

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

Чистякова Марина Олегівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Способи подолання дезадаптаційної кризи у вимушених переселенців
під час війни

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова 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 _____ М.О.Чистякова

Науковий керівник (консультант) Сингаївська Ірина Валентинівна,
кандидат психологічних наук, професор

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДЕЗАДАПТАЦІЙНОЇ КРИЗИ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	7
1.1. Поняття дезадаптаційної кризи та способи її подолання ..	7
1.2. Досвід інтеграції вимушених переселенців у Фінляндії та Данії.....	10
1.3. Психологічні особливості адаптації вимушених переселенців (українців) в Ірландії	15
1.4. Феномен життєстійкості у подоланні дезадаптаційної кризи серед вимушених переселенців	20
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	28
2.1. Організація та методики дослідження.....	28
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	36
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3. ДОПОМОГА ПСИХОЛОГАМ З НАПРЯМУ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	49
3.1. Програма адаптації вимушених переселенців під час війни	49
3.2. Рекомендації практичним психологам, які працюють з вимушеними переселенцями під час війни	64
3.3. Рекомендації вимушеним переселенцям щодо успішної адаптації у вимушеній імміграції	69
Висновки до розділу 3.....	72
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ	91

ВСТУП

Актуальність роботи полягає в тому, що на сьогоднішній день все більше країн світу стикаються із наслідками пролонгованої дезадаптації серед вимушених переселенців, що покинули свій дім, рятуючись від війни. Відповідно до звіту UNHCR (об'єднаного агенства біженців Європи), кількість вимушено переміщених осіб зросла на кінець 2022 року до 21.8 млн осіб, у тому числі 12.4 млн українських біженців [50].

Покоління за поколінням, мільйони українських вимушених переселенців, розкиданих сьогодні по всьому світу, змушені будуть долати виклики життя у незвичних для психіки умовах, намагаючись вижити у стресових умовах еміграції. Саме тому вкрай гостро постає питання глибокого вивчення механізмів дезадаптаційної кризи серед біженців та знаходження оптимальних шляхів її подолання.

Дезадаптивні механізми психіки та спричинену ними кризу у своїх роботах вивчали Р. Ассагіолі, І. Лясковська, Т. Йоманс, І. Щербакова, А. Овсичка, К. Джеймс та В. Джілланд. Спираючись на досвід та дослідження цих вчених, в роботі буде проведено аналіз та пошук механізмів подолання дезадаптаційної кризи біженця.

Отже, важливого значення набуває поглиблене вивчення формування механізмів дезадаптації мільйонів українців, які були вимушені покинути власний дім та рідних через страшну воєнну загрозу.

Ситуація, що склалася, впливає на весь цивілізований світ, і продовжить впливати через декілька поколінь, саме цим був обумовлений вибір вивчення теми дезадаптаційної кризи серед біженців з метою дослідження ефективних способів її подолання. Дане питання вивчено всесторонньо та із застосуванням сучасних методів психологічного дослідження.

Кваліфікаційна робота містить унікальну програму успішної адаптації вимушених переселенців під час війни.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити феномен

Психо-соціальної дезадаптації та особливості його прояву у людей, які були змушені покинути батьківщину через воєнний конфлікт.

Завдання роботи:

1. Дослідити феномен дезадаптації та вплив внутрішніх психологічних чинників на його формування у вимушених переселенців під час війни.
2. Виявити позитивні чинники впливу на подолання дезадаптаційної кризи серед біженців.
3. Здійснити емпіричне дослідження психологічних проблем адаптації вимушених переселенців під час війни.
4. Розробити програму успішної адаптації вимушених переселенців під час війни з рекомендаціями для практикуючих психологів та самих біженців.

Об'єкт дослідження – дезадаптаційна криза біженця.

Предмет дослідження – способи подолання кризи дезадаптації у вимушених переселенців під час війни.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, узагальнення, систематизація, та порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять дезадаптаційної кризи вимушених переселенців під час війни, описані в різних джерелах поняття вимушених переселенців під час війни (біженці, мігранти, іммігранти, переселенці), розглянуті як синонімічні. Також використано структурування, класифікація для побудови типології вимушених переселенців за показниками адаптованості; емпіричні – включене лонгітюдне спостереження, анкетування, інтерв'ю, психодіагностичні методики, коефіцієнт рангової кореляції Пірсона для виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками дезадаптаційної кризи. Здійснено висвітлення сучасних класифікацій кризових ситуацій та підходів до їх вирішення на основі досліджень деприваційних криз Е. Кюблера-Росса і Д. Кеслера, методи логотерапії В. Франкла у формуванні підходу до

подолання кризових ситуацій з точки зору особистості, як суб'єкту впливу. Розглянути методи подолання дезадаптаційних сценаріїв особистості С. Максименка, С. Кузікової, В. Зливкова, методи проживання горя від невизначеної втрати за дослідженнями П. Босс, П. Лунда, моделі посттравматичного зростання Р. Тедесі та Л. Калхона

Для емпіричного дослідження проявів дезадаптаційної кризи у вимушених переселенців під час війни застосовано: шкалу депресії Бека (КПТ), багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність”, опитувальник ранніх дезадаптаційних схем Дж. Янга YSQ-S3, та авторську анкету особистих даних, яка досліджує вікові та соціальні показники респондентів.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета програм Microsoft Office for Windows 10 Professional.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- досліджено дезадаптаційну кризу серед вимушених переселенців з України до країн ЄС під час війни;

- розроблено програму психологічної підтримки вимушених переселенців під час війни;

удосконалено:

- техніку застосування методик для індивідуальної консультаційної та психокорекційної роботи з вимушеними переселенцями під час війни; а також психокорекційних вправ, де передбачено стабілізацію та адаптацію у вимушеній імміграції;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо шляхів подолання дезадаптаційної кризи у вимушених переселенців під час війни, а також про психологічні засоби допомоги для подолання даної кризи.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні напрямів психологічної допомоги та розробці системи психологічних засобів

профілактики та подолання дезадаптаційної кризи під час війни. Матеріали дослідження можуть бути використані психологами у роботі з вимушеними переселенцями. Програма адаптації вимушених переселенців під час війни може бути застосована керівництвом практичними психологами у груповій терапевтичній роботі.

Теоретичний та практичний матеріал дослідження може стати корисним у розробці та модернізації програм психологічної адаптації вимушених переселенців під час імміграції.

Експериментальна база дослідження. У грудні 2022-січні 2023 року, та листопаді 2024, загалом було досліджено дезадаптаційну кризу у 144 українських біженця.

Апробація результатів дослідження. Результати кваліфікаційної роботи доповідались на III Міжнародній науково-практичній конференції (Київ, 23 лют. 2024 р.). Опубліковано тези на тему “Дезадаптаційна криза біженців. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології” Чистякова М.О., Сингаївська І.В. [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.

Також результати кваліфікаційної роботи доповідались на I Міжнародної конференції (Київ, 21-22 листопада 2024 р.). Опубліковано тези на тему “Способи подолання дезадаптаційної кризи у вимушених переселенців під час війни” Чистякова М.О., Сингаївська І.В.: тези доповідей I Міжнародної конференції (Київ, 21-22 листопада 2024 р.). К.: Університет "КРОК", 2024.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (91 найменування) та додатків. Загальний обсяг курсової роботи – 140 сторінок, основний обсяг – 85 сторінок. Робота містить 4 таблиці, 12 рисунків, 8 додатків (на 13 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДЕЗАДАПТАЦІЙНОЇ КРИЗИ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Поняття дезадаптаційної кризи та способи її подолання

Доктор-психіатр та письменник В. Франкл, у своїх роботах вказував, що особистісна криза – це психологічний стан максимальної дезінтеграції (на внутріпсихічному рівні) і дезадаптації (на соціально-психологічному рівні) особистості, що виражається у втраті основних життєвих орієнтирів (цінностей, базової мотивації, поведінкових патернів), що виникає в результаті травматичної ситуації. Головним чинником подолання дезадаптаційної кризи являється саме внутрішня робота та концентрація на простих речах, збереження волі до життя - тих, що, пори все, підлягають контролю [26].

З точки зору особистісного підходу до подолання кризових ситуацій згідно думки авторів монографії «Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика» С. Максименка, С. Кузікової, В. Зливкова має велике значення внутрішня віктимна, тобто жертвна позиція, що деморалізує та напружує захисні механізми [15].

Будь-яка життєва криза детермінується не лише зовнішніми обставинами в житті, а й внутрішніми особистісними конфліктами. Дезадаптаційна ж криза в цілому полягає у дестабілізації життя значної кількості людей.

Дезадаптаційну кризу вимушених переселенців під час війни варто сприймати, як особистісну кризу у розумінні її складеності та комплексності через поєднання:

1. Життєвої кризи, зумовленої травматичними подіями.
2. Кризи ідентичності особистості.
3. Кризи втрати сенсу життя.
4. Кризи стосунків, або групової кризи.

У 1996 та 1998 році Р. Тедеші разом із Л. Калхоном провели численні дослідження, які виявили, що не лише посттравматичний стресовий розлад або депресії є наслідком травм і криз, але, водночас, і спостерігається посттравматичний розвиток, зростання.

“Повідомлення про посттравматичний ріст були виявлені у людей, які пережили втрату, ревматоїдний артрит, ВІЛ-інфекцію, онкологію, трансплантацію кісткового мозку, серцеві напади, вирішення медичних проблем дітей, транспортні аварії, пожежі в будинку, сексуальне насильство, бойові дії, досвід біженців і взяття в заручники” [59].

Посттравматичний ріст проявляється у парадоксальних змінах Я-концепції. До прикладу, людина, що постраждала від травми, стає більш вразливою, і, водночас, відчуває себе більш сильною, адже змогла подолати важкі випробування і вижила.

Р. Тедеші разом із Л. Калхоном відзначають важливий аспект посттравматичного розвитку, що характеризується посиленням почуття гідності та самоповаги. «Люди, які зазнали травматичних життєвих подій, як правило, повідомляють, що не дивно, про підвищене почуття вразливості, що відповідає досвіду страждань, які вони, можливо, не змогли контролювати або запобігти. Однак ці самі люди також можуть повідомити про посилене відчуття власної здатності вижити та перемогти... Інший досвід, про який часто повідомляють ті, хто пережив травму – це потреба говорити про травматичні події, що запускає випробування міжособистісних стосунків – одні проходять, інші не витримують. Вони також можуть виявити, що стають більш толерантні до близькості та мають більше співчуття до тих людей, які зазнають життєвих труднощів» [59].

Отже, Я-концепція, як сукупність установок, спрямованих на себе, які формуються під впливом життєвого досвіду людини, відіграє провідне значення у сприйнятті різноманітних життєвих подій. Перебування людини в складних життєвих обставинах, при яких проявляється неможливість реалізації основних життєвих потреб і необхідність зміни звичного способу

буття, зазвичай підштовхує людину до зміни характеру взаємодії з оточуючим світом, зосередженості на теперішньому моменті і задіянні внутрішніх ресурсів. Формування ефективних поведінкових стратегій та коригування Я-концепції в нових умовах стає запорукою подолання дезадаптивних стратегій у вимушених переселенців. Для виявлення якої саме дезадаптивна схема активована, доречно провести опитування за схемним опитувальником Дж. Янга (Додаток Б).

Однією з найефективніших стратегій подолання дезадаптаційної кризи являється всебічний розвиток і прояв такого психологічного феномену, як життєстійкість.

В психологічній науці проблема життєстійкості є новою і недостатньо вивченою. Поняття "hardiness" було актуалізовано лише у 2000 р., коли було запропоновано позначати цей феномен як саме життєстійкість доктором Р. Ассагіолі. Даний психологічний конструкт був виявлений та все ще знаходиться на перетині екзистенційної психології та прикладної області психології стресу. "Hardiness" – це спрямованість на виживання, та риса особистості, що мобілізує внутрішні сили, активізує творчість і дозволяє справлятися зі стресом ефективно в напрямі особистісного зростання [15].

Важливо зазначити, що життєстійкість, як особистісний конструкт, або навіть феномен, має індивідуальні риси та особливості. Психіка людини, як багатогранна система з багатьма підсистемами, формує власну життєстійкість та опирається в ній на індивідуальні сценарії та процеси, які завжди обумовлені чимось, наприклад: "я витримаю цей день, якщо ввечері мене обійме моя донечка", "я це зроблю заради загального блага і буду собою пишатися", "я знайду в собі сили все подолати, аби побачити своїх дітей живими".

1.2. Досвід інтеграції вимушених переселенців у Фінляндії та Данії

Згідно з дослідженнями, що було проведено у Фінляндії під час Другої світової війни [59], психіка найкраще адаптується під час міграції на території, що мають схожу мову, культуру, та можливість функціонування особистості у соціальному середовищі, не втрачаючи рольової самоідентифікації.

Дослідження успішної імміграції (аналіз тих, хто залишається на новому місці, а не тих, хто виїжджає), виявляє, що культурні подібності відіграють ключову роль у прийнятті рішення [87,88,89,90].

Дане дослідження Пенсильванського університету, що було проведено серед 22 тисяч вимушених переселенців з Карелії до Західної Фінляндії, також довело важливість перейняття нового культурного досвіду, одруження із місцевими для успішної адаптації, що стало можливим через спільну мову, схожу культуру, соціальний устрій та подібність традицій.

Немаловажним виявився той факт, що Фінляндія багато століть воювала за власну незалежність проти більших країн – спершу проти Швеції, а потім проти російського вторгнення. І те, що в результаті Другої світової війни територія Фінляндії стала незалежною державою, а територія Карелії, де проживали віками етнічні фіни, була завойована росіянами, стало стимулюючим чинником, що сприяв масовому переселенню та успішній адаптації та асиміляції, навіть без будь-якої психологічної підтримки, яка не практикувалась серед біженців в ті роки у Фінляндії.

Переселенці, які не створювали близьких стосунків з місцевими, не дружили, не родичалися, повернулися до своєї країни, покинувши Фінляндію після закінчення війни. Вочевидь, через обмеженість соціалізації на новому місці, вони не змогли успішно подолати всі етапи адаптації, що не дало їм змоги прийняти новий досвід, інтегрувати його або означити як успішний.

Внутрішня оцінка нового досвіду, як "успішного" чи "неуспішного", відіграє вирішальну роль у процесі подолання дезадаптаційної кризи біженця. Також внутрішній конфлікт значно зростає через неможливість повернення до минулого життя, яке сприймається свідомістю саме "успішним" (на противагу

новому, "неуспішному") через загрозу життю (воєнний конфлікт, голод, низький рівень життя вдома).

Об'єктивно нове життя в еміграції може бути кращим – більш спокійним, повністю безпечним, стабільним та ситим, з гарними перспективами на майбутнє, але суб'єктивно той садок, який людина все життя насаджувала у себе вдома, важить більше, ніж будь-які нові придбання в "чужому" суспільстві, домі, адже десь є "свій".

Р. Лінч, професор Пенсільванського університету зауважив, що: "це був рідкісний історичний випадок, який дав нам справді цікавий спосіб проаналізувати фактичну поведінку величезної кількості людей, які фактично голосували ногами. Вони або повернулися додому, або залишилися в своїх нових домівках, що зробило їх ідеальною популяцією для спроб відповісти, що веде до успішної міграції" [59].

Безумовно, успішній адаптації великої кількості людей на прикладі біженців з Карелії до Фінляндії, сприяла культурна подібність [32]. Вона відіграла ключову роль у прийнятті рішення залишитись на новому місці чи повернутися додому.

У результаті проведеного дослідження можна відслідкувати тенденцію негативного впливу соціокультурних відмінностей, таких як – чужа мова, чужа релігія, інші культурні традиції – на неуспішність психологічної адаптації вимушених переселенців. Дані соціокультурні чинники, як зауважує Р. Лінч, були найбільшою перешкодою в еміграції.

Дослідження також виявило, що в усіх моделях міграції молодість грала визначну роль для людей. Одруження за межами своєї етнічної групи, освіта та евакуація в лінгвістично більш схожу територію асоціювалися з вищою ймовірністю залишитися в місці евакуації замість повернення на батьківщину, в той самий час, як одруження в межах власної етнічної меншини, зменшувало шанси біженців подолати дезадаптаційну кризу та залишитись в більш сприятливих умовах.

Подібність вимушених переселенців з Карелії до місцевого населення, яка проявилась у культурі, мові, традиціях, і, головне, зовнішності, стала важливим чинником позитивного сприйняття нових членів суспільства місцевими. Історична боротьба фінського народу за незалежність та свободу зіграла також немаловажну роль у прагненні відновити свій генетичний фонд.

Доктор М. Віттман, що працює в департаменті експериментальної психології в Оксфордському університеті, зауважує, що людській психіці притаманне соціальне так зване "злиття" з подібними людьми [57].

Люди плутають власну продуктивність з продуктивністю інших людей, що очевидно проявлено під час командної перемоги – якщо моя команда виграла, то і я почуваюся більш компетентним. Якщо ж, навпаки, програла – то я можу почуватися некомпетентним, хоча об'єктивно це може не відповідати дійсному положенню речей.

Щоб вижити, люди повинні оцінювати свої можливості та здібності інших. Доктор М. Віттман разом з групою дослідників виявили, що, незважаючи на те, що люди раціонально оцінювали свої здібності на основі власної продуктивності, їхні оцінки самих себе були частково злиті з діяльністю інших. З іншого боку, їхні оцінки здібностей для інших також відображали їх власну продуктивність, а також продуктивність інших. Злиття "я-це-інший" функціонувало залежно від контексту. Злиття себе з іншими вплинуло не лише на суб'єктивні оцінки, але й на те, як люди згодом об'єктивно коригували свою продуктивність.

Іншими словами, ми несвідомо і дуже швидко визначаємо, хто "свій", а хто "чужий". Однією з причин, чому злиття себе з іншим є таким цікавим явищем, є те, що ми можемо пов'язати його з дуже специфічною областю префронтальної кори головного мозку. Хоча префронтальна кора головного мозку відповідає за вищі когнітивні функції, такі як навчання, концептуальне мислення та прийняття рішень, проте розділення інших людей на дві категорії "свій" та "чужий" відбувається миттєво, за декілька секунд.

Результати досліджень доктора М. Віттмана показують, що ми, як люди, справді дуже соціальні істоти. Ми, природно, маємо контекстуально вбудоване та інтегроване відчуття себе та інших. Наші оцінки своїх здібностей та здібностей інших, які за своєю суттю є взаємозалежними. Саме тому соціальна подібність є важливою для посилення нашого відчуття впевненості та безпеки.

На противагу успішному досвіду природної психологічної адаптації біженців з Карелії у Фінляндії, важливо зазначити, що у разі, якщо дезадаптаційна криза біженця залишиться невирішеною то її наслідки призводять до глибокої клінічної депресії, соціальної депривації, дезадаптації а подекуди навіть до антисоціальних дій [59]. Так, серед 321 біженців з Палестини, яких прийняла Данія у 1992 році, станом на 2019 рік 64 відсотки мають судимість та в цілому ведуть маргінальний спосіб життя, навіть через багато років [18]. Завдяки спостереженню з боку уряду Данії за ситуацією з шукачами притулку, ми можемо провести аналіз ретроспективи та прийняти до уваги ці висновки.

У 1960-х роках брак робочої сили в промисловості призвів до буму трудової міграції до Данії, особливо з Туреччини та Пакистану. Після цієї першої хвилі в 1970-х роках почали прибувати члени сімей трудових вимушених переселенців, а також шукачі притулку з Чилі та Південно-Східної Азії. Незважаючи на це, Данія фактично не стала імміграційною країною до 1980-х років, доки схема імміграції стала зрозумілою та політично стабільною. Отже, політика інтеграції в Данії діє як на національному, так і на місцевому рівнях [25].

У 2000 році уряд представив нормативно-правовий пакет для вимушених переселенців з метою висування заходів для прискорення інтеграції на ринок праці. У 2002 році іспити з данської мови стали необхідною умовою для отримання громадянства, а через чотири роки також були введені іспити з громадянства. Участь у ринку праці є головним напрямком інтеграційної політики Данії, оскільки вона розглядається як основний канал

інтеграції. Мета – обмежити кількість людей, які “живуть у паралельних суспільствах” без контакту з данським суспільством [18].

Не зважаючи на невдалий досвід інтеграції біженців з Палестини в минулому, Данія і у 2024 році знову готова надавати притулок палестинцям, що потерпають від жахливих наслідків воєнного конфлікту та не мають багато шансів врятуватись.

Сьогодні біженці з Палестини (в основному жінки та діти), не можуть знайти притулок у сусідніх арабських країнах, таких як Єгипет та Ірак через рішення цих урядів не відкривати кордони для мусульман із Сектора Газа. Подолання дезадаптаційної кризи в цьому випадку мало би бути більш успішним через спільну культуру, релігію та схожість мов і традицій. Але, тим не менш, спираючись на той самий досвід що й Данія, Єгипет та Ірак прийняли рішення не надавати притулок палестинським біженцям, не зважаючи на страшні жертви серед населення під час Ізраїльсько-Палестинського конфлікту у 2023 році.

Наразі, Єгипет укріпив свої кордони із Сектором Газа лише з метою завадити палестинцям, що відчайдушно шукають притулку, прийти на їх територію. Це рішення спричинено небезпекою для соціуму в цілому, яку несе в собі палестинська громада. Спроби інтегрувати цих біженців в будь-яке суспільство до того були неуспішними, адже десятки років до того, Єгипет приймав палестинських біженців, і, навіть, воював на їх боці проти Ізраїлю.

Тобто, схожість соціокультурних чинників та фактично військовий союз (спільна мета, яка б мала об'єднати ці спільноти), не стали достатньо міцним підґрунтям для психологічної адаптації в новій країні.

У випадку ж Данії, яка прийняла 321 біженця з Палестини у 1992 році, відмінності соціумів та культур лише погіршили психо-соціальний клімат серед біженців.

Як вказував доктор М. Віттман, розділення на “свій” та “чужий”, а також так зване психо-соціальне “злиття” з тими людьми, яких наша префронтальна кора сприймає, як “своїх”, призводить як до позитивних результатів, так і до

негативних наслідків, навіть конфліктів, а іноді елементів ненависті до “чужих”. Оскільки дані реакції еволюційно обумовлені, то нівелювання їх негативного впливу можливе лише у високорозвиненому суспільстві за допомогою високої толерантності та готовності допомогти іншим, навіть “чужим”. Палестинські біженці очевидно були психологічно не готові до інтеграції, прийняття відмінностей “чужих”, не знаходили нові сенси в новому житті та зовсім не мали готовності до крос-культурних зав’язків, наприклад близьких дружніх або романтичних стосунків із місцевими, що, можливо, було взаємним.

1.3. Психологічні особливості адаптації вимушених переселенців (українців) в Ірландії

У лютому 2022 року після початку повномасштабного російського вторгнення в Україну, Ірландія була однією з перших країн Євросоюзу, яка надала тимчасовий міжнародний захист для вимушених переселенців з України під час війни [58].

Також організовано соціальний захист вимушених переселенців, зокрема Ірландський Червоний Хрест масово закуповував білети на літак для тих українців, що не мали такої можливості [69, 70, 71]. Ірландці відкрили свої домівки – прийняли багатьох українців у себе вдома. В кожному каунті (графстві) було організовано безкоштовні курси англійської мови, яку викладали ірландські волонтери для дітей та дорослих [68].

Місцеві центри гуманітарної допомоги біженцям з України організовували місцеві поляки, українці та ірландці, роздаючи новоприбулим одяг, предмети гігієни та побуту. Вони діяли в Ірландії більше року, а згодом трансформувалися в центри українського культурного розвитку, де і до сьогодні кожен українець може долучитися до арт-терапевтичних груп, творчих пісенних та танцювальних гуртків, діти мають можливість вивчати українську мову та традиції [68].

На законодавчому рівні новоприбулі українці фактично отримали рівні права з ірландськими громадянами – право на безкоштовну освіту, на працевлаштування, безкоштовне навчання та соціальні виплати [64].

Політики, державні організації, неурядові організації та громадськість Ірландії об'єдналися, щоб прийняти десятки тисяч українців, переважно жінок і дітей, шукаючи та фінансуючи житло в умовах житлової кризи, знаходячи місця в школах для десятків тисяч дітей та спільно працювати над швидкою інтеграцією українців в ірландське суспільство [65].

Інтеграція українських дітей у освітню систему була настільки успішною, що зараз важко знайти ірландську дитину, яка б не мала друга-українця. Попри дуже значні мовні бар'єри та складність виконувати роботу, доглядаючи за дітьми, 32 000 українців працевлаштовані [45, 65].

