

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

Кафедра психології

Міщенко Раїса Абдувахитівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Соціально-психологічні чинники адаптації жінок у вимушеній міграції
(на прикладі українок, що покинули країну під час війни)

053 «Психологія»
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело _____ Р. А. Міщенко

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

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ	ЗАСАДИ
ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ....	8
1.1. Основні підходи до дослідження феномену адаптації	8
1.2. Види соціально-психологічної адаптації особистості до життєвих змін	14
1.3. Чинники соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів	21
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-	
ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК У	
ВИМУШЕНІЙ МІГРАЦІЇ	28
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження чинників адаптації жінок у вимушеній міграції.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих емпіричних результатів дослідження чинників адаптації жінок-мігранток.....	40
Висновки до розділу 2	77
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ	
СПРИЯННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТА-	
ЦІЇ ЖІНОК У ВИМУШЕНІЙ МІГРАЦІЇ	81
3.1. Програма психологічної підтримки жінок-мігранток для успішної соціально-психологічної адаптації	81
3.2. Рекомендації з самодопомоги для жінок у вимушеній міграції	86
Висновки до розділу 3	96
ВИСНОВКИ	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	103
ДОДАТКИ	115

ВСТУП

Актуальність роботи. Тема міграції українського населення за кордон є актуальною з 2014 року, з початком військової агресії РФ щодо України, і з лютого 2022 року, із початком повномасштабного вторгнення, ця тема постала особливо гостро. Через пряму загрозу життю, соціальні та економічні труднощі, спричинені бойовими діями, українці, в переважній більшості жінки з дітьми, були змушені шукати кращі місця для проживання. Люди, які перебували на території бойових дій та прилеглих територіях, отримали, крім соціальних та економічних проблем, також психологічні ускладнення. Цей важкий досвід потребує часу для його переробки і продовжує зберігатися після зміни місця проживання і переїзду у більш безпечне місце. Люди, які отримали стрес, переживши досвід військових дій та потрясінь, продовжують бути вразливими, особливо в новому середовищі у міграції за кордоном. Кількість нового в їхньому житті, при вимушеному переміщенні за кордон, включаючи культуру нової країни, традиції, правила суспільства, мову, перевищує можливості засвоїти цей досвід і є додатковим фактором стресу, який ускладнює їх адаптацію.

Проведений аналіз теоретико-методологічних джерел з досліджуваної проблеми виявив відсутність цілісного розуміння поняття адаптації мігрантів, недостатню розробленість наукових підходів щодо вивчення соціальних та психологічних чинників адаптації осіб, зокрема жінок, які були вимушені мігрувати за кордон під час війни.

Необхідність більш детального і поглибленого вивчення цієї проблеми зумовили вибір теми дослідження «Соціально-психологічні чинники адаптації жінок у вимушеній міграції (на прикладі українок, що покинули країну під час війни)».

У цьому науковому дослідженні розглянуто аспекти соціальної і психологічної адаптації мігрантів на прикладі українських жінок-мігранток,

що покинули країну під час повномасштабного вторгнення росії в Україну. У науковій роботі досліджені різні чинники психологічної адаптації, зокрема культурні, комунікаційні, соціальної підтримки, взаємодії з населенням приймаючих країн та інші.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціальні та психологічні чинники, що сприяють адаптації жінок, які перебувають у вимушеній міграції під час війни.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації мігрантів у нових країнах проживання.
2. Обґрунтувати соціальні та психологічні чинники адаптації жінок у вимушеній міграції.
3. Емпірично дослідити особливості процесу адаптації осіб, які мігрували за кордон.
4. Розробити рекомендації стосовно успішної адаптації жінок-мігранток.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація особистості.

Предмет дослідження – соціальні та психологічні чинники адаптації жінок у вимушеній міграції під час війни.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань були використані теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми; емпіричні – анкетування та психодіагностичні методики: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Раймонда, яка дає можливість оцінити позитивні та негативні полюси показників: адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційної комфортності, інтернальності, прагнення до домінування, а також комплексного визначення інтегральних показників цих суб-шкал; опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної), метою якого є виявлення та оцінка

особистісних ресурсів, необхідних для успішного трансформування травматичного досвіду у позитивні життєві зміни; тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової), використаний для оцінки рівня нетолерантності до невизначеності та дослідження негативних емоційних станів у процесі адаптації до нового середовища; методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової), яка дозволяє дослідити поведінку, метою якої є подолання стресових ситуацій, та спрямована на визначення основних стратегій поведінки для подолання стресу.

Для обробки отриманих результатів застосовано методи математичної статистики: визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, критерій Шапіро-Вілکا, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками шкал, метод регресійного аналізу для визначення рівняння регресії для кожної з основних шкал методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, метод однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Фішера) для порівняння результатів опитування різних груп респондентів, t-критерій Стьюдента та U-критерій Манна-Уїтні для встановлення статистично-достовірних відмінностей в цих групах, апостеріорний тест Тьюкі для виявлення зв'язків між соціально-демографічними характеристиками респондентів та показниками шкал методики діагностики соціально-психологічної адаптації.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм та пакета програм Microsoft Office for Windows.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- встановлено та визначено взаємозв'язок між соціально-психологічними чинниками адаптації жінок у вимушеній міграції та швидкістю і якістю процесу адаптації;

розширено та доповнено:

- наукове уявлення щодо чинників, які сприяють успішній соціально-психологічній адаптації вимушених мігрантів;

- визначення особливостей соціально-психологічної адаптації;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо факторів успішної адаптації вимушених мігрантів, а також щодо психологічних методів самопомоги в процесі адаптації в інших країнах.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні чинників соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток, які були змушені переміститися за кордон під час війни, а також у розробці практичних рекомендацій для вимушених мігрантів з метою успішної адаптації за кордоном; програми самопідтримки для сприяння соціально-психологічній адаптації українських жінок-мігранток. Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами у роботі з особами у вимушеній міграції за кордоном. Результати дослідження можуть стати корисними у розробці та модернізації курсів «Критерії успішної адаптації вимушених переселенців за кордоном», «Психологія мігрантів під час воєнних дій», «Основи психологічної допомоги вимушеним мігрантам».

Експериментальна база дослідження: у дослідженні взяли участь 59 респонденток, жінок віком від 26 до 55 років, які виїхали за кордон у зв'язку з початком війни. Опитування проводилося онлайн, за допомогою Google forms.

Апробація результатів дослідження: основні положення та загальні результати дослідження включені в тези «Соціально-психологічні аспекти адаптації жінок у вимушеній міграції під час війни», Міщенко Р.А., Васильченко О.М., опубліковані в матеріалах Міжнародної науково-практичної конференції «Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період», яка відбулася 21-22 листопада 2024 року в ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК». Покликання на тези:

<https://conf.krok.edu.ua/PPSAU/PPSAU-2024/paper/view/2689>.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (90 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 127 сторінки, основний обсяг – 100 сторінок. Робота містить 4 додатки (на 13 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ

1.1. Основні підходи до дослідження феномену адаптації

Проблема соціально-психологічної адаптації особистості є однією з тих, що вивчаються впродовж останніх десятиліть. Вивчення проблеми і цілому та соціальних і психологічних чинників адаптації у вимушеній міграції під час війни базується на різних теоретичних підходах.

