).

Домінування: слабка позитивна кореляція (0.050).

Психічна Напруженість: значна позитивна кореляція (0.332\*\*), що вказує на збільшення психічної напруги при фокусі на теперішньому.

Часова Перспектива «Я в Минулому Часі»:

Адаптація: слабка позитивна кореляція (0.078).

Самоприйняття: позитивна кореляція (0.148).

Прийняття Інших: відсутня кореляція (0.006).

Емоційна Комфортність: слабка позитивна кореляція (0.084).

Інтернальність: слабка негативна кореляція (-0.025).

Домінування: слабка негативна кореляція (-0.087).

Психічна Напруженість: значна позитивна кореляція (0.277\*\*), що вказує на збільшення психічної напруги при фокусі на минулому.

Результати свідчать про те, що фокус на майбутньому асоціюється з нижчим рівнем психічної напруженості, в той час як орієнтація на теперішнє і минуле підвищує рівень стресу. Ці результати вказують на важливість розробки індивідуальних програм підтримки, які допоможуть знизити

психічну напругу та покращити соціально-психологічну адаптацію шляхом зміни часової перспективи особистості.

Таким чином, взаємозв'язок часових перспектив та соціально-психологічної адаптації, психічного стресу вимушених мігрантів показав, що різна орієнтація на час впливає на їхню загальну психологічну стійкість та соціальну адаптацію. Особи, які більше орієнтовані на майбутнє, частіше відчують психічний стрес, проте вони можуть виявляти більшу готовність до прийняття змін та планування на майбутнє. Ті, хто сильніше асоціюють себе з минулим, можуть демонструвати вищий рівень самоприйняття та більшу інтроверсію, але також можуть зазнавати вищого рівня психічного стресу через переживання минулих травматичних подій.

Врахування цих взаємозв'язків дозволяє розробляти індивідуальні психологічні програми підтримки для вимушених мігрантів, спрямовані на підтримку їхньої соціальної і психологічної адаптації, зменшення психічного стресу та покращення загального благополуччя.

Таким чином, аналіз часових перспектив та їх впливу на соціально-психологічну адаптацію і психічний стрес показує важливі взаємозв'язки. Виявлено, що орієнтація на майбутнє сприяє зниженню психічної напруги, тоді як зосередження на теперішньому і минулому часі, навпаки, збільшує рівень стресу. Це свідчить про необхідність врахування часової перспективи при розробці програм підтримки для вимушених мігрантів.

Фокус на майбутнє може бути ефективним інструментом для зменшення психічної напруженості та покращення соціально-психологічного стану. Проте, важливо зазначити, що орієнтація на майбутнє має незначний негативний вплив на адаптацію та самоприйняття, що також потрібно враховувати при створенні інтервенцій.

Ці результати вказують на те, що індивідуальний підхід до кожного учасника, враховуючи їх часову перспективу, може бути ключовим у підтримці та розвитку їх соціально-психологічного стану. В подальших дослідженнях важливо продовжувати вивчати ці взаємозв'язки, а також

розробляти цільові програми, які допоможуть вимушеним мігрантам адаптуватися до нових умов та знизити рівень стресу.

Графічно результати аналізу взаємозв'язків суб'єктивним благополуччям та соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів та соціально-психологічної адаптації, психічного стресу представлені у моделі рис.3.6.

Модель взаємозв'язків суб'єктивного благополуччя, соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів та психічного стресу в залежності від часових перспектив показує суттєві кореляції.

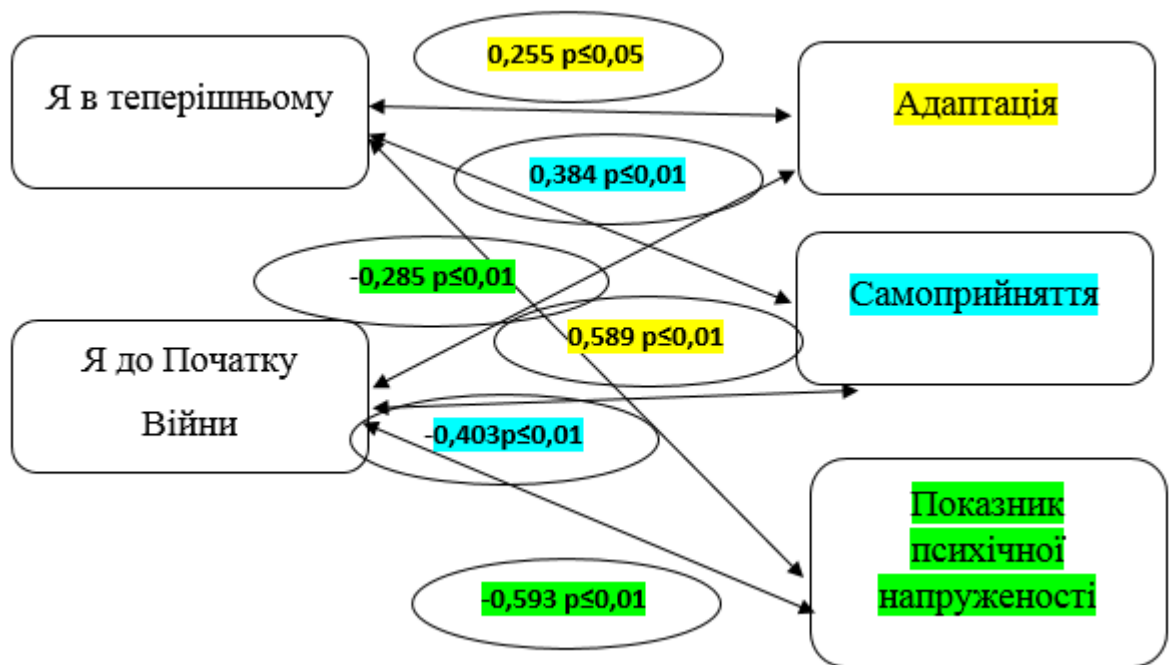


Рис. 3.6. Модель взаємозв'язків суб'єктивним благополуччям та соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів та соціально-психологічної адаптації, психічного стресу

Адаптація:

«Я в Теперішньому»: Має позитивну кореляцію (0.255\*), що вказує на те, що зосередження на теперішньому часі сприяє кращій соціально-психологічній адаптації.

«Я до Початку Війни»: Має негативну кореляцію (-0.285\*\*), що свідчить про те, що орієнтація на минуле, до початку війни, ускладнює процес адаптації.

Самоприйняття:

«Я в Теперішньому»: Має сильну позитивну кореляцію (0.384\*\*), що означає, що увага на теперішнє покращує самоприйняття.

«Я до Початку Війни»: Має сильну негативну кореляцію (-0.403\*\*), що вказує на зниження самоприйняття при фокусі на минулому.

Прийняття інших:

Кореляції в цій категорії незначні, що вказує на відсутність суттєвого впливу часових перспектив на прийняття інших.

Емоційний комфорт:

Позитивна кореляція з теперішнім часом (0.089) і негативна з минулим (-0.085), проте обидві кореляції незначні і не мають істотного впливу.

Інтернальність:

Кореляції незначні: позитивна з теперішнім (0.161) і негативна з минулим (-0.184).

Домінування:

Кореляції незначні і не мають суттєвого впливу: позитивна з теперішнім (0.055) і негативна з минулим (-0.053).

Показник психічної напруженості:

«Я в Теперішньому»: Сильна позитивна кореляція (0.589\*\*), що свідчить про високу психічну напруженість при зосередженні на теперішньому часі.

«Я до Початку Війни»: Сильна негативна кореляція (-0.593\*\*), що вказує на зниження психічної напруженості при фокусі на минулому.

Орієнтація на теперішній час сприяє кращій соціально-психологічній адаптації та самоприйняттю, але також пов'язана з вищим рівнем психічної напруженості. Зосередження на минулому, навпаки, ускладнює адаптацію і знижує рівень самоприйняття, проте зменшує психічну напруженість. Ці

взаємозв'язки важливі для розробки індивідуально орієнтованих програм підтримки вимушених мігрантів, які враховують часові перспективи як ключовий фактор для покращення їх соціально-психологічного стану та зниження рівня стресу.

Таким чином, взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя та соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів показав, що існує значна варіативність в залежності від їхнього сприйняття часу і минулих досвідів. Особи, які активно зосереджені на своєму поточному становищі (Я в Теперішньому), схильні до більшої соціально-психологічної адаптації та відчуття самоприйняття. Водночас, вони можуть зазнавати значного психічного стресу, що пов'язано з високими вимогами поточного життя та активною участю у ньому.

У той же час, особи, які знаходяться в стані ностальгії за минулим (Я до Початку Війни), частіше мають проблеми з адаптацією до нових соціальних умов і можуть демонструвати менше самоприйняття. Вони також частіше відчують значний психічний стрес, пов'язаний з переживаннями війни та травматичними подіями минулого.

Ці взаємозв'язки підкреслюють важливість індивідуального підходу до психологічної підтримки вимушених мігрантів, спрямованої на зменшення стресу та підтримку процесів соціально-психологічної адаптації, зокрема шляхом урахування їхніх часових перспектив та минулих досвідів.

Таким чином, результати дослідження показують, що часові перспективи відіграють важливу роль у соціально-психологічній адаптації та психічному благополуччі вимушених мігрантів. Орієнтація на теперішній час позитивно корелює з адаптацією та самоприйняттям, але також асоціюється з підвищеним рівнем психічної напруженості. Це свідчить про те, що, незважаючи на краще сприйняття себе і адаптацію в теперішньому, мігранти відчують значний стрес.

Зосередження на минулому (до початку війни) має протилежний ефект: воно негативно впливає на адаптацію та самоприйняття, але водночас знижує

рівень психічної напруженості. Це може бути пов'язано з тим, що спогади про стабільний період до війни зменшують відчуття стресу, але не сприяють ефективній адаптації до нових умов життя.

Розробка програм підтримки для вимушених мігрантів повинна враховувати ці аспекти. Важливо створювати умови, які б сприяли позитивному сприйняттю теперішнього та підвищенню самоприйняття, з одночасним зниженням психічної напруженості. Подальші дослідження можуть розширити ці результати, допомагаючи зрозуміти довгострокові ефекти та динаміку відновлення соціально-психологічного благополуччя мігрантів.

### **3.3. Програма соціальної інтеграції мігрантів, спрямованої на зближення культурних спільнот і полегшення адаптації**

Тривалість міжкультурної адаптації визначається численними чинниками. Вік є важливим: маленькі діти зазвичай адаптуються швидше і легше, тоді як школярам, які повинні відповідати соціальним стандартам своїх однолітків у вигляді, мові та манерах, адаптація може бути складнішою. Люди похилого віку зазвичай стикаються з найбільшими труднощами, оскільки, як зазначають психотерапевти та лікарі, їм не завжди потрібно освоювати нову культуру та мову без внутрішньої мотивації. Освіта також впливає на успішність адаптації: вища освіта допомагає зменшити симптоми культурного шоку. Загалом, молоді, високоінтелектуальні та освічені особи з високим рівнем інтернальності адаптуються успішніше.

Для створення ефективних програм підтримки, спираючись на концепцію культурного шоку Калерво Оберга, важливо враховувати ці фактори. Програми повинні включати [136].

1. Підтримку на всіх вікових рівнях – забезпечити спеціалізовані ресурси для дітей, підлітків і людей похилого віку.

2. Освітні та інформаційні матеріали – сприяти розумінню культурних відмінностей та надати інструменти для подолання стресу.

3. Індивідуальний підхід – адаптувати програми підтримки відповідно до рівня освіти та інтелектуального розвитку.

4. Психологічну підтримку – надавати консультації та тренінги для подолання тривоги, пов'язаної з культурними відмінностями.

5. Соціальну інтеграцію – створювати можливості для взаємодії з місцевими жителями та іншими іммігрантами, що полегшує адаптацію.

На основі аналізу дослідження про адаптацію вимушених мігрантів можна запропонувати такі практичні рекомендації:

### **1. Розробка програм соціальної інтеграції:**

Створення і активна підтримка програм, спрямованих на полегшення соціальної інтеграції мігрантів. Вони повинні включати курси мови, культурні заходи, тренінги з міжкультурної комунікації та соціальні взаємодії.

### **2. Психологічна підтримка:**

Забезпечення доступу до психологічної допомоги для всіх вимушених мігрантів. Це може включати консультації, групові сесії підтримки та психологічні тренінги зі стрес-менеджменту.

### **3. Емоційна підтримка:**

Організація клубів підтримки та місцевих груп з метою надання емоційної підтримки мігрантам. Ці групи можуть стати місцем, де вони можуть ділитися своїми досвідами, обмінюватися порадами та підтримувати один одного.

### **4. Тренінги з адаптації:**

Проведення тренінгів та семінарів з розвитку особистих і міжкультурних навичок. Ці програми можуть допомогти мігрантам збільшити їхню адаптивність та впоратися зі стресом, пов'язаним з новим середовищем.

### **5. Підтримка у процесі працевлаштування:**

Надання консультацій та підтримки у пошуках роботи. Це включає ознайомлення з ринком праці, підготовку резюме, тренінги з професійних навичок та підтримку у встановленні контактів з роботодавцями.

### **6. Сприяння в освіті та навчанні:**

Забезпечення доступу до освітніх ресурсів, курсів або тренінгів для підвищення кваліфікації та адаптації до нових вимог ринку праці.

### **7. Моніторинг і оцінка:**

Впровадження системи моніторингу та оцінки програм і підходів до адаптації мігрантів. Це дозволить ефективніше визначати потреби та коригувати стратегії підтримки.