На державному рівні було надано фінансову підтримку (гранти та працевлаштування) психологам з України, які отримували кошти від фондів за свою роботу з українськими біженцями. Проводились групи психологічної стабілізації підтримки, як онлайн так і офлайн. В рамках однієї з таких програм було реалізовано і наш проект під назвою “LightHouse_Project” (Додаток А).

Загалом, станом на 04 лютого 2024 року, Ірландія прийняла та розмістила 104,870 тисячі вимушених переселенців з України [61, 62, 63].

Дана соціальна підтримка з боку ірландського суспільства була зумовлена особливостями його формування, адже Республіка Ірландія мала досвід війни за незалежність проти імперії Об'єданого Королівства. Досі частина острова Ірландії окупована Британією і носить назву “Північна Ірландія”.

За два роки можна відслідкувати лонгітюдний зв'язок, що показує, як сильно українські біженці замкнули коло спілкування на “своїх” – неформальне спілкування відбувається лише українців з українцями, так само як і дружба та романтичні стосунки [65]. А це призводить до масового повернення в Україну, не зважаючи на смертельну небезпеку, так само, як повернулися свого часу неінтегровані біженці з Фінляндії до Карелії.

Можна припустити, що біль від втрати дому та близьких не був прожитий до кінця, а, навпаки, витіснений. І кожен українець, що обрав будувати в Ірландії близькі стосунки лише з українцями, не приймає нових ролей та не шукає нових сенсів, а, навпаки, прагне повернення в минуле. Така стратегія поглиблює відчуття втрати, невизначеності та безсилля, адже найкраще, що можна зробити в нових умовах, так це знайти, як можливо керувати даними змінами, знайти те, що допоможе [35].

Дуже добре із проживанням втрати працює П. Босс.

Вона пропонує ставити собі наступне питання: як я можу допомогти собі адаптуватися до нового сенсу свого дому? І якщо спілкування у вузькому колі співвітчизників допомагає мені в цьому, наповнює мене силами та дарує надію, тоді це психологічна підтримка мого стану. Але, якщо моє коло вузьке і обмежене, повне горя втрат та безсилля, чи допоможе це мені? Чи матиму я достатньо сил для того, щоб укорінитися та стати сильним деревом на новій землі? Що мені особисто потрібно для того, щоб знову відчувати себе вдома тут, де я зараз перебуваю?[36, 46]

Доступ до психологічної підтримки в Ірландії українці можуть мати абсолютно вільно. Тим не менш, спостерігається невтішна тенденція “застрягання” переселенців на рівні “дно”.

Різка зміна суспільних правил щодо раси (в Ірландії проживає багато переселенців з Африки, Індії, Пакистану та Китаю), релігії (Ірландія – католицька держава вже багато століть), класу (ірландці, переважно, багаті люди з великими будинками та статками), сексуальної орієнтації (значна підтримка ЛГБТ-спільноти, дозволено одруження), манери спілкування (ірландці вкрай ввічливі та завжди привітні один до одного) спричиняє сильний стрес та поглиблює несприйняття українцями себе, як частини цього нового суспільства [65].

В силу обставин, майже кожна українська сім'я у вимушеній імміграції повинна була змінити свої правила, ритуали та ролі. Більшість мам залишились одні з дітьми, і роль тата стала незрозумілою та хиткою для

сімейної системи. Відчуття в таких розділених сім'ях, неначе їх “нормальне” сімейне життя стоїть на паузі і всі чекають на повернення до минулого, щасливого життя, в якому сім'я була повною. І тому ми застрягаємо на дні розчарування третього етапу, відчуваючи неймовірний стрес [37]. До того ж, фактично, мамі доводиться перебирати на себе обов'язки батька, іноді старша дитина також частково виконує ці обов'язки, ролі переплутані, але конфлікт в тому, що члени родини не бажають це приймати, як воно є, та сприймають вимушену імміграцію, як тимчасове ускладнення, життя неначе стоїть на паузі. Такий стан характеризується відчуттям безсилля, невизначеності та пригніченості – відсутністю мотивації до змін, яких вимагають обставини. Цей внутрішній конфлікт забирає значну частину внутрішніх сил, гальмуючи процес подолання дезадаптаційної кризи серед українців в Ірландії [66, 67, 68], оскільки психологічна адаптація вимушених переселенців передбачає саме прагнення до збереження цілісності своєї особистості та реалізації нових можливостей у взаємодії з оточуючим конкретним соціумом і потребує значних психічних зусиль [31, 32].

Тому соціальна замкненість у вузькому колі лише із співвітчизників обмежує та процес адаптації та уповільнює процес подолання кризи.

Регулярна підтримка людей, які тебе розуміють, безумовно полегшує процес адаптації, але не повинно бути обмежувачем [82, 88].

Серед українців в Ірландії наразі спостерігається футурофобія – страх майбутнього, що виник в результаті нашарування багатьох неочікуваних змін, травматичних подій та вимушеного переселення з рідного дому в абсолютно відмінні культурно-соціальні умови [65, 81]. Міжнародний журнал “Медікал Ньюз Тудей” [64] описує даний психологічний феномен, як передбачувану тривогу за майбутнє, або як тривогу “на випередження”. Ця тривога може бути супроводжуватись важким станом, що характеризується страхом, занепокоєнням, фізичними проявами паніки (спітнінням, тахікардією, порушенням ритму дихання і т.д.). Під час роботи з українцями в каунті Каван,

ми спостерігали прояви футурофобії майже у кожного з них, починаючи з підліткового віку і до самого похилого.

Виникнення даного стану детерміновано генералізованим станом невизначеності, пов'язаним як з минулим досвідом, так і з очікуванням страшного, непевного майбутнього [64, 65].

Найчастіше наші співвітчизники стурбовані вибором, який їм доведеться зробити, коли війна в Україні закінчиться – чи зможуть вони відновити своє життя там, забезпечити себе і дітей, чи зможе їх сім'я бути знову разом, як повернення додому вплине на дітей, які вже пристосувалися до життя закордоном. В разі прийняття рішення залишатися в Ірландії, біженці вкрай стурбовані влаштуванням свого життя тут, придбанням житла, роботою та подоланням мовного бар'єру [37].

Як не парадоксально, але біженці з окупованих територій, особливо ті, чий дім було зруйновано, не застигають в стані невизначеності, а, навпаки, починають активно укорінюватись та адаптуватись тут. Вони прийняли той факт, що більше не мають куди повертатися, минуле залишають в минулому, і концентруються на переконанні, що збудувати життя з нуля в Ірландії буде набагато легше, ніж в зруйнованій війною Україні, не зважаючи на всі труднощі та відмінності наших культур.

За результатами численних опитувань, проведених серед вимушено переміщених внаслідок воєнних конфліктів, Р. Тедесці виявив, що “люди, які стикаються з травмою, швидше за все, будуть когнітивно залучені до фундаментальних екзистенційних питань про смерть і мету життя. Зазвичай повідомляється, що людина більше цінує дрібниці в житті, а також розглядає важливі зміни в релігійних, духовних та екзистенціальних складових філософії життя. Конкретний зміст змінюється, звичайно, залежно від початкової системи переконань індивіда та культурних контекстів, у яких відбувається боротьба з життєвою кризою” [59]. Саме тому найбільш м'яко адаптація в Ірландії проходить для віруючих людей, які не змушені змінювати принаймні

релігійні переконання та життєві смисли, вони знайшли тут однодумців, свою “духовну сім’ю” [32, 37].

Так, баптисти, ортодоксальні християни, мусульмани та свідки Єгови, які відвідують щотижневі служби в своїх церквах, відмічають, що лише виграли від переїзду в цю європейську країну – адже можливостей тут набагато більше, поряд міцна комунa з їх братів та сестер і вони щиро вірують у те, що сам Бог вберіг їх та привів до кращого життя. Серед глибоко віруючих та релігійних людей не спостерігається тривоги, занепокоєння та депресивних станів. Духовна складова стала дуже сильною опорою для них та дозволила пройти дезадаптаційну кризу максимально успішно. Сьогодні вони винаймають будинки, купують авто, влаштовують своїх дітей до кращих навчальних закладів країни, активно вчать англійську мову і ведуть соціально-активне життя [74, 76, 78].

1.4. Феномен життєстійкості у подоланні дезадаптаційної кризи серед вимушених переселенців

Як показує досвід адаптації вимушених переселенців під час війни в Данії та Ірландії, можна говорити про чотирьохвимірність феномену життєстійкості – з точки зору: ставлення до себе, відносин із собою, ставлення до світу та відносин зі світом. Це система переконань і вірувань, що формують самооцінку, внутрішню опору, ставлення до світу в цілому, оцінку ситуації зокрема та готовності до активних дій, направлених на вирішення задачі.

Теоретично поняття життєстійкості також вписується в систему понять екзистенціальної теорії особистості, виступаючи аналогом введеного екзистенційним філософом П. Тілліхом поняття "відвага бути". Ця екзистенційна відвага передбачає готовність "діяти всупереч" перманентній онтологічній тривозі [15] .

Онтологічна тривога, з точки зору мультикризи (в тому числі дезадаптаційної кризи біженця, яку слід сприймати як комплексну

мультикризу), є природньою реакцією та станом організму під час поворотних моментів, які сумарно повинні призвести до позитивних змін [55].

Показники психологічного стресу серед вимушених переселенців під час війни зазвичай значно вищі, ніж серед місцевого населення, яке не постраждало від війни та вимушеного переселення. Незважаючи на те, що більшість біженців виявляють надзвичайну стійкість, враховуючи все, що вони пережили, їх теперішній підвищений рівень депресії, тривоги, посттравматичних стресових розладів і культурно специфічних форм дистресу [32, 60], відображає тривалий вплив травматичного досвіду війни та стресового характеру повсякденного життя у вигнанні [69]. Тому життєстійкість є одним із надважливих психічних конструктів для подолання дезадаптаційної кризи вимушеного переселенця під час війни [36].

С. Кобейса у своїх роботах вперше використала поняття життєстійкості (*hardiness*), проте головні дослідження феномену життєстійкості і його ролі в онтогенезі людини належать американському психологу С. Мадді [48].

В психологічній літературі англomовних авторів життєстійкість (*hardiness*) вважається чинником психологічної резильєнтності (*resilience*) [36] – пружності психіки, відновлювальності, що дозволяє долати кризи із позитивним результатом та змінюватись в процесі, а також запобігає виникненню травми. Проте, життєстійкість, на відміну резильєнтності, це – особистісна риса, що амортизує вплив сильного стресу. Вважається також, що як особистісна риса, життєстійкість включає три компоненти: залучення, контроль і прийняття ризику [48].

Якщо розглядати життєстійкість з погляду цілісного підходу до вивчення особистості, то можна прогнозувати можливість розвитку даної риси через успішне подолання криз шляхом перетворення ситуації пролонгованого стресу на прояв та реалізацію власних можливостей, а також розвиток когнітивних та фізіологічних навичок – так би мовити "розширення усвідомленості та фізичної витривалості". Таку структуру установок і умінь продемонструвало дослідження С. Мадді та С. Кобейса, а також визначило те,

що життєстійкість являється своєрідним загальним заходом психічного здоров'я людини та включає в себе три важливі життєві установки: залучення в ситуацію, впевненість у можливості контролю за подіями, а також прийняття необхідності ризику [49].

Залучення (commitment) до того, що відбувається, здатність знайти щось варте зусиль та цікаве. Людина відчуває особисту ціннісність саме тоді, коли збільшує залученість у справу. І з кожним разом завдяки успішному досвіду реалізації, особистісна значимість, внутрішня впевненість тільки зростають.

Контроль (control) – це особиста переконаність у тому, що боротьба має сенс, мету, дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний, і успіх не гарантований. На протилежність контролю за теорією С.Мадді, виступають відчуття безпорадності, нікчемності, безсилля, що поглиблюють можливу психологічну травму, яку людина може отримати в результаті катастрофічних подій (травмагенеруючих). Якщо людина має добре розвинений компонент контролю, в такому разі вона відчуває, що сама обирає власну долю, як може, способи реагування, види діяльності, має свій власний шлях [48, 49].

Прийняття ризику (challenge) – це переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які отримуються з досвіду, неважливо, позитивного чи негативного. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, дорослішає через свою готовність діяти за відсутності надійних гарантій успіху. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання. Цей компонент дозволяє особистості залишатися відкритою навколишньому світу і приймати події, що відбуваються, не як катастрофу, а як виклик [50].

С. Мадді, виходячи зі своїх досліджень, дійшов висновку про те, що життєстійкість – це інтегральна особистісна риса, психологічний феномен, що відповідає за успішне подолання особистістю життєвих труднощів, в результаті чого людина безперечно зростає та міцнішає [49].

Комплексність дезадаптаційної кризи детермінується порушенням психо-соціального балансу особистості по відношенню до себе “хто я тепер?” та по відношенню до світу “де тепер моє місце?”. Вимушений переселенець втрачає дуже багато під час міграції – “відчуття дому”, родинні зв’язки, свою роль в сім’ї, в колі друзів та близьких, свою професійну самоідентифікацію, релігійну приналежність до кола однодумців, свою можливість вільно проявляти та відстоювати власні інтереси за допомогою власної мови та ораторських навичок [50].

Така ж складна, невизначена ситуація може стосуватися сім’ї - близькими людьми, майже сім’єю можуть стати волонтери та психологи, фактично члени сім’ї можуть припинити спілкування з різних причин – переїзд, різні сторони конфлікту, пропажа безвісти і т.д., а психологічно буде відчуватися втрата сімейних зв’язків у невизначених умовах [37].

Соціальна роль у вимушеному переселенні так само втрачається, культурний та мовний бар’єр часто призводять до ізоляції, можна сказати, що настає так звана "соціальна смерть", поняття якої вперше використав дослідник-соціолог О. Паттерсон разом з колегою Д. Скоттом [55], вивчаючи природу рабства і свободи.

Соціальна смерть – це синонім рабства, і визначається вона трьома аспектами: втратою соціальної ідентичності, втратою соціального зв’язку та втратою, пов’язаною з розпадом тіла [36].

Вимушені переселенці, в свою чергу однозначно переживають два із трьох аспектів, а саме: втрату соціальної ідентичності та втрату майже всіх попередніх соціальних зав’язків. Також варто звернути увагу на складне становище людей, у яких загострилися хронічні хвороби на фоні пролонгованого стресу, пов’язаного із вимушеним переселенням [36].

Важливим є те, що найважчим випробуванням для людини є відсутність можливості проявити себе, відчувати свою значимість, дізнатися та реалізувати свою роль. У вимушеній еміграції біженець стикається одночасно як із зовнішніми, так і з внутрішніми проблемами: так, люди потерпають від

різноманітних дефіцитів, зокрема часто страждають через минулі події і одночасно через нездатність визнати свої власні здібності та ресурси, а головне – їм більше не вистачає "заради чого" в їхньому житті. Розмаїття досвіду, в тому числі серйозні втрати та кризи, призводять до відчуття порожнечі, втрати напрямку в житті, відсутності його сенсу.

Дані обставини вимушеного переселення створюють неабияку напругу та відчуття численних втрат (матеріальних, моральних, соціальних та духовних), що й призводить до мультикризи – дезадаптаційної кризи біженця, що відчувається як соціальна смерть.

Від здатності психіки людини до відновлювальності стійкості, від ступеня контролю та залучення залежить результат подолання цієї надзвичайно складної та неоднозначної кризи.

До прикладу, Сполучені Штати є домом для понад 44 мільйонів вимушених переселенців – майже з усіх країн світу – кожен із різнноманітними потребами та досвідом [63]. Незважаючи на значні психологічні проблеми, включаючи расизм, акультурацію та травми, іммігранти мають менший доступ до послуг психіатричної допомоги, ніж люди, які народилися в Сполучених Штатах. Частково це пов'язано зі структурними бар'єрами, такими як вартість і страхове покриття, а також через брак психологів, які також мають культурні та політичні перешкоди, з якими стикаються ці групи населення.

Психологам не потрібно відповідати національності чи досвіду своїх пацієнтів, щоб допомогти. Однак їм потрібно розуміти геополітичні, культурні та правові реалії, в яких орієнтуються ці спільноти [64].

Всього існує чотири умовні етапи адаптації. Кожен з яких характеризується певними особливостями його проживання.

1. Туристичний етап. На цьому етапі особа переживає почуття задоволення від нових обставин. Це етап, коли емігранти або переселенці відчувають ейфорію від звільнення від небезпеки, та відкриття нових можливостей. Вони можуть бути вражені новою культурою, архітектурою та стилем життя.

Основні характеристики: емоційний підйом, позитивне сприйняття нового середовища, відчуття оптимізму та ентузіазму щодо нового початку, відсутність критичного мислення навіть ілюзорність.

Цей етап часто пов'язується із феноменом акультурації, де новий досвід сприймається як позитивний та цікавіший. З точки зору психології, це може бути пов'язано із механізмами психологічного захисту, які заважають усвідомлювати потенційні труднощі на початковому етапі адаптації.

2. Етап розчарування. На цьому етапі емігранти починають усвідомлювати труднощі та виклики нових умов. Вони стикаються з реальністю, яка часто є далекою від їхніх уявлень, що призводить до розчарування.

Основні характеристики: зростання тривожності, депресії, відчуття безвиході та стресу, прояви обурення щодо культурних відмінностей, сприйняття труднощів у новій свідомості, зниження самооцінки та почуття соціальної ізоляції.

Як зазначають дослідники, це відчуття розчарування є нормальним процесом, що супроводжує інтеграцію до нової культури, зокрема в процесі зміни соціальних ролей та ідентичності [59].

3. Етап "дно". Цей етап характеризується психологічною кризою, коли особа відчуває різкий спад емоційного стану. Це може супроводжуватися відчуттям безсилля і розпачу.

Основні характеристики: загострення депресивних станів, дратівливість, агресія, паніка, фізичні симптоми, такі як безсоння, зниження апетиту та відчуття хронічної втоми, прагнення повернутися до звичного середовища, адже нове середовище сприймається як загроза [59].

Після початкового позитивного досвіду та етапу розчарування, вимушені переселенці досягають дна, де виявляються усі емоційні та психологічні труднощі.

4. Етап пристосування. На цьому етапі особа адаптується до нової реальності, налагоджується побут і соціальні зв'язки. Вона здатна знайти комфорт у новому середовищі.

Основні характеристики: відновлення емоційної стабільності, позитивні зміни у психоемоційному стані, налагодження соціальних взаємодій, нових контактів і друзів.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було проведено теоретико-методологічний аналіз дезадаптаційної кризи, яка виникає внаслідок вимушеного переселення під час війни. Дослідження показало, що дезадаптаційна криза є складним і багатовимірним явищем, яке включає в себе поєднання життєвих криз, втрати ідентичності, сенсу життя, а також соціальних зв'язків.

Результати літературного аналізу підтверджують, що ключовими чинниками, які впливають на цю кризу, є травматичний досвід війни, стресові умови адаптації до нового середовища і взаємодії з новою культурою. В особливості, психологічні травми, пов'язані з насильством, втратами близьких та матеріальних речей, активізують дезадаптивні стратегії поведінки [36].

Також були виділені позитивні чинники, що сприяють успішній адаптації – це наявність соціальної підтримки та створених груп підтримки. Психологічна допомога, ґрунтуючись на досвіді закордонної адаптації біженців, може забезпечити конструктивне середовище для емоційного самовираження і боротьби з проявами дезадаптації.

Дезадаптаційна криза серед біженців у Фінляндії у 1946 році була подолана природнім шляхом завдяки сприятливому соціальному клімату. Отже, дуже важливим чинником для психологічної адаптації являється успішна соціалізація в новому суспільстві та нові культурні та, навіть, родинні зв'язки із місцевим населенням.

Схожість культур та зовнішнього вигляду, безперечно пом'якшують зовнішні умови, сприяють подоланню дезадаптаційної кризи біженця, але не

гарантують його. Головним чинником успішної адаптації все ще являється внутрішній психологічний стан: ступіть резильєнтності (готовність до змін), внутрішня стійкість та пошук нових сенсів існування в нових умовах, тому приклад адаптації Українців в Ірландії у 2022-2024 роках можна вважати найбільш успішним з наведених, оскільки ми можемо спостерігати в реальному часі за динамікою їх психічних змін.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Організація та методики дослідження

Емпіричне дослідження складалося з трьох етапів: підготовчий, основний, заключний. На **підготовчому етапі** було сформовано проблему нестачі інформації щодо способів подолання дезадаптаційної кризи вимушеного переселенця. Для вирішення проблеми дефіциту інформації з даної теми було проведено теоретичне дослідження феномену дезадаптації та вплив внутрішніх психологічних чинників на його формування у вимушених переселенців під час війни. В процесі теоретичного дослідження виявлено позитивні чинники впливу на подолання дезадаптаційної кризи серед вимушених переселенців під час війни.

Актуальність роботи підкреслює потребу в глибокому вивченні механізмів дезадаптаційної кризи серед вимушених переселенців, зокрема українців, які зазнали впливу війни. Зростаюча кількість вимушених переміщених осіб і відсутність достатніх досліджень щодо їх психо-соціальної адаптації вказують на необхідність отримання нових знань у цій сфері.

Усвідомлюючи зв'язок між дезадаптацією та війною, зміст роботи побудований таким чином, щоб виявити причини та наслідки цієї кризи. Визначено потребу в аналізі психологічних чинників, які впливають на процес адаптації у вимушеній еміграції, а також у розробці практичних рекомендацій для допомоги.

Дезадаптаційна криза, з якою стикається велика кількість українських вимушених переселенців, потребує термінового розгляду. Вони зазнають стресу, емоційного виснаження та соціальної ізоляції, що вимагає втручання. Ця ситуація потребує активних досліджень, щоб зрозуміти механізми дезадаптації та знайти ефективні способи її подолання.

Проблема дезадаптаційної кризи серед вимушених переселенців було

сформовано через призму психо-соціальних механізмів, які було досліджено з використанням теоретичних методів. Це включає в себе вивчення внутрішніх психологічних чинників, які сприяють дезадаптації, виявлення серед них позитивних, що має практичну цінність у складних умовах вимушеного переселення під час війни.

На *основному етапі* було здійснено емпіричне дослідження психологічних проблем адаптації вимушених переселенців під час війни. Дослідження дезадаптаційної кризи вимушених переселенців під час війни вперше було організовано із українськими біженцями в Ірландії у грудні 2022-січні 2023 року та проводилось у рамках волонтерського проекту “LighthouseProject” (Додаток А). У ньому взяли участь 72 людей.

Вдруге було проведено дослідження способів подолання кризи дезадаптації у листопаді 2024 року з групою, яка також складалася із 72 українців, які вимушено емігрували у наступні 13 країн: Ірландія, Німеччина, Словаччина, Чехія, Греція, Польща, Швеція, Швейцарія, Данія, Нідерланди, Естонія, Литва, Австрія.

Важливо підкреслити, що метою цього дослідження було деталізовано вивчено дезадаптаційну кризу, з якою зіткнулися вимушені переселенці, а також виявлено їх психологічні проблеми і потреби в умовах вимушеної еміграції під час війни. Для цього були використані різні методи збору даних (опитування, анкети, експеримент), які дозволили збирати інформацію про емоційний стан, соціальну адаптацію та стратегії подолання стресу у респондентів.

Під час дослідження було використано наступні *методики*:

1. Опитувальник “Вісімнадцять ранніх дезадаптаційних схем Янга”(Додаток Б).
2. Опитувальник “Шкала депресії Бека (КПТ)” (Додаток Г).
3. “Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність” (Маклаков, Черм'янін) (Додаток Д).
4. Авторська Анкета (Додаток Е).

Опитувальник “Вісімнадцять ранніх дезадаптаційних схем Янга” (*Young Schema Questionnaire, YSQ*) розроблений психологом Д. Янгом в рамках його теорії схем. Суть цього методу полягає в оцінці переживань та паттернів поведінки, які формуються в ранньому дитинстві і продовжують впливати на особистість і психічне здоров'я людини в дорослому житті.