Вагомий внесок у теоретичні та методологічні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації особистості були зроблені українськими та зарубіжними вченими в таких напрямках: адаптація та адаптивні характеристики особистості (О. Кокун, Т. Титаренко, А. Фурман) [22; 44; 49]; адаптація особистості при трансформаціях у суспільствах (Є. Головаха, О. Солодухова, Т. Титаренко) [40; 45]; адаптація як процес доєднання індивіда до групи, засвоєння норм, побудови стосунків у складі групи (П. Горностай, Л. Чорна, Г. Циганенко) [13]; адаптація особи в складних ситуаціях як результат оволодіння реальністю, що супроводжується позитивними змінами на рівні особистості, групи, соціуму (Л. Коробка, R. Tedeschi, L. Calhoun, S. Joseph, P. Linley, M. Seligman) [23; 89; 73; 79; 76]; адаптація як знаходження і використання альтернативних стратегій поведінки в умовах, що вимагають іншої оцінки зовнішніх подій, зміни еталонів та поведінки (R. Lazarus, R. Kalisch, D. G. Baker, U. Basten, Y. Kim та ін.) [77; 78; 74; 75].

Вчені, які займаються розглядом проблеми соціально-психологічної адаптації в останні роки, трактують дане явище як рух від пасивного пристосування особистості до середовища до створення системи продуктивної взаємодії особистості і середовища. Адаптація при цьому визначається як активний процес, у якому суб'єкт знаходить і реалізує стратегії і способи оволодіння ситуацією; процес, у якому приймають участь і суб'єкт (особистість), і інший суб'єкт (індивідуальний чи груповий), що адаптуються

взаємно і створюють при взаємодії єдиний простір.

У даній роботі ми покладаємося на концепцію системного підходу до поняття адаптації, запропоновану В. Семиченко [35]; ця концепція заснована на понятті залежності ефективності процесу адаптації особи від інтеграційних тенденцій особистості.

Загальний процес адаптації – це складне явище, що має певну структуру і складається із багатьох відносно незалежних процесів, кожний з яких обслуговує окрему сферу стосунків, що виникають у людини з відповідною системою, і в сукупності з відповідними зв'язками складає певний структурний компонент [24]. Процес адаптації обумовлений чинниками, які можна умовно поділити на об'єктивні і суб'єктивні. Об'єктивні чинники визначають зовнішні соціальні умови формування і розвитку особистості - умови життєдіяльності, які впливають на формування рис особистості. Об'єктивні чинники поділяються на загальні і специфічні. Загальні об'єктивні чинники адаптації діють на рівні суспільства, на макрорівні, який визначає характер і загальні напрямки соціалізуючих впливів на людину [37]. Специфічні об'єктивні чинники діють на мікрорівнях окремих соціальних структур, груп суспільства. Таким чином, людина сприймає вплив загальних об'єктивних чинників через специфічні чинники, які функціонують на мікрорівнях.

Суб'єктивні чинники пов'язані з тим, що в процесі адаптації людина не тільки пристосовується, але і займає активну, творчу позицію, засновану на притаманній їй системі цінностей та установок [6; 7]. На результат адаптації впливають різноманітні чинники, що взаємопов'язані між собою та впливають на швидкість процесу адаптації. Ці чинники є численними і мають різну вагомість та радіус дії. Поряд з об'єктивними чинниками, що визначають загальний напрям адаптації і чинниками, специфічними для конкретного середовища (наявність житла, побутові умови, матеріальна база індивіда), є такі, дія яких проявляється крізь функціонування адаптуючого середовища і наявність чи відсутність яких залежить від нього.

Термін «адаптація» походить від латинського слова «adaptatio», яке мало значення «пристосовую», «змінюю». У сучасній психології адаптація є одним з фундаментальних понять, оскільки особливості процесу адаптації та її рівень визначають ефективність пристосування людини до реалій життя, які постійно і з високою швидкістю змінюються в останні десятиріччя. Цей термін вперше був використаний у науковому сенсі німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 р. для опису процесу пристосування органів чуття (зору, слуху тощо) до впливу зовнішніх подразників різної інтенсивності [54]. Як бачимо, що ще до появи наукової психології, поняття адаптації було одним з актуальних і знаходилося в центрі уваги провідних фізіологів тих часів. Тож не дивно, що впродовж більш ніж двох сторіч дослідження феномену адаптації набуло комплексного та ґрунтовного вивчення.

Більшість вчених, які досліджували феномен і процес адаптації, погоджуються з тим, що адаптація – це доволі складне поняття. Так, адаптацію у широкому значенні трактують:

- як процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей людини до життя та діяльності в умовах, які постійно змінюються [80];
- як активну взаємодію особистості та зовнішнього середовища залежно від ступеня активності людини [71];
- як перетворення середовища згідно з потребами, цінностями й ідеалами особистості, або як переваги залежності особистості від середовища;
- як зміни, що супроводжують людину на рівні її психічної регуляції, становлення та відновлення, а також збереження динамічної рівноваги у системі особистість – суспільство [4; 41].

Одним з підходів до дослідження адаптації є біологічний підхід, який досліджує фізіологічні аспекти адаптації, такі як реакції нервової системи, гормональний баланс та інші біологічні процеси, що можуть впливати на здатність особистості пристосовуватися до змін у середовищі. Вагомий внесок у розвиток біологічного погляду на феномен адаптації був зроблений Ж.Б. Ламарком, роботи якого можна вважати початком розвитку

загальнобіологічного погляду на дослідження проблем адаптації. Він пов'язував виникнення нових видів рослин і тварин та їх еволюцію саме адаптаційними змінами. Ж. Б. Ламарк виділив такі види біологічної адаптації: пряму, непряму та прагнення організму до вдосконалення, викликане середовищем. Таким чином, під біологічною адаптацією розуміють пристосування організму до зовнішніх умов у ході еволюції. Пристосування організму (а не виду в цілому) до умов життя в середовищі називається фізіологічною адаптацією. Інший значний внесок у розвиток сучасної теорії адаптації був зроблений Г. Сельє, який довів, що організм відповідає одним тим самим набором реакцій на будь-які гострі подразники з боку зовнішнього середовища. Концепція стресу Г. Сельє органічно доповнює теорію адаптації. Згодом біологи та фізіологи визначили адаптацію як механізм еволюції біологічних видів та пристосування окремих індивідів до впливу середовища [844].

Психологічний підхід, який пов'язаний з біологічним, спрямований на вивчення психологічних механізмів, які лежать в основі адаптації. Він включає в себе дослідження психологічних процесів, таких як відчуття, усвідомлення, мислення, емоції та поведінка, які грають важливу роль у взаємодії особистості з оточуючим середовищем. Одним з вчених, хто зробив вагомий внесок у розробку широкого поняття адаптації, був Ж. Піаже. Згідно з його концепцією, адаптація – і в біології, і в психології – розглядається як єдність протилежно спрямованих процесів: акомодатії та асиміляції [8282]. Перший з цих процесів (його, власне, позначають терміном «адаптація», вживаючи останній у найпоширенішому, вузькому сенсі) забезпечує модифікацію функціонування організму чи дій суб'єкта відповідно до властивостей середовища. Другий процес змінює ті чи інші компоненти цього середовища, переробляючи їх відповідно до структури організму або включаючи в схеми поведінки суб'єкта. Зазначені процеси тісно пов'язані між собою і опосередковують один одного (що не виключає у кожному конкретному випадку провідної ролі якогось із них) [28].