Ці рекомендації мають на меті забезпечити більш успішну інтеграцію вимушених мігрантів у нове соціальне та культурне середовище, зменшити їхні соціальні та психологічні труднощі та підвищити загальний рівень благополуччя та самозадоволення.

### **Поетапний зміст програми соціальної інтеграції мігрантів, спрямованої на зближення культурних спільнот і полегшення адаптації**

Програма соціальної інтеграції мігрантів, спрямована на зближення культурних спільнот і полегшення адаптації, може бути розділена на кілька етапів, що охоплюють різні аспекти життя та взаємодії.

Запропонований нами поетапний зміст такої програми може виглядати так:

#### **Етап 1: Ознайомлення та орієнтація**

На етапі ознайомлення та орієнтації програма спрямована на забезпечення мігрантів необхідною інформацією та навичками для успішної адаптації у новому середовищі.

Мета:

Представлення програми, ознайомлення мігрантів з основними аспектами життя у новій країні.

Завдання:

Вітальний семінар:

Організація зустрічі з організаторами та іншими учасниками програми.

Представлення цілей та очікуваних результатів програми.

Розповідь про основні етапи та акценти програми соціальної інтеграції.

Орієнтація в місті:

Огляд основних місць і установ, які є важливими для щоденного життя (лікарні, поліція, школи, бібліотеки, місця культурного дозвілля).

Знайомство з громадським транспортом та особливостями міського планування.

Мовні курси:

Організація початкових курсів з основ мови країни прийому.

Вивчення базових фраз та слів, необхідних для щоденного спілкування.

Запозичення практичних навичок у мовленні та аудіюванні.

Цей етап важливий для створення початкового комфорту та впевненості у мігрантів, що допоможе їм ефективніше адаптуватися та інтегруватися у нове соціокультурне середовище.

## **Етап 2: Міжкультурне спілкування та навчання**

Мета:

Створення можливостей для взаємодії між мігрантами та місцевими жителями, сприяння взаєморозумінню та підтримці культурної різноманітності.

Завдання:

Культурні вечори:

Організація тематичних заходів для представлення культурних особливостей та традицій різних національностей.

Презентації, виставки, виступи національних музикантів та художників для відображення різноманіття культур.

Курси міжкультурної комунікації:

Проведення тренінгів для мігрантів та місцевих жителів з основ взаєморозуміння.

Навчання стратегій уникнення культурних конфліктів та вирішення міжкультурних непорозумінь.

Спільні проекти:

Реалізація спільних ініціатив, наприклад, проекти в галузі мистецтва, спорту або освіти, які об'єднують мігрантів та місцевих жителів.

Організація благодійних заходів або волонтерських активностей для підтримки потреб місцевої спільноти.

Цей етап спрямований на побудову позитивних відносин та взаємодії між різними культурними групами, що сприяє встановленню довіри та розумінню між учасниками програми соціальної інтеграції.

### **Етап 3: Підтримка особистісного розвитку та соціальної адаптації**

Мета:

Підтримка мігрантів у розвитку особистісних навичок та адаптації до нових умов життя.

Завдання:

Індивідуальні консультації:

Надання психологічної підтримки та консультування з особистих питань.

Вирішення проблем з адаптацією, включаючи культурний шок та відчуття самотності.

Індивідуальне настановлення на досягнення особистих цілей та розвиток стратегій успіху.

Тренінги з самоменеджменту:

Навчання стресостійкості та управління емоційними реакціями.

Розвиток навичок управління часом та ефективного використання ресурсів.

Тренінги з підвищення самооцінки та впевненості в собі.

Кар'єрні консультації:

Підтримка у пошуку роботи, включаючи складання резюме та підготовку до співбесід.

Ознайомлення з місцевими ринковими умовами праці та культурними вимогами до працівників.

Проведення семінарів з професійної орієнтації та розвитку кар'єрних

перспектив.

Цей етап спрямований на підтримку особистісного зростання та соціальної адаптації мігрантів, що дозволяє їм успішно інтегруватися у нове соціальне та професійне середовище. Ці активності сприяють покращенню якості життя та самостійності учасників програми.

#### **Етап 4: Інтеграція через культурні заходи та зацікавленість спільноти**

Мета:

Активна участь у місцевому житті та сприяння культурній взаємодії.

Завдання:

Участь у місцевих фестивалях, святах та значущих подіях:

Залучення до організації та активна участь у святкових заходах міста.

Виступи з представленням культури та традицій своєї національності.

Заохочення до участі у місцевих мистецьких конкурсах чи показах.

Волонтерство:

Участь у благодійних заходах або соціальних проектах місцевої громади.

Організація власних благодійних ініціатив з метою підтримки місцевих потреб.

Культурні виставки та тематичні екскурсії:

Ознайомлення з культурною спадщиною міста та країни через відвідування музеїв, галерей, історичних пам'яток.

Організація тематичних екскурсій для мігрантів із підсиленням культурної ідентичності.

Цей етап спрямований на поглиблення культурного обміну та взаєморозуміння між мігрантами та місцевими жителями. Участь у подіях міста, волонтерство та культурні екскурсії сприяють інтеграції мігрантів у місцеву спільноту, підтримуючи їх активну участь у соціальному та

культурному житті нової країни.

### **Етап 5: Оцінка та підведення підсумків**

Мета:

Аналіз досягнень програми та підготовка до подальшої самостійності учасників.

Завдання:

Оцінка та звітність:

Збір фідбеку від учасників програми щодо їхнього досвіду та досягнень.

Аналіз результатів програми з метою оцінки ефективності досягнутих цілей та ідентифікації можливих поліпшень.

Підготовка до самостійності:

Планування подальших кроків у соціальній інтеграції для учасників програми.

Розробка індивідуальних планів розвитку та підтримки для учасників, які завершують програму.

Надання ресурсів та рекомендацій для подальшої особистої та професійної інтеграції.

Заключні заходи:

Організація заключного семінару для підведення підсумків програми та відзначення досягнень учасників.

Вручення сертифікатів про участь у програмі та інші заохочення.

Цей етап спрямований на ретельний аналіз успішності програми та підготовку учасників до подальшої самостійної інтеграції в новому соціальному середовищі. Оцінка результатів та планування майбутніх кроків допоможуть забезпечити стійкий розвиток та підтримку учасників програми в їхньому подальшому житті.

**Етап 6: Надання підтримки вирішенню особистих труднощів, що виникли під час програми або в процесі інтеграції протягом певного часу ( 3, 6 місяців і більше за індивідуальними потребами)**

Мета:

Забезпечення тривалої підтримки мігрантів для подолання особистих труднощів, що виникли під час програми або в процесі інтеграції, протягом певного часу (3, 6 місяців і більше за індивідуальними потребами).

Завдання:

Індивідуальні консультації:

Регулярні зустрічі з психологами та соціальними працівниками для обговорення особистих проблем та пошуку рішень.

Надання емоційної підтримки та допомоги у вирішенні психологічних та соціальних труднощів.

Моніторинг та супровід:

Відстеження прогресу учасників протягом періоду інтеграції.

Надання необхідних ресурсів та інформації для подолання виникаючих проблем.

Підтримка у встановленні нових соціальних зв'язків та інтеграції у місцеву спільноту.

Групові зустрічі та підтримка:

Організація групових заходів для обміну досвідом та підтримки між учасниками програми.

Проведення семінарів та тренінгів з актуальних питань (наприклад, управління стресом, фінансова грамотність, професійний розвиток).

Тривала підтримка:

Продовження консультування та підтримки за потребою, з урахуванням індивідуальних потреб учасників.

Організація регулярних перевірок та надання додаткових ресурсів для успішної адаптації.

Цей етап є завершальним у процесі соціальної інтеграції мігрантів. Оцінка та аналіз допомагають зрозуміти, наскільки успішно були досягнуті поставлені цілі програми. Підготовка до самостійності допомагає учасникам програми відчувати себе впевнено у новій соціальній та культурній середині, що сприяє їхньому успішному інтегруванню та самореалізації.

Нижче наведений поетапний зміст програми соціальної інтеграції мігрантів, спрямованої на зближення культурних спільнот і полегшення адаптації.

### **Програма «Культурна гармонія: відкриття для всіх»**

Мета: забезпечити ефективну соціальну інтеграцію вимушених мігрантів через зближення культурних спільнот і створення позитивного соціального середовища.

Ключові елементи програми:

Мовні курси та тренінги:

Надання безкоштовних мовних курсів (мова країни прийому), що допомагають мігрантам засвоювати мовні навички, необхідні для щоденного спілкування та роботи.

Організація тренінгів з міжкультурної комунікації для підвищення культурної чутливості та взаєморозуміння.

Культурні заходи та інтеграційні події:

Щотижневі культурні зустрічі, де мігранти можуть представляти свої традиції, культурні свята, кухні тощо.

Організація інтеграційних подій, таких як спортивні турніри, мистецькі виставки або волонтерські проекти, що сприяють об'єднанню мігрантських і місцевих спільнот.

Підтримка у пошуках житла та роботи:

Консультаційна підтримка щодо пошуку житла та отримання необхідних документів.

Розвиток партнерських зв'язків із місцевими підприємствами для допомоги мігрантам у знаходженні роботи, адаптованої до їхніх професійних навичок.

Психологічна та емоційна підтримка:

Групові сесії психологічної підтримки для розробки стратегій управління стресом та адаптацією до нового середовища.

Менторська підтримка від досвідчених мігрантів або місцевих жителів, які допомагають новоприбулим засвоювати місцеві звичаї та традиції.

### **Очікувані результати:**

1. Зниження соціальної відокремленості та збільшення соціальної активності серед мігрантських спільнот.
2. Підвищення рівня самооцінки та соціальної довіри у мігрантів.
3. Зміцнення культурного розмаїття та позитивного міжкультурного взаємодії у місцевому середовищі.

Ця програма спрямована на створення сприятливого середовища для соціальної інтеграції мігрантів, сприяючи їхній успішній адаптації та активному участі в житті нової країни.

Ось приклад плану занять для програми соціальної інтеграції мігрантів, спрямованої на зближення культурних спільнот і полегшення адаптації:

### **Заняття 1: Мовний курс «Основи мови країни прийому»**

Ціль: Ознайомлення з базовими мовними навичками, необхідними для щоденного спілкування.

Час: 2 години

План заняття:

Введення: Презентація цілей курсу та очікуваних результатів.

Основні фрази та вислови:

Презентація базових фраз для використання у магазині, у ресторані, у громадському транспорті.

Вправи на вимову та розуміння.

Рольові ігри:

Симуляція ситуацій щоденного життя для закріплення навичок.

Обговорення:

Дискусія про труднощі та способи подолання мовних бар'єрів.

Завершення:

Рефлексія про вивчене та плани на майбутні заняття.

### **Заняття 2: Тренінг з міжкультурної комунікації**

Ціль: Вивчення основ міжкультурної взаємодії та сприяння культурній чутливості.

Час: 2 години

План заняття:

Введення: Пояснення важливості міжкультурної комунікації в процесі соціальної інтеграції.

Культурні особливості:

Представлення та обговорення культурних особливостей учасників групи.

Конфліктні ситуації:

Вирішення типових конфліктів, що можуть виникнути через культурні відмінності.

Рольові ігри:

Вправи на впізнавання та адаптацію до культурних нюансів.

Обговорення:

Аналіз вражень з культурної взаємодії.

Завершення:

Висновки та плани подальших дій для підвищення культурної чутливості.

### **Заняття 3: Культурний вечір «Смаки та традиції»**

Ціль: Підтримка культурного обміну та познайомлення зі специфікою традицій і кухні різних культур.

Час: 2 години

План заняття:

Введення: Пояснення формату культурного вечора та його цілей.

Презентації культур:

Короткі виступи представників різних культур про їхні традиції, свята та обряди.

Кулінарні майстер-класи:

Навчання приготуванню традиційних страв за участю учасників.

Виставки та демонстрації:

Показ традиційного одягу, мистецьких виробів або інших культурних артефактів.

Обговорення:

Зауваження, питання та обмін враженнями від культурного вечора.

Завершення:

Підведення підсумків, рефлексія та плани на майбутні події.

Ці заняття не лише сприяють активній соціальній інтеграції мігрантів, але й створюють платформу для культурного обміну та взаєморозуміння між учасниками програми та місцевими жителями.

Ця програма не лише сприяє зближенню культурних спільнот, але й підтримує адаптацію мігрантів через комплексний підхід до їхніх потреб та інтересів у новому середовищі.

### **Висновки до розділу 3**

В результаті дослідження було виявлено, що професійна ідентичність особистості вимушених мігрантів сильно залежить від декількох ключових чинників, які впливають на їхню адаптацію та інтеграцію в новому суспільстві.

Таким чином, дослідження показує значну варіативність у рівнях соціально-психологічної адаптації серед респондентів. Це свідчить про неоднорідність групи та наявність осіб з різними рівнями адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційної комфортності, інтернальності та домінування.

Аналіз отриманих даних за шкалою PSM-25 показує, що респонденти в цілому відчувають значний рівень стресу, проте цей рівень значно варіюється. Це підкреслює важливість індивідуального підходу та необхідність розробки цільових програм підтримки для зниження рівня психічної напруженості серед учасників дослідження.

Аналіз часових перспектив ідентичності вимушених мігрантів показує, що більшість з них зосереджені на теперішньому часі, але значна частина

також має плани на майбутнє. Менша увага до минулого свідчить про бажання залишити минулі події позаду. Ці висновки підкреслюють важливість індивідуального підходу та різнопланових програм підтримки для різних груп мігрантів.