Основні аспекти опитувальника:

1. Визначення схем. Схеми – це ранні, всеосяжні переконання і шаблони, які формуються в результаті негативного досвіду в дитинстві. Вони можуть включати, наприклад, відчуття неповноцінності, сорому, хронічний дефіцит підтримки тощо.
2. Оцінка впливу на життя. Опитувальник дозволяє визначити, як ці дезадаптаційні схеми впливають на емоційний стан і поведінку людини. Наприклад, особи з певними схемами можуть мати труднощі у відносинах, страждати від депресії чи тривожного розладу [59].
3. Структура опитувальника. У YSQ міститься ряд тверджень, які учасник має оцінити за шкалою від "ніколи" до "завжди". Це дозволяє визначити ступінь вираженості кожної з схем у людини.
4. Виявлення проблем. На основі отриманих результатів можна виявити і проаналізувати найбільш впливові дезадаптаційні схеми, що допомагає в подальшій терапії та реабілітації. Це також надає психологам інформацію для розробки індивідуальних стратегій лікування.
5. Використання методів терапії. Результати тесту можуть стати основою для використання таких методів, як когнітивно-поведінкова терапія, яка націлена на зміну негативних переконань і поведінкових паттернів.

Опитувальник “Шкала депресії Бека (КПТ)” (*Beck Depression Inventory, BDI*) – це стандартизований інструмент для оцінки рівня депресії у пацієнтів. Він розроблений американським психіатром Ароном Беком і широко використовується в психології та психіатрії для виявлення і моніторингу депресивних симптомів (Додаток Г).

Суть методу:

1. Оцінка депресивних симптомів: Опитувальник включає серію тверджень, що стосуються емоційного стану, фізичних проявів і поведінки особи за останні два тижні. Учасник повинен вибрати одну з чотирьох відповідей, що найкраще відображають його почуття та переживання.

2. Структура опитувальника: Шкала зазвичай містить 21 запитання, кожне з яких оцінюється за 4-бальною шкалою (від 0 до 3) в залежності від ступеня вираженості симптомів. Загальний бал може коливатися від 0 до 63, де вищі бали вказують на вищий рівень депресії.

3. Визначення рівня депресії: Результати тестування допомагають класифікувати рівень депресії у досліджуваного:

Нормальний стан (0 – 9 балів).

Легка депресія (10 – 18 балів).

Помірна депресія (19 – 29 балів).

Тяжка депресія (30 – 63 бали).

4. Інструмент для моніторингу: Шкала може бути використана не лише для первинної оцінки депресивних симптомів, але і для моніторингу їх змін у процесі терапії, що дозволяє лікарям і психологам оцінити ефективність лікування.

5. Клінічне застосування: Шкала депресії Бека часто використовується у клінічній практиці для діагностики депресії, проведення досліджень та в рамках психологічної інтервенції, включаючи когнітивно-поведінкову терапію (КПТ).

Шкала депресії Бека для вимірювання рівня депресії спеціально розроблена для оцінювання депресивних симптомів. Вона включає запитання, які охоплюють основні аспекти депресії, такі як настрій, фізичні симптоми, когнітивні розлади і соціальну функцію. Це дозволяє отримати комплексну картину психоемоційного стану респондента. Також дана шкала стандартизована, є однією з найбільш поширених і перевірених інструментів для діагностики депресії. Її ефективність та надійність була підтверджена численними клінічними дослідженнями, що підвищує достовірність

отриманих результатів. Шкала Бека має простий і зрозумілий формат, що робить її доступною для респондентів. Це полегшує процес збору даних, особливо в умовах емпіричного дослідження серед вимушених переселенців, які можуть мати обмежений час або ресурси для участі.

Таким чином, вибір Шкали депресії Бека для даного дослідження забезпечує високий рівень надійності, валідності та зручності, що є критично важливим для отримання точних результатів у контексті адаптації вимушених переселенців.

“Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність”(Маклаков, Черм'янін) (БООО) – це психологічний інструмент, розроблений психологами Анатолієм Маклаковим і Олександром Черм'яніним, який використовується для вимірювання адаптивності особистості. Цей опитувальник сприяє оцінці психологічних характеристик, які визначають здатність людини адаптуватися до різних умов життя і ситуацій.

Суть методу:

1. Оцінка адаптивності: Опитувальник фокусується на виявленні рівня адаптивності особистості, тобто на умінні ефективно реагувати на зміни в середовищі, справлятися з життєвими викликами та знаходити оптимальні рішення в різних ситуаціях.

2. Структура опитувальника: БООО складається з різних блоків запитань, які оцінюють різні аспекти адаптивності:

Когнітивні характеристики: здатність сприймати і обробляти інформацію, критичне мислення, гнучкість у вирішенні проблем.

Емоційні реакції: здатність управляти своїми емоціями, справлятися зі стресом, рівень тривожності.

Соціальні навички: вміння взаємодіяти з людьми, будувати стосунки, долати конфлікти.

3. Вимірювання за шкалою: Учасники відповідають на ряд тверджень за шкалою Лайкерта, що дозволяє визначити ступінь згоди з

кожним твердженням. Це дає змогу вивести загальний показник адаптивності для кожного респондента.

4. Застосування у практиці: Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність” може використовуватися в клінічній практиці, дослідженнях адаптації під час кризових ситуацій, екстремальних умов, в рамках психологічної підтримки для осіб, що переживають труднощі.

5. Аналіз результатів: Результати опитування дозволяють психологам і консультантам виявити слабкі місця в адаптивній поведінці особи та рекомендувати йому методи покращення адаптивності, які можуть включати тренінги, терапію або інші психологічні втручання.

Даний опитувальник було обрано через стандартизованість, БООО оцінює різні компоненти адаптивності, такі як когнітивні, емоційні та соціальні характеристики. Це дозволяє комплексно проаналізувати, як різні аспекти особистості можуть впливати на здатність до адаптації у нових умовах.

Авторська анкета (суть анкети респондента):

1. Мета анкети: зібрати інформацію про психологічний стан респондента, його емоційні реакції, соціальні навички та адаптивність у різних ситуаціях. У даному контексті анкета може сприяти виявленню рівня депресії, тривожності, соціальних труднощів, а також наявності дезадаптаційних схем.

1. Структура анкети:

Різнорідні запитання: анкета зазвичай містить запитання, що охоплюють різні аспекти життя респондента, такі як емоційний стан, ставлення до себе, ставлення до оточуючих, а також способи справляння зі стресом.

Шкала оцінки: використання шкали Лайкерта чи аналогічної системи оцінки дозволяє респонденту вказати, наскільки він погоджується з наведеними твердженнями. Це допомагає кількісно оцінити певні психологічні характеристики.

2. Зміст запитань: запитання можуть охоплювати теми, пов'язані з:

Емоційним благополуччям (наприклад: "Чи відчуваєте ви часті зміни

настрою?").

Соціальною адаптацією (наприклад: "Чи маєте ви труднощі у спілкуванні з новими людьми?").

Фізичними проявами (наприклад: "Чи відчуваєте ви втому без видимих на те причин?").

3. Значення отриманих даних: Інформація, отримана за допомогою анкети, допомагає психологам і консультантам:

Визначити рівень адаптації та психоемоційного стану респондента.

Виявити можливі труднощі, з якими стикається респондент, і розробити індивідуальний план терапії або втручання.

Відслідковувати (за допомогою лонгітюдного спостереження) зміни в психічному стані з часом, що дозволяє оцінити ефективність терапевтичних заходів.

4. Користь для респондента: Заповнюючи анкету, респондент може отримати можливість відрефлексувати свій стан, виявити свої проблеми та потреби, що може стати першим кроком до вирішення психологічних труднощів.

Загалом, анкета респондента дозволяє проводити систематичний і структурований аналіз психоемоційного стану вимушених етимушених переселенців. Вона дає можливість зрозуміти, які аспекти їх нового життя вимагають уваги, і окреслити подальші кроки для покращення психологічного благополуччя.

Основний етап дослідження було проведено вперше у грудні 2022-січні 2023 року серед українських вимушених переселенців в Ірландії за допомогою експерименту.

Другий етап основного дослідження відбувся у листопаді 2024 року та включав групу з інших 72 українців, для опитування яких було використано авторську анкету, шкалу депресії, опитувальник ранніх дезадаптаційних схем та опитувальник адаптивності. Респонденти були вимушені емігрувати з України до 13 різних країн, таких як Ірландія, Німеччина, Словаччина, Чехія,

Греція, Польща, Швеція, Швейцарія, Данія, Нідерланди, Естонія, Литва та Австрія. Це дослідження мало на меті зрозуміти механізми подолання дезадаптаційної кризи в умовах нових соціальних контекстів та культур, а також виявити позитивні чинники, які могли б сприяти успішній адаптації.

Обидва етапи дослідження допомогли зібрати важливу інформацію про психологічні проблеми респондентів, а також про ефективні стратегії, що сприяють їх адаптації в нових країнах. Результати цих досліджень можуть бути використані для розробки рекомендацій та програм підтримки, які сприятимуть успішній адаптації вимушених переселенців у складних умовах.

Заключний етап дослідження було проведено у грудні 2024 року в Ірландії і мав на меті підсумувати результати попередніх етапів, а також оцінити ефективність проведених заходів щодо реабілітації і адаптації українських вимушених переселенців під час війни.

Основні аспекти заключного етапу:

1. Підведення підсумків. На цьому етапі проводились аналізи та оцінки отриманих даних від учасників, які проходили психологічну реабілітацію. Психологи займалися збором зворотного зв'язку від учасників про зміни в їхньому психоемоційному стані та адаптації до життя в нових умовах.

2. Оцінка результатів. Використовуючи методи, такі як анкети, опитування та інтерв'ю, психологи зібрали інформацію про прогрес учасників, зокрема про:

Зменшення симптомів депресії та тривожності.

Поліпшення взаємовідносин з оточуючими.

Зростання рівня адаптації до нових соціальних і культурних умов.

3. Корекція програм. На основі отриманих результатів проводилась корекція терапевтичних методик та програм, які будуть використовуватись під час реабілітації в групах. Це дозволить оптимізувати підходи до психологічної допомоги та зробити їх більш ефективними.

4. Підготовка фінального звіту. Зібрані дані були систематизовані

для підготовки фінального звіту, який включав аналіз динаміки стану учасників, рекомендації для подальшої роботи з вимушеними переселенцями, та відомості про реалізацію проекту.

5. Зв'язок з учасниками. Проведення останніх зустрічей з учасниками, на яких обговорювались їх враження від реабілітаційного процесу, нові цілі та плани на майбутнє. Це було важливим аспектом для створення підтримки і підтримання зв'язку після завершення програми.

6. Збори та рекомендації. На основі аналізу результатів дослідження було сформовано рекомендації практикуючим психологам та біженцям в імміграції.

Цей заключний етап дослідження не лише підтвердив ефективність проведених заходів, але й надав важливу інформацію про психо-соціальні потреби українських вимушених переселенців, що можуть бути використані для покращення майбутніх програм реабілітації.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Перша частина основного етапу дослідження проходила в рамках проекту "Lighthouse Project MYGROUP". Було проведено корекційний експеримент.

Проект мав на меті дослідити експериментально реабілітацію та соціалізацію українських вимушених переселенців в Ірландії, які стали жертвами війни. Відзначено, що діяльність проекту сфокусована на емоційній підтримці, соціальній інтеграції та покращенні психічного здоров'я учасників через групову та індивідуальну терапію. Основні цілі програми – зменшити психоемоційне навантаження та сприяти успішній адаптації вимушених переселенців у новому соціальному середовищі Ірландії.

Суть експерименту полягала в проведенні емпіричного дослідження для реабілітації українців, які постраждали внаслідок війни. Даний терапевтичний експеримент було розроблено та проведено з метою дослідження і корекції дезадаптаційних станів серед українських вимушених переселенців в Ірландії.

Проект, який отримав назву #LighthouseProject, мав на меті допомогти вимушеним переселенцям адаптуватися до нових умов життя за допомогою групової та індивідуальної роботи. Основна увага зверталася на вивчення психологічних проблем, з якими стикаються учасники, таких як депресія, почуття втрати, складнощі у стосунках та соціальні бар'єри.

Методи проведення експерименту було обрано з урахуванням наукової доказовості та валідності:

1. Групова КПТ терапія: учасники були розподілені на кілька груп підтримки, де проходили серію зустрічей. Ці зустрічі включали обговорення проблем, з якими вони стикалися, і надавали можливість ділитися досвідом та почуттями в безпечному середовищі.

2. Оцінка психічного стану за допомогою опитувальників: на початку проекту всі учасники пройшли тестування на наявність ознак депресії, зокрема, тест Бека, що дозволило виявити рівень важкості депресії у кожного.

3. Арт-терапія та інші ненасильницькі методи: в роботі використовувалися різні методи, такі як арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія, нейрографіка, дихальні техніки й активне слухання. Ці методи допомагали учасникам висловлювати свої емоції і знімали напругу, що виникала в процесі адаптації. Головною перевагою цих методів являється стабілізація психічного стану психіки, що пережила ряд важких травматичних подій [36].

4. Індивідуальні консультації КПТ: для учасників, які потребували додаткової підтримки, проводилися індивідуальні сесії, на яких психологи працювали над особистими проблемами та надавали поради щодо вправ на дихання, тестування катастрофічних думок та подолання важких станів.

5. Оцінка результатів: після серії зустрічей проводилася повторна оцінка психологічного стану учасників за допомогою опитувальника Бека, щоб визначити зміни у їхньому емоційному фоні та загальному самопочутті.

Експеримент спрямовувався на моніторинг процесу реабілітації учасників, а також на виявлення ефективних стратегій, які можуть допомогти

в подоланні дезадаптації. Результати дослідження продемонстрували позитивні зміни в емоційному стані учасників, підтверджуючи ефективність застосованих методів.

Вибір експериментального методу для проведення цього дослідження мав ряд обґрунтованих переваг, зокрема:

1. Експеримент дозволив контролювати змінні та вивчити їхній вплив на інших. Це важливо для визначення причинно-наслідкових зв'язків, наприклад, як програми психологічної підтримки можуть впливати на адаптацію вимушених переселенців.

2. Даний експеримент дав можливість перевірити специфічні терапевтичні методи та, частково, програми адаптації, оцінюючи їхню ефективність на практиці. КПТ методи, а також арт-терапія показали найбільшу ефективність.

З огляду на ці чинники, проведений експеримент є ефективним методом для вивчення проблеми дезадаптаційної кризи у вимушених переселенців і дає змогу отримати обґрунтовані висновки для подальшого розвитку рекомендацій та програм підтримки.

Проект тривав з 28 листопада 2022 року до 21 січня 2023 року та охоплював 75 учасників (70 жінок і 5 чоловіків) віком від 27 до 45 років. Звіт про експеримент містить інформацію про створення груп підтримки в різних місцях проживання українців в Ірландії, що свідчить про наявність системного підходу до допомоги біженцям.

3. Результати.

Психологічні проблеми за результатами опитувань: 5 учасників виявили ознаки тяжкої депресії (показник більше 25 балів за шкалою Бека), 45 осіб мали помірну депресію (показники від 10 до 20), 25 респондентів не мали явних ознак депресії, але стикалися з проблемами в стосунках з дітьми та адаптацією в новій країні.

Цей аналіз показав важливість діагностики і втручання на ранніх стадіях, щоб уникнути загострення психологічних проблем.

На основі зібраних даних було зафіксовано лонгitudний зв'язок між зустрічами та наявності позитивних змін у психоемоційному стані учасників. Основні результати восьми проведених зустрічей показали:

- покращення показників депресії у більшості учасників, а отже, ефективність застосованих терапевтичних методів;
- зниження кількості учасників з тяжкою депресією з 5 до 2 осіб свідчить про позитивні зміни у психічному стані груп в цілому.

Також в результаті терапевтичних бесід було виявлено, що позитивна соціальна взаємодія з однодумцями та участь у групах підтримки, забезпечують емоційну підтримку та створюють відчуття спільноти. Групи підтримки стали платформою для відкритого обміну досвідом та отримання емоційної підтримки, що, в свою чергу, знизило рівень страху і тривоги.

На другому етапі основної частини дослідження, проведеного у 2024 році, під час опитування щодо дезадаптаційної кризи серед вимушених вимушених переселенців під час війни, приймали участь також 72 українських біженця, 34 з яких були тими самими, що брали участь в експерименті 2022 року. Всі 72 респондента цього разу були опитані за 4 вказаними методами дослідження. Серед опитаних 58 жінок та 14 чоловіків, вік опитуваних варіюється від 13 до 61 року. Опитування було проведено серед респондентів у наступних країнах: Данія, Греція, Польща, Словаччина, Німеччина, Ірландія, Нідерланди, Швейцарія, Естонія, Швеція, Литва, Австрія.

Розлучені війною сім'ї, коли батько залишився вдома, а мама з дітьми сама у вимушеній імміграції, 20 випадків, тобто 27,8 %.

Четверо респондентів – 5,6 % не мають жодних соціальних контактів поза сім'єю. Саме вони за опитувальником депресії Бека мають ознаки вираженої депресії. Важливо відмітити, що, проживаючи в Німеччині, вони відмітили культурний, релігійний та соціальний розрив між собою та місцевим населенням. Інтеграцію у суспільство вважають для себе неможливою, а повернення додому обов'язковим. При цьому у кожного з даних респондентів спостерігається виражена деструктивна захисна схема по Янгу так звана

“травма приниженого”, або |“покинутого”.

Дванадцять осіб, 16,7 % були вимушені змінювати місце проживання за час вимушеної імміграції більше 5 разів.

Двоє людей, 2,8 % покинули Україну не через війну, а виключно з особистих причин. У них широке коло спілкування, високий показник адаптації.

Двоє респондентів, 2,8 % мали статус внутрішньо-переміщеної особи до повномасштабного вторгнення. Вони мають високу тривожність, помірну депресію за шкалою Бека та розлади сну. Але за результатами опитування, вони вдоволені життям в імміграції, оскільки життя в постійній невизначеності стало для них своєрідною нормою існування. За 10 років проживання травматичних подій, пов'язаних з війною (2014-2024), саме ці дві людини проявили високу резильєнтність психіки, пристосувались до невизначеності, прийнявши ситуацію, як вона є, на навчилися радіти сьогоденню, змирилися з відсутністю планів та контролю. За їх власними висновками, вони були шоковані вперше, коли війна прийшла у їх дім у 2014 році та втекли, рятуючи дітей. З тих пір постійне переселення стало тим, до чого вони звикли та завжди готові, в разі чого. Від початку вони задавались питанням “за що це мені та моїм дітям”. Буде добре опитати тих самих респондентів через декілька років, щоб з'ясувати, чи дійсно існує лонгітюдний зв'язок між досвідом частих міграцій та ростом резильєнтності психіки.

Оскільки показником успішного подолання дезадаптаційної кризи являється наявність інтеграції в суспільство через професійну реалізацію, було проведено додатковий детальний аналіз дослідження 61 респондента, тобто 84,7%, які наразі працевлаштовані або навчаються. У таблиці представлено дані психологічної оцінки осіб, класифікованих за статтю та віком. Включено бали за депресію, дезадаптацію, ескапізм і неприйняття інших (Додаток Є).

Було проведено обчислення середніх значень по кожному показнику для жінок (48 респондентів) та чоловіків (13 респондентів) окремо (Таблиця 2.1).

Жінки мають вищі показники депресії порівняно з чоловіками. Це може

свідчити про те, що жінки відчують більший емоційний тягар, та слід враховувати, що працевлаштовані або на денному навчанні респонденти чоловічої статі знаходяться у віковому проміжку від 13 до 39 років, у той час, як жінки від 18 до 61 року. Адже серед респондентів переважають жінки та неповнолітні діти [67].

Таблиця 2.1.

Середні значення працевлаштованих респондентів

	Стать	Депресія (норма 0-6 балів)	Дезадаптивність (норма 68-136 балів)	Ескапізм (норма 10- 20 балів)	Неприйняття інших (норма 14-28 балів)
Середнє значення	Чоловіки	10,92	90,71	11,38	16,21
	Жінки	11,90	93,69	11,33	16,90

Жінки також показують вищі значення дезадаптивності, ніж чоловіки, що може вказувати на труднощі у адаптації до стресових ситуацій. Втеча від реальності, (уникання проблем, ескапізм), неприйняття інших, ці показники у жінок також вищі. Також жінки показують вищі рівні депресії та дезадаптивності, що може бути індикатором необхідності більшої уваги до психоемоційного стану жінок.

Загалом працевлаштовані респонденти в середньому нормально адаптуються, не зважаючи на підвищений середній показник депресії.

За шкалою депресії Бека (Додаток В), серед працюючих респондентів показник депресії в середньому виявився 11,1 бал, що вказує на легку депресію. Цей стан в цілому серед працюючих українських вимушених переселенців не залежить від їх показника дезадаптивності, дослідженої за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника “Адаптивність” (Додаток Д).

Було розраховано коефіцієнт кореляції Пірсона за наступною формулою

$$\rho_{X,Y} = \frac{\text{cov}(X, Y)}{\sigma_X \sigma_Y}$$

де:

cov – коваріація,

X, Y – масиви досліджуваних даних,

σ - їх відхилення.

Отже, показник депресії за коефіцієнтом кореляції Пірсона корелює на 53% від есканізму (схильності до уникання проблем). Деадаптивність, також досліджена за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника “Адаптивність” (Додаток Д), як стратегія поведінки, у працюючих вимушених вимушених переселенців під час війни корелює на 57% від такої риси характеру, як неприйняття інших, що може значно поглиблювати деадаптаційну кризу. Дані показники слід тлумачити, як високі, адже більш, ніж у 50 випадків із 100 прослідковується пряма залежність.

Для того, щоб знайти статистичний зв’язок між вдоволеністю своїм фінансовим становищем та депресією в умовах вимушеної імміграції серед непрацевлаштованих 11 респондентів (15,3%), якими виявилися лише одинокі мами з дітьми, використаємо також коефіцієнт кореляції Пірсона. Похибку приймемо за 0,5. Щоб виявити, чи існує прямолінійний зв’язок між депресією та невдоволеністю своїм матеріальним положенням, побудуємо точкову діаграму на основі даних, результати представлено у Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Показники непрацевлаштованих респондентів

	Стать	Вік	Чи вдоволені Ви своїм економічним становищем тут? (0-3)	Депресія	Травма покинутого (0-3)	Країна проживання	Скільки разів Вам доводилось змінювати житло за період вимушеної імміграції?	Дез-адаптація (0-3)
	Жіноча	40-50	0	21	0	Ірландія	0	3
	Жіноча	29-39	1	11	3	Німеччина	1	2
	Жіноча	29-39	1	13	1	Ірландія	6	0
	Жіноча	29-39	1	10	3	Польща	3	1
	Жіноча	40-50	2	5	0	Нідерланди	0	0
	Жіноча	40-50	0	23	0	Ірландія	6	3
	Жіноча	29-39	1	18	1	Ірландія	6	0
	Жіноча	29-39	1	27	3	Польща	3	1
	Жіноча	40-50	2	6	0	Нідерланди	0	0
0	Жіноча	29-39	1	21	3	Німеччина	1	2
1	Жіноча	29-39	1	19	3	Польща	3	1
Кореляція депресії до економ.стану сім'ї			-0,72					
Середнє знач. травми					1,5			
Кореляція переїздів до дезадаптації							- 0,11	
Кореляція депресії до дезадаптації								0 ,55

Як видно із точкової діаграми (Рис.2.1), чим більший рівень задоволеності власним матеріальним становищем серед непрацевлаштованих, тим менший рівень депресії.

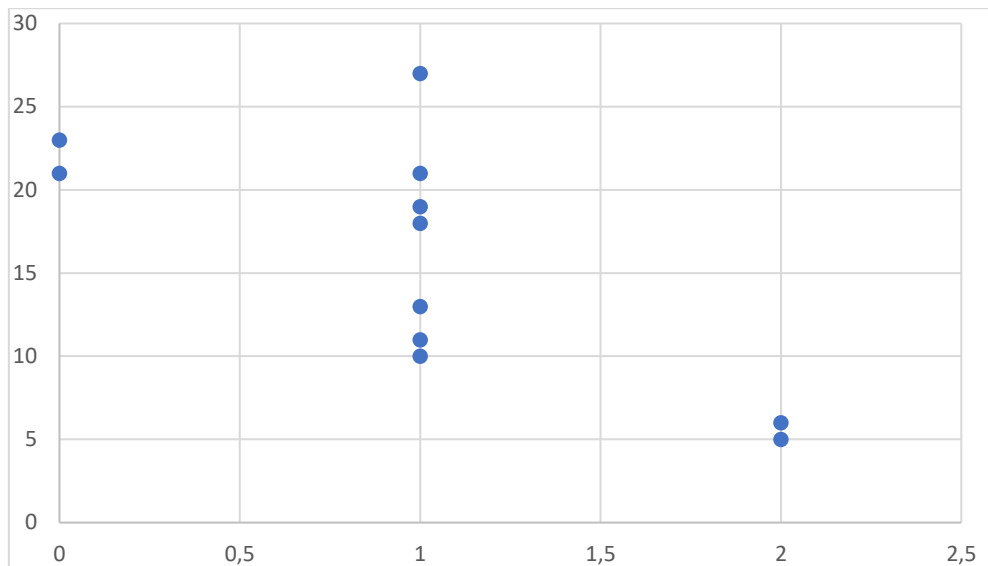


Рисунок 2.1. Точкова діаграма залежності депресії від рівня задоволеності своїм матеріальним становищем

В результаті підрахунку стало відомо, що кореляція задоволеності власним матеріальним становищем до рівня депресії серед 15,3 % непрацевлаштованих складає 72 % (трактувати слід з урахуванням негативного смислу більшої кількості балів депресії). Середній рівень травми покинутого сягає 1.5 балів. Кореляція кількості переїздів (зміни житла) в імміграції до дезадаптації відсутня. Кореляція депресії до показника дезадаптації прослідковується у 55 відсотках, тобто вважається присутньою, як це показано на Рис.2.2 нижче.