За думкою С. Кулик, суть психосоціального підходу полягає у діалектичній єдності діяльнісних і соціально-психологічних відносин суб'єктів адаптації і соціального середовища [26]. В процесі цих відносин людина входить у систему внутрішньо-групових відносин і пристосовується до них. Впродовж взаємодії в цих відносинах відбувається вироблення зразків мислення й поведінки, які відображають систему цінностей і норм конкретної групи людей. При цьому індивід, який адаптується, отримує, закріплює та розвиває уміння та навички міжособистісного спілкування і формує індивідуальний стиль діяльності в групі або суспільстві [38].

Психосоціальний підхід поєднує дослідження як психологічних, так і соціальних аспектів для вивчення адаптації. Цей підхід розглядає взаємодію між психологічними процесами та соціальними чинниками в контексті адаптації особистості. У своїх дослідженнях феномену соціальної адаптації Е.Гіденс визначає це суспільне явище як процес соціалізації або пристосування особистості до виконання певної ролі в суспільстві [11]. Необхідність адаптації індивіда не лише до середовища, а й до соціального оточення була роз'яснена Г. Спенсером, який пропонує ідею про те, що розум людини не має обмежень, і цей факт забезпечує найбільш адекватне пристосування особистості до середовища [86]. Психологи, розкриваючи зміст явища адаптації, розуміють його, перш за все, як сталий процес активного пристосування саме до умов соціального середовища.

Декілька вчених зробили внесок у дослідження соціального підходу до особистості та її здатності до адаптації. Один з них – А. Адлер, який стверджував, що поведінка індивіда є цілеспрямованою й обумовлена телеологічною аперцепцією, і в його ранніх працях говорив про прототип як про первинну форму адаптації індивіда до життя [153]. «Прототип», який А. Адлер пізніше змінив на поняття «план», формується впродовж перших п'яти років життя людини (навіть точніше, від трьох до п'яти років). Більшість планів (прототипів) є неусвідомлюваними. В той же час, його важливою властивістю є те, що як тільки прототип адаптації (план) виник, він ставав

основою, яка обростає сенсами, які виникають з життєвого досвіду та володіють спрямовуючою силою. Адлеріанська психотерапія заснована на ідеї, що задоволення людини своїм життям багато в чому залежить від «соціального інтересу як основи людського існування».

А. Адлер вважав, що здорова особа – це та, яка здатна до продуктивної активності в соціумі, яка віддає перевагу соціальним особистісним почуттям, поведінці та когнітивним допущенням. До списку соціальних особистісних почуттів можна віднести: людяність, оптимізм, приналежність сім'ї, громаді, суспільству, віра в інших, мужність бути недосконалим. Соціально-орієнтована поведінка передбачає: повагу до інших, прояви емпатії, підбадьорювання, надання допомоги іншим, турботу про інших, кооперацію з членами спільноти [53]. Когнітивні соціально-орієнтовані допущення здорової з точки зору А. Адлера особи полягають в тому, що права й обов'язки кожної людини є рівними правам та обов'язкам інших; що особисті цілі окремого індивіда можуть бути досягнуті на благо спільноти; виживання суспільства залежить від наміру та здатності громадян навчатися жити разом з іншими у гармонії; що до інших слід звертатися так само, як кожний хотів би, аби інші зверталися один до одного; що вирішальною рисою характеру члена суспільства має бути те, до якого ступеню він просунув благополуччя усього співтовариства, до якого він належить.

Поняття соціального інтересу ґрунтується на переконанні, що людина не є самодостатньою істотою й тому повинна вчитися взаємозалежності.

А. Адлер вважав, що соціальний інтерес – це найбільш важливий фактор у підході до виховання та лікування, а також адаптації особистості.

Одним з існуючих підходів до дослідження поняття адаптації є інформаційно-комунікативний підхід, який акцентує увагу на використанні інформаційних технологій та комунікаційних засобів для покращення процесу адаптації особистості до нових умов або середовища. Цей підхід передбачає використання різноманітних інструментів, таких як комп'ютерні програми, веб-ресурси, мобільні додатки, а також засоби комунікації, наприклад,

електронні спілкування, соціальні мережі, для сприяння адаптації особистості до нових вимог, навчання або розвитку. Цей підхід може використовуватися в різних сферах, включаючи освіту, психологію, педагогіку, тренінги та розвиток особистості. Його мета полягає у полегшенні процесу адаптації, зменшенні стресу та підвищенні ефективності навчання чи роботи. За думкою С. Кулик, інформаційно-комунікативний підхід відображає зміни структури або функції системи та керуючих впливів на основі отриманих даних і поточної інформації з метою досягнення оптимального стану при недостатній апріорній інформації або змінених умовах діяльності [26]. Інформаційно-комунікативний підхід передбачає, що в процесі адаптації особистість здійснює пошук, сприйняття та переробку інформації у її контактах [10].

Таким чином, ми пропонуємо трактування соціально-психологічної адаптації як комплексного та багаторівневого процесу, який виходить за межі взаємного пристосування особистості та середовища і являє собою їх активну взаємодію, взаємні двосторонні зміни і об'єднання у новій системі більш високого рівня організації [29]. Теоретичний аналіз досліджень проблеми соціально-психологічної адаптації дозволяє визначити її як складний процес взаємодії особистості і середовища, результатом якого є створення нової соціальної ідентичності, адекватної соціальним змінам, які відбуваються внаслідок воєнних дій; як процес розвитку потенціалу особистості і спільноти при включенні членів спільноти в систему міжособистісних відносин, в соціально-політичне життя та знаходження умов для реалізації потреб особистості у самоповазі й самореалізації [30].

1.2. Види соціально-психологічної адаптації особистості до життєвих змін

Адаптація особистості - це процес пристосування особистості до нових умов, середовища чи вимог, які виникають у житті. Цей процес може відбуватися на різних рівнях: фізіологічному, емоційному, когнітивному, соціальному, та ін [50]. В залежності від характеристик оточення та

індивідуальних особливостей, адаптація може приймати різні форми [85] і відповідно до цих рівнів і форм, можна виокремити декілька видів адаптації.

Біологічна адаптація є найбільш вивченим видом адаптації, оскільки належить до найбільш ранніх проявів адаптації, які були в центрі уваги досліджень. Так, значний внесок в дослідження специфіки біологічної адаптації був зроблений такими видатними вченими, як Ч. Дарвін, Ж.-Б. Ламарк, та іншими.

Живі організми, зазвичай, є добре пристосованими до абіотичних і біотичних умов середовища, в якому вони функціонують. Необхідною умовою пристосування організму до середовища є робота генів, які організм успадковує від попередніх поколінь популяції виду. Еволюція шляхом природного відбору сприяє збільшенню частки добре пристосованих організмів у популяції з кожним поколінням.