Аналіз показників суб'єктивного благополуччя вказує на значне погіршення якості життя респондентів після початку війни. Лише третина респондентів задоволена своїм теперішнім станом, тоді як до війни більшість відчувала себе значно краще. Це підкреслює важливість різноманітних заходів підтримки для покращення суб'єктивного благополуччя вимушених мігрантів, зокрема психологічної та соціально-економічної допомоги, а також програм реінтеграції.

Взаємозв'язок часових перспектив ідентичності з соціально-психологічною адаптацією, психічним стресом вимушених мігрантів показав, що різна орієнтація на час впливає на їхню загальну психологічну стійкість та соціальну адаптацію. Особи, які більше орієнтовані на майбутнє, частіше відчують психічний стрес, проте вони можуть виявляти більшу готовність до прийняття змін та планування на майбутнє. Ті, хто сильніше асоціюють себе з минулим, можуть демонструвати вищий рівень самоприйняття та більшу інтроверсію, але також можуть зазнавати вищого рівня психічного стресу через переживання минулих травматичних подій.

Врахування цих взаємозв'язків дозволяє розробляти індивідуальні психологічні програми підтримки для вимушених мігрантів, спрямовані на підтримку їхньої соціальної і психологічної адаптації, зменшення психічного стресу та покращення загального благополуччя.

Взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя та соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів показав, що існує значна варіативність в залежності від їхнього сприйняття часу і минулого досвіду. Особи, які активно зосереджені на своєму поточному становищі (Я в Теперішньому), схильні до більшої соціально-психологічної адаптації та відчуття самоприйняття.

Водночас, вони можуть зазнавати значного психічного стресу, що пов'язано з високими вимогами поточного життя та активною участю у ньому.

У той же час, особи, які знаходяться в стані ностальгії за минулим (Я до Початку Війни), частіше мають проблеми з адаптацією до нових соціальних умов і можуть демонструвати менше самоприйняття. Вони також частіше відчують значний психічний стрес, пов'язаний з переживаннями війни та травматичними подіями минулого.

Ці взаємозв'язки підкреслюють важливість індивідуального підходу до психологічної підтримки вимушених мігрантів, спрямованої на зменшення стресу та підтримку процесів соціально-психологічної адаптації, зокрема шляхом урахування їхніх часових перспектив та минулого досвіду.

## ВИСНОВКИ

У процесі дослідження ми прийшли до наступних висновків:

1. Встановлено, що поняття «ідентичність», «професійна ідентичність» і «професія» певним чином пов'язані між собою. Професія визначає змістовні характеристики професійної ідентичності, передбачає автентичність самосприйняття, високий рівень інтегрованості індивідуальних динамічних і суперечливих образів Я в єдину систему, завдяки чому формується стійка, узагальнена і цілісна самосвідомість особистості, формується і зберігається детермінація, яка підтримується і поділяється спільнотою значущих інших.

Професійну ідентичність можна визначити як динамічну систему, що формується в процесі професійної освіти та активного розвитку професійної компетентності та впливає на ціннісно-сміслову сферу та вдосконалення професіоналізму.

Виявлено, що під час формування професійної «Я-концепції» важливими є такі чинники: формування індивідуальних стереотипів цієї професії, їх співвіднесення з поглядами, що склалися в суспільстві; вплив групових очікувань на етапі соціалізації та формування професійних образів як процесу співвіднесення особистістю власних життєвих цілей, схильностей, здібностей з об'єктивними можливостями їх реалізації у професійній сфері.

Визначено, що криза професійної ідентичності означає невпевненість чи замішання щодо своєї професійної ідентичності чи ролі на робочому місці, що пов'язано з відсутністю ясності щодо своїх цінностей, навичок, інтересів та загального самовідчуття у робочому середовищі.

Встановлено, що проблема ідентичності виникає тоді, коли відбувається руйнування старої соціальної структури. Тобто саме кризовий стан суспільства, нестабільність його розвитку викликають загострення проблеми ідентичності. Передусім це стосується мігрантів, які опинилися між двома світами і для яких неминуче виникає запитання «Хто я?», тобто або повна

ідентифікація зі своїм етносом чи з етнічною групою країни, в якій перебуває мігрант, або ще безліч варіантів самовизначення, серед яких є маргіналізація.

2. Виявлено, що міграційна готовність – це установка, схильність суб'єкта, що виникає при передбаченні ним певного об'єкта (або ситуації) і забезпечує стійкий, цілеспрямований характер перебігу діяльності. З позицій теорії психологічних систем міграційна готовність розуміється як прагнення добровільно змінити регіон проживання, що виникає в людини на основі протиріч між його образом світу, що включає й оцінку місця проживання, а також бажаного майбутнього, з одного боку, і його способом життя, можливостями з іншого боку, які перестали відповідати один одному.

Визначено, що успішне входження в нове професійне середовище пов'язане з розвитком професійної ідентичності особистості вимушених мігрантів, усвідомленням своїх професійно важливих навичок, набуттям професійних, соціальних і матеріальних перспектив, позитивним самосприйняттям, інтернальністю, незалежністю, цілеспрямованістю, мотивацією, самоповагою та почуттям безпеки в професійному суспільстві та соціо-культурному оточенні.

3. У дослідженні професійної ідентичності особистості вимушених мігрантів та її трансформації нами були використані наступні емпіричні методи: Анкета; «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерс и Р. Даймонд (додаток А); «Шкала психологічного стресу» PSM-25 Лемура-Тесьє-Філіона (додаток Б); «Тест двадцяти висловлювань» М. Куна і Т. Мак-Партленда в модифікації, «Я в минулому часі», «Я в теперішньому» та «Я в майбутньому» (додаток В); Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер, «Я в теперішньому часі» та «Я до початку війни» (додаток Г).

В результаті дослідження було виявлено, що професійна ідентичність особистості вимушених мігрантів сильно залежить від декількох ключових

чинників, які впливають на їхню адаптацію та інтеграцію в новому суспільстві. Основні висновки на основі аналізу даних включають:

Таким чином, дослідження показує значну варіативність у рівнях соціально-психологічної адаптації серед респондентів. Це свідчить про неоднорідність групи та наявність осіб з різними рівнями адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційної комфортності, інтернальності та домінування.

Аналіз отриманих даних за шкалою PSM-25 показує, що респонденти в цілому відчувають значний рівень стресу, проте цей рівень значно варіюється. Це підкреслює важливість індивідуального підходу та необхідність розробки цільових програм підтримки для зниження рівня психічної напруженості серед учасників дослідження.

Аналіз часових перспектив ідентичності вимушених мігрантів показує, що більшість з них зосереджені на теперішньому часі, але значна частина також має плани на майбутнє. Менша увага до минулого свідчить про бажання залишити минулі події позаду. Ці висновки підкреслюють важливість індивідуального підходу та різнопланових програм підтримки для різних груп мігрантів.

Аналіз показників суб'єктивного благополуччя вказує на значне погіршення якості життя респондентів після початку війни. Лише третина респондентів задоволена своїм теперішнім станом, тоді як до війни більшість відчувала себе значно краще. Це підкреслює важливість різноманітних заходів підтримки для покращення суб'єктивного благополуччя вимушених мігрантів, зокрема психологічної та соціально-економічної допомоги, а також програм реінтеграції.

Взаємозв'язок часових перспектив ідентичності з соціально-психологічною адаптацією, психічним стресом вимушених мігрантів показав, що різна орієнтація на час впливає на їхню загальну психологічну стійкість та соціальну адаптацію. Особи, які більше орієнтовані на майбутнє, частіше відчувають психічний стрес, проте вони можуть виявляти більшу готовність

до прийняття змін та планування на майбутнє. Ті, хто сильніше асоціюють себе з минулим, можуть демонструвати вищий рівень самоприйняття та більшу інтроверсію, але також можуть зазнавати вищого рівня психічного стресу через переживання минулих травматичних подій.

4. З врахуванням цих взаємозв'язків нами були розроблені індивідуальні та групові психологічні програми підтримки для вимушених мігрантів, спрямовані на підтримку їхньої соціальної і психологічної адаптації, зменшення психічного стресу та покращення загального благополуччя.

Взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя та соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів показав, що існує значна варіативність в залежності від їхнього сприйняття часу і минулих досвідів. Особи, які активно зосереджені на своєму поточному становищі (Я в Теперішньому), схильні до більшої соціально-психологічної адаптації та відчуття самоприйняття. Водночас, вони можуть зазнавати значного психічного стресу, що пов'язано з високими вимогами поточного життя та активною участю у ньому.

У той же час, особи, які знаходяться в стані ностальгії за минулим (Я до Початку Війни), частіше мають проблеми з адаптацією до нових соціальних умов і можуть демонструвати менше самоприйняття. Вони також частіше відчують значний психічний стрес, пов'язаний з переживаннями війни та травматичними подіями минулого.

Ці взаємозв'язки підкреслюють важливість індивідуального підходу до психологічної підтримки вимушених мігрантів, спрямованої на зменшення стресу та підтримку процесів соціально-психологічної адаптації, зокрема шляхом урахування їхніх часових перспектив та минулих досвідів.

Отже, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що часові перспективи вимушених мігрантів значно впливають на їхню соціально-психологічну адаптацію та суб'єктивне благополуччя. Особи, які активно спрямовані на майбутнє, частіше відчують психічний стрес, але можуть мати більшу готовність до прийняття змін та планування на майбутнє. Водночас, ті, хто більше асоціює себе з минулим, можуть мати проблеми з

адаптацією до нових умов і відчувати більше психічного стресу через переживання минулих травматичних подій.

Також дослідження підтверджує взаємозв'язок між соціально-психологічною адаптацією та суб'єктивним благополуччям вимушених мігрантів. Люди з вищим рівнем адаптації частіше відчують більше задоволення від життя і мають кращий психологічний комфорт, тоді як ті, хто має проблеми з адаптацією, можуть відчувати погіршення якості життя і менше задоволення від свого становища.

Отже, врахування часових перспектив та соціально-психологічної адаптації є важливими для розробки індивідуальних програм підтримки вимушених мігрантів, спрямованих на зменшення стресу, покращення адаптаційних процесів і підвищення загального благополуччя цієї групи людей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєенко Т. Ф., Гончар Л. В., Куниця Т. Ю., Дар'я Дмитрівна Бибики. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки. *Imeks-Limited*.2020. С. 240
2. Алексєенко Т. Ф. Актуальні виклики та перспективи соціальної роботи з вимушеними переселенцями в громаді.2019. С. 17-20.
3. Андрушко Я.С. Професійна ідентичність особистості як психологічний феномен. URL:<https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/aktprob.19.104.pdf>
4. Анкета «Професійна перспектива» Н. С. Пряжнікова. URL: <https://erudyt.net/dokumentatsiya/informaciya-dlya-psixologiv/metodichni-rekomendaciji-dlya-praktichnix-psixologiv-i-socialnix-pedagogiv.html>
5. Архипенко Є., Петрунько О. Проблема вторинного професійного самовизначення особистості. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). - Київ: Університет «КРОК», 2023. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1865>
6. Артемов В., Сингаївська І. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. Вчені записки Університету «КРОК», 2022. Вип.1(65). С. 149–163.
7. Астрон Д. В., Никоненко О. В. Арт-терапія як метод подолання проблеми професійної та соціальної дезадаптації внутрішньо переміщених осіб під час війни. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). - Київ: Університет «КРОК», 2023. URL : <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1886>
8. Балл Г.О., Зливков В.Л., Копилов С.О. Становлення ідентичності фахівця. К.-Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 260 с.

9. Байса Л.В., Сингаївська І. В. Особливості психологічної підтримки українських біженців у Великобританії. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет «КРОК», 2023. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1682>
10. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади дослідження кризи професійної ідентичності вимушених мігрантів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки, 2016. № 6 (2), С.116-121.
11. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки, 2016. № 3 (1), С.111-117.
12. Борисюк А. С. Професійна ідентичність медичного психолога: соціально-психологічний аналіз: Монографія. Ч.: Книги-XXI, 2010. 440 с.
13. Васильченко О., Жданова Т. Технологічно-психодинамічний підхід до оцінки психологічного стану: можливості і перспективи. *Вчені записки Університету «КРОК»*. - 2024. - № 1(73). - С. 260-274. - DOI <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-260-274>.  
<https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/706/718>
14. Васильченко О. Цілепокладання та ухвалення рішень як регулятивні механізми соціальної поведінки особи в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. - 2024. - № 2(74). - С. 279-287. - DOI <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-279-287>. URL: <https://dspace.krok.edu.ua/handle/krok/2128>
15. Васильченко О., Журавленко А. Життєстійкість осіб з різним рівнем емоційного інтелекту. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези

доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). - Київ: Університет «КРОК», 2023. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1929>

16. Васильченко О., Бацман Є. Образ Я і уявлення про майбутнє у молоді. Вчені записки Університету «КРОК». - 2022. - № 3(67). - С. 147-152. - DOI <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-147-152>

17. Васильченко О.М., Булах М.Ю. Резильєнтність, як професійно важлива якість психолога. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). - Київ: Університет «КРОК», 2022. - URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1324>

18. Васильченко О.М., Бурова С. Є. Фактори формування особистості та особливості впливу міжпоколінної трансляції. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). - Київ: Університет «КРОК», 2022. - URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1325>

19. Васильченко О.М., Вольська Л.Ю. Методичний інструментарій аналізу взаємозв'язку образу батька і соціальної ідентичності підлітків. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). - Київ: Університет «КРОК», 2022. - URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1316>

20. Васильченко О.М., Глушенок О.А. Феномен суб'єктивного благополуччя особистості: вплив ненормативних криз. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). - Київ: Університет «КРОК», 2022. - URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1241>