Як наглядно показано на Рис.2.2, група непрацевлаштованих респондентів має за результатами опитувальника Янга високе середнє значення травмованості. Тим не менш, не зважаючи на відсутність роботи, вони в цілому задоволені своїм матеріальним становищем, проте дезадаптація сильно впливає на емоційний стан та корелює з депресією.

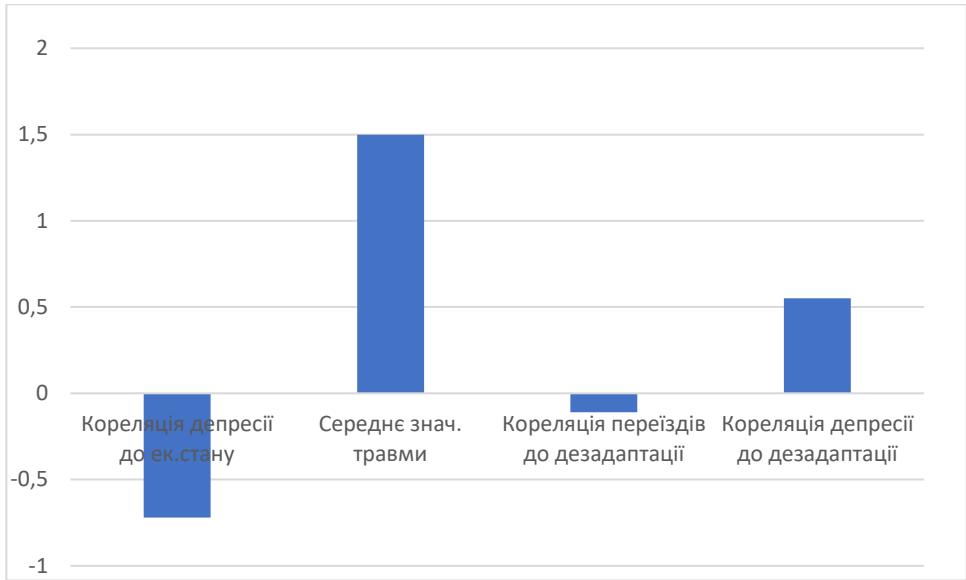


Рис.2.2 Графік співвідношення показників кореляції даних опитування

Для перевірки впливу значущих чинників на психологічний стан підлітків, проведено також аналіз, дані якого представлені в таблиці 3.

Слід зазначити, що на початку вимушеної еміграції у 2022 році, під час проведення першої частини основного етапу дослідження у вигляді експерименту, ми з колегою спостерігали невтішну картину, а саме, високий середній бал депресії за шкалою Бека серед підлітків. На момент другої частини основного етапу дослідження, проведеного у листопаді 2024 року, ситуація виглядає набагато кращою. Серед опитуваних жодного з депресією.

Таблиця 2.3.

Аналіз значущих показників українських підлітків 13-18 років у вимушеній імміграції під час війни.

Стать	Вік	Обидва родителя поряд	Друзі	Мовний бар'єр	Дез- адаптація (0- 3)	Недовіра до світу(0- 3)
Чоловіча	13-18	1	2	0	1	2
Чоловіча	13-18	0	1	1	1	2
Жіноча	13-18	0	2	1	3	3
Чоловіча	13-18	1	2	0	1	3
Чоловіча	13-18	0	1	1	1	3
Чоловіча	13-18	0	2	0	0	
Чоловіча	13-18	0	2	0	0	3

Як видно із Табл.2.3, серед підлітків 13-18 років не прослідковується взаємозв'язок між дезадаптацією (рівень якої досить низький), мовним бар'єром та ін. Високим є один із показників схемного опитувальника Янга, такий як “недовіра до світу”, а також декілька респондентів мають ознаки депресії. Робити однозначні висновки важко у зв'язку із кризою підліткового віку, яка не дає можливості провести релевантне дослідження взаємного впливу.

Серед опитаних переважали жінки (58 осіб), вік варіював від 13 до 61 року. Респонденти були з різних країн, що свідчить про широку географію вимушених переселенців під час війни та їх складні емоційні переживання.

Значна частина учасників (27,8 %) переживає розлучення сімей внаслідок війни, що негативно позначається на їхньому психоемоційному стані. Деякі респонденти виявили ознаки депресії, включаючи 5,6 % без соціальних контактів, що підкреслює серйозність їхнього становища.

Як показали результати, низка респондентів, які перебували в Німеччині, відзначали відчутний культурний розрив з місцевим населенням, що ускладнює їхню інтеграцію в нове суспільство. Слід відзначити, що у таких випадках спостерігається виражена деструктивна захисна схема, що впливає на їхнє емоційне благополуччя.

У респондентів, які змінювали місце проживання більше 5 разів, спостерігалися різні показники адаптації. Дві особи, незважаючи на потрясіння, пов'язані з війною, виявили високу резильєнтність і змогли адаптуватися до умов невизначеності.

Отримані дані свідчать про статистично значущу кореляцію між показниками депресії, дезадаптивності та есканізму. Серед працюючих респондентів середній показник депресії виявився легким, проте зростання есканізму корелює з підвищенням депресії.

Серед непрацевлаштованих респондентів існує пряма кореляція між рівнем задоволеності матеріальним становищем і депресією. Це підкреслює важливість економічної стабільності для психологічної адаптації.

Більшість країн світу мають програми соціалізації та надають постійну фінансову підтримку, реалізують програми психологічної підтримки, які однозначно полегшують процес відновлення та адаптації для вимушених переселенців під час війни.

Дані програми, безперечно, полегшують адаптацію з точки зору зменшення впливу ізольованості та подолання мовного бар'єру, та все ж таки не вирішують головних психологічних проблем, які далеко не кожна людина здатна подолати самотійно. І в такому випадку, соціалізація стає додатковим великим навантаженням на психіку людини, яка не впоралася із невизначеною втратою дому, сім'ї, своєї соціальної ролі та сенсу буття.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження, яке фокусувалося на аналізі психологічних проблем адаптації вимушених переселенців під час війни. Дослідження включало участь 144 респондентів, обширна вибірка яких дозволила отримати змодельовану картину дезадаптації у різних соціокультурних контекстах.

Результати показали, що значна частина учасників стикається з серйозними психологічними проблемами, включаючи депресію, тривожність та соціальну ізоляцію. Зокрема, достатньо переконливо корелювали рівні соціальної підтримки з рівнем дезадаптації: респонденти, які мали активні соціальні зв'язки, демонстрували менші прояви депресивних розладів.

Групова підтримка виявилась критично важливою для покращення психоемоційного стану, оскільки вона сприяла зменшенню відчуття самотності та дало можливість для обміну досвідом зі схожими життєвими історіями. Багато учасників відмітили, що спілкування з однодумцями знижує рівень тривожності та відчуття ізоляції.

Крім того, кореляційний аналіз вказав на наявність значних зв'язків між рівнями депресії та безробіття, підкреслюючи нагальну потребу в програмах трудової інтеграції. Ці результати підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки адаптації, що включає соціальну та психологічну підтримку, спрямовану на подолання стресу на різних етапах імміграційного процесу.

Отже, результати дослідження вказують на складні психоемоційні виклики, з якими стикаються вимушені переселенці в умовах війни. Виявлені кореляції і різні показники адаптації підкреслюють необхідність подальшої психологічної підтримки та розробки адаптованих програм для покращення емоційного благополуччя. Важливим є також вивчення тривалого впливу цих переживань на психічне здоров'я та необхідність розробити програму адаптації вимушених переселенців під час війни.

РОЗДІЛ 3

ДОПОМОГА ПСИХОЛОГАМ З НАПРЯМУ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Програма адаптації вимушених переселенців під час війни

Успішне подолання дезадаптаційної кризи можливе через відновлення глибоких мотивацій до життя, а саме: відновлення сенсу існування; воз'єднання з власним життям; буття самим собою завдяки віднайденню власної ідентичності та самобутності (або побудови нової Я-концепції), переорієнтація постійних змін людського життя у творчий розвиток та особистісне становлення. Від самого початку люди зорієнтовані на пошук та розкриття сенсу у кожній з цих категорій. Усвідомлюючи свій власний погляд на життя та існування, та даючи їм свою особистою відповідь (свою згоду) можливо реалізувати кожен з цих мотивацій.

Для початку психологу слід чітко визначитись із важливістю та пріоритетністю в процесі консультування. Ось декілька практичних рекомендацій у вигляді графіка (Рис.3.1).



Рис.3.1 Ступінь очікуваної ефективності методів практичного консультування вимушених переселенців під час війни.

До прикладу, такий напрямок психології, як екзистенційний аналіз, розглядає людину, як таку, що міцно вбудована в обставини життя. Психолог, який щиро бажає допомогти, не повинен про це забувати.

З точки зору екзистенційного аналізу, психічні проблеми спричиняються частковою ізоляцією. Це постійні порушення переживання діалогічного обміну та взаємозв'язків, які (об'єктивно та \ або суб'єктивно) має людина [5]. Саме тому важливо дотримуватись принципу “спочатку головне, потім другорядне” у своїй роботі. А головне – це допомогти людині успішно соціалізуватися.

Через труднощі адаптації вимушеного переселенця [71, 73, 74] також може спіткати повторна психологічна травматизація, наслідком якої стають виникнення деструктивних психічних станів, зростання агресивних та саморуйнівних тенденцій, загострення адитивності й інших негативних наслідків. Часто такі болісні переживання, пов'язані із труднощами у новому соціальному середовищі, штовхають переселенця до повернення додому, незважаючи на пряму небезпеку [2, 34].

В даному процесі адаптації у разі вимушеного переселення добре працює екзистенційний підхід відновлення сенсів В. Франкла, що має підґрунтя з чотирьох екзистенційних мотивацій. Його теорія також включає розвиток теорії его-структур та механізмів копіngu, а також, пов'язаних з ними фіксаціями, форми яких зазвичай називають психопатологіями [26, 36].

П. Босс говорить про складність неінтегрованої втрати, що може призвести навіть до психічного розладу пролонгованої втрати [35].

Втрата, яку найчастіше переживають вимушені переселенці – це втрата відчуття дому, втрата близьких та втрата ідентичності. Незалежно від того, чи довелося біженцю покинути кордони власної країни, чи переселитися в її інший, безпечніший регіон, відчуття будь-якої втрати переживається однаково сильно.

Незавершеність кількох процесів втрати, навпаки, забирає занадто багато сил, поглиблює відчуття горя, яке потребує реконструювання [45, 46,

47] та затримує процес інтеграції втрати на невизначений термін, що може призвести до активації однієї із 18 ранніх дезадаптивних захисних схем, які докладно описують Е. Рафаелі, Д. Бернштайн та Дж. Янг [54].

Для зцілення психіки після проживання досвіду невизначеної втрати, для того, щоб відрефлексувати відчуття втрати дому, людина повинна визначитися із тим, де саме знаходяться зараз цінні для неї люди, речі, суспільство (психологічна родина та психологічний дім). Чим саме відрізняється психологічний дім від реального та від фізіологічного (фактичного) дому. Важливим є усвідомлення того, що немає вини людини в тому, що сталося, і можливо означити новим домом підтримуюче оточення зараз. Психологічна допомога біженцям має бути зорієнтована на прояснення цих питань та пошук нових сенсів життя [33].

Фізіологічно домом може слугувати тимчасово наданий прихисток [58], психологічно ж людина відчуває втрату відчуття дому, а реально (або матеріально) дім, як будова, може все ще існувати.

Найкраще сприяти подоланню дезадаптаційної кризи біженця може повернення до стану найвищого емоційного тону, що називається "цікавість", але до того біженець має інтегрувати свої втрати, знайти нові сенси, "відштовхнутися від дна", безумовно, складного та пригніченого психічного стану, що майже неможливо зробити самотійно і потребує групової підтримки тих, хто тебе дійсно розуміє.

На основі проведеного дослідження дезадаптаційної кризи серед вимушених переселенців під час війни, можна окреслити кілька ефективних способів подолання цієї кризи. Ці 6 методів спрямовані на зменшення психологічного навантаження, підтримку соціальної інтеграції і поліпшення психоемоційного стану, які представлені у вигляді зручної іконографіки на Рис.3.2, на яку можна спиратися та надати клієнту у вигляді чек-листа.

Така пам'ятка знадобиться як наочний приклад, за яким від зустрічі до зустрічі можна відслідковувати поступові зміни в сторону адаптації клієнта та орієнтуватися, який саме спосіб клієнт не зміг використати і чому. Тут

допомагає письмова вправа з техніки КПТ “Тестування думок на відповідність реальності”



Рис.3.2 Іконографіка ефективних способів, необхідних для подолання дезадаптаційної кризи біженця

Ці способи вимагають комплексного підходу з залученням урядових організацій, благодійних фондів та громадських структур для забезпечення ефективної підтримки вимушених переселенців під час війни. Результативність цих методів слід моніторити та адаптувати відповідно до потреб та змін у ситуації [65].

Важливим аспектом також є проживання горя та інтеграція втрати близьких людей, без цих кроків те, що ми вважаємо за успішну психологічну адаптацію у вимушеній еміграції, просто неможливо [45, 46, 47].

Саме тому на основі аналізу даних дослідження, було розроблено **“Програму адаптації вимушених переселенців під час війни”**.

Метою програми є надання комплексної підтримки вимушеним переселенцям під час війни з акцентом на відновлення їхньої ідентичності, сенсу існування та адаптації до нових умов життя. Програма базується на

екзистенційному аналізі, спрямованому на допомогу людям у переживанні їхніх втрат та віднайденні нових смислів.

Основні аспекти, на яких зосередиться програма:

Травматичний досвід: робота з травмами, пов'язаними з війною, за допомогою психологічної підтримки.

Стрес адаптації: допомога в подоланні нових викликів, пов'язаних із адаптацією до нової культури та середовища.

Сімейна динаміка: підтримка сімей у відновленні їхньої структури та ролей.

Соціальна підтримка: формування мережі підтримки для допомоги у соціалізації.

Культурні чинники: психоедукація про місцеву культуру та традиції.

Способи визначення дезадаптаційної кризи.

Оцінка стану вимушених переселенців: застосування психологічних анкет і опитувальників для визначення рівня дезадаптації, стресу, депресії та тривожності. Супроводження якісними інтерв'ю для отримання детальної інформації про переживання учасників.

Спостереження: психологи і соціальні працівники спостерігають за поведінкою учасників, їхньою емоційною реакцією та соціальними взаємодіями.

Програма адаптації вимушених переселенців під час війни

Способи визначення дезадаптаційної кризи – оцінка стану, спостереження, опитування.

Рекомендується застосування психологічних анкет і опитувальників для визначення рівня дезадаптації (опитувальник “Адаптивність”), депресії (Шкала депресії Бека). Супроводження якісними інтерв'ю у ненав'язливій формі для отримання детальної інформації про переживання учасників.

Методи психологічної допомоги під час дезадаптаційної кризи:

Групова терапія: організація груп підтримки для обміну досвідом, емоціями та отримання підтримки.

Індивідуальні сесії: психологічні консультації для роботи з індивідуальними питаннями, такими як стрес, травма або ностальгія.

Арт-терапія: використання творчих методів (малювання, музика, театр) для вираження і обробки емоцій.

Когнітивно-поведінкова терапія: тренінги на розвиток навичок керування емоціями, стратегії coping [34] та когнітивної реструктуризації.

Психоедукація: бесіда про особливості етапів втрати, відновлення і адаптації, включаючи історії інших людей, які пройшли через подібні ситуації.

Соціальні заходи: організація культурних та соціальних подій для сприяння інтеграції та знайомства з місцевими жителями.

Під час організації роботи в групах з вимушеними іммігрантами подумайте над можливістю інтеграції в групу біженців не лише з однієї країни, мало того, як показала практика, змішані терапевтичні групи з місцевими жителями, які також опинилися у кризовому стані, прискорюють процес психологічної адаптації, а також дають міцну опору для подальшої соціальної інтеграції в нове суспільство.

Протокол роботи психологічної групи підтримки вимушених переселенців під час війни – 5 зустрічей (кожні 7 днів)

Орієнтовний час роботи 2,5-3 години

Кількість учасників до 8 осіб.

Кількість ведучих – 2 (психолог та асистент).

Обладнання, необхідне для роботи – 10 пледів, бажано один великий стіл овальної або круглої форми, свічки, роздруковані правила роботи в групі, роздруковані анкети, клей для вклейок у свій щоденник, чай, кава, аромалампа, ароматичні масла, блокноти для 8 учасників, ручки, прості олівці, клей, кольорові олівці, набори для виготовлення воскових свічок своїми руками. Також важливо підготувати світильники різного рівня освітлення та теплого спектру, гірлянди на батарейках також теплого жовтого кольору, які можна буде розмістити по центру стола. Кімнатні рослини, або невеликі скромні букети квітів, сухі платочки та вологі серветки. Бажано також

створити групу у будь-якому зручному месенджері для інформаційної стабільної підтримки.

Зустріч 1. Знайомство

Ведучого психолога представляє асистент, ведучий представляє асистента. Далі асистент м'яким, теплим тоном ставить екзистенційне питання всім присутнім: ” як Ви відчуваєте себе морально та фізично зараз, подумайте і подумки дайте собі відповідь, даю Вам хвилинку.... Так...Добре. Чи можна зараз оголосити Вам правила групи? Асистент роздає роздруковані правила і особисті терапевтичні щоденники (звичайні поки що блокноти, які ними стануть) і просить їх зачитати по одному пункту, починаючи це робити сам, перший [36].

Також рекомендується роздрукувати список правил та деякої інформації про групу для кожного учасника.

Правила психологічної групи підтримки у вимушеній імміграції під час війни

1. Я визнаю і підтримую повну безпеку та конфіденційність. Все, що відбувається в групі, залишається в групі.
2. Я поважаю погляди, думки та почуття всіх учасників.
3. Я підтримую вільне висловлення думок.
4. Я згоден на активне слухання не вухами, а душею.
5. Я погоджуюсь на правило СТОП. Тут немає місця для критики чи осуду.
6. Я можу запропонувати свою допомогу або висловити підтримку, якщо у мене будуть сили та щире бажання.
7. Я погоджуюсь на заборону будь-якого насильства.
8. Я визнаю, що ніхто не повинен говорити, якщо не хоче.
9. Якщо у мене будуть важкі почуття, я вільно звернуся за допомогою до ведучих групи.
10. Я погоджуюсь помічати свій прогрес в процесі та робити помітки у своєму особистому терапевтичному щоденнику.

Ведучий психолог м'яко доводить до учасників інформацію про те, що ці правила мають на меті створення безпечного і підтримуючого середовища, в якому учасники психологічної підтримки вимушених вимушених переселенців під час війни можуть відкритися, поділитися своїми переживаннями і знайти емоційну підтримку. Це і є довіра.

Приклад зручного для сприйняття переліку правил наведено на Рис.3.3.

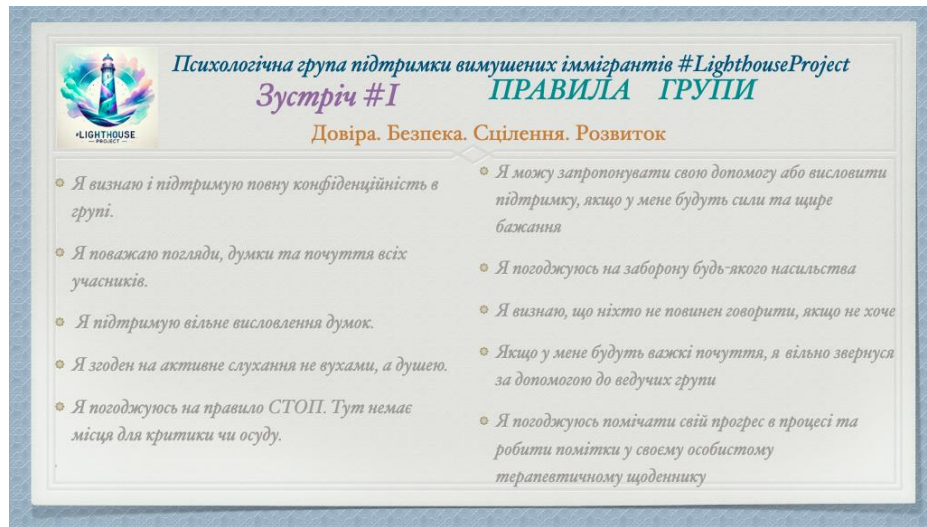


Рис.3.3 Правила групи

Правила групи сформовані по принципу Я-послання, з метою несвідомо сформувані відповідальності за прочитане, а також з урахуванням методу КПТ “Я визнаю...”, а саме – визнання дійсності. Після того, як учасники почули правила, отримали їх роздрукований примірник, отримали блокнотики для ведення особистого терапевтичного щоденника, ведучий психолог проводить вправу на знайомство учасників один з одним. Вправа розроблена по принципу роботи схема-терапії з елементами тілесно-орієнтованої психотерапії.

Принцип даної вправи діє таким чином, щоб уникнути відчуття сорому та незручності та мінімізувати першу напруженість при знайомстві. Всі учасники розділяються на пари, за потреби асистент також приєднується до заняття. В парах співгрупники сідають один проти одного та по 3 хвилини кожен розповідають про себе. Ведучий засікає час. Слухач в парі уважно

слухає і запам'ятовує інформацію Оповідача. Через три хвилини вони міняються ролями.

По закінченню других 3-х хвилин, перед аудиторією кожна пара по черзі представляють один одного – одна людина сидить на стільці, бажано загорнута іншою в теплу ковдру, а друга стає позаду, кладе руки на плечі співгрупнику та представляється групі від його імені, говорячи фактично за нього те, що пам'ятає і так, як розуміє. Якщо пар вистачало, а ведучий з асистентом були вільні, то першими саме вони представляють один одного.

Після такого знайомства, ковдра на плечі пропонується кожному учаснику групи разом з ведучими. Всі сідають за стіл та можуть випити теплий чай або каву.

Перерва 15-20 хвилин. Під час перерви ведучий психолог або асистент тримають контакт із групою все одно. На столі зазвичай горить декілька свічок, терапевтична кімната має м'яке, неяскраве освітлення, працює аромалампа з легким ароматом лемонграс, апельсин, мандарин. Рекомендую обирати аромати, що асоціюються з різдвяними святами. Та важливо спитати, чи всім комфортно з цим ароматом. Відтінки в кімнаті підібрані у пастельних та природньо-зелених тонах.

Після невимушеної бесіди на перерві ведучий психолог по черзі загортає кожного учасника міцно у ковдру, доки той сидить на стільці, примовляючи при цьому підтримуючі слова, далі просить заповнити невеличку персоналізовану анкету. Приклад персоналізованої анкети наведено на Рис.3.4

Завершальний етап зустрічі проходить за допомогою арт-терапевтичного метода.

Після того, як анкети буде зібрано, ведучий психолог говорить: “Дякуємо вам за співпрацю сьогодні. Скажіть будь ласка, як Ви почуваетесь зараз, якщо порівнювати з початком нашої зустрічі? Особливо в тілі, як стало? Якщо Вам не складно, поділіться будь ласка з групою”.