Розрізняють три різних типи адаптації: поведінковий – означає ті реакції організму, які допомагають йому пристосовуватися до навколишнього середовища відповідно до того, які поведінкові паттерни йому необхідні, щоб функціонувати в нових умовах; фізіологічний – процес, який запускає організм для зміни свого зовнішнього вигляду та перебудови особливостей організму задля забезпечення виживання; структурний – особливість організму, яка дозволяє змінювати форму без зміни сутності організму. Процес адаптації, яка відбувається через природний відбір, створює нові або змінює існуючі психічні механізми з їх функціональними характеристиками, а спільне походження допомагає їх зберегти. У деяких біологічних видів процес адаптації запускається і відбувається як відповідь на вимоги або зміни середовища.

Процес адаптації, як і вимоги середовища, які спонукають до адаптації, можуть розповсюджуватися на один або декілька видів. Таким чином, адаптація може відбуватися і бути спільною для багатьох видів або одного чи деяких. Отже, можна сказати, що біологічна адаптація – це характеристика, яка покращує виживання або розмноження організмів. Природний відбір – це

єдиний відомий механізм еволюції адаптації, тому з точки зору біології адаптацію можна визначити як явище, яке виникло в результаті природного відбору. В той же час, поняття адаптації також відноситься до процесу, за допомогою якого члени популяції стають краще пристосованими до окремих особливостей середовища, через зміну характеристик, які впливають на їхнє виживання чи розмноження.

Під фізіологічною адаптацією індивіда розуміють пристосування фізіологічних процесів та реакцій організму до нових умов середовища. Сюди можна віднести адаптацію до нових кліматичних умов, зміни часових поясів, нових продуктів харчування або пристосування до нового режиму сну. Одним із ключових моментів, на якому варто наголосити, є взаємозв'язок психологічних процесів із фізіологічними реакціями.

До аспектів фізіологічної адаптації, висвітлених в науковій літературі, можна віднести такі: реакція на стрес: існує пряма залежність впливу специфіки рис особистості на фізіологічну реакцію організму на стрес [20]. Наприклад, люди з вищим рівнем невротизму можуть проявляти підвищене фізіологічне збудження у відповідь на стресові фактори, що призводить до підвищення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та рівня кортизолу. Існують дослідження щодо прямого зв'язку між здатністю до вищої емоційної регуляції з більш здоровими фізіологічними наслідками, включаючи зниження рівня запалення в організмі, більш стабільного стану організму та покращення здоров'я серцево-судинної системи. Поведінка, пов'язана зі здоров'ям: риси особистості також можуть впливати на поведінку, пов'язану зі здоров'ям, таку як звички до фізичних вправ, вибір дієти та дотримання медичних рекомендацій. Така поведінка, у свою чергу, впливає на фізіологічне здоров'я та здатність до адаптації [34].

Також, важливу роль для фізіологічної адаптації відіграють такі риси характеру, як стійкість і мотивація до подолання труднощів [19]: стійкі люди можуть демонструвати більш адаптивні фізіологічні реакції на стрес, що сприяє швидшому та більш комплексному процесу адаптації та кращим

загальним результатом для здоров'я.

Оскільки фізіологічне та психічне тісно пов'язане, існує двосторонній зв'язок між психологічними станами та фізіологічним функціонуванням, який часто називають психосоматичними взаємодіями. Риси характеру особистості мають вплив на схильність людини до психосоматичних розладів, коли психологічні фактори сприяють розвитку або загостренню фізичних симптомів.

Одним із важливих понять для пояснення фізіологічної адаптації є поняття алостазу, запропоноване П. Стерлінгом та Дж. Ейером. Для всіх видів навколишнє середовище є значним стресовим фактором, і будь-яка зміна в цьому середовищі може мати відповідний вплив на здоров'я. Тому всі організми еволюціонували так, щоб певним чином зупиняти та затримувати дію стресових факторів на час, достатній для розмноження. Теорія алостазу була розроблена, щоб допомогти пояснити цю загальну рису життя ссавців, яка полягає в розподілі енергії на фізіологічні реакції на стрес, щоб обмежити соматичний знос і підвищити здатність до виживання та розмноження. У своїй початковій концепції Стерлінг і Ейер визначили алостаз як «стабільність через зміни», підкреслюючи динамічний характер внутрішніх фізіологічних систем ссавців, які еволюціонували, щоб реагувати на безперервні коливання рівня активності та умов середовища [87]. Хоча динамічна короткочасна фізіологічна адаптація до стресових факторів є корисною для організмів у повсякденному житті, така чутливість і гнучкість мають свою ціну. З часом активація алостатичних механізмів у відповідь на стресори призводить до накопичувального зносу організму. Це тривале накопичення соматичних ушкоджень є алостатичним навантаженням. Зі збільшенням алостатичного навантаження це може проявлятися як хронічне захворювання після погіршення внутрішніх регуляторних систем, когнітивних функцій і фізичної працездатності. Ефект такого алостатичного навантаження можна спостерігати при тривалому стресі, спричиненому необхідністю адаптації мігрантів в інших країнах [90].

Загалом, література підкреслює складну взаємодію між особистістю та фізіологією, підкреслюючи важливість розгляду як психологічних, так і фізіологічних факторів у розумінні адаптивності та наслідків для здоров'я [14].

Емоційна адаптація – це здатність особистості ефективно управляти своїми емоціями в нових умовах. Це може включати засвоєння стресових ситуацій, підтримку позитивного настрою та психологічну стійкість до негативних впливів [25].

Рівень емоційності та рівень самоконтролю можна вважати дещо схожими характеристиками, які відображають здатність особистості відтворювати зміст переживань, настрою та характеру, реагувати на навколишній світ, в той час як здатність до самоконтролю виражається у спроможності контролювати власні емоції, думки та поведінку [39]. В умовах адаптації саме ці складові показують, наскільки мігрант та члени його родини усвідомлено приймали рішення про переїзд та зважували його можливі всі наслідки.

Через зміну середовища мігранти та їх сім'ї можуть переживати емоції різного ступеню інтенсивності: розгубленість, тривогу та збудження, страх, занепокоєння, а також злість, агресію, сум та депресивність [46]. Ці емоції можуть впливати на діяльність кожного із членів сім'ї та їх когнітивні здібності, а також на здатність кожного з індивідів піклуватись про себе, членів своїх сімей та справлятися з труднощами, які трапляються під час періоду адаптації [56]. Безумовно, ці емоції та реакції є природними, адже таким чином організм реагує на ті зміни, що відбуваються в навколишньому середовищі нової країни перебування [42]. Інша культура примушує мігрантів відмовитися від звичного їм попереднього способу життя, прийняти інші соціальні норми, правила та зразки поведінки. Для мігранта в процесі адаптації змінюється все – від природи і клімату до психологічних стосунків, а також традицій, звичаїв, ритуалів, цінностей [57].