21. Васильченко О. М., Євміна Л. Д. Теоретичний аналіз феномену соціальних уявлень. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). - Київ: Університет «КРОК», 2022. - URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1317>
22. Васильченко О. М., Макаренко М. С. Свідомий вибір професійної діяльності, як умова досягнення особистісної зрілості. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). - Київ: Університет «КРОК», 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1266>
23. Васильченко О. М., Зубенко М. В. Медитативні практики як техніки роботи із стресовими станами. Вчені записки Університету «КРОК». - 2021. - № 3(63). - С. 189-194. - URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-63-189-194>, URL: <http://snku.krok.edu.ua/vcheni-zapiski-universitetu-krok/issue/view/17/73>
24. Васильченко О. М. Застосування структурно-функціонального підходу до аналізу соціальної поведінки особистості. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К. : 2010. – Т. 9, випуск 5. – С. 103 – 114.
25. Васильченко О. М. Соціальна поведінка особистості у різних сферах суспільної взаємодії: соціально-психологічний аналіз. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2016. - Вип. 1(2). - С. 111-116.
26. Величко О. С., Васильченко О. М. Суб'єктивне благополуччя особистості. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали III Міжнародної конференції (м. Київ, 2-3 грудня 2021 р.). - Київ: Університет «КРОК». - 2021. - <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2021/paper/view/748>

27. Венгер О.П., Мисула Ю.І. Структура та особливості психопатологічної симптоматики у вимушених мігрантів на сучасному етапі. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*, 2023. №1, С.60-67.
28. Венгер О. П. Особливості психоемоційного стану емігрантів та реемігрантів *Архів психіатрії*. 2015. Т. 21, вип.1 (80). – С. 131–134.
29. Венгер О. П. Особливості психопатологічної симптоматики у емігрантів та реемігрантів хворих на депресивні розлади. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2016. № 3 (27). С. 14–18.4.
30. Венгер О. П. Особливості проявів тривожності в емігрантів та реемігрантів, хворих на депресивні розлади. *Вісник наукових досліджень*. 2015. № 2. С. 13-15.5.
31. Венгер О. П. Особливості депресивних розладів у емігрантів та реемігрантів. *Архів психіатрії*. 2015. Т. 10. №2.С. 27–30.
32. Венгер О. П. Особливості клінічної симптоматики депресивних розладів у емігрантів та реемігрантів. *Психічне здоров'я*. 2015. Вип. 2. С. 3–8
33. Вірна Ж. П. Неврогенез професійних деструкцій особистості. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 19. С. 84-90.
34. Газізова О. Трансформація ідентичностей внутрішньо переміщених осіб у процесі їх соціокультурної адаптації та інтеграції у нові територіальні громади. *Українознавство*, 2019.№4, С.83-96.
35. Гончарова(Склярова) Г.О. Варакіна Ю.М. Переваги використання нарративного підходу в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). - Київ: Університет «КРОК», 2022. - URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1311>
36. Гончарова(Склярова) Г.О., Василенко Т.С. Ознаки психологічного віку особистості. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV

Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). - Київ: Університет «КРОК», 2022. - URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1312>

37. Гончарова (Склярова) Г.О., Гогу О.С. Функції наративного підходу при аналізі життєвого сценарію особистості. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). - Київ: Університет «КРОК», 2022. - URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1245>

38. Гончарова(Склярова) Г.О., Коніщев С.О. Перехід від наративу життєвого сценарію до екзистенційного наративу: практика екзистенційного кризового консультування. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). - Київ: Університет «КРОК», 2022. - URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1260>

39. Гончарова (Склярова) Г. О., Токар І. Є. Особливості роботи зі страхами та тривожністю дітей-біженців за допомогою методів арт-терапії. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). - Київ: Університет «КРОК», 2022. - URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1305>

40. Горячка В. А., Никоненко О. В. Психологічний аналіз чинників професійної мотивації особистості. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). - Київ: Університет «КРОК», 2023. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1888>

41. Григоренко І. О., Савельєва, Н. М. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в сучасних умовах. 2017. С. 25-31.

42. Діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка. URL: <https://vseosvita.ua/library/diahnostyka-rivnia-emotsiinoho-vyhorannia-viktora-boiko-712894.html>
43. Дубінка М. М. Дослідження питання професійної ідентичності як детермінанти процесу професійного самовизначення у працях зарубіжних учених. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2020. (206), 113-121.
44. Живоглядюв Ю. О. Травма і життєва криза: екзистенціальний погляд. Психотерапевт і війна: зустріч на межі реальностей: матеріали ХХVІІІ науково-практичної конференції УСП (18-19 червня 2022 р.). Київ, 2022. URL: <https://usp.community/news/596-18-19-cherwnia-2022-xxviii-naukovo-praktychna-konferentsiia-usp-psykhoterapevt-i-viyna-zustrich-na-mezhi-realnostei>
45. Живоглядюв Ю.О., Носаль Л.Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. - 2022. - № 2(66). - С. 165-172. - DOI <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-165-172>
46. Живоглядюв Ю.О., Дорогавцева М.А. Проходження життєвої кризи особистості в ракурсі переживання свободи та відповідальності. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей ІV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). - Київ: Університет «КРОК», 2022. - URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1328>
47. Живоглядюв Ю. О., Кириченко М. В. Теоретичні підґрунтя застосування тілесно-орієнтованих практик в допомозі потерпілим від війни. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей ІV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). - Київ: Університет «КРОК», 2022. - URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1264>
48. Живоглядюв Ю. О., Науменко В. В. Причини дефіциту смислових орієнтирів під час вибору першої професії. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези

доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). - Київ: Університет «КРОК», 2022. - URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1251>

49. Зубченко В., Світлейша Н. Структура мотиваційно-емоційної сфери у людей середнього віку з прагненням до самоактуалізації. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). - К.: Університет «КРОК», 2020. - С. 113-115. - URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/187>

50. Зубченко В. В., Петер М. В. Діагностика професійного вигорання військовослужбовців. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). - К.: Університет «КРОК», 2020. - С. 119-121. - URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/189>

51. Зубченко В. В. Методологічні засади дослідження співвідношення аутентичності та ідентичності в сфері самосвідомості індивідуальності. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали міжнародної конференції (м. Київ, 21-22 листопада 2019 р.). - К.: Університет «КРОК», 2019. - С. 439-441 URL: <https://library.krok.edu.ua/ua/kategoriji/materiali-konferentsij/868-materialy-mizhnarodnoi-konferentsii-derzhava-rehiony-pidpriemnytstvo-informatsiini-suspilnopravovi-sotsialnoekonomichni-aspekty-rozvytku-2122-lystopada-2019-roku>

52. Калинюк Н. Імплементация міжнародних та європейських освітніх стандартів у системі реалізації державної освітньої політики: гармонізація освітнього простору у формуванні професійної компетентності майбутніх фахівців. *Збірник наукових праць Національної академії державної*

*прикордонної служби України*. Серія: Педагогічні науки. 2018. № 3 (14). С. 243–255.

53. Калинюк Н. Професійна ідентичність як наукова проблема. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2019-89-6>

54. Калька Н. М. Психологічні особливості професійної індіферентності в контексті професійних деструкцій особистості. *Психолого-педагогічні виклики сучасності: шляхи розв'язання та новітні перспективи : матеріали міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Львів, 16-17 грудня 2011). Львів : Львівська педагогічна спільнота, 2011. С. 28-29.

55. Католик Г. В., Карпенко Є. В. Соціальні очікування мігрантів у час широкомасштабної війни Росії в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*, 2023. № 1, С.39-45.

56. Кердивар В. В. Психологічні проблеми адаптації вимушених переселенців зі Сходу України до нових умов життя (Doctoral dissertation). 2017. С. 17-20.

57. Клибанівська Т. М. Професійна ідентичність: теоретичний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*, 2020. № 1. Т. 2. С. 52–56.

58. Клибанівська Т. М. Професійна ідентичність: теоретичний аспект. URL: [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2020/part\\_2/12.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2020/part_2/12.pdf)

59. Козієнко А. В. Психологічні особливості подолання вивченої безпорадності у вимушених мігрантів через воєнні дії в Україні. 2024. С. 15-20

60. Коропецька О. М. Проблема професійної ідентичності в контексті реформи освіти в Україні. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2007. Т. IX. Ч. 3. С. 152–158.

61. Кун М., Макпартленд Т. Емпіричне дослідження установок особистості він/ М. Кун, Т. Макпартленд//*Сучасна зарубіжна соціальна психологія* Тексти. - М., 1984. - С. 180-188.

62. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 2015. № 4, С.94-100.

63. Лукомська С. О., Чуйко О. В. Термінологічні аспекти професійної ідентичності. *Науковий вісник МДУ імені В. О. Сухомлинського: зб. наук. пр. Т. 2. Вип. 11 (99)*. Миколаїв, 2013. С. 184–187.

64. Макарова О.П., Мілорадова Н.Е. Напрямки дослідження професійної ідентичності. URL: <file:///C:/Users/38097/Downloads/L2PNOzdiVyi5kcedog26CnwCpFzskaK7.pdf>

65. Малкова Т. «Суб'єктивне» та «об'єктивне» як методологічна проблема. *Вчені записки Університету «КРОК»*. - 2023. - № 3(71). - С. 103-114. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/627/648>

66. Малкова Т.М. Типи екстремальних ситуацій та психологічні чинники ефективності їхнього вирішення. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ)*. - Київ: Університет «КРОК», 2022. - URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1272>

67. Малкова Т. М. Уявлення про професійну діяльність майбутніх працівників міліції як складова професійної мотивації *Актуальні проблеми юридичної психології*. - 2014. - С. 207-210. URL: [http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/10907/1/%D0%90%D0%BA%D1%82.%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1.%20%D1%8E%D1%80.%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.\\_p207-210.pdf](http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/10907/1/%D0%90%D0%BA%D1%82.%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1.%20%D1%8E%D1%80.%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB._p207-210.pdf)

68. Малкова Т. М. Професійне становлення особистості (на прикладі вищих навчальних закладів системи Міністерства внутрішніх справ України): монографія / Т. М. Малкова. - К.: ТОВ «НВП Інтерсервіс», 2012. - 396 с. URL: <https://library.krok.edu.ua/ua/kategoriji/monografiji/988-profesiine-stanovlennia->

osobystosti-na-prykladi-vyshchych-navchalnykh-zakladiv-systemy-ministerstva-vnutrishnikh-sprav-ukrainy

69. Методика Q-сортировка. URL: <https://psytests.org/ipl/qsorting.html>
70. Методика діагностики професійного вигорання (МБІ) К. Маслача, С. Джексона в адаптації Н. Водоп'янової. URL: <http://surl.li/fwxtv>
71. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (В.В. Бойко). URL: [http://epidruchniki.com/content/900\\_47\\_Metodika\\_diaagnostiki\\_rivny\\_a\\_socialnoi\\_frustrovanosti\\_VV\\_Boiko.html](http://epidruchniki.com/content/900_47_Metodika_diaagnostiki_rivny_a_socialnoi_frustrovanosti_VV_Boiko.html)
72. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерс та Р. Даймонд. URL: <http://surl.li/nngcd>
73. Москаленко В. В. Соціалізація особистості: монографія. Київ : Фенікс, 2013. 540 с.
74. Москаль Ю. Ідентифікація й ідентичність у суспільному форматі теоретичного аналізу. *Психологія і суспільство*. 2006. № 1. С. 96-112.
75. Мохнач Л.Ю., Сингаївська І. В. Теоретичний аналіз впливу нарративних психотехнологій на формування ідентичності особистості. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). К.: Університет «КРОК», 2020. С. 57–59. - URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/19>
76. Нагорна Л. П. Соціокультурна ідентичність: пастки ціннісних розмежувань. Київ: ІПіЕНД ім. І.Ф. Кураса НАН України, 2011. 271 с.
77. Нейротизм Е. П. Айзенка. URL: <https://psytests.org/result?v=epiQ6nJbl>
78. Никоненко О. В. Арттерапевтичні методики в роботі зі стресом під час війни. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). - Київ: Університет «КРОК», 2023. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1713>

79. Никоненко О., Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. Вчені записки Університету «КРОК». - 2023. - № 3(71). - С. 159-168.

80. Никоненко О., Лимарева І. Соціально-психологічні чинники формування мотивації досягнень в умовах війни. Вчені записки Університету «КРОК». - 2024. - № 1(73). - С. 244-253. - DOI <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-244-253>. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/704/716>

81. Овчарова О. В., Меркулова Н. В. Адаптація та інтеграція дітей вимушених переселенців до нового соціокультурно середовища. Евріка, 2018. № 2(8), С. 61-66.

82. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла. URL: <http://surl.li/nngghq>

83. Острова В.Д. Часові аспекти самоідентифікації студентської молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського нац. ун-ту* / за ред. В. В. Третяченко. – Луганськ: СНУ ім. Даля, 2006. № 3 (14). С. 190 -195.

84. Острова В. Д. Особливості соціальної ідентичності сучасної студентської молоді. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*/за ред. С. Д. Максименка. К.: Логос, 2006. Т. 7, Вип. 8. С. 363 - 370.

85. Острова В.Д., Горленко В.М. Ідентичність сучасних педагогів: темпоральний аспект. *Virtus*. - 2019. - № 35. - С. 60-64 URL: [https://false-science.ucoz.ua/experiment/virtus\\_2019.pdf#page=60](https://false-science.ucoz.ua/experiment/virtus_2019.pdf#page=60)

86. Острова В.Д. Темпоральні параметри ідентичності студентства. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. - 2014. - Вип. 1(2). - С. 57-63. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2014\\_1\(2\)\\_\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_1(2)__12)

87. Павленко К.А., Никоненко О. Емоційний інтелект як чинник адаптивності особистості. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні,

суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). - Київ: Університет «КРОК», 2023. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1884>

88. Павлюк М.М. Теоретичний аналіз проблеми ідентифікації у професійному становленні вчителя основної школи. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Т. X. Ч. 3. Київ, 2008. С. 367–373.