Психологічна група підтримки вимушених іммігрантів #LighthouseProject

Зустріч #1 **ЗНАЙОМСТВО**

• *Моє ім'я* _____

• *Жінка* ☐ *Чол.* ☐ *Мій вік* _____

• *Мій телефон* _____

• *Що я відчуваю прямо зараз* _____

• *Як давно я у вимушеній імміграції* _____

• *Що мені дійсно подобається в цій країні* _____

• *Хто з моєї сім'ї живе разом зі мною або недалеко* _____

• *Чи є у мене близькі друзі тут* _____ *Скільки друзів* _____

• *Чи дружу я з місцевими* _____

• *Як добре я знаю місцеву мову* _____

• *Що або хто допомагає мені найбільше* _____

“Вживає не найсильніший і не найрозумніший, а той, хто краще пристосовується до змін” Ч.Дарвін

Рис.3.4 Персоналізована коротка анкета 1 зустрічі

Далі всі, хто бажає, діляться своїм станом. Наступне питання: “Дякуємо, що поділилися. Для нас це дійсно цінно і важливо. Чи можете Ви для себе виділити щось одне, саме корисне за сьогодні? Напишіть у Ваших особистих щоденниках, що це було та замалюйте написане тим кольором, який точно передає ту користь, яку Ви заберете з собою”.

Зустріч 2. Стабілізація

Друга зустріч починається більш невимушено – з пригощання теплим чаєм або кавою, загортанням знову ж у ковдри та легкою, невимушеною бесідою про враження від минулої зустрічі та методи, які могли бути корисні минулого тижня.

Ведучий психолог нагадує учасникам про те, що ця група психологічної підтримки створена саме для вимушених вимушених переселенців під час війни, тому важливо буде сьогодні звернути увагу на свою позицію у адаптаційному процесі. Роздаються інформаційні листи (Рис.3.5), що пропонується вклеять у особистий терапевтичний щоденник. А також означити будь-яким кольором себе на тій сходинці, де учасник знаходиться в даний момент.

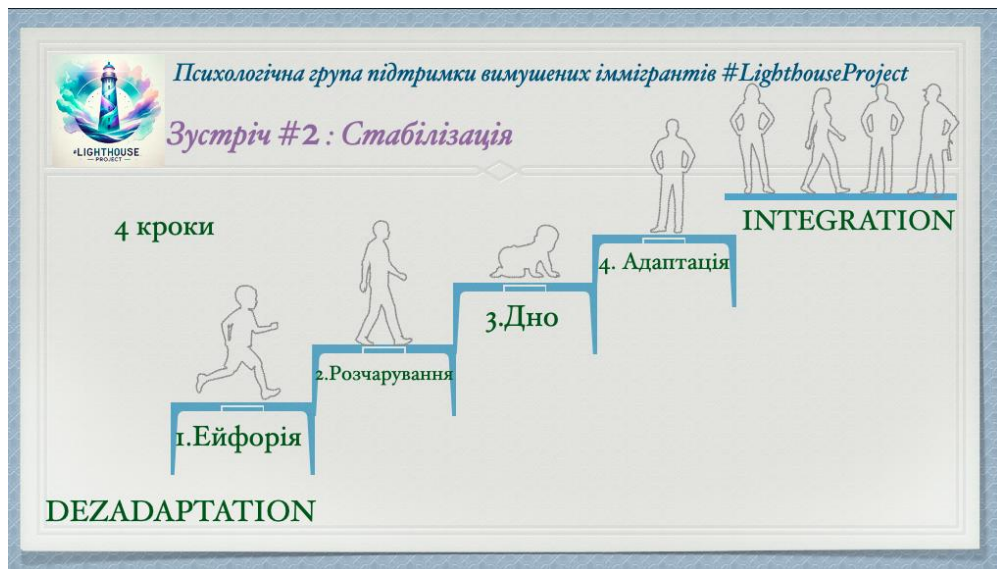


Рис.3.5 Чотири кроки від дезадаптації до інтеграції

Після виконання завдання ставиться питання щодо значення обраного кольору та можливих причин затримки на тому чи іншому рівні. Більш детальне пояснення кожного кроку надається далі (Рис.3.6).

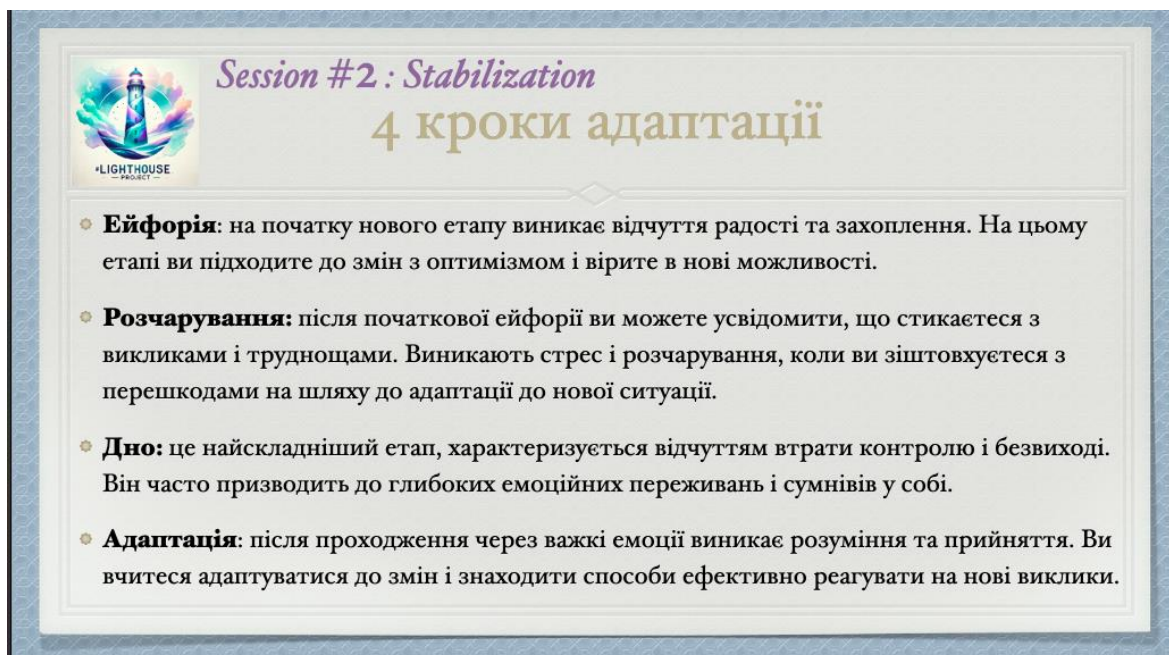


Рис.3.6 Чотири кроки адаптації

В кінці другої стабілізаційної зустрічі пропонується виконати домашнє завдання у вигляді малюнку своєї фігури та тому етапі, де кожен хоче бути та підібрати ті кольори, які виражатимуть емоції та стан.

Зустріч 3. Аналіз реальності

М'яке світло, музика, свічки з легким ароматом, наявність пледів та засобів для творчості – обов'язкові. Третя зустріч зосереджена навколо раціоналізації та відповідності виконання шести обов'язкових кроків до подолання дезадаптаційної кризи. Асистент роздає листки із інформацією щодо шести необхідних кроків (Рис.3.7), ведучий психолог пояснює їх значення та важливість, відповідає на всі запитання учасників.

По кожному із кроків учасники пишуть в особисті терапевтичні щоденники рефлексію за наступним прикладом: чи розвиваю я стійкість? А як саме? Якщо ні, то що заважає? І так проводиться аналіз реальності по кожному із шести необхідних кроків.

Далі група разом опрацьовує результати, звертаючи увагу на те, що заважає реалізації того чи іншого кроку та складає план дій на майбутнє.

В кінці зустрічі в групі зазвичай спостерігається натхнення та віра в майбутнє.



Рис.3.7 Шість обов'язкових кроків до подолання дезадаптаційної кризи

Домашнім завданням після даної зустрічі пропонується виписати в особистий щоденник ті чинники (внутрішні та зовнішні), які, на думку

учасника, неможливо подолати, щоб реалізувати той чи інший обов'язковий крок.

Зустріч 4. Робота із запереченнями

На дану зустріч знадобляться набори для виготовлення воскових свічок своїми руками. Також ведучий психолог разом із асистентом проведе аналіз перешкод (заперечень, страхів), які заважають учасникам реалізувати хоч один із шести необхідних кроків подолання дезадаптаційної кризи, які обговорювались на попередній зустрічі.

До початку сесії ведучий психолог уточнює уявний рівень перешкод і просить його намалювати в особистому терапевтичному щоденнику, зазначивши відсоток перешкоди від 1 до 100. Якщо замалювати 100 відсотків перешкод, це значить, що учасник не бачить жодної можливості реалізувати даний крок. Вправа виконується в цілому інтуїтивно.



Рис.3.8 Робота із запереченнями

Страхи, перешкоди, сумніви, заперечення – конкретно, що перешкоджає, кожен учасник виписує на вузький листок, який загорне у свічку.

Свічки ритуально підпалюються і ведучий психолог оголошує перерву на “мовчазну чашку чаю”. Це означає, що асистент пригощає чаєм та кавою учасників групи, але всі мовчки спостерігають за своїми свічками, які продовжують горіти.

Паузу на “мовчазну чашку чаю” варто тримати якомога довше, від 10 до 20 хвилин максимальної тиші та концентрації на своїй свічці. Після перших 20 хвилин (або порушенням тиші кимось з учасників) ведучий психолог пропонує за бажанням записувати свої хаотичні думки до терапевтичного щоденника, і продовжувати спостерігати за свічкою. Під час цієї вправи музику слід вимкнути.

Завершити дану вправу слід одразу, якщо хтось із учасників відчує сильну тривогу – тоді вмикається легка природня музика і по одному пропонується поділитися думками, та звернути увагу чи перешкоди, намальовані на початку, залишились на тому ж рівні, чи стали менші. Роздаються знову матеріали (Рис.3.8) та учасники в кінці малюють рівні перешкод до кожного кроку від 0 до 100.

Домашнього завдання після цієї зустрічі не передбачається.

Зустріч 5. Робота із гнівом

На п'ятій зустрічі будуть використовуватись декоративні цупкі подушки для проживання гніву, як ресурсу.

Вправа називається “Я злюсь!”. Виконується після пояснення принципу проживання конструктивного гніву, який направлений на досягнення, перемоги, самоповагу, впевненість, пристрасть, ораторські здібності. Гнів уявляється як червона субстанція, що збирається поступово від п'ят до голови і виходить через удар кулаками по подушці.

Потім учасники записують як змінився їх емоційний стан, фізичні відчуття в тілі і думки після виконання вправи. Чи стали вони почувати себе сильнішими.

Далі учасникам пропонується уявити, як наше гармонійне життя наче котиться по колесу базових емоцій Р.Плутчика, як це представлено на Рис.3.9.

Заключна частина

Програма має на меті створити підтримуюче середовище для вимушених переселенців, долати дезадаптаційну кризу через розвиток нових смислів та втілення в життя нових стратегій адаптації. Спільна робота психологів, соціальних працівників, волонтерів разом з вимушеними переселенцями, дозволить відновити відчуття ідентичності та приналежності, що є критично важливим для успішної адаптації у нових умовах.

Так, розроблена програма допоможе вимушеним переселенцям не лише відрефлексувати свій досвід, але й знайти нові можливості для розвитку і побудови щасливого життя, незважаючи на виклики, з якими вони стикаються.

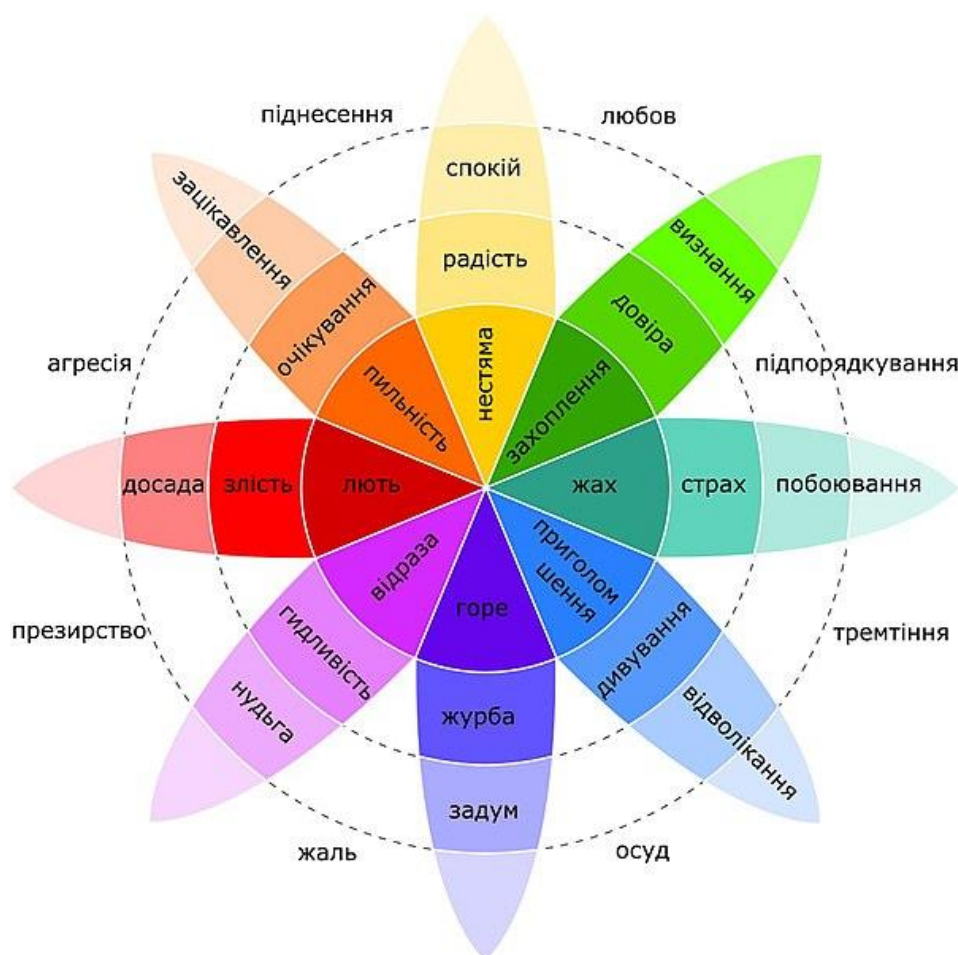


Рис.3.9 Колесо емоцій

3.2. Рекомендації практичним психологам, які працюють з вимушеними іммігрантами під час війни

Деадаптаційну кризу вимушених переселенців під час війни варто сприймати, як особистісну кризу у розумінні її складеності та комплексності через поєднання :

- життєвої кризи, зумовленої травматичними подіями;
- кризи ідентичності особистості;
- кризи втрати сенсу життя;
- кризи стосунків, або групової кризи [54].

З урахуванням складності та складеності деадаптаційної кризи, а також враховуючи культурні та соціальні аспекти приймаючої країни, слід використовувати варіативний та гнучкий підхід. Робота в групах підтримки за схожими запитами показала найкращий результат.

Існують два погляди на стан біженця – зсередини психічної системи та ззовні. Як спостерігач, практикуючий кризовий психолог може помітити опущені плечі, відсутність енергії, фаталізм у висловлюваннях, роздратованість, плаксивість, розгубленість, тривожність та подекуди навіть паніку.

Для наглядної динаміки змін у стані досліджуваних респондентів за два роки, було поставлено одне питання з варіантами відповідей. Результати для порівняння представлені у таблицях та на графіках у Табл.3.1 а також на Рис.3.10.

Табл.3.1

Порівняльна динаміка критичних чинників деадаптації у вимушеній імміграції.

грудень 2022	грудень 2024	Від чого саме Ви почуваетесь найгірше довгий час в імміграції?
5	12	Відчуття ізольованості
3	0	Втрата членів сім'ї
7	1	Безробіття
12	5	Безсилля
7	7	Відсутність знання мови
11	6	Відсутність водійського посвідчення
6	6	Втрата свого дому

4	5	Втрата друзів
1	6	Відчай (як незрозуміле відчуття)
2	9	Страх, що я ніколи не повернусь додому
9	9	Страх за майбутнє
5	6	Передчуття катастрофи
72	72	Передчуття катастрофи

Під час дезадаптаційної кризи дуже часто коморбідним чинником стає депресія різного ступеню тяжкості, проблеми з фізичним здоров'ям, нездатність людини організувати своє лікування через незнайомі соціальні вимоги та мовний бар'єр – в такому випадку роль психолога дуже важлива для побудови нових соціальних сценаріїв та психологічних внутрішніх опор.

Зі слів опитуваних дезадаптаційна криза може тривати рік, два і навіть п'ять. У випадку, коли новий соціум значно відрізняється від рідного, психіка може не прожити стадію гніву або горювання [34] і застрягнути в цьому важкому, депресивному стані. Як ми бачимо на рис.8 один з критичних чинників значно виріс, а саме – соціальна ізоляція. Тому важливо провести у групі це коротке опитування з метою побудови плану подальшої роботи.

Респонденти описують дезадаптаційну кризу, як стан невизначеності, пригніченості, відсутності сил та мотивації, все місцеве або лякає, або дратує – місцеві звичаї, люди, їх мова, музика і, навіть, допомога. Все навкруги наче чуже і тимчасове, а минуле життя романтизується та ідеалізується. Вимушений іммігрант в такому стані не здатний прийняти той факт, що життя в його країні не стояло на місці та все там також змінилося і не являється таким, як було до війни. Внутрішня оцінка нового досвіду, як "успішного" чи "неуспішного", відіграє вирішальну роль у процесі подолання дезадаптаційної кризи біженця, наприклад Ви почувєте думку про те, що на батьківщині людина була “кимось”, а у вимушеній імміграції стала “ніким”, що свідчить про ознаки так званої “соціальної смерті”.

Оскільки, дезадаптаційна криза вимушеного іммігранта під час війни має певні особливості, слід орієнтуватися саме на специфіку психологічного та психічного стану клієнта. Тому найкраще в роботі себе показали арт-терапевтичні методи, такі як: дорога життя, я-реальне, я-ідеальне, тілесно-

орієнтовані практики присутності, психоедукаційні бесіди про суть та етапи проживання втрати.

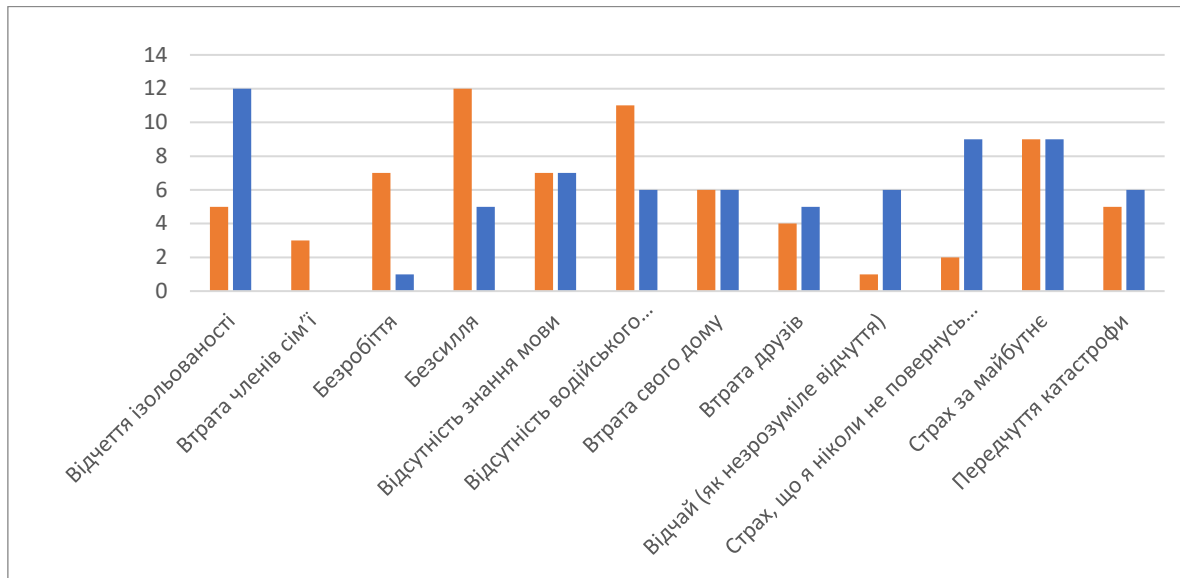


Рис.3.10 Графік порівняння критичних чинників дезадаптації в групі 2022(помаранчеві) та 2024(сині).

Майже кожен вимушений іммігрант сьогодні проживає певну форму соціальної смерті, особливо у країнах, де існує значна культурна та мовна різниця [31]. Подолати відчуття відстороненості допоможе залучення до роботи з групою місцевого психолога або волонтера-помічника, роль якого буде розповідати місцеві традиції та цікавинки в обмін на історії про незвичні звичаї нашої країни.

Створення особливої атмосфери під час роботи групи вкрай важливе для заземлення, повернення з тривоги у теперішній момент. Тут гарно спрацювала аромалапма з запахами новорічних свят – кориці, ванілі, хвої, апельсина та мандарина. Також легка етнічна музика, де музикальний ряд складений із місцевих ніжних мелодій та рідних.

Варто виділити окрему зустріч або дві на спростування міфів щодо важкості вивчення нової мови, тестування на реальність думки за допомогою технік когнітивно-поведінкової терапії, начебто мова “чужа”, “важка” і тд. Спростувати міф про негайний та ідеальний результат без помилок.

Щодо соціальної підтримки – доречно запросити місцевого волонтера відповісти на питання та надати інформаційну підтримку. В процесі спостерігайте, які захисні дезадаптивні схеми проявились у кожного учасника через заперечення, гнів, безсилля, тривогу і т.д.

Для проживання сімейної кризи варто спробувати зазирнути у досвід поколінь, як жінки справлялися самі з більшістю задач і вони всі вижили, доки чоловіки воювали. Варто звернути увагу на те, що наші дідусі, бабусі проживали досвід війни і вижили. І нам доведеться. Психоедукація про травму поколінь.

За рекомендаціями П. Босс необхідно прожити невизначену втрату рідних, втрату домівки та цінних речей.

Важливі питання до себе

- де мій дім фізично та фактично?
- де мої рідні по крові та рідні по духу?
- де фізично мої цінні речі, а де мої цінності?
- що насправді робить мене мною?

Щоб допомогти якісно і продуктивно подолати дезадаптаційну кризу, важливо дати назву та місце втратам, яких вони зазнали. Для проживання втрати відчуття дому необхідно прояснити для себе два питання:

1. Чи завжди моє відчуття дому означає матеріальні та територіальні речі?
2. Де мій дім був 10, 5 років тому, пару років тому, та де він зараз?

Відсутність чіткої відповіді на ці запитання породжує відчуття невизначеної втрати, яка не може бути інтегрована в життя та залишається основною причиною дезадаптаційної кризи.

Вимушена втрата дому, особливо якщо вона одночасно як матеріальна, так і психологічна, стає невизначеною втратою та призводить до особливо болісних відчуттів. Саме невизначеність втрати не дозволяє пройти всі етапи адаптації, так само, як і відчуття провини, яке завжди супроводжує втрату.

Невизначена втрата, яку всебічно вивчає П. Босс, відрізняється від звичайної відсутністю завершальних процесів та ритуалів, наприклад

неможливістю попрощатися із померлими, побачитися із членами родини, які живуть в небезпечних умовах, відсутністю офіційного підтвердження, документів про втрату дому (дім може фізично існувати, але жити в ньому більше немає можливості). Такі підтвердження зазвичай є важливою частиною ритуалу заспокоєння, прощання, резолюції, що підводить підсумки певного етапу життя та дає можливість почати новий. Маючи якісь офіційні підтвердження, психіка людини спирається на докази того, що подія вже сталася, запускає внутрішній ресурс обробити втрату, "записати" цей досвід, як минулий.

Згідно теорії С. Мадді щодо розвитку стресостійкості, здоров'я має бути усвідомлене людиною важливішим за будь-який стрес. Він пропонує уявити свій душевний стан настільки цінним, щоб він був понад усе в системі цінностей людини, яка переживає складні часи [55].

Важливо наголошувати батькам про те, що особливо важко подолати дезадаптаційну кризу виявилось дітям 13-18 років, якщо вони стали вимушеними біженцями якраз під час підліткової кризи. Це спричиняє неабияке психологічне навантаження на дитину та не може залишатися без уваги з боку їх батьків та суспільства в цілому.