Навіть за умов сприятливих обставин, адаптація до іншого етнічного і

культурного середовища є складним і стресогенним процесом [33; 52]. Наявність різних поглядів на побудову суспільства, роль чоловіка та жінки в ньому, активність громадянського суспільства, участь в організаціях громадянського суспільства стає одним із викликів на шляху адаптації мігрантів. У новому місці проживання у людини руйнується чи зникає попередня ситуація життя та середовище, до яких вони психологічно звикли, і з'являється зовсім нова соціальна ситуація, невідома, наповнена великою кількістю нового, в тому числі нових перешкод та проблем [43]. Нове середовище вимагає від мігрантів навчитися опрацьовувати велику кількість інформації, встановити міжкультурні зв'язки, виробити своє власне ставлення до нової реальності та систему оцінок реальності, в якій вони опинилися [59]. Наявність глобальних комунікативних мереж, з одного боку, забезпечує в усіх частинах світу доступ до інформації про можливості працевлаштування та навчання за кордоном, порядок отримання віз та необхідних дозволів, транспортні послуги тощо, що значно полегшує здійснення переїздів. З другого боку, мобільний зв'язок, супутникове телебачення, інтернет створюють для мігранта можливості віртуальної присутності на батьківщині, в той час коли фізично він знаходиться за кордоном, що зменшує психологічне навантаження та небажані соціальні наслідки міграції, робить її більш комфортною, наскільки це можливо [47; 48].

Таким чином, можна виокремити соціальну адаптацію - процес, у якому особистість пристосовується до соціального середовища, зокрема до нових соціальних ролей, норм, правил та очікувань.

Психологічною адаптацією називається процес установалення оптимальної відповідності між особистістю та її оточенням під час виконання дій, які є характерними для даної особи. Цей процес дозволяє задовольняти актуальні потреби особистості та досягати важливих цілей, забезпечуючи при цьому збереження як психічного, так і фізичного здоров'я. Водночас забезпечується відповідність психічної діяльності та поведінки людини вимогам її оточення. Соціальна адаптація має двояку природу: з одного боку,

це постійний процес пристосування особистості до існуючих у суспільстві відносин, норм, зразків та традицій. З іншого боку, соціальна адаптація є результатом цього процесу [2;3]. Варто зауважити, що обидві сторони, як людина, так і оточення, є активними у цьому процесі.

Соціальна адаптація є важливим поняттям, яке вивчається у контексті єдності взаємодії особистості з її оточуючим середовищем. Це включає два основних аспекти: сприйняття особою інформації, яка може не відповідати її установкам, і відповідну реакцію на цю інформацію. Коли людина стикається з інформацією, що суперечить її уявленням, вона може відчувати дискомфорт, відомий як когнітивний дисонанс. Це може спонукати особистість до пошуку способів адаптації, таких як знаходження нових пояснень, фільтрація інформації або зміна власних установок [5].

Процес входження особистості в інше соціокультурне середовище і прийняття його культурних норм і цінностей називається акультурацією. Вчені, такі як М. Вілсон, А. Лессер, Р. Лінтон, Р. Лоун, М. Мід, Л. Спайер, Р. Редфілд, М. Херсковиц, як зазначає Л.Е. Орбан-Лембрик [31] розвинули три основних теоретичних і емпіричних підходи до вивчення акультурації. Зміст підходів наводимо нижче:

- підхід, який враховує вплив стресу та способи його подолання (підхід, який описує психологічні моделі стресу, використовується для дослідження адаптації до переїзду в іншу культуру);
- підхід, який відображає погляд культурного вивчення (основна увага зосереджується на соціальній психології міжкультурних контактів і процесах, пов'язаних із засвоєнням культурно-специфічних навичок, необхідних для успішної адаптації та досягнення успіху в новому середовищі) [51];
- підхід, який відображає точку зору соціальної ідентифікації (основний акцент робиться на сприйнятті себе та свого оточення, включаючи усвідомлення інформацію про власну групу та інші групи) [32].

У наукових дослідженнях, присвячених проблемі адаптації мігрантів,

відзначено, що передусім соціально-психологічна неадаптованість особистості виявляється в неспроможності задовольнити свої власні потреби і прагнення [55]. У випадках неадаптованості або повної дезадаптованості особистості важко відповісти на вимоги та очікування, що пред'являються до неї соціальним середовищем і її роль у цьому оточенні, будь то професійна або інша мотивована ззовні та всередині діяльність [61; 81]. Одним з проявів соціально-психологічної неадаптованості особистості є довготривалі внутрішні і зовнішні конфлікти без наявності психічних механізмів і форм поведінки, необхідних для їх вирішення. Крім цього, Л.Е. Орбан-Лембрік підкреслює, що соціально-психологічну адаптацію логічно пов'язувати зі станом соціального напруження або "соціального стресу" і розглядати соціальну неадаптованість в контексті теорії стресу, механізмів його виникнення і подолання [31].

1.3. Чинники соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів

Якість та тривалість процесу міжкультурної адаптації залежить від численних факторів - чинників, які умовно можна розділити на індивідуальні та групові.

До індивідуальних чинників належать індивідуальні відмінності, які включають демографічні та особистісні характеристики. На процес адаптації впливає вік людини: молоді люди адаптуються швидше та більш успішно, ніж люди похилого віку. Для дітей цей процес зазвичай досить природній, але для школярів може бути складним, оскільки їм доводиться вирівнюватися з однолітками за зовнішніми ознаками, мовою, манерами і т. д. Люди літнього віку найбільш складно адаптуються, оскільки вони можуть відчувати відсутність необхідності в засвоєнні іншої культури та мови. Освіта також впливає на успішність адаптації: чим вища освіта, тим менше проявляються симптоми так званого культурного шоку. Загалом можна стверджувати, що молоді, високоінтелектуальні та високоосвічені люди адаптуються успішніше.

До індивідуальних чинників, що впливають на успішність адаптації, відносять також такі особистісні характеристики:

- когнітивна складність, тобто здатність людини тлумачити соціальну поведінку в багатоаспектній (багатовимірної) манері: особи з вищою когнітивною складністю встановлюють коротшу відстань між собою і представниками нового приймаючого оточення;
- здатність людини використовувати при категоризації більші категорії: індивіди, які проявляють цю тенденцію, краще адаптуються до нового середовища, ніж ті, хто детальніше категоризує навколишній світ;
- низькі показники авторитаризму, оскільки встановлено, що особи, які є більш авторитарними, ригідними, більш схильними до контролю і нетерпимими до невизначеності, менш ефективно сприймають цінності, соціальні норми нового середовища та його мову, і тому адаптуються набагато повільніше.

В цілому, для успішної адаптації до життя в іншій культурі найбільш важливими якостями особистості є: комунікативність, екстраверсія, висока самооцінка, відкритість до різних поглядів, професійна компетентність, щира зацікавленість людьми, які оточують особу в новому середовищі, надання переваги стратегії співробітництва при регулюванні конфліктів. [9; 12].

Ще одним індивідуальним чинником, який впливає на адаптацію, є життєвий досвід індивіда. Значення готовності мігрантів до змін, або мотивації для адаптації, не може бути недооціненим. Дослідження показує, що більша готовність до змін властива добровільним переселенцям, які активно бажають відчувати себе частиною нової групи, готові пристосовуватися до нового оточення, незважаючи на труднощі. Процес адаптації вимушених мігрантів, натомість, зазвичай менш успішний через недостатню мотивацію. Оскільки переважна більшість українських громадян, які виїхали за кордон у зв'язку з повномасштабним вторгненням, стали вимушеними мігрантами, саме цей чинник створює труднощі в процесі їхньої адаптації у країнах перебування [63]. Важливим аспектом адаптації є встановлення дружніх стосунків з

місцевими жителями, за допомогою яких можна вивчити неписані правила поведінки в новій культурі та отримати більше інформації про власний стиль поведінки з точки зору нових культурних норм. Крім того, налагодження дружніх стосунків з місцевим населенням сприяє отриманню підтримки і виконують важливу соціальну роль в подальшій адаптації [69].