89. Падерно В. В. Формування професійної ідентичності в майбутніх учителів гуманітарних дисциплін: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Миколаїв, 2017. 237 с.

90. Панок В. Г., Ткачук І. І., Острова В. Д., Лунченко Н. В., Бондаренко Ю.С. Науково-методичні засади надання психосоціальної допомоги дітям, котрі опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. *Педагогіка і психологія*. - 2019. - С. 64-71 URL: [https://lib.iitta.gov.ua/717638/1/%D0%9F%D1%96%D0%9F\\_2\\_block%20\(1\)\\_%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80\\_64-71.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/717638/1/%D0%9F%D1%96%D0%9F_2_block%20(1)_%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80_64-71.pdf)

91. Панок В.Г., Горленко В. М., Марухіна І. В., Острова В.Д. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби: Т. 1. - Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 138 с.

92. Петрунько О. Теорія і методологія сучасної науки. Вчені записки Університету «КРОК». - 2024. - № 1(73). - С. 203-213. - DOI <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-203-213>. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/700/712>

93. Петрунько О. Соціально-психологічні чинники ухвалення рішень в умовах невизначеності. Вчені записки Університету «КРОК». - 2024. - № 2(74). - С. 260-269. - DOI <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-260-269>

94. Петрунько О. Аксіопсихологія та аксіогенез особистості в умовах соціальної кризи. Вчені записки Університету «КРОК». - 2023. - № 1(69). - С. 171-187. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-171-187>

95. Петрунько О. Утворення нових ідентичностей в процесі адаптації особистості до травмівних подій життя. Вчені записки Університету "КРОК". - 2023. - № 4(72). - С. 165-174. - DOI <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2023-72-165-174>. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/661/680>
96. Петрунько О.В. Внутрішньоособистісний конфлікт на стику конфліктології, практичної та клінічної психології. Педагогічний процес: теорія і практика: Збірник наукових праць. Серія Психологія. - 2017.-Вип. 1 (56). - С. 88-95. URL: <http://pptp.kubg.edu.ua/images/2017/1/14.pdf>
97. Петрунько О.В. Психологічні чинники соціального оптимізму. Українські перспективи у світовому розвитку: матеріали Науково-практичної конференції (Київ, 4 листопада 2016 року). - К. : Університет економіки та права «КРОК», 2016. - С. 356-358. URL: [https://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/2016-11-04\\_materiali-%D1%81onference-krok.pdf](https://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/2016-11-04_materiali-%D1%81onference-krok.pdf)
98. Підбуцька Н., Беляєва Л. Професійна ідентичність майбутнього фахівця: аналіз теоретичних досліджень. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/50586535.pdf>
99. Попович І. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика: навч.-метод. посіб. Херсон: Вид-во ХДУ, 2019. 160 с.
100. Попович І. Соціальні очікування особистості як процес психічної регуляції поведінки. Психологічні перспективи. 2016. Вип. 27. С. 184–194.
101. Прилуцька К. В. Організація партнерської взаємодії з сім'ями вимушених переселенців. 2023. С.18-25.
102. Радзімовська О. Професійна ідентичність особистості та її формування в юнацькому віці. *Збірник наукових праць КіПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*.2009.С.390-400.

103. Радула В. В. Соціолого-педагогічний словник. Харків: Мачулін, 2015. 444 с.
104. Разумна А. Г. Персоніфікація і персоналізація в структурі професійної ідентичності майбутніх психологів, які набувають другу вищу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки*. 2016. Вип. 3 (2). С. 81–86.
105. Романишина О. Я. Основні чинники і концепції формування професійної ідентичності студентів у процесі навчання у ВНЗ. *Наукові записки Чернівецького університету. Сер.: Педагогіка і психологія*. 2015. Вип. 748. С. 136–142.
106. Савельчук І. Соціальні очікування молоді: від теоретичного осмислення до практичного застосування у воєнний та післявоєнний період. *Social Work and Education*. 2022. Вип. 9. № 1. С. 113–121
107. Савченко Н.С., Дубінка М.М., Захарова О.В. Поняття особистісного саморозвитку в концептуальному полі сучасної педагогічної науки. *Актуальні питання гуманітарних наук*. [ред.-упор. М. Пантюк, А. Душний, І. Зимомря]. Дрогобич: Вид. дім «Гельветика», 2020. Вип. 29. Т. 3. С. 256–263.
108. Самоактуалізаційний тест - SAT. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_sat/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_sat/)
109. Сизоненко А. Професійна ідентичність та чинники її становлення. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/8595/1/Sizonenko.pdf>
110. Сингаївська І. В. Теоретичний аналіз проблеми професійної успішності викладача вищого навчального закладу (частина 1). *Правничий вісник Університету «КРОК»*. К.: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 19. 2014. С.137–143.
111. Сингаївська І. В. Проблема оцінювання професійної успішності викладача вищого навчального закладу. *Психологічні перспективи*. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Вип. 26. 2015. С.264–274.

112. Сингаївська І. В. Особистісні якості викладача як передумова його професійної успішності. Організаційна психологія. Економічна психологія. К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. № 2. 2015. С.86–93.

113. Сингаївська І. В. Проблема оцінювання професійної успішності викладача вищого навчального закладу. Психологічні перспективи. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Вип. 26. 2015. С.264–274.

114. Сингаївська І.В. Адаптація вимушених переселенців за кордоном під час війни. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології [Електронне видання] : тези доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 17 лют. 2023 р.) відп. ред. С. М. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2023. С. 252–255. URL: <https://knute.edu.ua/file/MzEyMQ==/f467895ec4bf440341490c621абессб8.pdf>

115. Сингаївська І. В., Осауленко Н. В. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. Вчені записки Університету «КРОК», 2023. № 3 (71). С. 125–134.

116. Сингаївська І.В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: тези доповідей VI Всеукраїнських психологічних читань (Умань, 21 квітня 2023 р.). Умань: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. С. 24–27.

117. Сингаївська І.В. Психологічні рекомендації з самопомоги вимушеним переселенцям. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: тези доповідей III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Теорія та практика психокорекції особистості» (Умань, 26 жовтня 2023 р.). Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023.

118. Срібна О.В. Соціально-психологічні причини сучасної еміграції українців. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/26-2021/35.pdf>

119. Стець, В. Особливості процесу соціально-психологічної адаптації мігрантів до нових умов життя. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2016. №39, С.16-25.
120. Тавровецька Н. І. Різні підходи до дослідження складових Я-образу особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 10. С. 74-79.
121. Телегуз І., Телегуз А. Українські вимушені мігранти і виклики війни: минуле і сучасність. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць ДДПУ імені Івана Франка. Серія Історія*, 2023. №13/55, С.297-313.
122. Тест двадцяти висловлювань М. Куна і Т. Мак-Партленда. URL: <https://studfile.net/preview/5263787/page:10/>
123. Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості. URL: <https://studfile.net/preview/5263787/page:8/>
124. Хачатурян Ю. Р. Теоретичний аналіз проблеми соціальної адаптації дітей вимушених мігрантів. *Український психологічний журнал*, 2017. №1, С.177-191.
125. Чистякова М. О., Сингаївська І. В. Деадаптаційна криза біженців. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології [Електронне видання] : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 23 лют. 2024 р. Відп. ред. С. М. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2024. С. 441–444.
126. Шамлян К. Професійна ідентичність особистості. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2008. № 3. С. 137–142.
127. Шульга М. Очікування в екстремальних умовах. Українське суспільство в умовах війни. Київ : Інститут соціології НАН України, 2022. С. 49–59.
128. Amnesty International. Refugees, asylum seekers and migrants. URL: <https://www.amnesty.org/en/what-we-do/refugees-asylum-seekers-and-migrants/>
129. Collinson S. Europe and International Migration. London; New York: Pinter Publishers, 2019. 210 p.

130. Fincham R. and P. Rhodes. The individual, work, and organization: behavioral studies for business and management. New York: Oxford University Press, 2018. 448 p.
131. Haas B. M. Citizens-in-waiting, deportees-in-waiting: power, temporality, and suffering in the U.S. asylum system. *Ethos*. 2017. 45, 75–97.
132. Hoffman S. Living in limbo: Iraqi refugees in Indonesia. *Refuge: Canada's J. Refugees*. 2019. 28, 15–24.
133. Ibarra H. Provisional selves: Experimenting with image and identity in professional adaptation. *Administrative Science Quarterly*. 2021. № 44(4). P. 764–791.
134. Lost in transition: How to deal with identity crisis in the workplace. URL: <https://www.risely.me/how-to-deal-with-identity-crisis-in-the-workplace/>
135. Luyckx K., Duriez B., Klimstra T. A. Identity statuses in young adult employees: Prospective relations with work engagement and burnout. *Journal of Vocational Behavior*. 2010. № 77. P. 339–349.
136. Oberg K. Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*. 1960. № 7. P. 177–182
137. Opaas M., Hartmann E. J. Traumatized refugees in psychotherapy: long-term changes in personality, mental health, well-being, and exile life functioning. *J. Nerv. Ment. Dis.* 2021. 209, 859–871.
138. Professional identity and methods of its study. URL: [https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2021/08/shsconf\\_teduvis2020\\_01044.pdf](https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2021/08/shsconf_teduvis2020_01044.pdf)
139. Professional identity formation in medical education for humanistic, resilient physicians: pedagogic strategies for bridging theory to practice / H. S. Wald, D. Anthony, T. A. Hutchinson et al. *Academic Medicine*. 2018. Vol. 90(6). P. 753–760.
140. Rudman D. L. and S. Dennhardt. Shaping knowledge regarding occupation: Examining the cultural underpinnings of the evolving concept of occupational identity. *Australian Occupational Therapy Journal*. 2018. № 55. P. 153–162.

141. Slay H., Smith D. A. Professional identity construction: Using narrative to understand the negotiation of professional and stigmatized cultural identities. *Human Relations*. 2019. № 64. P. 85–107.

142. Tomlinson M. Investing in the self: Structure, agency and identity in graduates' employability. *Education, Knowledge and Economy*. 2019. № 4(2). P. 73–88.

143. Trede F., Macklin R., & Bridges D. Professional identity development: A review of the Higher Education literature. *Studies in Higher Education*. 2018. № 37(3). P. 365–384.

144. United Nations High Commissioner for Refugees. Ukraine refugee situation. URL:<https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>

145. World Health Organization. Mental health and psychosocial support for refugees, asylum seekers and migrants on the move in Europe, a multi-agency guidance note. URL:  
<https://www.who.int/docs/defaultsource/documents/publications/mental-health-psycho-social-support-refugees.pdf>

### **Аналіз використаних джерел**

Всього джерел – 145

Джерел за останні десять років – 110

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 12 (127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144)

Джерел українських авторів за останні десять років – 98 (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 62, 65, 66, 67, 75, 77, 78, 79, 80, 81, 85, 86, 87, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 121, 125)

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд»

Інструкція: У опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя — переживання, думки, звички, стилі поведінки. Їх можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитавши висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть, якою мірою цей вислів може бути віднесено до вас. Для того щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть, підходящий, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»: «0» — це до мене абсолютно не відноситься; «1» — мені це не властиво в більшості випадків; «2» — сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» — не наважуюся віднести це до себе; «4» — це схоже на мене, але немає впевненості; «5» — це на мене схоже; «6» — це точно про мене.

1. Відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу
4. Пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи осторонь.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.

15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти — іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі — оптиміст, вірить у краще.
30. Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Прийнявши рішення, слід йому.
38. Приймає, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від

впливу інших людей.

39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.

40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.

41. Всім задоволений.

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

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

44. Урівноважений, спокійний.

45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.

46. Часто відчуває себе скривдженим.

47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий: не вистачає стриманості.

48. Буває, що пліткує.

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

50. Досить важко бути самим собою.

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

52. Що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого. Словом — не від світу цього.

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

54. Намагається не думати про свої проблеми.

55. Вважає себе цікавою людиною — привабливим як особистість, помітним.

56. Людина сором'язлива, легко тушується.

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

58. У душі відчуває перевагу над іншими.

59. Немає нічого, в чому б виразив себе, виявив свою індивідуальність,

своє Я.

60. Боїться того, що подумують про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвалу: у тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якої зараз багато гідно презирства.
63. Людина діяльна, енергійний, сповнений ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполегливий, напористий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості; все сплуталося, все змішалось у нього.
72. Задоволений собою.
73. Невдачливий.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Зневажає осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх; а раптом — не впораюся, а раптом — не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.