Під час зустрічей доречно звернути увагу клієнтів на те, що особистісна криза, якою, безперечно являється і дезадаптаційна криза біженця, – це психологічний стан максимальної дезінтеграції (на внутріпсихічному рівні) і дезадаптації (на соціально-психологічному рівні) особистості, що виражається у втраті основних життєвих орієнтирів (цінностей, базової мотивації, поведінкових патернів), що виникає в результаті травматичної ситуації [34, 54].

Головним чинником подолання даної мультикризи являється саме внутрішня робота та концентрація на простих речах, збереження волі до життя - тих, що, пори все, підлягають контролю.

Подолання даної кризи полегшується наявністю таких властивостей психіки, як резильєнтність та життєстійкість. За наявності такого феномену,

як життєстійкість, росте вірогідність успішного подолання дезадаптаційної кризи – з точки зору: ставлення до себе, відносин із собою, ставлення до світу та відносин зі світом. Це система переконань і вірувань, що формують самооцінку, внутрішню опору, ставлення до світу в цілому, оцінку ситуації зокрема та готовності до активних дій, направлених на вирішення задачі. Робота як групова, так і індивідуальна, має спиратися на побудову нового ставлення та бачення себе та цього світу, але, в той самий час, не забувайте про важливість збереження культурної спадщини.

Помилкові уявлення про культуру або заохочення пацієнтів до асиміляції без піклування про культурну спадщину можуть безпосередньо зашкодити пацієнтам, сказав Р. Абдулреман, доктор філософії, клінічний психолог і доцент Університету Манітоби, який працює з біженцями з Близького Сходу [64].

3.3. Рекомендації вимушеним переселенцям щодо успішної адаптації у вимушеній імміграції

На основі здійсненого емпіричного дослідження було сформульовано наступні рекомендації вимушеним переселенцям:

1. Визначте свій етап адаптації.

Оцініть, на якому етапі адаптації ви знаходитесь: чи відчуваєте ви ейфорію від нового місця (перший етап), зустрічаєтеся з розчаруванням і проблемами (другий етап), переживаєте складні емоції (третій етап), чи вже почали пристосовуватися до нових умов (четвертий етап)? Це усвідомлення допоможе вам зрозуміти, які почуття та переживання є нормальними на цьому етапі.

2. Не бійтеся звертатися за допомогою.

Якщо ви відчуваєте труднощі, не соромтеся звертатися до психологів або організацій, які надають підтримку вимушеним переселенцям. Психологічна допомога може бути дуже цінною, особливо на етапах розчарування та дна.

3. Пізнайте свою нову громаду.

Встановіть контакти з місцевими жителями та іншими біженцями. Приходьте на соціальні заходи, залучайтеся до діяльності місцевих організацій. Знайомство з новими людьми допоможе зменшити відчуття ізоляції.

4. Оволодівайте новою мовою.

Вивчення мови країни, в якій ви перебуваєте, сильно полегшить адаптацію. Запишіться на мовні курси, займайтеся самостійно, спілкуйтеся з носіями мови. Це допоможе вам краще сприймати культуру та зменшити мовний бар'єр.

5. Прийміть свої почуття.

Будьте відкритими до своїх почуттів. Якщо ви відчуваєте сум, гнів або тривогу, це нормально. Дайте собі можливість відчути ці емоції та не засуджуйте себе за них.

6. Оцініть свої втрати.

Проживайте свої втрати – дому, близьких, звичок. Напишіть список видів втрат, які ви переживаєте, і прийміть їх як частину вашого досвіду. Важливо розуміти, що переживання втрати – це процес.

7. Переформулюйте поняття дому.

Розгляньте, що для вас значить “дім”. Де ви відчуваєте себе в безпеці та комфорті? Спробуйте створити новий простір, який ви можете називати домом, навіть якщо це тимчасове місце.

8. Записуйте свої думки.

Ведіть щоденник, де ви можете фіксувати свої думки, переживання та емоції. Це може допомогти вам зрозуміти свої почуття й переживання, а також стежити за прогресом.

9. Створіть підтримуючу мережу.

Залучайте своїх близьких, друзів, знайомих, а також нових людей до вашого оточення. Постарайтесь знайти групи підтримки, в яких ви зможете спілкуватися з тими, хто переживає подібні труднощі.

10. Участь у груповій терапії.

Під час групових занять ви можете ділитися своїм досвідом, яке може виявитися корисним для інших, а також отримувати підтримку та допомогу.

11. Відновлюйте свою ідентичність.

Пам'ятайте, що ваша ідентичність не зникла – вона може змінюватись. Визнайте, хто ви є, і дайте собі право стати новою версією себе.

12. Займайтеся фізичною активністю.

Регулярні фізичні вправи можуть призвести до покращення настрою та зменшення стресу. Знайдіть активну фізичну діяльність для того, щоб стимулювати свій організм.

Втрата, яку найчастіше Ви можете не пережити – це втрата відчуття дому, втрата близьких та втрата ідентичності. Незалежно від того, чи довелося Вам покинути кордони власної країни, чи переселитися в її інший, безпечніший регіон, відчуття будь-якої втрати переживається однаково сильно.

Фізіологічно домом може слугувати тимчасово наданий прихисток, психологічно ж Ви відчуваєте втрату дому, а реально (або матеріально) дім, як будова, може все ще існувати.

У нових незвичних умовах Ваша соціалізація стає додатковим великим навантаженням на психіку, яка, можливо, ще не впоралася із невизначеною втратою дому, сім'ї, своєї соціальної ролі та сенсу буття.

Ви також можете потопати у перманентному відчутті провини за власну "слабкість", відчувати безсилля через неможливість повернутися додому, і в той самий час відсутність сил та сенсів.

Поставте собі (письмово) наступні питання:

Де саме зараз знаходиться мій дім?

Чи знаходиться він у турботливій спільноті, громаді?

Де знаходяться мої цінні речі?

Де моя родина психологічна та фізіологічна, що це означає саме для мене?

Висновки до розділу 3

Третій розділ, що має назву "Допомога психологам у процесі адаптації вимушених переселенців під час війни", представляє унікальну програму для успішної адаптації вимушених переселенців під час війни.

Мета цієї програми – надати комплексну підтримку людям, які постраждали від конфлікту, зосередившись на відновленні їхньої ідентичності, пошуку сенсу життя та адаптації до нових умов, успішно подолати дезадаптаційну кризу.

Програма використовує багатогранний підхід, який враховує кілька ключових аспектів:

1. Травматичний досвід: робота з травмами, пов'язаними з війною [34,54].
2. Стрес адаптації: подолання труднощів та адаптація до нового середовища.
3. Сімейна динаміка: відновлення структури та ролей у сім'ї.
4. Соціальна підтримка: створення мережі підтримки.
5. Культурні чинники: ознайомлення з місцевою культурою та традиціями.

Для досягнення цих цілей програма використовує різні методи, включаючи групову терапію, індивідуальні сесії, арт-терапію, когнітивно-поведінкову терапію та психоосвіту. Важливим аспектом програми є розуміння та визнання переживання втрат у житті. Вона пропонує побудову нових систем підтримки та пошук сенсу та мети в нових обставинах.

Підсумовуючи, програма призначена бути практичним інструментом як для психологів, так і для самих вимушених переселенців, пропонуючи стратегії подолання труднощів переміщення під час війни.

ВИСНОВКИ

1. Дослідження феномену дезадаптації та впливу внутрішніх психологічних чинників на його формування у вимушених переселенців під час війни виявило, що дана криза є складним феноменом, що включає різноманітні психоемоційні та соціальні аспекти. Внутрішні психологічні чинники, такі як травматичний досвід, почуття вини, тривожності та втрата ідентичності, суттєво впливають на розвиток дезадаптації у вимушених переселенців. Спостереження показали, що ці чинники часто взаємодіють, створюючи складну картину психічного стану вимушених переселенців, що заважає їхньому адаптаційному процесу [34,54].

Також криза дезадаптації – це складний, багатовимірний феномен, який часто супроводжує вимушених переселенців, особливо в умовах війни. Це явище включає широкий спектр психоемоційних і соціальних аспектів, впливаючи на здатність людей адаптуватися до нових умов життя. Внутрішні психологічні чинники, такі як травматичний досвід, почуття вини, тривожність, депресивні розлади та втрата ідентичності, є основними детермінантами цього процесу.

Основні аспекти феномену дезадаптації наступні.

Травматичний досвід. Біженці часто переживають серйозні травми від війни, які включають насильство, втрату близьких, пошкодження майна та порушення безпеки. Цей травматичний досвід викликає у людей посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психічні захворювання, що заважають їхньому повсякденному функціонуванню. Спостереження за респондентами показали, що багато з них могли спочатку відчувати ейфорію від рятування, але в міру адаптації травми почали спливати на поверхню, що призводило до зростання психоемоційного напруження [32, 33, 34].

Почуття токсичної провини. Вимушені переселенці також можуть відчувати почуття провини за те, що залишили свої домівки, рідних або за те, що інші залишилися задля ведення війни. Це почуття може поглиблюватись та

ускладнювати відчуття безпорадності, знижувати рівень самоповаги. В анкетах респонденти часто вказували на своє бажання допомогти близьким, тим, хто залишився вдома, що ще більше ускладнювало процес подолання дезадаптаційної кризи.

Тривожність та депресія. Багато переселенців на етапах адаптації одержують або поглиблюють симптоми тривожності та депресії. Це може включати тривогу щодо ситуації в рідній країні, майбутнього, економічних та соціальних труднощів у нових умовах. Наявність тривожності й депресії викликає психологічне виснаження, яке заважає людям ефективно справлятися з новими викликами в їхньому житті.

Втрата ідентичності. Вимушене переселення часто пов'язане з відчуттям втрати особистої ідентичності. Люди стають чужими в новому середовищі, їхнє «я» піддається переосмисленню через культурні, мовні та соціальні бар'єри.

Спостереження показали, що ці внутрішні чинники не лише впливають на емоційний стан вимушених переселенців під час війни, але й взаємодіють між собою, створюючи складний психічний стан, що заважає їхньому адаптаційному процесу. Наприклад:

1. Коморбідність. Часто одночасно проявляються декілька психічних проблем, таких як депресія, тривожність і ПТСР, які ускладнюють соціальну інтеграцію [32].
2. Соціальна ізоляція. Втрата родичів або друзів та відчуття незрозумілості в новій соціокультурній обстановці ще більше поглиблюють проблему дезадаптації.
3. Неадекватне сприйняття місцевого середовища. Співставлення нових реалій з минулим життям [33].

2. У ході дослідження дезадаптаційної кризи вимушених переселенців під час війни, виявлено ряд позитивних чинників впливу на її подолання. Позитивні чинники були виявлені через емпіричне дослідження та аналіз. Серед них варто відзначити наявність соціальної підтримки, участь у групах

підтримки, укріплення зв'язків із родичами та доброзичливими людьми, а також активне долучення до культурних та соціальних заходів. Крім того, відзначено важливість психологічної підтримки, зокрема через групову та індивідуальну терапію, що сприяє покращенню емоційного стану кожного.

Ці чинники можуть істотно вплинути на психоемоційний стан, соціальну інтеграцію та загальну якість життя осіб, які шукають притулку. Серед них було виділено наступні:

Наявність мережі підтримки. Соціальна підтримка є ключовим аспектом для вимушених переселенців. Це може бути підтримка від родичів, друзів, сусідів або представників громади. Дослідження показали, що соціальні зв'язки сприяють підвищенню стресостійкості, оскільки в моменти криз люди мають можливість звертатися за допомогою і підтримкою. Взаємодія з іншими, включаючи можливість ділитися переживаннями та емоціями, допомагає зменшити внутрішню тривогу та відчуття ізоляції, створюючи підтримуюче середовище.

Групова терапія. Участь у групах підтримки виявилася ефективною стратегією для подолання дезадаптаційної кризи. У таких групах біженці мають можливість не лише обмінюватися досвідом, а й відчувати спільність переживань зі своїми однодумцями. Групова терапія дає можливість створити безпечний простір для вираження емоцій, що їх супроводжують, визначення спільних проблем і пошуку шляхів їх вирішення. Наукові дослідження підтверджують, що така форма підтримки знижує відчуття самотності і покращує психологічний стан учасників.

Збереження сімейних зв'язків. Підтримка контактів з близькими є важливою для емоційної стабільності. Залишаючи рідну країну, багато людей втрачають свої зв'язки, що призводить до відчуття втрати і ненадійності. Установлення та підтримка комунікації з родичами, незалежно від того, де вони знаходяться, може суттєво покращити рівень психологічної підтримки та самопочуття переселенців. Відео зустрічі, телефонні дзвінки або листування

здатні підтримувати емоційний зв'язок, що в свою чергу підвищує рівень стійкості до стресу.

Соціальна інтеграція. Долучення до місцевих культурних і соціальних заходів сприяє відчуттю приналежності до нової громади. Участь у фестивалях, тренінгах, курсах або волонтерських ініціативах допомагає біженцям знайомитися з місцевою культурою, побудувати нові стосунки та зменшити бар'єри між культурами. Це створює можливості для розвитку нових соціальних зв'язків і підтримує процес адаптації.

Психологічна підтримка у вигляді групової та індивідуальної терапії методом КПТ, а саме у підході схема-терапії [54], стає особливо важливою на етапі дезадаптації. Професійна допомога через групову чи індивідуальну терапію дозволяє біженцям працювати над їхніми емоціями, переживаннями та травмами. Наукові дослідження підтверджують, що терапевтичні підходи, що зосереджуються на свої

3. Здійснено емпіричного дослідження психологічних проблем адаптації вимушених переселенців під час війни, зокрема було досліджено дві групи (кожна по 72 українських вимушених переселенця), вказало на значний вплив дезадаптації на психічне здоров'я. Результати опитувань підтвердили, що більшість респондентів відчувають різноманітні проблеми, включаючи депресію, тривожність, відсутність соціальних контактів та складнощі в пристосуванні до нового середовища. Виявлені кореляції між показниками депресії та рівнем соціальної підтримки, що підкреслюють необхідність інтеграції вимушених переселенців у нові громади задля покращення процесу психологічної адаптації.

В умовах триваючої війни в Україні і масового переселення українських громадян, важливість розуміння психологічних проблем, з якими вони стикаються в нових умовах, стає надзвичайно актуальною. Емпіричне дослідження, в яке було залучено всього 144 українських біженця, стало ключовим кроком для вивчення впливу дезадаптації на психічне здоров'я. Результати показали, що більшість респондентів переживають низку

серйозних психологічних проблем, які потребують термінової уваги та інтервенцій. За результатами опитувань, значна частина респондентів виявила ознаки депресії і тривожності. Використання шкали депресії Бека продемонструвало, що наявність депресивних симптомів уможливило формування нових уявлень про стрес і адаптацію. Ці емоційні розлади суттєво погіршують якість життя, заважаючи їм адаптуватися до нових соціально-економічних умов. Також більше, ніж 5,6% респондентів вказали на те, що не мають жодних соціальних контактів поза межами сім'ї, що підвищує ризик розвитку соціальної ізоляції. Соціальна підтримка є важливим фактором, що протидіє негативним психоемоційним станам, і її відсутність може загострити проблему дезадаптації.

Соціально-культурні бар'єри, такі як різниця у мові, звичаях та традиціях, створюють труднощі в адаптації до нового середовища. Багато респондентів зазначали, що вони не можуть знайти роботу або навчання, що додає відчуття безпорадності та тривоги.

Проведений кореляційний аналіз показав суттєві взаємозв'язки між показниками депресії, тривожності та рівнем соціальної підтримки. Наприклад, результати вказують на те, що вищий рівень соціальної підтримки значно асоціюється зі зниженням рівня депресивних симптомів. Це підкреслює важливість інтеграції у нові громади та створення умов для соціальної взаємодії та підтримки.

Результати дослідження також вказують на необхідність створення програм соціальної інтеграції, які сприятимуть залученню вимушених переселенців до нових соціальних середовищ. Активація місцевих громад на підтримку нових членів суспільства буде сприяти зменшенню відчуття ізоляції та допоможе в адаптації до нових умов.

Важливими кроками для підтримки адаптації є організація культурних і соціальних заходів, участь у яких допоможе вимушеним переселенцям відчувати себе частиною нової громади, подолавши бар'єри налагодження контактів і розвитку особистих зв'язків.

Дослідження підтвердило важливість професійної психологічної підтримки вимушених переселенців під час їх адаптаційного процесу. Як групова, так і індивідуальна терапія може забезпечити платформу для обробки психологічних травм і переживань, а також для побудови нових стратегій coping. Психологи можуть грати ключову роль у створенні безпечного простору для дослідження власних почуттів.

4. На основі проведеного дослідження була розроблена програма, спрямована на успішну адаптацію вимушених переселенців. Програма включає різноманітні методи і рекомендації, зокрема психологічну підтримку (групову та індивідуальну), рекомендації щодо розвитку соціальної інтеграції, навчання новій мові, активізацію фізичної та емоційної активності, а також мистецькі методи терапії. Ця програма сприяє відновленню ідентичності постраждалих, зміні ставлення до їхніх переживань, та формуванню нового сенсу в житті в умовах вимушеної імміграції. Програма враховує як психологічні, так і соціальні аспекти, включає різноманітні методи та рекомендації, має на меті допомогти біженцям інтегруватися в нове середовище, відновити почуття ідентичності та знайти нові сенси у житті.

Основні компоненти програми це – психологічна підтримка, розвиток соціальної інтеграції, активізації фізичної та емоційної активності, відновлення ідентичності та створення безпечного середовища.

Організація регулярних зустрічей для групи підтримки, на яких вимушені переселенці можуть обговорювати свої переживання, обмінюватися досвідом та отримувати емоційну підтримку. Це дозволить формувати спільне відчуття взаємодії та зменшувати ізоляцію. Надання їм можливості звертатися до психологів для особистої терапії, зокрема вивчення та роботи з їхніми травмами, проблемами тривожності та депресії. Психологи повинні бути готові працювати з клієнтами, які пережили війни чи травми, використовуючи різноманітні підходи (когнітивно-поведінкова терапія, травмо-орієнтована терапія, схема-терапія) [34,54].

Проведення соціальних ініціатив, спрямованих на інтеграцію вимушених переселенців у новий культурний контекст. Це можуть бути мовні курси, заходи, спрямовані на знайомство з місцевою культурою, традиціями та звичаями. Заохочення участі у локальних організаціях, клубах або групах на базі хобі. Це не лише збільшує шанси на розвиток соціальних зв'язків, але й покращує адаптацію через взаємодію з місцевими жителями.

Залучення до спорту, танців або йоги, що сприяє не лише фізичному благополуччю, а й емоційному стабільності. Фізіологічні вправи допоможуть зменшити рівень тривожності та покращити загальний настрій. Залучення вимушених переселенців до творчих активностей, таких як живопис, музика, театральні курси. Такі форми терапії покращують емоційний стан, сприяють самовираженню та розвитку нових інтересів.

Реактивація минулого досвіду через роботу з травмами та втратами через ретроспективні психологічні сесії, на яких учасники можуть розповісти про свій досвід, продумати втрачені цінності і знайти нові. Психоедукація з метою розуміння втрати дому, близьких, ідентичності. Це може включати індивідуальні чи групові сесії, що спеціалізуються на темі горювання та інтеграції цього досвіду в нове життя [54].

Участь місцевих волонтерів для ознайомлення новоприбулих з культурними звичаями, традиціями, соціальними регламентами. Це допоможе подолати бар'єри та зменшити тривогу, пов'язану з новою соціальною обстановкою. Проведення заходів, на яких біженці можуть поділитися своєю культурою, звичаями та досвідом з місцевими.

Узагальнюючи результати дослідження, слід підкреслити важливість комплексного підходу до адаптації вимушених переселенців, окреслюють наступні способи подолання дезадаптаційної кризи: психологічну, соціальну та культурну підтримку під час війни. Це дозволить зменшити негативні наслідки дезадаптації та сприятиме успішному інтегруванню вимушених переселенців у новому соціумі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Александров Д. О. Свідома десоціалізація маргіналітету як форма аутодеструкції. *Конференція з екологічної психології*: Мат.ХХ Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 14-15 травня 2024р). тези доповіді. Відп. ред. Ю. М. Швалб. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. с. 5–7. URL: <http://ecopsy.com.ua/>
2. Анджел Н., Джоель Х. Нетерпимість до невизначеності, посттравматичного стресу, депресії та страху за майбутнє серед переміщених біженців. [Електронне видання]: *Журнал тривожних розладів*, 2023, том 94, с. 15 URL: <https://www.sciencedirect.com/>
3. 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>
4. Бикова М В. Магістерська робота на тему: “Соціально-психологічна адаптація українських біженців Земля Північна Рейн Вестфалія (Німеччина)” Чорноморський національний університет імені Петра Могили. Кафедра соціальної роботи, управління і педагогіки, 2023. УДК: 364-787.522-054.73(477:430.119).
5. Венгер Г. С., Шангай Г. О. Теоретико-методологічне дослідження стресостійкості у особистості тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (Суми, 21 лютого – 1 березня 2019р) Відп. ред.: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. с .21–24. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/196235464.pdf>
6. Гаркуша І. В., Дубінський С. В. Фактори соціально-психологічної адаптації та тривожність біженців під час війни. *Вісник університету імені*

- Альфреда Нобеля [Електронне видання]: Серія “Актуальні проблеми соціальної роботи та реабілітації”*, 2023. Вип.№2(26), с.123–124.
URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2023/2/13.pdf>
7. Гаркуша, І.В., Дубінський, С.В. Особливості життєвої перспективи вимушених переселенців під час озброєного конфлікту в Україні. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія “Педагогіка і психологія”*, 2023. Вип. 1 (25), с. 131–140.
 8. Гресько І.М. Роль Я-концепції особистості у переживаннях кризових ситуацій. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф.(Суми, 21 лютого-1 березня 2019р)* Відп. ред.: Кузікова С. Б. Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. с . 49–52.
URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/196235464.pdf>
 9. Григорчук Л.В., Кузікова С.Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф.(Суми, 21 лютого-1 березня 2019р) Відп. ред.: Кузікова С. Б. Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. с. 45–48. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/196235464.pdf>
 10. Дегтярьова Н. Е., Сингаївська І. В. Передумови виникнення міжособистісних труднощів у стосунках подружніх пар під час війни як психологічна проблема. *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/1699>
 11. Дослідження Центру економічної стратегії, 2023. URL: <https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/w/ddn-20231208>
 12. Духовно-психологічні основи християнської психології. Колективна монографія, Під. ред. Л. М. Гридковець. Львів: Скриня, 2019. 367 с.
 13. Єфімова А.Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. *Вісник післядипломної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту ДЗВ Київ «Університет менеджменту освіти»*.

Вип.23(52), 2023. с. 23–26. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735274/1/Bulletin_23_52_Social_and_behavioral_sciences_Yefimova_Anna.pdf

14. Завгородня, О. Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. Вип.73(3), с. 73–80. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/276921>

15. Максименко С.Д., Кузікова С.Б., Зливков В.Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: Монографія. Київ, "Суми", 2017. 538с.

16. Методичні рекомендації. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя в нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців) [Електронне видання] Упорядник: д.психол.н., проф. Александров Д.О. Київ :Бібліотека психологічної та соціальної допомоги, 2024. URL: <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robota-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61#:~:text=1.,%D0%B4%D1%83%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%20%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%96%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%88%D1%96%20%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%89%D1%96>

17. Мохнач Л. Ю., Сингаївська І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет "КРОК", 2022. с. 296–299. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1274>

18. Офіційний вебсайт Європейської комісії, Європейський сайт про інтеграцію: Управління інтеграцією вимушених переселенців у Данії, 2024.