До групових чинників відносяться особливості взаємодії культур, зокрема:

- особливості культури, до якої належать мігранти. Зокрема, важливим є сприйняття всіх аспектів рідної культури, в тому числі цінностей, релігії, економічного та соціально-політичного стану суспільства, до якого належав мігрант;
- ступінь схожості або відмінності між культурами. Дослідження показують, що ступінь культурного шоку, тобто психологічної дезорієнтації і фізичного дискомфорту індивіда при зіткненні з іншим культурним середовищем, корелює з культурною дистанцією. Іншими словами, чим більш схожа нова культура на рідну, тим менш травматичним є процес адаптації [58];
- особливості місця перебування, зокрема, фізичні умови перебування і проживання індивіда, а також ставлення населення приймаючої країни до інтеграції мігрантів та толерантність до культурної різноманітності має важливий вплив на адаптацію вимушених мігрантів [62].

Психологічний аспект процесу адаптації має на меті не тільки дослідження складнощів адаптації у іншій культурі, але й пошук вирішення практичних проблем, зокрема, знаходження ефективних стратегій адаптації (акультурації) мігрантів в нових умовах життя [18].

Важливим методологічним аспектом є співвідношення особистісного та групового рівнів акультурації. Аналізуючи погляди канадського психолога Дж. Беррі, який приділив багато уваги питанню дослідження процесів адаптації мігрантів, можна виділити два важливих моменти, по-перше: на груповому рівні зміни відбуваються в соціальній структурі, політичній

організації, економічних відносинах, культурних особливостей, і ці зміни впливають на трансформацію поведінки та явищ свідомості на рівні особистості, таких як формування й розуміння ідентичності, цінностей та переконань [56]. По-друге, акультурація кожної особистості є унікальним процесом, який може не збігатися з груповими змінами. З цього можна зробити важливий висновок: при аналізі та усвідомленні психологічних наслідків процесу акультурації для окремої особистості необхідно враховувати співвіднесення двох вимірів: оцінка змін, що відбуваються на груповому рівні, та участь у цих змінах окремих індивідів і вплив цих змін на особистість [17].

Серед індивідуальних чинників соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців можна виділити такі:

- вплив оточення (сім'я, друзі) на прийняття рішення про міграцію;
- різниця між очікуваннями індивіда від приймаючого середовища і реальності [65];
- ставлення до необхідності соціальної адаптації, сутність якого - не відмова від власних культурних цінностей та повне прийняття іншої культури, а здатність поєднати різні цінності для освоєння нових культурних норм і правил, при цьому зберігаючи власну самобутність [64];
- знаходження умов для самореалізації: відсутність таких умов може стати значною перешкодою для успішної адаптації, особливо якщо порушені не лише матеріальні потреби, а й можливості для особистого розвитку;
- наявність повноцінного спілкування і взаємодії з місцевим населенням, яке може сприяти швидшій та легшій адаптації або, в разі відсутності, породити почуття відчуженості та непотрібності, ускладнюючи процес адаптації;
- почуття приналежності до певної соціальної групи і створення нової самоідентифікації;

- характер адаптивної діяльності особистості, яка направлена на інтеграцію в новому культурному середовищі;
- психологічна задоволеність середовищем та емоційний стан, який супроводжує процес адаптації [68];
- зацікавленість у результатах праці та сумлінність у праці, свідоме ставлення до справи, ініціативне включення в роботу та прагнення до максимальної реалізації своїх можливостей;
- соціальний статус індивіда на новому місці проживання та рівень цього статусу;
- врахування людиною ступіню задоволеності некорінного населення проживанням в іншій країні, частиною якого є мігрант; важливо враховувати "соціальне самопочуття" цієї групи людей [60].

Ці критерії можна об'єднати у п'ять груп: соціальне самопочуття вимушених мігрантів, їх ідентифікація з новим середовищем, реалізація внутрішнього потенціалу, взаємини з новим оточенням та здатність впливати на культуру адаптаційного середовища [21].

Таким чином, чинники соціально-психологічної адаптації відображають весь комплекс зовнішніх поведінкових проявів особистості у зв'язку з її новим оточенням, її здатності вирішувати щоденні соціально-культурні проблеми (в родині, на роботі, у школі тощо). Адаптацію можна вважати успішною, якщо особа досягає відповідності (сумісності) з новим середовищем, приймаючи його цінності, традиції, норми і стандарти поведінки, і починає жити згідно цих норм, інтерналізуючи їх. Такий процес "вростання" індивіда або соціальної групи в іншу культуру, засвоєння її атрибутів називається "інкультурацією", яку можна також розглядати як контекст адаптивних процесів особистості в новому оточенні [4].

Висновки до розділу 1

Адаптація особистості – це процес і водночас результат пристосування особистості до нових умов, оточення або вимог, які виникають у житті. Процес адаптації може відбуватися на різних рівнях: фізичному, емоційному, пізнавальному, соціальному і т. д. В залежності від характеристик оточення та індивідуальних особливостей, адаптація може набувати різноманітних форм. Враховуючи ці різні рівні і форми, можна виділити кілька видів адаптації.

Ми запропонували розглянути наступні види адаптації: біологічна адаптація, фізіологічна, емоційна адаптація, психологічна і соціальна адаптація. Зупинимось на деяких важливих аспектах щодо видів адаптації, зазначених у першому розділі.

Існує двосторонній зв'язок між психологічними станами та фізіологічним функціонуванням, який часто називають психосоматичними взаємодіями. Риси характеру особистості мають вплив на схильність людини до психосоматичних розладів, коли психологічні фактори сприяють розвитку або загостренню фізичних симптомів. Одним із важливих понять для пояснення фізіологічної адаптації є поняття алостазу та алостатичних механізмів, тривала активація яких у відповідь на стресори призводить до накопичувального зносу організму. Це тривале накопичення соматичних ушкоджень є алостатичним навантаженням. Збільшення алостатичного навантаження може проявлятися як хронічне захворювання, з проявами погіршення внутрішніх регуляторних систем, когнітивних функцій і фізичної працездатності. Ефект такого алостатичного навантаження можна спостерігати при тривалому стресі, спричиненому необхідністю адаптації мігрантів в інших країнах.

Процес входження особистості в інше соціокультурне середовище і прийняття його культурних норм і цінностей, в процесі соціально-психологічної адаптації, називається акультурацією. Існує три основних підходи до вивчення акультурації: підхід, який враховує вплив стресу на особистість та способи його подолання; підхід, який відображає аспект

вивчення культури нового середовища (основна увага приділяється засвоєнню культурно-специфічних навичок, необхідних для успішної адаптації в новому середовищі); підхід, який відображає точку зору соціальної ідентифікації.