81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, податливий, м'який у відносинах з іншими.
88. Людина тлумачний, любить міркувати.
89. Інший раз любить похвалитися.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.
92. Ніколи не спізнюється.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, себе добре розуміє.
97. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

### Шкала психологічного стресу PSM-25

*Інструкція:* пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щире. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 — «ніколи»; 2 — «вкрай рідко»; 3 — «дуже рідко»; 4 — «рідко»; 5 — «іноді»; 6 — «часто»; 7 — «дуже часто»; 8 — «постійно (щодня)».

|   |  |          |
|---|--|----------|
| 1 | Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)   | 12345678 |
| 2 | Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті   | 12345678 |
| 3 | Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу   | 12345678 |
| 4 | Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти  | 12345678 |
| 5 | Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застряють» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову | 12345678 |
| 6 | Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)  | 12345678 |
| 7 | Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку                                   | 12345678 |

|    |  |          |
|----|--|----------|
| 8  | Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами  | 12345678 |
| 9  | Мене раптово кидає то в жар, то в холод  | 12345678 |
| 10 | Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити   | 12345678 |
| 11 | У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють                    | 12345678 |
| 12 | Я відчуваю себе втомленим людиною  | 12345678 |
| 13 | У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)  | 12345678 |
| 14 | Я спокійний (на) і безтурботний (на) *   | 12345678 |
| 15 | Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих  | 12345678 |
| 16 | Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)                                  | 12345678 |
| 17 | Я схвильований (а), стурбований (а), збуджений (а)   | 12345678 |
| 18 | Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися  | 12345678 |
| 19 | Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути   | 12345678 |
| 20 | Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу | 12345678 |
| 21 | У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима   | 12345678 |

|    |  |          |
|----|--|----------|
| 22 | Я відчуваю тяжкість на своїх плечах  | 12345678 |
| 23 | Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці | 12345678 |
| 24 | Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої або жести                                   | 12345678 |
| 25 | Я відчуваю напруженість *  | 12345678 |

Примітка. \* Зворотнє питання.

**Обробка і інтерпретація результатів.** Підраховується сума всіх відповідей — інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

*ППН більше 155 балів* — високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

*ППН в інтервалі 154-100 балів* — середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, *ППН менше 100 балів*, свідчить про стан психологічної адаптоване до робочих навантажень.

**Тест двадцяти тверджень на самоствалення (М. Кун, Т. Мак-Партланд)****Хід проведення:**

Досліджуваного просять протягом 12 хвилин дати 20 різних відповідей на питання, звернене до самого себе: «Хто я такий?». Відповіді фіксуються на бланку для відповідей, на якому зазначено саме питання та 20 пунктів для запису відповідей досліджуваного.

**Інструкція:** «Дайте, будь ласка, 20 різних відповідей на питання до самого себе "Хто я такий?" та запишіть їх на бланку. Відповіді слід давати у тому порядку, у якому вони спонтанно виникають. Не думайте про послідовність, граматику та логіку.»

Бланк відповідей

«Хто я такий?»

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.

18.

19.

20.

### **Обробка та аналіз результатів:**

Цей особистісний опитувальник є варіантом не стандартизованого самозвіту з наступним контент-аналізом, близький до проєктивних методів дослідження особистості. Теоретичною основою створення тесту є розроблене М. Куном розуміння особистості, операційну сутність якої можна визначити через відповіді на запитання «Хто я такий?», звернені до самого себе (або звернене до людини запитання іншої особи «Хто Ви такий?»)

Результати дослідження за цією методикою піддаються *якісному аналізу* (на індивідуальному рівні) та визначенню *частотних характеристик* (при груповому дослідженні).

## МЕТОДИКА «МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІБІСІ»

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M.

Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman) включає три субшкали:

- 1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);
- 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатність працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);
- 3) «стосунки»(комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо)

### Адаптація

методики здійснювався згідно зі стандартною процедурою. Переклад з англійського оригіналу на українську мову здійснювався філологом за участі експертів-психологів, після чого переклад порівнювався з оригіналом.

При перекладі з мови оригіналу на

українську мову використовувався симетричний тип перекладу, який зберігає як смисл оригіналу, так і забезпечує адекватне розуміння

україномовними досліджуваними. (Максименко, Кокун&Тополов,2012).

Здійснювалась перевірка еквівалентності

експериментального перекладу шкали й оригіналу, після чого затверджувалася і відбувався збір даних на вибірці 502 осіб.

**Інструкція для учасників опитування:**

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Зовсім ні — 1

Трохи — 2

Середньо — 3

Дуже сильно — 4

Надзвичайно сильно — 5

Текст опитувальника:

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви відчуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтесь з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?

20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?

21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?

22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?

23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?

24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

### **Обробка та інтерпретація результатів:**

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 — зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам.

Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» — пункти №№ 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» — пункти №№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» — пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені нижче.

| Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя | Норми          |                 |                |
|---|----------------|-----------------|----------------|
|   | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
| Фізичне здоров'я та благополуччя                          | 7–20           | 21–25           | 26–35          |
| Стосунки  | 5–16           | 17–20           | 21–25          |
| Психологічне благополуччя                                 | 12–39          | 40–47           | 48–60          |
| Суб'єктивне благополуччя                                  | 24–76          | 77–91           | 92–120         |

## Первинні дані опитаних за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і

## Р. Даймонд (n=90)

|    | Адаптивність | Деадаптивність | Прийняти себе | Не прийняти себе | Прийняття інших | Не прийняття інших | Емоційний комфорт | Емоційний дискомфорт | Внутрішній контроль | Зовнішній контроль | Домінування | Підлеглість | Ескапізм (уникнення проблем) |
|----|--------------|----------------|---------------|------------------|-----------------|--------------------|-------------------|----------------------|---------------------|--------------------|-------------|-------------|------------------------------|
| 1  | 137          | 67             | 52            | 10               | 23              | 8                  | 19                | 8                    | 50                  | 31                 | 17          | 10          | 13                           |
| 2  | 120          | 124            | 32            | 18               | 25              | 21                 | 18                | 19                   | 39                  | 35                 | 4           | 27          | 16                           |
| 3  | 128          | 62             | 55            | 11               | 31              | 14                 | 23                | 34                   | 57                  | 20                 | 11          | 15          | 15                           |
| 4  | 140          | 30             | 59            | 9                | 31              | 7                  | 25                | 25                   | 60                  | 8                  | 17          | 9           | 11                           |
| 5  | 122          | 69             | 54            | 7                | 25              | 18                 | 31                | 13                   | 47                  | 18                 | 9           | 15          | 15                           |
| 6  | 134          | 184            | 38            | 30               | 34              | 38                 | 24                | 31                   | 66                  | 47                 | 6           | 30          | 22                           |
| 7  | 123          | 118            | 37            | 22               | 22              | 25                 | 22                | 5                    | 41                  | 27                 | 11          | 21          | 16                           |
| 8  | 141          | 59             | 45            | 7                | 28              | 18                 | 21                | 27                   | 47                  | 19                 | 5           | 17          | 9                            |
| 9  | 135          | 133            | 48            | 27               | 28              | 23                 | 23                | 36                   | 64                  | 40                 | 14          | 21          | 18                           |
| 10 | 139          | 14             | 55            | 2                | 30              | 5                  | 23                | 26                   | 58                  | 3                  | 8           | 4           | 3                            |
| 11 | 135          | 139            | 41            | 25               | 31              | 17                 | 9                 | 26                   | 62                  | 40                 | 11          | 24          | 20                           |
| 12 | 127          | 139            | 36            | 26               | 15              | 25                 | 16                | 12                   | 52                  | 40                 | 15          | 23          | 17                           |
| 13 | 123          | 110            | 32            | 9                | 24              | 19                 | 18                | 7                    | 45                  | 33                 | 2           | 21          | 24                           |
| 14 | 138          | 100            | 50            | 15               | 26              | 16                 | 23                | 19                   | 59                  | 34                 | 12          | 26          | 17                           |
| 15 | 175          | 44             | 62            | 14               | 24              | 14                 | 20                | 9                    | 60                  | 11                 | 16          | 11          | 10                           |
| 16 | 139          | 45             | 61            | 7                | 28              | 10                 | 26                | 5                    | 45                  | 15                 | 11          | 17          | 15                           |
| 17 | 135          | 63             | 50            | 7                | 20              | 10                 | 20                | 16                   | 53                  | 17                 | 10          | 16          | 11                           |
| 18 | 138          | 62             | 55            | 11               | 31              | 14                 | 23                | 34                   | 57                  | 20                 | 11          | 15          | 15                           |
| 19 | 140          | 30             | 59            | 9                | 31              | 7                  | 25                | 16                   | 60                  | 8                  | 17          | 9           | 11                           |

|    | Адаптивність | Деадаптивність | Прийняти себе | Не прийняти себе | Прийняття інших | Не прийняття інших | Емоційний комфорт | Емоційний дискомфорт | Внутрішній контроль | Зовнішній контроль | Домінування | Підлеглість | Ескапізм (уникнення проблем) |
|----|--------------|----------------|---------------|------------------|-----------------|--------------------|-------------------|----------------------|---------------------|--------------------|-------------|-------------|------------------------------|
| 20 | 134          | 69             | 54            | 7                | 25              | 18                 | 31                | 20                   | 47                  | 18                 | 9           | 15          | 15                           |
| 21 | 132          | 184            | 38            | 30               | 34              | 38                 | 24                | 40                   | 66                  | 47                 | 6           | 30          | 22                           |
| 22 | 99           | 96             | 28            | 18               | 17              | 20                 | 20                | 29                   | 40                  | 23                 | 12          | 23          | 15                           |
| 23 | 119          | 117            | 35            | 20               | 19              | 23                 | 28                | 30                   | 38                  | 32                 | 10          | 22          | 19                           |
| 24 | 136          | 153            | 54            | 33               | 30              | 38                 | 29                | 13                   | 59                  | 47                 | 12          | 19          | 13                           |
| 25 | 109          | 111            | 25            | 22               | 24              | 23                 | 19                | 7                    | 40                  | 30                 | 11          | 25          | 20                           |
| 26 | 128          | 136            | 30            | 25               | 27              | 31                 | 23                | 16                   | 47                  | 32                 | 7           | 27          | 24                           |
| 27 | 100          | 109            | 28            | 25               | 24              | 27                 | 13                | 18                   | 27                  | 32                 | 6           | 22          | 22                           |
| 28 | 102          | 118            | 27            | 25               | 26              | 30                 | 21                | 34                   | 24                  | 33                 | 8           | 27          | 20                           |
| 29 | 99           | 96             | 28            | 18               | 17              | 20                 | 20                | 19                   | 40                  | 23                 | 12          | 23          | 15                           |
| 30 | 119          | 117            | 35            | 20               | 19              | 23                 | 28                | 39                   | 38                  | 32                 | 10          | 22          | 19                           |
| 31 | 136          | 155            | 54            | 33               | 30              | 38                 | 29                | 22                   | 59                  | 47                 | 12          | 19          | 13                           |
| 32 | 154          | 69             | 54            | 7                | 25              | 18                 | 31                | 20                   | 47                  | 18                 | 9           | 15          | 15                           |
| 33 | 132          | 184            | 38            | 30               | 34              | 38                 | 24                | 40                   | 66                  | 47                 | 6           | 30          | 22                           |
| 34 | 99           | 96             | 28            | 18               | 17              | 20                 | 20                | 38                   | 40                  | 23                 | 12          | 23          | 15                           |
| 35 | 119          | 117            | 35            | 20               | 19              | 23                 | 28                | 21                   | 38                  | 32                 | 10          | 22          | 19                           |
| 36 | 136          | 156            | 54            | 36               | 30              | 38                 | 29                | 24                   | 59                  | 47                 | 12          | 19          | 13                           |
| 37 | 138          | 162            | 52            | 31               | 31              | 29                 | 40                | 40                   | 61                  | 45                 | 16          | 31          | 23                           |
| 38 | 99           | 96             | 28            | 18               | 17              | 20                 | 20                | 13                   | 40                  | 23                 | 12          | 23          | 15                           |
| 39 | 119          | 117            | 35            | 20               | 19              | 23                 | 28                | 12                   | 38                  | 32                 | 10          | 22          | 19                           |
| 40 | 136          | 156            | 54            | 36               | 30              | 38                 | 29                | 22                   | 59                  | 47                 | 12          | 19          | 13                           |
| 41 | 100          | 109            | 28            | 25               | 24              | 27                 | 13                | 18                   | 27                  | 32                 | 6           | 22          | 22                           |
| 42 | 102          | 118            | 27            | 25               | 26              | 30                 | 21                | 34                   | 24                  | 33                 | 8           | 27          | 20                           |