URL: https://migrant-integration.ec.europa.eu/country-governance/governance-migrant-integration-denmark_en

19. Потапчук Є. М. Самоконтроль особистості в екстремальних та кризових ситуаціях як важлива умова самозбереження *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф.(Суми, 21 лютого-1 березня 2019р) Відп. ред.: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. с. 231–240. URL:

<https://core.ac.uk/download/pdf/196235464.pdf>

20. Ровенчак О. А., Володько В. В. Особливості соціокультурної адаптації українських іммігрантів у США. *Електронний журнал «Наукове пізнання»*, 2019. Вип.№1. с. 118–144. URL: <https://is.gd/BfE4>

21. 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. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/626/650>

22. Сингаївська І.В. Проблеми стосунків у сімейній парі в умовах війни. Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу: *матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 105 річниці від дня народження Василя Сухомлинського*. (Кропивницький, 05 травня 2023 р.) URL: https://drive.google.com/file/d/1ELXEVcfsgOa8qka14_k1V8wa7z4mKyLp/view

23. Сингаївська І.В. Психологічні рекомендації з самодопомоги вимушеним переселенцям. *Теорія та практика психокорекції особистості*: електрон. зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Умань, 26 жовтня 2023 р.). Умань : Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, 2023. с. 163–166. URL: https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/11/1.-%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97_26.10.23.pdf

24. Скворчевська Є. Л., Бар'єри в спілкуванні як проблема соціальної адаптації підлітків вимушених переселенців закордоном: електрон. зб. матер. Міжнародної наук.-практ. конф. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя (14-15 вересня 2023р.)*, м. Одеса. – Міжнародний гуманітарний університет. 338 с. URL: <http://surl.li/lsnqd>
25. Форум європейських новин 2024 URL: <https://www.eupedia.com/forum/threads/majority-of-palestinian-refugees-who-came-to-denmark-in-1992-now-have-a-criminal-record.45127/>
26. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Вид-во Книжковий клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.
27. 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. URL: <https://knute.edu.ua/file/MzEyMQ==/7da6cdebef07e19b53cea263ec7c2dad.pdf>
28. Чистякова М.О., Сингаївська І.В. Способи подолання деадаптаційної кризи у вимушених переселенців під час війни: тези доповідей I Міжнародної конференції (Київ, 21–22 листопада 2024 р.). К.: Університет "КРОК", 2024.
29. Шатірішвілі Д., Сингаївська І. В. Психологічні особливості комунікативних проблем у родинах українських переселенців в умовах 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/1735>
30. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки, 2020. Вип.№6. с. 165–170. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/26.pdf
31. Benish S. G., Quintana S., Wampold B.E. Culturally adapted psychotherapy and the legitimacy of myth: A direct-comparison meta-analysis. Published: American

- Psychological Association/Journal of counseling psychology/ Volume 58. Issue 3, July 2011. P. 279.
32. Benish S. G., Imel Z. E., Wampold B. E. The relative efficacy of bona fide psychotherapies for treating post-traumatic stress disorder: A meta-analysis of direct comparisons. Published: Pergamon/Clinical psychology review/ Volume 28. Issue 5, June 2008 P. 746–758.
 33. Benish S. G. Culturally Adapted Psychotherapy and the Legitimacy of Myth: A Multilevel Model, Direct Comparison Meta-Analysis. Published: ProQuest LLC, Ann Arbor, MI 48106/ Journal ProQuest LLC/ Volume 58. Issue 4, July 2010. P. 27.
 34. Berry J. W. Immigration, Acculturation, and Adaptation. Published: *E-journal IAAP. Applied Psychology* Vol/1, 1997. P. 5–34
 35. Boss P. E. The Myth of Closure: Ambiguous Loss in a Time of Pandemic and Change. Published : New York City, Hardcover, 2022. P. 208.
 36. Boss P. E. Trauma and Resilience: Therapeutic Work With Ambiguous Loss. Published: New York City, W. W. Norton & Company, 2006 P. 280
 37. Boss P. E. Family Stress. University of Minnesota. In book: Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. February 2024. P. 2422–2429. DOI:[10.1007/978-3-031-17299-1_1008](https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_1008)
 38. Boss P. E. Ambiguous Loss, Living Beyond Loss, Death in the Family / University of Minnesota/ August 2023 URL: https://www.researchgate.net/publication/373044042_Ambiguous_Loss_Living_Beyond_Loss_Death_in_the_Family_Boss_2004
 39. Boss P. E. Context matters: The global adversity of missing family members/ University of Minnesota /April 2023 URL: https://www.researchgate.net/publication/370007015_Context_matters_The_global_adversity_of_missing_family_members
 40. Boss P. E. Grief in the Midst of Ambiguity and Uncertainty. University of Minnesota /July 2021/DOI:[10.4324/9781003199762-16](https://doi.org/10.4324/9781003199762-16) In book: Grief and Bereavement in Contemporary Society P. 163-175.

41. Boss P. E.. Families of the missing: Psychosocial effects and therapeutic approaches. University of Minnesota /July 2018/99(905):1-16/DOI:[10.1017/S1816383118000140](https://doi.org/10.1017/S1816383118000140)
42. Boss P. E. Family Stress Management. A Contextual Approach. Published: Sage, London, 2002 .P. 217.
43. Boss P. E. The Myth of Closure: Ambiguous Loss in a Time of Pandemic and Change. Published: WW Norton&Co, London, 2022. P.208.
44. Heckhausen J., Heckhausen H. Motivation and action. Published:New York City, Springer, 2018 P. 538.
45. Lund P. C. Deconstructing Grief: A Sociological Analys of Prolonger Grief Disorder. Journal Social Theory & Health. Volume 19. Issue 2. Published: Palgrave Macmillan UK, June 2021. P. 186–200.
46. Lund P. C. Deconstructing Grief: Recreational grief as resonance - sociological notes on grief in popular culture. Journal Morality. Volume 27. Issue 1. Published: Routledge. January 2022. P. 90–106.
47. Lund P. C. Deconstructing Grief: Grief as Disorder: On the transformation of grief from existential emotion to pathological entity. . Published: Department of Communication and Psychology. ISBNs 978-87-7210-923-7. January 2021. P.90.
48. Maddi S. R.. Personality Theories: A Comparative Analysis. Published: Baltimore, Brooks\PubCo, 1968. P. 568.
49. Maddi S. R. Hardiness Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth Part of the book series: SpringerBriefs in Psychology (BRIEFSPSYCHOL), 2013. P. 88.
50. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws. Published: Amacom, 2005. P. 224.
51. Maddi S. R., Kobasa S. The Hardy Executive: Health Under Stress. Published: Irwin Professional Pub, New York, 1984. P. 123.
52. Martsyniak-Dorosh O., The Heavy Psychological Toll of the War in Ukraine – Mental health support is the need of the hour. 2022. URL: <https://www.medpagetoday.com/opinion/second-opinions/101119>

53. Member States' notifications of the temporary reintroduction of border control at internal borders pursuant to Article 25 et seq. of the Schengen Borders Code / European Commission 2024 URL: https://home-affairs.ec.europa.eu/policies/schengen-borders-and-visa/schengen-area/temporary-reintroduction-border-control_en
54. Rafaeli E., Bernstein D., Young J. Schema Therapy Distinctive Features – CBT Distinctive Futures. Published: Taylor and Francis LTD, Abington UK, 2010 P.184
55. Scott D., Patterson O.. The Paradox of Freedom: A Biographical Dialogue. Published: Cambridge, Polity, 2023 p. 296.
56. Schneider K. J., Plock S.D., Laengle A. et al. The Wiley World. Handbook of Existential Therapy. Published: Hoboken, New Jersey, 2019. P.656.
57. Wittman. D. The official website University of Oxford. *Oxford News Blog*. Vol. 21st of June, 2021. URL: <https://www.ox.ac.uk/news/science-blog/intertwined-our-perception-ourselves-and-others>
58. Worden J. W. Grief Counseling and Grief Therapy, Fourth Edition: A Handbook for the Mental Health Practitioner. Published: New York City, Springer Publishing Company, 2008 P. 330.
59. Tedeschi R. G., Calhoun L. Posttraumatic Growth. A New Perspective on Psychotraumatology Psychiatric Published: Psychiatric Times, Vol.XXI, April 2004. P. 34–43.
60. Terry P. C. The Nature of Mood: Development with a Conceptual Model with a Focus on Depression. *Journal of applied sport psychology*, Vol.12, Issue1, P.16–33.
61. The official website of IOM. Million People Displaced by the War in Ukraine. 2022 URL: <https://www.iom.int/news/71-million-people-displaced-war-ukraine-iom-survey>
62. The official website of Central Statistic Office 2024 URL:<https://www.cso.ie/en/releasesandpublications/fp/p-aui/arrivalsfromukraineinirelandseries12/#:~:text=There%20were%20104%2C870>

[%20arrivals%20from%20Ukraine%20in%20Ireland%20by%2004%20February%202024](#)

63. The official website of European Migration Network EMN 2024
URL: <https://emn.ie/new-data-on-arrivals-from-ukraine-in-csos-latest-release-3/>

64. The Official website of Medical News Today Jane Leonard 2023 URL:
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/anticipatory-anxiety#:~:text=Anticipatory%20anxiety%20involves%20feeling%20high,to%20focus%20on%20negative%20outcomes>

65. The official website of Open Access Government - Successful adaptation after immigration helped by cultural similarities
URL: <https://www.openaccessgovernment.org/cultural-similarities/127858/>

66. The official website of The Irish Times
<https://www.irishtimes.com/opinion/2024/07/18/a-centre-is-closed-down-almost-daily-forcing-ukrainian-refugees-to-uproot-and-start-over/>

67. The official website of UNHCR. Global Report 2023. Executive Summary
UNHCR - <https://reporting.unhcr.org/>

68. The official website Republic of Ireland. Governance to Respect the Human Rights of Migrants. URL: <https://www.ceps.eu/ceps-publications/facilitating-mobility-and-fostering-diversity-getting-eu-migration-governance-respect/>

69. The official website of United Nations. URL:
<https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/international-convention-protection-rights-all-migrant-workers>

70. The official website of Migrant Rights Centre Ireland. URL:
<https://www.mrci.ie/>

71. The official website of European Website on Integration. URL: https://migrant-integration.ec.europa.eu/library-document/migrant-workers-rights-europe_en

72. The official website of Institute for Human Rights and Business.
URL: <https://www.ihrb.org/issues/migrant-workers>

73. The official website of Organization for Security and co-operation in Europe.
URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/b/a/19246.pdf>

74. The official website of Irish Human Rights Commission. URL: <https://www.ihrec.ie/>
75. The official website of Migrant Rights Org. URL: <https://www.migrant-rights.org/>
76. The official website of Business and Human Rights Navigator. URL: <https://bhr-navigator.unglobalcompact.org/issues/migrant-workers/>
77. The official website of Crosscare Migrant Project. URL: <https://www.migrantproject.ie/wp-content/uploads/2019/03/A-guide-to-the-rights-of-migrants-in-Ireland-Crosscare-Migrant-Project-AMIF-V4-March-2019.pdf>
78. The official website of Global Labor Justice. URL: <https://laborrights.org/issues/migrant-labor>
79. The official website of Citizen Information. URL: <https://www.citizensinformation.ie/en/moving-country/working-in-ireland/migrant-workers/migrant-workers-and-unemployment/>
80. The official website of Claiming Human Rights. URL: http://www.claiminghumanrights.org/migrant_workers.html
81. The official website of American Psychological Association. How psychologists can help refugees by Zara Abrams URL: <https://www.apa.org/monitor/2021/10/ce-psychologists-help-refugees>
82. The official website of The Psychological Society of Ireland. URL: <https://www.psychologicalsociety.ie/footer/Time-of-War-Resources>
83. The official website of The Psychological Society of Ireland. Psychological First Aid. URL: [https://www.psychologicalsociety.ie/source/SIGHRP%20-%20Rapid%20Response%20Psychology%20Tool%20Time%20of%20War%20Resources%20\(Final\).pdf](https://www.psychologicalsociety.ie/source/SIGHRP%20-%20Rapid%20Response%20Psychology%20Tool%20Time%20of%20War%20Resources%20(Final).pdf)
84. The official website of HSE of Ireland. Mental Support. URL: <https://www.hse.ie/eng/about/who/primarycare/socialinclusion/intercultural-health/mental-health-supports/>
85. The official website of HSE of Ireland. Mental Health. URL: <https://www2.hse.ie/mental-health/>

86. The official website of Psychology Today. 5 Lessons for Supporting the Mental Health of Refugees by Kenneth E. Miller, Ph.D. URL: <https://www.psychologytoday.com/ie/blog/the-refugee-experience/202310/5-lessons-for-supporting-the-mental-health-of-refugees>
87. The official website of St'Patrick Mental Health Services. URL: <https://www.stpatricks.ie/media-centre/news/2023/december/migrant-and-refugee-mental-health-founders-day>
88. The official website of Irish Association of Counseling and Psychotherapy. The preparedness of therapists for working with refugees and asylum seekers: A quantitative study by Edel Myers. URL: <https://iacp.ie/files/UserFiles/IJCP-Articles/2023/The%20preparedness%20of%20therapists%20for%20working%20with%20refugees%20and%20asylum%20seekers%20A%20quantitative%20study%20by%20Edel%20Myers.pdf>
89. The official website of Mass General Brigham. URL: <https://www.mcleanhospital.org/essential/refugee-mental-health>
90. The official website of European Federation of Psychologists' Associations (EFPA) URL: <https://www.efpa.eu/sites/default/files/2023-03/Guidelines%20for%20Psychologists%20Working%20With%20Refugees%20and%20Asylum%20Seekers%20%20Summary.pdf>
91. The official website of The British Psychological Society. URL: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/papt.12470>

Всього джерел – 91

Джерел за останні десять років – 85

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 15
(2,30,31,35,36,39,41,42,43,44,45,47,49,50,51)

Джерел українських авторів за останні десять років – 25
(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,13,14,15,16,17,18,20,21,22,23,27,28,29,37)

ДОДАТКИ

Додаток А

Maryna Chystiakova

Project Manager & Transformation Consultant

+353830803000

+380506743545

maryna.chy.13@gmail.com

#LighthouseProject MYGROUP

Volunteer's Report

Starting from November 28, 2022 to January 21, 2023, together with psychologist Yevgenia Moskalets, I am working in the direction of rehabilitation of Ukrainians affected by the war.

As a project manager and psychologist together we have created #LighthouseProject MYGROUP for the rehabilitation and socialization of Ukrainians in Ireland.

Thanks to the support of Hazel Leahy, Larysa Sakala, Olga Khlebopasheva and CCLD, together with Yevgenia Moskaletc we are successfully implementing our project in County Cavan.

During this month, we visited 6 places of residence of Ukrainians in County Cavan and made support groups there:

1. Bridge House Cavan - 7people
2. Crystal Cavan - 8 people.
3. Farnham Arms Cavan - 15 people.
4. Lakeside Manor Virginia - 10 people.
5. Riverfront Virginia- 11 people.
6. Bellyjamesduff - 7 people.
7. Online group in the Telegram application - 6 people.

Accordingly, 7 groups began to be rehabilitated. In total, 4 meetings were held out of 10 planned, IN TOTAL 75 people (70 women and 5 men age 27-45) are currently undergoing psychological rehabilitation in group therapy and 10 of them in personal counseling.

There's issues

1. Difficulties in learning a foreign language
2. Feelings of loss of home and guilt
3. Depressive thoughts
4. Difficulties and conflicts between themselves and with own children.

At the first meeting #LighthouseProject MYGROUP, I tested all groups for signs of clinical depression and according to the Beck's depression test, 5 of the 75 people had more than 25 points (which means severe depression and the need for urgent therapy). They were consulted and informed about the need to urgently contact the GP for help.

Also, 45 out of 75 people had a score from 10 to 20 - moderate depression.

25 had no signs of depression, but still had problems in relationships with their children, with learning English, adapting in Ireland.

As a result of 4 group classes, all Ukrainians improved their results. Signs of clinical severe depression remained at 2, and the score on the Beck scale became smaller.

Moderate depression between 10-20 points remained in 48 people, but the score on the Beck scale decreased.

One victim of domestic violence left her husband who secretly abused her and her children.

At the moment, it is too early to draw conclusions, each of them needs to complete all 10 group classes to the end and, if necessary, turn to GP and personal therapy. But in general, the trend is very good, the result exceeded our expectations.

Rehabilitation plan in a support group

1.The first meeting

Getting to know each other, the rules of working in a group, an exercise in rapprochement and togetherness

2. Second meeting

Abuse, dictatorship and the causes of war, an exercise in getting out of a difficult emotional state

3.The third meeting

Work with blocks for learning English, body-oriented therapy of conflict situations in a group

4. Fourth meeting

Neurography and breathing technique for help during a panic attack

5. Fifth meeting

Work on the feeling of guilt with the help of art therapy

6. The sixth meeting

Body-oriented therapy of latent anger, anger management exercise

7.The seventh meeting

Neurographics for Unlocking Potential and Future Planning in Wartime and Immigration

8.The eighth meeting

Psychological analysis of love. Work with metaphorical cards

9. Ninth meeting

Discussion of results about work in the group, sincere confessions and analysis of changes of each participant

10.Tenth meeting

Graduation - a trip to the lighthouse and presentation of psychological literacy certificates

It is important to note the great contribution to our project of Hazel Leahy, Larysa Sakala, Olga Khlebopasheva and CCLD as a whole. Without them, we would not have done so much in such a short time.

The psychological rehabilitation group works according to the international protocol for overcoming PTSD and depressive disorders. We work together with Yevgenia Moskalets together. Every group under 14 people. We are both have also been in Ireland since the start of the war in Ukraine. Both have overcome depression and have experience in Well-being individual and group work.

In our work, we use methods of healthy existence - art therapy, active listening, imitation play, aromatherapy, sound therapy and body-oriented therapy. The main task is healing through the body. Overcoming anxiety through wellness and a cozy, safe atmosphere. Also, before starting, we must conduct the Beck test for depression in order to send a person who needs urgent medical help to a doctor in time.

Also we had 1 meeting with teenagers as well, with the aim of their maximum socialization and satisfaction in the process of learning, happiness and self-confidence.

Reviews

(reviews are anonymous in accordance with the code of ethics)

Alyona, 27 years old: Thank you for the consultation, everything went perfectly, it is very nice that you set up openness from the first minute, which helps to conduct the consultation as effectively as possible.

Daryna, 30 years old: you are a great consultant, you always find a common language with people, and it's cool that you say everything as it is It is super comfortable to work with you and you are a very interesting person to communicate with every time I don't want to leave our meetings

Olena, 48 years old: I highly recommend transformational consultant Marina. At personal consultations, she helped me find a problem that I have been living with since I was 18, now I am 48. Marina helped me make decisions and gave me self-confidence, and most importantly, I have no more fears. Thank you Marynochka

Natalia, 35 years old: Mary, thank you for your consulting work. I am looking forward to your group work, because I have not achieved such results with you before. I turned to other

specialists, but I only sank deeper into the feeling of hopelessness and it got worse. And with each of your sessions, I gain insight and I see options for solving my problems, I have a desire to act correctly and just live on. I was amazed at how strong my defense mechanisms are and that in just a few meetings you helped me to understand the problems that had existed for years and showed me the way to healthy psychological development. My abuser does not understand where I got the strength to fight back and put him in his place. I realized the very deep mechanisms of my psyche that push me to fail in my actions, and now I understand that I have to work hard on myself, and I believe that everything will be fine.

Vlad, 15 years old: *what can I say about the group, I personally liked the class, everything was good, not as usual, you can't do everything strictly, freedom of speech is very important to me and freedom of thought, but it is necessary that all participants in the group relate to classes more seriously, and so super very interesting. The idea of such groups is very commendable where children can be themselves and not be so polite or correct with their parents.*

Julia, 33 years old: *I want to thank the psychologist Marina for her personal consultations. When I first asked her for help, she was happy to listen to me. I really liked her approach to identifying my problems. After working together, I felt calm. We also worked in a group with other people. A lot of useful advice was given to us in such a difficult time for us. We felt supported and helped. After the class in the group, it became easier for us to find a common language between the girls. It somehow brought us closer. Marina is a good specialist and sensitive person. We are all looking forward to the next classes with great pleasure. Personally, I am impressed that she, after going through difficult trials in her life, tries to help others to hold on and believe in the best.*

Olga, 27 years old: *working in a group helped me overcome depression and understand what exactly was happening to me.*

After personal therapy, I felt much better. Before that, I thought that no one understood me it became much easier for me, and there was hope and some plans. I needed at least minimal support and understanding

Lena, 32 years old: *In this difficult time, when despair, apathy, hopelessness, not understanding what to do next, fate presented me with the acquaintance of wonderful girls, psychologists Marina and Zhenya. Our group meeting was very easy and comfortable. The girls created an atmosphere of absolute peace and trust. It helped me to open up, although I have always been a closed person and not used to sharing my feelings. We worked on the roots of the problems, which is very effective and removes heaviness in the soul. The main thing is to trust professionals, and everything will work out. I am sincerely grateful to Marina and Zhenya for*

their support and help. I still have a lot of work to do, but now I understand that I can survive and overcome adversity.

Alex is 40 years old. *Maryna, thank you very much for your work. You have helped me a lot to get out of the depressed state I have been in for the last four months. Thank you for not leaving us alone with your pain and helping us survive this difficult time! Let it come back to you. You have no idea how valuable your help was to me!*

I could no longer cope by myself.

If necessary, please contact the project manager to check any feedback. With prior consent, details of the author of any feedback will be provided for verification.

We all have overcome a difficult path to a safe country, saving our children from war. Group and personal therapy help us find our place in a new country and start building our lives. We held four meetings out of the required ten, but the rest were very good. Therefore, we ask, if possible, that you participate in the future.

Yours sincere if possiblely,

Maryna Chystiakova

Project Manager & Transformation Consultant

Table 1

Eighteen Early Maladaptive Schemas (EMS) and Associated Themes as Proposed by Young et al.

	EMS	Associated Themes
Disconnection/Rejection	Abandonment	The expectation that important others will eventually abandon them
	Mistrust/Abuse	The expectation that others will intentionally abuse, and manipulate them
	Emotional Deprivation	The expectation that others will not adequately meet one's needs for nurturance and support
	Defectiveness/Shame	The belief that one is fundamentally flawed, defective, or unlovable
	Social Isolation	The feeling of not belonging or fitting into society
Impaired Autonomy	Dependence	The feeling that one is completely hopeless, dependant on others and is incapable of making everyday decisions
	Vulnerability to Harm	The belief that the world is dangerous, and that disaster can strike at any moment
	Enmeshment	Excessive emotional involvement with others (usually parents) due to the belief that one cannot cope without the other
	Failure	The belief that one is fundamentally inadequate compared to others

	EMS	Associated Themes
Impaired Limits	Entitlement	The belief that one is superior to others and is entitled to special privileges and rights
	Insufficient Self-Control	Difficulties exercising self-control to achieve goals, low frustration tolerance, and inability to control urges and impulses
Other-Directedness	Subjugation	Excessive subjugation of needs to avoid punishment, abandonment, and rejection.
	Self-Sacrifice	Excessive or exaggerated expectations of duty to meet the needs of others at the expense of own fulfilment
	Approval Seeking	Excessive focus on gaining the attention, recognition, and approval of others often at the expense one's own sense of self
Overvigilance and Inhibition	Negativity	An increased focus on the negative aspects of life, whilst minimising and neglecting the positive
	* Emotional Inhibition	The belief that the expression of emotion may lead to negative consequences such as harm or embarrassment to others
	Unrelenting Standards	The belief that one will be harshly criticised if they do not meet very high standards (often internalised standards) of performance or behaviour
	* Punitiveness	The belief that people, including themselves, who make mistakes should be harshly punished

	EMS	Associated Themes
EMS from YSQ-R yet to be assigned to domains	† Emotional Constriction	Excessive overcontrol of emotions due to feelings of shame and embarrassment of all emotions
	† Fear of Losing Control	A belief that dire consequences will result from failing to maintain control of emotions
	† Punitiveness (Self)	Self-directed hyper-criticalness and punishment for a person's own mistakes, suffering, or imperfections
	† Punitiveness (Other)	The belief that others should be harshly punished and suffer consequences for indiscretions and mistakes

[Open in a separate window](#)

Note: † = EMS in the YSQ-R; * = EMS not contained in the YSQ-R. Add YSQ-R reference

ДІАГНОСТИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ (СПА) К.РОДЖЕРСА І Р.ДАЙМОНДА (В АДАПТАЦІЇ А.ОСНИЦЬКОГО)

Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом

У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

0 - це мене зовсім не стосується;

1 - це мене не стосується;

2 - мабуть, це мене не стосується;

3 - не знаю, чи це мене стосується;

4 - це схоже на мене, але травню сумніви; 5 - це схоже на мене;

6 - це точно я.

1. Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог 2. Не має бажання розкриватися перед іншими.

3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.

4. Маю до себе високі вимоги.

5. Часто сварю себе за те, що зробив.

6. Часто відчуваю себе пригніченим.

7. Маю сумніви, що можу подібатися особам протилежної статі.

8. Свої обіцянки виконую завжди.

9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.

10. Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.

11. У невдачах звинувачую себе.

12. Людина відповідальна, на яку можна покластися.

13. Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.

14. На багато що, дивлюся очима однолітків.

15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.

16. Власних переконань і правил не вистачає.

17. Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.

18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.

19. Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль

для мене - не проблема.