До основних чинників, які впливають на соціально-психологічну адаптацію мігранта до нового місця проживання та культурного середовища, слід віднести наступні: 1) індивідуальні, які включають демографічні та особистісні характеристики (вік, освіта), а також: когнітивна складність, комунікативність, екстраверсія, висока самооцінка, відкритість до різних поглядів, професійна компетентність, щира зацікавленість людьми, які оточують особу в новому середовищі, надання переваги стратегії співробітництва при регулюванні конфліктів; 2) групові: особливості культури, до якої належать мігранти; ступінь схожості або відмінності між культурами (чим більш схожа нова культура на рідну, тим менш травматичним є процес адаптації); особливості місця перебування, зокрема, ставлення населення приймаючої країни до інтеграції мігрантів та толерантність до культурної різноманітності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК У ВИМУШЕНІЙ МІГРАЦІЇ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження чинників адаптації жінок у вимушеній міграції

У цій роботі ми фокусуємося на дослідженні чинників соціально-психологічної адаптації мігрантів на прикладі українських жінок, що покинули країну під час повномасштабного вторгнення. Вибір методів дослідження був зроблений з метою досягнення мети та завдань дослідження. Методи, використані в реалізації дослідження, включають такі:

- теоретичні методи, спрямовані на аналіз, узагальнення, інтерпретацію та систематизацію напрацювань вітчизняних та іноземних вчених з питань дослідження адаптації мігрантів, соціально-психологічної адаптації як в умовах добровільної, так і вимушеної міграції;
- емпіричні методи, які включали психодіагностичне тестування, опитування, спостереження, анкетування тощо;
- математично-статистичні, спрямовані на кількісний та якісний аналіз отриманих результатів дослідження, що містили: описові статистики (знаходження середніх величин, мінімальних, максимальних значень та відсоткових навантажень тощо), факторний та кореляційний аналізи.

Дослідження чинників соціально-психологічної адаптації мігрантів включає три основних етапи: теоретичний, емпіричний та етап інтерпретації та аналізу отриманих даних.

На *першому етапі* був проведений теоретичний аналіз основних понять дослідження, який включав у себе розгляд основних підходів до дослідження феномену та процесу адаптації, видів адаптації. Також визначалися терміни, пов'язані з соціально- психологічною та культурною

адаптацією та описувалися чинники соціально-психологічної адаптації мігрантів.

На *другому етапі* була сформована вибірка учасників дослідження та розроблена програма психодіагностичного дослідження соціально-психологічної адаптації українських жінок-мігрантів в інших країнах. Для цього був обраний комплекс психодіагностичних методів і методик, після чого проведено емпіричне дослідження.

На *третьому етапі* нами були проведені інтерпретація та аналіз отриманих даних. Згідно плану роботи, було здійснено узагальнення отриманих результатів, якісний і кількісний аналіз, на основі яких сформульовані загальні висновки та рекомендації, з урахуванням результатів теоретичного та емпіричного дослідження особливостей адаптації українських мігрантів за кордоном.

З метою досягнення цілей і задач цього дослідження нами був проведений огляд існуючих методів, які можуть бути використані для дослідження процесу адаптації і чинників, які впливають на її успішність.

Серед усіх методів було обрано ті, які найбільше відповідають задачам дослідження.

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

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації, розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом [27], має в своїй основі опитувальник, який включає 101 твердження. Учасникам пропонується оцінити ці твердження за 6-бальною шкалою в залежності від того, наскільки вони відповідають їх уявленням про себе. Ця методика дозволяє комплексно оцінити інтегральні показники адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційної комфортності, інтернальності, прагнення до домінування, а також позитивні та негативні полюси цих показників. Інтегральний показник адаптації відображає співвідношення адаптаційних і дезадаптаційних тенденцій функціонування особистості в соціумі, узагальнюючи такі аспекти, як

самоприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, інтернальність та прагнення до домінування. Адаптивна людина умовно знаходиться на позитивному полюсі цього показника і характеризується критичним сприйняттям норм і правил соціуму, цінуванням власної особистості, прагненням до самовдосконалення і активним розвитком, а також успішністю та оптимізмом.

Деадаптивна людина, навпаки, знаходиться на негативному полюсі інтегрального показника адаптації. Вона може бути настроєна песимістично, пасивно, нездатна до подолання труднощів і невдоволена собою та іншими. В поведінці дезадаптованої людини можна помітити характерні дисфоричні та депресивні риси.

Ця методика була обрана як така, що дозволяє в повній мірі і комплексно оцінити інтегральні показники рівня адаптації, а також такі аспекти як самоприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, інтегральності, прагнення до домінування, включно з позитивними та негативними полюсами цих показників. Інтегральний показник адаптації відображає співвідношення адаптаційних і дезадаптаційних тенденцій функціонування особистості в соціумі, узагальнюючи такі аспекти, як самоприйняття, прийняття інших, емоційну комфортність, інтегральність та прагнення до домінування. Ця методика повністю відповідає ключовій задачі дослідження - емпірично дослідити особливості процесу адаптації осіб, які мігрували за кордон, оскільки опитувальник, який є основою методики, містить вичерпний перелік питань, що відображають повний спектр соціально-обумовлених ситуацій, в яких знаходиться мігрант, і переживань, які можуть бути спричинені цими ситуаціями.

***Методика дослідження “Самооцінка життєстійкості”
(модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної)***

Методика включає в себе анкету, яка налічує 9 тверджень, що включають опис якостей – особистісних складових життєстійкості, які проявляються у спілкуванні [45]. Автор методики виділяє такі основні

характеристики життєстійкості: емпатію; тепло, повагу; щирість, справжність; ініціативність; рішучість; відповідальність; терпіння; оптимістичність; мобільність. Респондентам пропонується оцінити кожен з складових життєстійкості за 9-бальною шкалою, щоб встановити, якою мірою їм властиві представлені якості. Бал “5” означає, що респонденту властива ця якість; бали нижче “5” відповідають зменшенню цієї властивості, бали вище “5” – її збільшенню; при чому бал “1” означає, що респондент не володіє цією властивістю, а бал “9” – респондент володіє цією характеристикою в найбільшій мірі.

Опитувальник допомагає визначити та оцінити ресурси, які має людина для ефективної переробки травматичного досвіду у конструктивні життєві зміни. Чим вища самооцінка життєстійкості, тим впевненіше людина почуватиметься, зіштовхуючись із життєвими труднощами та непередбачуваними обставинами. Розвинені якості життєстійкості дозволяють успішно справлятися з тиском зовнішнього середовища та активно будувати особисті плани. Було встановлено, що більш життєстійкі люди схильні до постановки життєвих завдань на фоні низької активності. Таким чином, можна зробити висновок, що особистості з високим рівнем життєстійкості під час планування власного життя більше сфокусовані на те, щоб максимально адаптуватися до життєвих ситуацій, а не перебудовувати їх за будь-яких обставин. Висока життєстійкість розширює сприйняття часової перспективи, сприяє формуванню цілісної моделі самореалізації [70]. Зменшення акценту на жорстке структурування подій підсилює значущість чинника невизначеності майбутнього в процесі постановки цілей. Сприймаючи навколишній світ як неперервний у часі, без суворої структури подій, людина отримує можливість створювати життєві завдання, спираючись як на минуле, так і на майбутнє. Враховуючи невизначеність майбутнього, людина може ставити життєві завдання з урахуванням плину власного життя [8]. Вона здатна інтегрувати досвід минулого і не боїться зазирнути в майбутнє, розкривати свої таємні бажання та сміливі плани, створюючи такі життєві

завдання, які дозволяють реалізувати своє покликання. Особистості з високою життєстійкістю у своєму життєвому плануванні більше керуються усвідомленням невизначеності майбутнього, ніж жорстким сприйняттям часової перспективи, яке базується на чіткому поділі життя на минуле, теперішнє і майбутнє. Методика дає можливість ідентифікувати та оцінити ключові особистісні складові життєстійкості: емпатію; тепло, повагу; щирість, справжність; ініціативність; рішучість; відповідальність; терпіння; оптимістичність; мобільність. Ці характеристики особистості можна віднести до індивідуальних чинників соціально-психологічної адаптації мігрантів.