|    | Адаптивність | Деадаптивність | Прийняти себе | Не прийняти себе | Прийняття інших | Не прийняття інших | Емоційний комфорт | Емоційний дискомфорт | Внутрішній контроль | Зовнішній контроль | Домінування | Підлеглість | Ескапізм (уникнення проблем) |
|----|--------------|----------------|---------------|------------------|-----------------|--------------------|-------------------|----------------------|---------------------|--------------------|-------------|-------------|------------------------------|
| 43 | 99           | 96             | 28            | 18               | 17              | 20                 | 20                | 38                   | 40                  | 23                 | 12          | 23          | 15                           |
| 44 | 119          | 117            | 35            | 20               | 19              | 23                 | 28                | 21                   | 38                  | 32                 | 10          | 22          | 19                           |
| 45 | 136          | 156            | 54            | 36               | 30              | 38                 | 29                | 24                   | 59                  | 47                 | 12          | 19          | 13                           |
| 46 | 128          | 162            | 52            | 31               | 31              | 29                 | 40                | 40                   | 61                  | 45                 | 16          | 31          | 23                           |
| 47 | 99           | 96             | 28            | 18               | 17              | 20                 | 20                | 14                   | 40                  | 23                 | 12          | 23          | 15                           |
| 48 | 119          | 117            | 35            | 20               | 19              | 23                 | 28                | 9                    | 38                  | 32                 | 10          | 22          | 19                           |
| 49 | 136          | 153            | 54            | 33               | 30              | 38                 | 29                | 19                   | 59                  | 47                 | 12          | 19          | 13                           |
| 50 | 128          | 66             | 55            | 12               | 31              | 14                 | 23                | 34                   | 57                  | 20                 | 11          | 15          | 15                           |
| 51 | 130          | 30             | 59            | 9                | 31              | 7                  | 25                | 15                   | 60                  | 8                  | 17          | 9           | 11                           |
| 52 | 134          | 69             | 54            | 7                | 25              | 18                 | 31                | 17                   | 47                  | 18                 | 9           | 15          | 15                           |
| 53 | 132          | 184            | 38            | 30               | 34              | 38                 | 24                | 38                   | 66                  | 47                 | 6           | 30          | 22                           |
| 54 | 100          | 108            | 38            | 30               | 16              | 21                 | 9                 | 28                   | 29                  | 22                 | 11          | 14          | 17                           |
| 55 | 118          | 110            | 41            | 29               | 15              | 23                 | 22                | 30                   | 33                  | 23                 | 10          | 17          | 20                           |
| 56 | 138          | 161            | 52            | 31               | 31              | 29                 | 40                | 13                   | 61                  | 45                 | 16          | 31          | 23                           |
| 57 | 109          | 109            | 25            | 19               | 24              | 23                 | 19                | 7                    | 40                  | 30                 | 11          | 25          | 20                           |
| 58 | 128          | 140            | 30            | 25               | 27              | 31                 | 23                | 15                   | 47                  | 32                 | 7           | 27          | 24                           |
| 59 | 100          | 113            | 28            | 25               | 24              | 27                 | 13                | 15                   | 27                  | 32                 | 6           | 22          | 22                           |
| 60 | 102          | 122            | 27            | 25               | 26              | 30                 | 21                | 32                   | 24                  | 33                 | 8           | 27          | 20                           |
| 61 | 100          | 108            | 38            | 30               | 16              | 21                 | 9                 | 20                   | 29                  | 22                 | 11          | 14          | 17                           |
| 62 | 118          | 112            | 41            | 29               | 15              | 23                 | 22                | 20                   | 33                  | 23                 | 10          | 17          | 20                           |
| 63 | 138          | 161            | 52            | 31               | 31              | 29                 | 40                | 38                   | 61                  | 45                 | 16          | 31          | 23                           |
| 64 | 100          | 111            | 38            | 30               | 16              | 21                 | 9                 | 21                   | 29                  | 22                 | 11          | 14          | 17                           |
| 65 | 118          | 109            | 41            | 29               | 15              | 23                 | 22                | 23                   | 33                  | 23                 | 10          | 17          | 20                           |

|    | Адаптивність | Деадаптивність | Прийняти себе | Не прийняти себе | Прийняття інших | Не прийняття інших | Емоційний комфорт | Емоційний дискомфорт | Внутрішній контроль | Зовнішній контроль | Домінування | Підлеглість | Ескапізм (уникнення проблем) |
|----|--------------|----------------|---------------|------------------|-----------------|--------------------|-------------------|----------------------|---------------------|--------------------|-------------|-------------|------------------------------|
| 66 | 138          | 164            | 52            | 31               | 31              | 29                 | 40                | 40                   | 61                  | 45                 | 16          | 31          | 23                           |
| 67 | 99           | 96             | 28            | 18               | 17              | 20                 | 20                | 10                   | 40                  | 23                 | 12          | 23          | 15                           |
| 68 | 119          | 117            | 35            | 20               | 19              | 23                 | 28                | 18                   | 38                  | 32                 | 10          | 22          | 19                           |
| 69 | 136          | 155            | 54            | 35               | 30              | 38                 | 29                | 40                   | 59                  | 47                 | 12          | 19          | 13                           |
| 70 | 130          | 30             | 59            | 9                | 31              | 7                  | 25                | 16                   | 60                  | 8                  | 17          | 9           | 11                           |
| 71 | 154          | 69             | 54            | 7                | 25              | 18                 | 31                | 20                   | 47                  | 18                 | 9           | 15          | 15                           |
| 72 | 127          | 183            | 38            | 30               | 34              | 38                 | 24                | 40                   | 66                  | 47                 | 6           | 30          | 22                           |
| 73 | 99           | 96             | 28            | 18               | 17              | 20                 | 20                | 31                   | 40                  | 23                 | 12          | 23          | 15                           |
| 74 | 119          | 117            | 35            | 20               | 19              | 23                 | 28                | 12                   | 38                  | 32                 | 10          | 22          | 19                           |
| 75 | 176          | 157            | 54            | 33               | 30              | 38                 | 29                | 13                   | 59                  | 47                 | 12          | 19          | 13                           |
| 76 | 128          | 140            | 30            | 25               | 27              | 31                 | 23                | 15                   | 47                  | 32                 | 7           | 27          | 24                           |
| 77 | 100          | 113            | 28            | 25               | 24              | 27                 | 13                | 15                   | 27                  | 32                 | 6           | 22          | 22                           |
| 78 | 102          | 122            | 27            | 25               | 26              | 30                 | 21                | 32                   | 24                  | 33                 | 8           | 27          | 20                           |
| 79 | 100          | 112            | 38            | 30               | 16              | 21                 | 9                 | 21                   | 29                  | 22                 | 11          | 14          | 17                           |
| 80 | 118          | 114            | 41            | 29               | 15              | 23                 | 22                | 23                   | 33                  | 23                 | 10          | 17          | 20                           |
| 81 | 138          | 161            | 52            | 31               | 31              | 29                 | 40                | 40                   | 61                  | 45                 | 16          | 31          | 23                           |
| 82 | 99           | 103            | 28            | 22               | 17              | 20                 | 20                | 10                   | 40                  | 23                 | 12          | 23          | 15                           |
| 83 | 119          | 123            | 35            | 23               | 19              | 23                 | 28                | 18                   | 38                  | 32                 | 10          | 22          | 19                           |
| 84 | 136          | 162            | 54            | 38               | 30              | 38                 | 29                | 40                   | 59                  | 47                 | 12          | 19          | 13                           |
| 85 | 130          | 40             | 59            | 15               | 31              | 7                  | 25                | 16                   | 60                  | 8                  | 17          | 9           | 11                           |
| 86 | 134          | 75             | 54            | 13               | 25              | 18                 | 31                | 20                   | 47                  | 18                 | 9           | 15          | 15                           |
| 87 | 132          | 184            | 38            | 30               | 34              | 38                 | 24                | 40                   | 66                  | 47                 | 6           | 30          | 22                           |
| 88 | 99           | 106            | 28            | 22               | 17              | 20                 | 20                | 6                    | 40                  | 23                 | 12          | 23          | 15                           |

|    | Адаптивність | Деадаптивність | Прийняти себе | Не прийняти себе | Прийняття інших | Не прийняття інших | Емоційний комфорт | Емоційний дискомфорт | Внутрішній контроль | Зовнішній контроль | Домінування | Підлеглість | Ескапізм (уникнення проблем) |
|----|--------------|----------------|---------------|------------------|-----------------|--------------------|-------------------|----------------------|---------------------|--------------------|-------------|-------------|------------------------------|
| 89 | 119          | 123            | 35            | 23               | 19              | 23                 | 28                | 5                    | 38                  | 32                 | 10          | 22          | 19                           |
| 90 | 136          | 162            | 54            | 38               | 30              | 38                 | 29                | 6                    | 59                  | 47                 | 12          | 19          | 13                           |
|    | 123,69       | 112,97         | 41,90         | 22,06            | 24,72           | 23,90              | 23,99             | 22,39                | 47,03               | 30,23              | 10,70       | 20,83       | 17,19                        |

## ДОДАТОК Є

**Первинні дані опитаних за методикою Шкали психологічного  
стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона**

|    | Показник психічної напруженості (ППН) |
|----|---------------------------------------|
| 1  | 123                                   |
| 2  | 133                                   |
| 3  | 91                                    |
| 4  | 167                                   |
| 5  | 95                                    |
| 6  | 162                                   |
| 7  | 183                                   |
| 8  | 101                                   |
| 9  | 149                                   |
| 10 | 156                                   |
| 11 | 150                                   |
| 12 | 109                                   |
| 13 | 66                                    |
| 14 | 105                                   |
| 15 | 134                                   |
| 16 | 111                                   |
| 17 | 129                                   |
| 18 | 114                                   |
| 19 | 145                                   |
| 20 | 146                                   |
| 21 | 132                                   |
| 22 | 140                                   |
| 23 | 114                                   |
| 24 | 146                                   |
| 25 | 108                                   |
| 26 | 148                                   |
| 27 | 111                                   |
| 28 | 134                                   |
| 29 | 161                                   |
| 30 | 168                                   |
| 31 | 105                                   |
| 32 | 150                                   |
| 33 | 155                                   |
| 34 | 137                                   |

|    | Показник психічної напруженості (ППН) |
|----|---------------------------------------|
| 35 | 154                                   |
| 36 | 155                                   |
| 37 | 129                                   |
| 38 | 153                                   |
| 39 | 120                                   |
| 40 | 162                                   |
| 41 | 142                                   |
| 42 | 160                                   |
| 43 | 159                                   |
| 44 | 142                                   |
| 45 | 163                                   |
| 46 | 148                                   |
| 47 | 168                                   |
| 48 | 167                                   |
| 49 | 148                                   |
| 50 | 167                                   |
| 51 | 160                                   |
| 52 | 173                                   |
| 53 | 152                                   |
| 54 | 158                                   |
| 55 | 184                                   |
| 56 | 139                                   |
| 57 | 151                                   |
| 58 | 168                                   |
| 59 | 163                                   |
| 60 | 179                                   |
| 61 | 168                                   |
| 62 | 176                                   |
| 63 | 147                                   |
| 64 | 190                                   |
| 65 | 156                                   |
| 66 | 185                                   |
| 67 | 159                                   |
| 68 | 155                                   |
| 69 | 186                                   |
| 70 | 170                                   |
| 71 | 186                                   |
| 72 | 195                                   |
| 73 | 171                                   |
| 74 | 163                                   |

|    | Показник психічної напруженості (ППН) |
|----|---------------------------------------|
| 75 | 168                                   |
| 76 | 199                                   |
| 77 | 162                                   |
| 78 | 187                                   |
| 79 | 181                                   |
| 80 | 185                                   |
| 81 | 201                                   |
| 82 | 190                                   |
| 83 | 187                                   |
| 84 | 185                                   |
| 85 | 173                                   |
| 86 | 207                                   |
| 87 | 190                                   |
| 88 | 219                                   |
| 89 | 211                                   |
| 90 | 200                                   |

## ДОДАТОК Ж

**Первинні дані опитаних за методикою Модифікована шкала  
суб'єктивного благополуччя БіБіСі» , адаптація Л.М. Карамушки, К. В.  
Терещенко, О. В. Креденцер, «Я в теперішньому часі» та «Я до початку  
війни»  
«Я в теперішньому часі»**

|    | Психологічне благополуччя | Стосунки (благополуччя в стосунках) | Фізичне здоров'я та благополуччя |
|----|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 1  | 50                        | 24                                  | 28                               |
| 2  | 44                        | 14                                  | 18                               |
| 3  | 32                        | 11                                  | 17                               |
| 4  | 33                        | 14                                  | 19                               |
| 5  | 29                        | 13                                  | 23                               |
| 6  | 43                        | 20                                  | 26                               |
| 7  | 30                        | 14                                  | 17                               |
| 8  | 52                        | 11                                  | 21                               |
| 9  | 36                        | 13                                  | 17                               |
| 10 | 24                        | 8                                   | 18                               |
| 11 | 20                        | 12                                  | 14                               |
| 12 | 28                        | 16                                  | 19                               |
| 13 | 50                        | 21                                  | 24                               |
| 14 | 50                        | 19                                  | 22                               |
| 15 | 45                        | 20                                  | 27                               |
| 16 | 50                        | 24                                  | 26                               |
| 17 | 44                        | 24                                  | 32                               |
| 18 | 44                        | 14                                  | 18                               |
| 19 | 29                        | 14                                  | 22                               |
| 20 | 52                        | 23                                  | 30                               |
| 21 | 31                        | 13                                  | 19                               |
| 22 | 45                        | 21                                  | 31                               |
| 23 | 32                        | 14                                  | 25                               |
| 24 | 42                        | 11                                  | 27                               |
| 25 | 42                        | 20                                  | 26                               |
| 26 | 30                        | 13                                  | 22                               |
| 27 | 44                        | 16                                  | 23                               |
| 28 | 38                        | 11                                  | 17                               |
| 29 | 48                        | 20                                  | 31                               |
| 30 | 31                        | 14                                  | 16                               |
| 31 | 37                        | 20                                  | 17                               |
| 32 | 41                        | 14                                  | 17                               |
| 33 | 41                        | 17                                  | 26                               |
| 34 | 43                        | 14                                  | 19                               |

|    | Психологічне благополуччя | Стосунки (благополуччя в стосунках) | Фізичне здоров'я та благополуччя |
|----|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 35 | 34                        | 20                                  | 19                               |
| 36 | 32                        | 11                                  | 19                               |
| 37 | 46                        | 13                                  | 23                               |
| 38 | 30                        | 13                                  | 18                               |
| 39 | 53                        | 11                                  | 23                               |
| 40 | 44                        | 21                                  | 25                               |
| 41 | 41                        | 12                                  | 23                               |
| 42 | 43                        | 19                                  | 25                               |
| 43 | 39                        | 17                                  | 25                               |
| 44 | 44                        | 11                                  | 21                               |
| 45 | 39                        | 11                                  | 22                               |
| 46 | 55                        | 20                                  | 23                               |
| 47 | 33                        | 13                                  | 20                               |
| 48 | 30                        | 12                                  | 19                               |
| 49 | 42                        | 14                                  | 17                               |
| 50 | 48                        | 10                                  | 32                               |
| 51 | 36                        | 19                                  | 18                               |
| 52 | 41                        | 19                                  | 25                               |
| 53 | 48                        | 16                                  | 23                               |
| 54 | 38                        | 20                                  | 29                               |
| 55 | 41                        | 18                                  | 19                               |
| 56 | 46                        | 14                                  | 23                               |
| 57 | 35                        | 13                                  | 17                               |
| 58 | 35                        | 15                                  | 22                               |
| 59 | 41                        | 14                                  | 21                               |
| 60 | 44                        | 17                                  | 27                               |
| 61 | 46                        | 18                                  | 13                               |
| 62 | 35                        | 17                                  | 15                               |
| 63 | 40                        | 13                                  | 21                               |
| 64 | 46                        | 19                                  | 25                               |
| 65 | 39                        | 17                                  | 22                               |
| 66 | 44                        | 13                                  | 21                               |
| 67 | 51                        | 15                                  | 23                               |
| 68 | 45                        | 15                                  | 31                               |
| 69 | 48                        | 17                                  | 16                               |
| 70 | 47                        | 21                                  | 25                               |
| 71 | 33                        | 14                                  | 15                               |
| 72 | 37                        | 17                                  | 19                               |
| 73 | 38                        | 20                                  | 26                               |
| 74 | 43                        | 17                                  | 24                               |
| 75 | 38                        | 19                                  | 23                               |
| 76 | 49                        | 18                                  | 30                               |
| 77 | 45                        | 10                                  | 18                               |