20. Часто змінюється настрій, настає нудьга.
21. Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, мені подобаються.
23. Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.
24. Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.
25. Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.
29. У душі - оптиміст, вірю у найкраще.
30. Людина вперта, таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.
32. Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.
37. Приймаючи рішення, виконую його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.
41. Всим задоволений.
42. Почуваюся погано: не можу організувати себе.
43. Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Врівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не можу стриматися.
46. Часто відчуваю себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.
48. Буває, що поширюю плітки.
49. Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як

щось зробити, добре поміркую.

52. Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.
54. Намагаюся не думати про свої проблеми.
55. Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуваю перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боюся думок інших про себе.
61. Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінюю себе.
66. Ватажок, вмію впливати на інших.
67. Ставлюся до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.
70. Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Мені часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблюю інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість.
76. З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.
77. Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Умію наполегливо працювати.
80. Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.
82. Завжди кажу тільки правду.

83. Схвилюваний, напружений.
84. Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуваю невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.
91. Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнююся.
93. Відчуваю внутрішню несвободу.
94. Відрізняюся від інших.
95. Не дуже надійний, на мене не можна покластися. 96. Добре себе розумію, все в собі приймаю.
97. Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.
99. Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.
101. Всі свої звички вважаю позитивними

Обробка та оцінювання результатів

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

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

РАННІ ДЕЗАДАПТАЦІЙНІ СХЕМИ ДЖ.ЯНГА YSQ-S3

YSQ – S3

Джеффри Янг, доктор філософії

Прізвище _____ Дата _____

Інструкції. Нижче наведено твердження, які люди можуть використовувати, щоб описати себе. Будь ласка, прочитайте кожне твердження, а потім оцініть його на основі того, наскільки точно воно вам підходить за останній рік.

Звичайно, засновуйте свою відповідь на тому, що ви **емоційно відчуваєте**, а не на тому, що ви вважаєте правдою.

Кілька пунктів запитують про ваші стосунки з батьками чи романтичними партнерами.

Якщо будь-який із цих людей померли, будь ласка, дайте відповіді на ці запитання на основі ваших стосунків, коли вони були живі. Якщо ви

зараз не маєте партнера, але були партнери в минулому, будь ласка, дайте відповідь на питання на основі вашого

останнього значного досвіду з романтичним партнером.

Виберіть найвищий бал від 1 до 6 за наведеною нижче шкалою оцінок, який найкраще описує вас, а потім напишіть свою відповідь у рядку перед кожним твердженням.

ШКАЛА ОЦІНОК ЩОДО МЕНЕ

1 = Абсолютно неправда

4 = Помірно вірно

2 = Здебільшого не відповідає дійсності

5 = Здебільшого

вірно

3 = Трохи більше правда, ніж неправда

6 = Описує мене

ідеально

ШКАЛА ДЕПРЕСІЇ БЕКА(КПТ)

Інструкція

Цей опитувальник складається з 21 пункту, кожен з яких містить кілька варіантів тверджень. Будь ласка, уважно прочитайте всі варіанти відповідей до кожного пункту і виберіть один з них, який найкраще описує Ваше самопочуття протягом останніх двох тижнів, включаючи сьогоднішній день. Натисніть (клікніть) на вибраному твердженні. Переконайтеся, що Ви не пропустили жодного пункту.

Після заповнення опитувальника натисніть на кнопку Обробити

1.

Мені не сумно

Значну частину часу мені сумно

Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим

Я відчуваю нестерпний сум та тугу

2.

Я не вважаю, що заслуговую покарання

Я допускаю, що заслуговую покарання

Я вважаю, що маю бути покараний

Я відчуваю, що доля карає мене

3.

Я спокійно думаю про майбутнє

Думки про майбутнє викликають в мене занепокоєння більше, ніж раніше

Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися

Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити

4.

Я не відчуваю себе невдахою

В минулому я мав би менше зазнавати невдач

Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок.

Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)

5.

Я в основному задоволений тим, ким я є.

Я втратив впевненість у собі

Я розчарований в собі

Я не люблю себе

6.

Я отримую задоволення від улюблених занять і речей

Я не отримую такого задоволення, як раніше від улюблених занять та речей

Я отримую дуже мало задоволення від того, що зазвичай мене тішило

Я не можу отримати задоволення від того, що зазвичай мене тішило

7.

Я критикую і звинувачую себе не більше, ніж зазвичай

Я більш критичний до себе, ніж зазвичай

Я критикую себе за всі свої помилки

Я звинувачую себе у всьому поганому, що відбувається

8.

Я не відчуваю відчуття провини

Я відчуваю почуття провини за багато речей, зроблених мною

Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини

Мене мучить постійне відчуття провини

9.

У мене не виникає думок про самогубство

У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього

Я хочу вмерти і планую самогубство

Якщо б була нагода, я б зробив самогубство

10.

Я не більш неспокійний або збуджений, ніж зазвичай

Я відчуваю більше занепокоєння і збудження, ніж зазвичай

Я відчуваю таке занепокоєння і збудження, що мені важко сидіти спокійно

Я відчуваю таке занепокоєння і збудження, що змушений весь час рухатися або щось робити

11.

Я не плачу більш часто, ніж звичайно

Я плачу частіше, ніж звичайно

Я плачу кожен день по кожному незначному приводу

Я хочу плакати, але не можу

12.

Я не втратив цікавості до інших людей і занять

Люди і речі цікавлять мене менше, ніж раніше.

Я значною мірою втратив цікавість до інших людей і занять

Мене важко чимось зацікавити

13.

Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно

Я дратуюся легше, ніж звичайно

Я дратуюся значно легше, ніж звичайно

Я постійно відчуваю роздратування

14.

Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення

Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень

Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення

Я не в стані приймати жодних рішень

15.

Мій апетит не змінився

Мій апетит дещо знижений у порівнянні зі звичайним
Мій апетит дещо підвищений в порівнянні зі звичайним
Мій апетит значно знижений в порівнянні з минулим
Мій апетит значно підвищений в порівнянні з минулим
У мене зовсім нема апетиту
Я постійно хочу їсти

16.

Я не відчуваю себе нікчемним
Я не відчуваю себе таким же цінним і корисним, як завжди
Я відчуваю себе менш цінним, ніж інші
Я відчуваю себе повністю нікчемним

17.

Я так само добре можу зосередитися, як завжди
Я не можу так само добре зосередитися, як завжди
Мені важко довго утримувати увагу на чому-небудь
Я не можу зосередитися ні на чому

18.

Я так само енергійний, як зазвичай
У мене менше енергії, ніж зазвичай
У мене недостатньо енергії, щоб зробити багато чого з того, що потрібно
У мене немає сил ні на що

19.

Я втомлююся не більш, ніж зазвичай
Я втомлююся значно легше, ніж раніше
Через втому я не можу виконувати багато звичних для мене справа
Через втому я не можу виконувати більшість звичних для мене справа

20.

Я сплю так само, як завжди
Я сплю дещо більше, ніж зазвичай
Я сплю дещо менше, ніж зазвичай

Я сплю значно більше, ніж зазвичай

Я сплю значно менше, ніж зазвичай

Я сплю більшу частину дня

Я буджуся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути

21.

Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився

Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно

Мій інтерес до статевого життя значно зменшився

Я повністю втратив інтерес до статевого життя

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»**[Маклаков, Черм'янін]**

1. Буває, що я серджусь.

а) так

б) ні

2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочившим.

а) так

б) ні

3. Зараз я приблизно так само працездатний, як завжди.

а) так

б) ні

4. Доля безперечно несправедлива до мене.

а) так

б) ні

5. Запори у мене бувають дуже рідко.

а) так

б) ні

6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.

а) так

б) ні

7. Часом у мене бувають напади сміху чи плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.

а) так

б) ні

8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

а) так

б) ні

9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.

а) так

б) ні

10. Іноді мені на думку приходять такі погані думки, що краще про них нікому не розповідати..

а) так

б) ні

11. Мені буває важко зосередитися на будь-якій задачі чи роботі.

а) так

б) ні

12. У мене бувають часто дивні та незвичайні переживання.

а) так

б) ні

13. У мене були неприємності через мою поведінку.

а) так

б) ні

14. У дитинстві я у свій час робив дрібні крадіжки.

а) так

б) ні

15. Буває, що в мене з'являється бажання ламати чи трощити все навколо.

а) так

б) ні

16. Бувало, що я цілими днями чи навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.

а) так

б) ні

17. Сон у мене уривчастий і неспокійний.

а) так

б) ні

18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.

а) так

б) ні

19. Траплялися випадки, що я не стримував обіцянок.

а) так

б) ні

20. Голова у мене болить часто.

а) так

б) ні

21. Раз на тиждень чи частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.

а) так

б) ні

22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.

а) так

б) ні

23. Стан мого здоров'я майже такий самий, як у більшості моїх знайомих (не гірший).

а) так

б) ні

24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я волію проходити повз, якщо вони зі мною не розмовляють першими.

а) так

б) ні

25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюсь.

а) так

б) ні

26. Я людина товариська.

а) так

б) ні

27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.

а) так

б) ні

28. Більшість часу настрій у мене пригнічений.

а) так

б) ні

29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.

а) так

б) ні

30. У мене мало впевненості у собі.

а) так

б) ні

31. Іноді я говорю неправду.

а) так

б) ні

32. Зазвичай я вважаю, що життя стоїть штука.

а) так

б) ні

33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.

а) так

б) ні

34. Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.

а) так

б) ні

35. Я сварюся з членами моєї родини дуже рідко.

а) так

б) ні

36. Іноді я відчуваю сильне бажання порушити правила пристойності або

комусь нашкодити.

а) так

б) ні

37. Найважча боротьба для мене це боротьба із самим собою.

а) так

б) ні

38. М'язові судоми або посмикування у мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).

а) так

б) ні

39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.

а) так

б) ні

40. Іноді, коли я погано почуваюся, я буваю дратівливим.

а) так

б) ні

41. Часто у мене таке почуття що я зробив щось не те чи навіть щось погане.

а) так

б) ні

42. Деякі люди так люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.

а) так

б) ні

43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.

а) так

б) ні

44. Моя мова зараз така сама, як завжди (ні швидше, ні повільніше, немає ні хрипоті, ні невиразності).

а) так

б) ні

45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж хороше, як у більшості моїх знайомих.

а) так

б) ні

46. Мене жахливо зачіпає, коли мене критикують чи лають.

а) так

б) ні

47. Іноді у мене буває почуття, що я просто повинен завдати ушкодження собі чи комусь іншому.

а) так

б) ні

48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.

а) так

б) ні

49. У дитинстві я мав компанію, де всі намагалися стояти один за одного.

а) так

б) ні

50. Іноді мене так і підмиває з кимось затіяти бійку.

а) так

б) ні

51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розумію.

а) так

б) ні

52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують жодні думки.

а) так

б) ні

53. Останні кілька років я почуваюся добре.

а) так

б) ні

54. У мене ніколи не було ні нападів, ні судом.

а) так

б) ні

55. Зараз моя вага постійна (я не худну і не повню).

а) так

б) ні

56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.

а) так

б) ні

57. Я легко плачу.

а) так

б) ні

58. Я мало втомлююся.

а) так

б) ні

59. Я був би досить спокійний, якби у когось із моєї родини були неприємності через порушення закону.

а) так

б) ні

60. З моїм розумом твориться щось недобре.

а) так

б) ні

61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.

а) так

б) ні

62. Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).

а) так

б) ні

63. Мене турбують сексуальні питання.

а) так

б) ні

64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.

а) так

б) ні

65. Коли я намагаюся щось зробити, часто помічаю, що в мене тремтять руки.

а) так

б) ні

66. Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.

а) так

б) ні

67. Більшість часу я відчуваю загальну слабкість.

а) так

б) ні

68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дуже дратує.

а) так

б) ні

69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що маю зробити сьогодні.

а) так

б) ні

70. Думаю, що я людина приречена.

а) так

б) ні

71. Були випадки, що мені було важко втриматися, щоб щось не стягнути в когось або десь, наприклад, у магазині.

а) так

б) ні

72. Я зловживав спиртними напоями.

а) так

б) ні

73. Я часто про щось турбуюся.

а) так

б) ні

74. Мені б хотілося бути членом кількох гуртків чи товариств.

а) так

б) ні

75. Я рідко задихаюсь, і у мене не буває сильних серцебиття.

а) так

б) ні

76. Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку.

а) так

б) ні

77. Траплялося, що я перешкоджав чи чинив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.

а) так

б) ні

78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де належить.

а) так

б) ні

79. Я завжди був незалежним та вільним від контролю з боку сім'ї.

а) так

б) ні

80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.

а) так

б) ні

81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачилися.

а) так

б) ні

82. Мої батьки та (або) інші члени моєї сім'ї чіпляються до мене більше, ніж треба.

а) так

б) ні

83. Хтось керує моїми думками.

а) так

б) ні

84. Люди байдужі та байдужі до того, що з тобою станеться.

а) так

б) ні

85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.

а) так

б) ні

86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.

б) так

б) ні

87. Я цілком впевнений у собі.

а) так

б) ні

88. Нікому не довіряти найбезпечніше.

а) так

б) ні

89. Раз на тиждень чи частіше я буваю дуже збудженим та схвилованим.

а) так

б) ні

90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти відповідну тему для

розмови.

а) так

б) ні

91. Мені легко змусити інших людей боятися себе, і іноді я це роблю заради забави.

а) так

б) ні

92. У грі я волію вигравати.

а) так

б) ні

93. Нерозумно засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обманювати.

а) так

б) ні

94. Хтось намагається вплинути на мої думки.

а) так

б) ні

95. Я щодня випиваю багато води.

а) так

б) ні

96. Найщасливіше я буваю, коли один.

а) так

б) ні

97. Я обурююсь щоразу, коли дізнаюся, що злочинець з якоїсь причини залишився безкарним.

а) так

б) ні

98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.

а) так

б) ні

99. Я рідко розмовляю з людьми першим.

а) так

б) ні

100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.

а) так

б) ні

101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей це як би надає мені ваги у власних очах.

а) так

б) ні

102. Іноді, без жодної причини в мене раптом настають періоди надзвичайної веселості.

а) так

б) ні

103. Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою.

а) так

б) ні

104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.

а) так

б) ні

105. Люди виявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.

а) так

б) ні

106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що у мене це погано виходить.

а) так

б) ні

107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю, як інші.

а) так

б) ні

108. Мені неприємно, коли довкола мене люди.

а) так

б) ні

109. Мені, як правило, щастить.

а) так

б) ні

110. Мене легко збентежити.

а) так

б) ні

111. Деякі члени моєї родини робили вчинки, які мене лякали..

а) так

б) ні

112. Іноді у мене бувають напади сміху чи плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.

а) так

б) ні

113. Мені буває важко розпочати виконання нового завдання або розпочати нову справу.

а) так

б) ні

114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я в житті досяг би набагато більшого.

а) так

б) ні

115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

а) так

б) ні

116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.

а) так

б) ні

117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.

а) так

б) ні

118. Часто в новій обстановці я відчуваю тривогу.

а) так

б) ні

119. Часто мені хочеться померти.

а) так

б) ні

120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути. .

а) так

б) ні

121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.

а) так

б) ні

122. Бувало, що я кидав розпочату справу, бо боявся, що я не впораюся з нею..

а) так

б) ні

123. Майже щодня трапляється щось, що лякає мене.

а) так

б) ні

124. Навіть серед людей я відчуваюся самотнім.

а) так

б) ні

125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.

а) так

б) ні

126. У гостях я частіше сиджу осторонь і розмовляю з кимось одним, ніж беру участь у спільних розвагах.

а) так

б) ні

127. Мені часто кажуть, що я запальний.

а) так

б) ні

128. Буває, що я з кимось попліткую.

а) так

б) ні

129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.

а) так

б) ні

130. Я часто звертаюся до людей за порадою.

а) так

б) ні

131. Часто, навіть тоді, коли мені все складається добре, я відчуваю, що мені все байдуже.

а) так

б) ні

132. Мене досить важко вивести з себе.

а) так

б) ні

133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки чи допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.

а) так

б) ні

134. Зазвичай я спокійний і мене нелегко вивести із душевної рівноваги.

а) так

б) ні

135. Я заслуговую на суворе покарання за свої провини.

а) так

б) ні

136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.

а) так

б) ні

137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.

а) так

б) ні

138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.

а) так

б) ні

139. Мене дуже турбують всілякі нещастя.

а) так

б) ні

140. Мої переконання та погляди непохитні.

а) так

б) ні

141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.

а) так

б) ні

142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі тішуся, коли вони отримують наганяй за щось.

а) так

б) ні

143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.

а) так

б) ні

144. Я відвідую різні громадські заходи, тому що це дозволяє побувати серед людей.

а) так

б) ні

145. Можна пробачити людям порушення правил, які вважають нерозумними.

а) так

б) ні

146. У мене є погані звички; які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.

а) так

б) ні

147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.

а) так

б) ні

148. Буває, що непристойний і навіть непристойний жарт у мене викликає сміх.

а) так

б) ні

149. Якщо справа в мене йде погано, мені одразу хочеться все кинути.

а) так

б) ні

150. Я волію діяти згідно з власними планами, а не дотримуватися вказівок інших.

а) так

б) ні

151. Люблю, щоб оточуючі знали мій погляд.

а) так

б) ні

152. Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, майже не намагаюся приховати це від неї.

а) так

б) ні

153. Я людина нервова і легко збуджувана.

а) так

б) ні

154. Все у мене виходить погано, не так, як треба.

а) да

б) ні

155. Майбутнє здається мені безнадійним.

а) так

б) ні

156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.

а) так

б) ні

157. Кілька разів на тиждень у мене буває почуття, що має статися щось страшне.

а) так

б) ні

158. Найчастіше я відчуваюся втомленим.

а) так

б) ні

159. Я люблю бути на вечорах і просто в компаніях.

а) так

б) ні

160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів та скрутних положень.

а) так

б) ні

161. Мене часто дратує, що я забуваю, куди кладу речі.

а) так

б) ні

162. Пригодницькі оповідання мені подобаються більше, ніж про кохання.

а) так

б) ні

163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я легко можу відмовитись від своїх намірів.

а) так

б) ні

164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть взяти від життя все, що можуть.

а) так

б) ні

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

а) так

б) ні

Авторська анкета

Анкета респондента

Questions Responses 14 Settings

Ця анкета дозволить Вам отримати якісний результат діагностики Вашого психічного стану в умовах дезадаптаційної кризи

This form is automatically collecting emails from all respondents. [Change settings](#)

Стать *

☐ Жіноча

☐ Чоловіча

☐ Інша

☐ Other...

Вік *

Анкета респондента

Questions Responses 14 Settings

Чи маєте Ви близьких друзів або знайомих в імміграції? *

☐ Так, маю декілька

☐ Так, маю одну подругу (друга)

☐ Ні, друзів не маю, але маю добрих знайомих або волонтерів

☐ Я не спілкуюся з людьми

☐ Other...

Що, на Вашу думку, заважає Вам мати близьких друзів в імміграції? *

☐ Мовний бар'єр

☐ Культурний бар'єр

☐ Соціальна дистанція (нерозоміння з боку нового оточення)

Анкета респондента

Questions Responses 14 Settings

Скільки разів Вам доводилось змінювати житло за період вимушеної імміграції? *

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ Більше 5 разів доводилось переїздити

☐ Other...

Чи мали Ви досвід вимушеного бідженства від бойових дій (вимушено переміщена особа) до початку повномасштабного вторгнення? *

☐ Так, я вже покидав сім'ю та дімаку через вторгнення росії у 2014 році

☐ Ні, я вперше покинув дімаку

☐ Other...

Анкета респондента

Questions Responses 14 Settings

Чи вдоволені Ви своїм економічним становищем тут? *

☐ Так, цілком

☐ Не можу сказати так

☐ Ні, не дуже

☐ Ні

☐ Other...

Анкета респондента

Questions Responses 14 Settings

Чи покращилися Ваші стосунки з протилежною статтю за період імміграції? *

☐ Так, цілком

☐ Не можу сказати так

Анкета респондента

Questions Responses 14 Settings

Хто з членів Вашої сім'ї проживає в імміграції разом із Вами? *

☐ Діти та чоловік(дружина)

☐ Я тут лише з дітьми (дитиною)

☐ Діти та моя мама

☐ Я тут одна (один) з сім'ї

☐ Other...

Чи змінилися Ваші стосунки з близькими людьми? *

☐ Ні, в цілому стосунки залишилися такими ж як і були раніше

☐ Так, але незначною мірою

☐ Кардинально змінилися - ми стали ближчі один одному

☐ Змінилися в гіршу сторону - ми більше не такі близькі, як були

Анкета респондента

Questions Responses 14 Settings

Сімейне положення *

☐ В шлюбі

☐ В партнерстві

☐ Проживаю лише з дітьми

☐ Проживаю з батьками

☐ Проживаю сама(сам)

☐ Other...

Як давно Ви знаходитесь у вимушеній імміграції? *

☐ Менше ніж 6 місяців

☐ 1 рік

☐ 2 роки

☐ З початку повномасштабного вторгнення

☐ Більше 5 років

Додаток Є

**Дані дослідження респондентів, які наразі працевлаштовані або
навчаються**

	Стать	Вік	Депресія	Дезадаптивність (норма 68-136)	Есканізм (норма 10-20)	Неприйняття інших (норма 14- 28)
1	Жіноча	40-50	7	70	8	15
2	Жіноча	40-50	3	140	11	29
3	Чоловіча	13-18	5	60	12	5
4	Жіноча	18-28	4	104	9	14
5	Чоловіча	29-39	8	115	11	15
6	Чоловіча	13-18	8	58	12	7
7	Жіноча	29-39	14	120	11	23
8	Жіноча	29-39	9	100	8	15
9	Жіноча	18-28	15	134	9	30
10	Жіноча	29-39	5	100	10	16
11	Жіноча	29-39	17	136	7	15
12	Жіноча	40-50	8	130	7	14
13	Жіноча	29-39	7	131	9	16
14	Жіноча	29-39	7	129	8	21
15	Жіноча	29-39	12	120	10	23
16	Жіноча	40-50	18	99	6	15
17	Чоловіча	29-39	19	127	21	15
18	Жіноча	29-39	6	89	12	15
19	Жіноча	40-50	9	110	9	19
20	Жіноча	29-39	10	78	17	18
21	Жіноча	40-50	9	87	6	15
22	Жіноча	29-39	21	85	19	21
23	Жіноча	51-61	11	64	19	11
24	Жіноча	13-18	14	70	9	15
25	Жіноча	51-61	7	120	10	15
26	Жіноча	40-50	17	87	6	18
27	Чоловіча	29-39	11	83	7	17
28	Жіноча	51-61	8	56	18	10
29	Жіноча	40-50	10	58	8	14
30	Чоловіча	13-18	6	129	9	29
31	Жіноча	40-50	6	61	10	15
32	Жіноча	40-50	6	70	7	22
33	Чоловіча	13-18	7	58	7	12
34	Жіноча	18-28	8	134	9	17
35	Чоловіча	29-39	11	135	8	22
36	Чоловіча	13-18	17	57	10	13
37	Жіноча	29-39	15	128	6	26

38	Жіноча	29-39	13	119	13	28
39	Жіноча	18-28	14	129	8	11
40	Жіноча	29-39	8	90	10	15
41	Жіноча	29-39	21	98	22	17
42	Жіноча	40-50	13	96	8	27
43	Жіноча	29-39	14	99	7	18
44	Жіноча	29-39	10	99	9	18
45	Жіноча	29-39	19	78	22	13
46	Жіноча	40-50	19	71	21	15
47	Чоловіча	29-39	18	148	17	20
48	Жіноча	29-39	5	78	14	23
49	Жіноча	40-50	8	111	10	18
50	Жіноча	29-39	11	67	12	11
51	Жіноча	40-50	4	69	9	17
52	Жіноча	29-39	17	67	18	14
53	Жіноча	51-61	9	56	9	14
54	Жіноча	13-18	22	56	23	16
55	Жіноча	51-61	14	121	11	13
56	Жіноча	40-50	18	67	21	13
57	Чоловіча	29-39	18	54	19	12
58	Жіноча	51-61	7	56	10	11
59	Жіноча	40-50	6	60	9	13
60	Чоловіча	13-18	7	112	9	25
61	Чоловіча	13-18	7	121	6	24
	Кореляція депресії від дезадаптивності		-0,00			
	Кореляція депресії від есканізму		0,53			
	Кореляція дезадаптивності від неприйняття інших		0,57			
	Середній бал депресії		11,10			