|    | Психологічне благополуччя | Стосунки (благополуччя в стосунках) | Фізичне здоров'я та благополуччя |
|----|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 78 | 40                        | 11                                  | 19                               |
| 79 | 46                        | 14                                  | 13                               |
| 80 | 37                        | 12                                  | 16                               |
| 81 | 47                        | 13                                  | 22                               |
| 82 | 47                        | 11                                  | 25                               |
| 83 | 33                        | 14                                  | 17                               |
| 84 | 30                        | 11                                  | 23                               |
| 85 | 39                        | 15                                  | 25                               |
| 86 | 42                        | 11                                  | 25                               |
| 87 | 27                        | 17                                  | 18                               |
| 88 | 31                        | 17                                  | 22                               |
| 89 | 38                        | 14                                  | 20                               |
| 90 | 42                        | 11                                  | 23                               |

### «До початку війни»

|    | Психологічне благополуччя | Стосунки (благополуччя в стосунках) | Фізичне здоров'я та благополуччя |
|----|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 1  | 50                        | 24                                  | 28                               |
| 2  | 46                        | 14                                  | 22                               |
| 3  | 48                        | 17                                  | 29                               |
| 4  | 50                        | 24                                  | 27                               |
| 5  | 50                        | 21                                  | 29                               |
| 6  | 50                        | 22                                  | 31                               |
| 7  | 55                        | 20                                  | 28                               |
| 8  | 51                        | 19                                  | 34                               |
| 9  | 53                        | 24                                  | 27                               |
| 10 | 49                        | 21                                  | 31                               |
| 11 | 56                        | 22                                  | 26                               |
| 12 | 48                        | 18                                  | 30                               |
| 13 | 50                        | 20                                  | 23                               |
| 14 | 49                        | 23                                  | 23                               |
| 15 | 48                        | 20                                  | 31                               |
| 16 | 52                        | 25                                  | 32                               |
| 17 | 46                        | 20                                  | 30                               |
| 18 | 49                        | 17                                  | 28                               |
| 19 | 50                        | 20                                  | 31                               |
| 20 | 50                        | 23                                  | 28                               |
| 21 | 57                        | 17                                  | 33                               |
| 22 | 47                        | 21                                  | 27                               |

|    | Психологічне благополуччя | Стосунки (благополуччя в стосунках) | Фізичне здоров'я та благополуччя |
|----|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 23 | 53                        | 20                                  | 31                               |
| 24 | 51                        | 20                                  | 29                               |
| 25 | 47                        | 21                                  | 32                               |
| 26 | 53                        | 20                                  | 30                               |
| 27 | 46                        | 23                                  | 25                               |
| 28 | 50                        | 21                                  | 31                               |
| 29 | 51                        | 22                                  | 27                               |
| 30 | 42                        | 18                                  | 29                               |
| 31 | 46                        | 20                                  | 27                               |
| 32 | 47                        | 18                                  | 27                               |
| 33 | 54                        | 19                                  | 26                               |
| 34 | 52                        | 20                                  | 32                               |
| 35 | 45                        | 18                                  | 28                               |
| 36 | 45                        | 22                                  | 33                               |
| 37 | 44                        | 20                                  | 27                               |
| 38 | 46                        | 20                                  | 26                               |
| 39 | 56                        | 25                                  | 28                               |
| 40 | 49                        | 19                                  | 28                               |
| 41 | 58                        | 21                                  | 28                               |
| 42 | 47                        | 22                                  | 32                               |
| 43 | 48                        | 20                                  | 31                               |
| 44 | 49                        | 20                                  | 30                               |
| 45 | 48                        | 23                                  | 28                               |
| 46 | 52                        | 22                                  | 29                               |
| 47 | 43                        | 20                                  | 31                               |
| 48 | 47                        | 19                                  | 33                               |
| 49 | 43                        | 14                                  | 26                               |
| 50 | 54                        | 13                                  | 29                               |
| 51 | 53                        | 18                                  | 30                               |
| 52 | 48                        | 19                                  | 26                               |
| 53 | 51                        | 22                                  | 31                               |
| 54 | 50                        | 20                                  | 30                               |
| 55 | 51                        | 23                                  | 31                               |
| 56 | 47                        | 18                                  | 32                               |
| 57 | 48                        | 17                                  | 29                               |
| 58 | 52                        | 21                                  | 29                               |
| 59 | 51                        | 17                                  | 27                               |
| 60 | 54                        | 19                                  | 30                               |
| 61 | 47                        | 24                                  | 27                               |

|    | Психологічне благополуччя | Стосунки (благополуччя в стосунках) | Фізичне здоров'я та благополуччя |
|----|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 62 | 49                        | 19                                  | 28                               |
| 63 | 46                        | 22                                  | 29                               |
| 64 | 53                        | 21                                  | 26                               |
| 65 | 54                        | 23                                  | 30                               |
| 66 | 50                        | 20                                  | 27                               |
| 67 | 49                        | 23                                  | 30                               |
| 68 | 54                        | 22                                  | 33                               |
| 69 | 52                        | 20                                  | 30                               |
| 70 | 52                        | 22                                  | 31                               |
| 71 | 47                        | 18                                  | 26                               |
| 72 | 47                        | 17                                  | 26                               |
| 73 | 50                        | 23                                  | 28                               |
| 74 | 51                        | 21                                  | 35                               |
| 75 | 50                        | 21                                  | 28                               |
| 76 | 52                        | 22                                  | 31                               |
| 77 | 49                        | 20                                  | 26                               |
| 78 | 51                        | 20                                  | 27                               |
| 79 | 48                        | 25                                  | 32                               |
| 80 | 50                        | 20                                  | 31                               |
| 81 | 50                        | 25                                  | 30                               |
| 82 | 46                        | 18                                  | 28                               |
| 83 | 49                        | 20                                  | 25                               |
| 84 | 46                        | 23                                  | 29                               |
| 85 | 56                        | 22                                  | 30                               |
| 86 | 48                        | 21                                  | 30                               |
| 87 | 58                        | 22                                  | 25                               |
| 88 | 47                        | 20                                  | 27                               |
| 89 | 55                        | 21                                  | 29                               |
| 90 | 47                        | 16                                  | 26                               |

## ДОДАТОК 3

## Кореляційний аналіз

|                |                          |                         | Адаптація | Самоприйняття | Прийняття Інших | Емоційна<br>Комфортність | Інтернальність | Домінування | Показник<br>Психічної<br>Напруженості |
|----------------|--------------------------|-------------------------|-----------|---------------|-----------------|--------------------------|----------------|-------------|---------------------------------------|
| рo<br>Спирмена | Адаптація                | Коефіцієнт<br>кореляції | 1,000     | ,857**        | ,382**          | ,324**                   | ,933**         | -,144       | ,178                                  |
|                |                          | Знч. (2-<br>сторін)     | .         | ,000          | ,000            | ,002                     | ,000           | ,176        | ,093                                  |
|                |                          | N                       | 90        | 90            | 90              | 90                       | 90             | 90          | 90                                    |
|                | Самоприйняття            | Коефіцієнт<br>кореляції | ,857**    | 1,000         | ,237*           | ,319**                   | ,793**         | ,042        | ,265                                  |
|                |                          | Знч. (2-<br>сторін)     | ,000      | .             | ,025            | ,002                     | ,000           | ,691        | ,012                                  |
|                |                          | N                       | 90        | 90            | 90              | 90                       | 90             | 90          | 90                                    |
|                | Прийняття Інших          | Коефіцієнт<br>кореляції | ,382**    | ,237*         | 1,000           | ,383**                   | ,409**         | ,040        | -,083                                 |
|                |                          | Знч. (2-<br>сторін)     | ,000      | ,025          | .               | ,000                     | ,000           | ,710        | ,438                                  |
|                |                          | N                       | 90        | 90            | 90              | 90                       | 90             | 90          | 90                                    |
|                | Емоційна<br>Комфортність | Коефіцієнт<br>кореляції | ,324**    | ,319**        | ,383**          | 1,000                    | ,291**         | -,082       | ,067                                  |
|                |                          | Знч. (2-<br>сторін)     | ,002      | ,002          | ,000            | .                        | ,005           | ,442        | ,531                                  |
|                |                          | N                       | 90        | 90            | 90              | 90                       | 90             | 90          | 90                                    |
| Інтернальність | Коефіцієнт<br>кореляції  | ,933**                  | ,793**    | ,409**        | ,291**          | 1,000                    | -,088          | ,015        |                                       |
|                | Знч. (2-<br>сторін)      | ,000                    | ,000      | ,000          | ,005            | .                        | ,412           | ,881        |                                       |



|                |                       |                         | Адаптація | Самоприйняття | Прийняття<br>Інших | Емоційна<br>Комфортність | Інтернальність | Домінування | Пока |
|----------------|-----------------------|-------------------------|-----------|---------------|--------------------|--------------------------|----------------|-------------|------|
| ро<br>Спирмена | Адаптація             | Коефіцієнт<br>кореляції | 1,000     | ,857**        | ,382**             | ,324**                   | ,933**         | -,144       |      |
|                |                       | Знч. (2-<br>сторін)     | .         | ,000          | ,000               | ,002                     | ,000           | ,176        |      |
|                |                       | N                       | 90        | 90            | 90                 | 90                       | 90             | 90          |      |
|                | Самоприйняття         | Коефіцієнт<br>кореляції | ,857**    | 1,000         | ,237*              | ,319**                   | ,793**         | ,042        |      |
|                |                       | Знч. (2-<br>сторін)     | ,000      | .             | ,025               | ,002                     | ,000           | ,691        |      |
|                |                       | N                       | 90        | 90            | 90                 | 90                       | 90             | 90          |      |
|                | Прийняття Інших       | Коефіцієнт<br>кореляції | ,382**    | ,237*         | 1,000              | ,383**                   | ,409**         | ,040        |      |
|                |                       | Знч. (2-<br>сторін)     | ,000      | ,025          | .                  | ,000                     | ,000           | ,710        |      |
|                |                       | N                       | 90        | 90            | 90                 | 90                       | 90             | 90          |      |
|                | Емоційна Комфортність | Коефіцієнт<br>кореляції | ,324**    | ,319**        | ,383**             | 1,000                    | ,291**         | -,082       |      |
|                |                       | Знч. (2-<br>сторін)     | ,002      | ,002          | ,000               | .                        | ,005           | ,442        |      |
|                |                       | N                       | 90        | 90            | 90                 | 90                       | 90             | 90          |      |
|                | Інтернальність        | Коефіцієнт<br>кореляції | ,933**    | ,793**        | ,409**             | ,291**                   | 1,000          | -,088       |      |
|                |                       | Знч. (2-<br>сторін)     | ,000      | ,000          | ,000               | ,005                     | .              | ,412        |      |
|                |                       | N                       | 90        | 90            | 90                 | 90                       | 90             | 90          |      |
|                | Домінування           | Коефіцієнт<br>кореляції | -,144     | ,042          | ,040               | -,082                    | -,088          | 1,000       |      |

|                                 |  |                      |        |         |       |       |       |       |  |
|---------------------------------|--|----------------------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--|
|                                 |  | Знч. (2-сторін)      | ,176   | ,691    | ,710  | ,442  | ,412  | .     |  |
|                                 |  | N                    | 90     | 90      | 90    | 90    | 90    | 90    |  |
| Показник Психічної Напруженості |  | Коефіцієнт кореляції | ,178   | ,265*   | -,083 | ,067  | ,015  | -,006 |  |
|                                 |  | Знч. (2-сторін)      | ,093   | ,012    | ,438  | ,531  | ,888  | ,956  |  |
|                                 |  | N                    | 90     | 90      | 90    | 90    | 90    | 90    |  |
| Я в Теперішньому Часі           |  | Коефіцієнт кореляції | ,255*  | ,384**  | -,075 | ,089  | ,161  | ,055  |  |
|                                 |  | Знч. (2-сторін)      | ,015   | ,000    | ,485  | ,406  | ,129  | ,609  |  |
|                                 |  | N                    | 90     | 90      | 90    | 90    | 90    | 90    |  |
| Я до Початку Війни              |  | Коефіцієнт кореляції | -,255* | -,384** | ,075  | -,089 | -,161 | -,055 |  |
|                                 |  | Знч. (2-сторін)      | ,015   | ,000    | ,485  | ,406  | ,129  | ,609  |  |
|                                 |  | N                    | 90     | 90      | 90    | 90    | 90    | 90    |  |

\*\* . Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).

\* . Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