Після отримання результатів дослідження з використанням цієї методики можлива розробка рекомендацій щодо особливостей характеру людини та можливостей корекції її поведінки в ситуаціях, які вимагають нової адаптивної поведінки. Так, для мігранта, який зацікавлений в успішній адаптації в новому оточенні, завдяки результатам використання цієї методики, буде корисно усвідомити свої звичні паттерни реагування та особливості комунікації, що дає більше можливостей для зміни власної поведінки в новому середовищі у майбутньому. Високі показники життєстійкості означають більшу впевненість особистості при подоланні життєвих труднощів та непрогнозованих ситуацій, неминучих у процесі адаптації і іншій країні. Розвинені якості життєстійкості надають людині можливість більш успішно справлятися з новими вимогами та тиском середовища та активно будувати особисті плани [72].

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

Опитувальник «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона в адаптації Г. Громової [15; 16]; складається з 12 тверджень, згода чи незгода з якими розподіляється за 5-ти бальною шкалою Лайкерта. Результати методики розподіляються за трьома шкалами: шкала тривоги за майбутнє (прогностичної тривоги), шкала гнітючої тривоги та загальний бал. Діагностика інтолерантності до невизначеності може проводитися разом з

методикою за шкалами часової перспективи Ф. Зімбардо [36] і показувати більш детальну картину щодо кореляції рівня інтолерантності до невизначеності та фіксації індивіда на подіях минулого, майбутнього або теперішнього. Опитувальник може бути використаний для вивчення інтолерантності до невизначеності, дослідження розвитку негативних емоційних станів в ситуації адаптації до нової культури.

Як свідчать результати досліджень, відсутність толерантності до невизначеності має значущий зв'язок з проявами депресивного стану, який є частою ознакою психічного здоров'я мігрантів [83].

Цей опитувальник дозволяє оцінити рівень інтолерантності респондентів до невизначеності майбутніх подій згідно з трьома показниками: шкала тривоги за майбутнє (прогностична тривога), шкала гнітючої тривоги та загальний бал. Опитувальник може бути використаний для вивчення інтолерантності до невизначеності, дослідження розвитку негативних емоційних станів в процесі адаптації мігрантів до життя в новому середовищі.

Як свідчать результати досліджень, толерантність до невизначеності має пряму кореляцію з впливом на швидкість та глибину адаптації до нового соціального та культурного середовища. Відсутність толерантності до невизначеності або її низький рівень має значущий зв'язок з проявами депресивного стану, який є частою ознакою психічного здоров'я мігрантів [66].

Нетерпимість до різних аспектів невизначеності в різних контекстах може бути пов'язана з проявами симптомів психічних розладів, а високий рівень інтолерантності до невизначеності очікувано пов'язаний з тривожністю та депресією. Інтолерантність до невизначеності має міцніший зв'язок із ситуативною тривожністю, ніж з особистісною. Узагальнюючи, можна сказати, що респонденти з високим рівнем інтолерантності до невизначеності схильні фіксувати свою увагу та думки на негативних подіях минулого та мати негативні очікування від майбутнього. Інтолерантність до невизначеності відіграє певну роль у формуванні вразливості до розвитку негативних,

афективних станів, а також підтверджують зв'язок інтолерантності до невизначеності з більш повільним темпом і нижчою якістю процесу адаптації.

Ми вважаємо доцільним використання опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона для встановлення взаємозв'язку між рівнем інтолерантності до невизначеності, травматичним досвідом і для дослідження індивідуальних чинників соціально-психологічної адаптації мігрантів.

***Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»
(С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)***

Ця методика допомагає дослідити копінг-поведінку, яка складається з реакцій індивіда на стресові ситуації та націлена на визначення домінуючих поведінкових стратегій для подолання стресу [20]. Опинуваним пропонується відповісти на 48 питань, оцінивши свою відповідь від 1 до 5 балів. Методика аналізується за такими шкалами:

- копінг, орієнтований на вирішення завдання;
- копінг, орієнтований на емоції;
- копінг, орієнтований на уникнення;
- субшкала відволікання;
- субшкала соціального відволікання

Копінг-поведінка в умовах стресу спрямована на вирішення завдань і виявляється у тому, що особа, потрапивши у будь-яку неприємну ситуацію, спочатку концентрується на ній і розмірковує, як вирішити проблему. Потім вона згадує, як раніше справлялася з подібними труднощі, намагається заглибитися в ситуацію, проаналізувати її, знайти декілька варіантів розв'язання проблеми. Після цього людина визначає план дій, обирає найважливіші кроки і проваджує дії, які вважає найбільш відповідними у даній ситуації.

Специфіка копінг-поведінки, орієнтованої на емоції, полягає в тому, що особа не може відділити себе від своїх емоцій, занурюється у свої страждання та біль, схильна звинувачувати себе за потрапляння в таку ситуацію, за

нерішучість, за незнання, як правильно діяти. Під час стресової ситуації вона відчуває нервові напруження, роздратування, може замерти в нерішучості, що призводить до нервового напруження та можливого роздратування.

Особи, які використовують копінг-стратегію уникнення, намагаються відволіктися від факту існування проблеми і уникати її розв'язання. Важливо зазначити, що існують дві суб-шкали цієї стратегії - відволікання і соціальне відволікання. Особи, які демонструють копінг-стратегію згідно першої суб-шкали, можуть відволіктися від проблеми шляхом власних дій: за допомогою шопінгу, покупки речей; можуть почати більше спати, насолоджуватися улюбленою їжею, дивитися телевізор, вирушити у відпустку або взяти відгул. Щодо осіб, які демонструють копінг-стратегію уникнення за типом соціального відволікання, намагаються відволіктися від проблеми будучи серед людей. Вони можуть телефонувати друзям або відвідувати їх, проводити час зі значущими для них особами, спілкуватися з тими, чії поради для них особливо важливі.

Ця методика дозволяє дослідити поведінкові стратегії копінгу в складних ситуаціях, таким чином відповідаючи на завдання дослідження, які полягають в розгляді та обґрунтуванні соціальних та психологічних чинників адаптації осіб у вимушеній міграції, визначенні особливостей процесу адаптації, які у великій мірі залежать від звичних для людини паттернів і стратегіях поратися з тривалою напругою в процесі пристосування до нового соціального та культурного оточення [67]. Знаходження особистістю найкращих способів адаптації базується насамперед на знанні про власні особливості та копінг-стратегії, які допомагає визначити методика, і їх усвідомленні.

Пройшовши опитування і отримавши його результати, мігранти мають можливість усвідомити звичні паттерни поведінки в стресових ситуаціях і власні – можливо, не повністю усвідомлені – існуючі підходи до вирішення проблем, які можуть бути декількох типів, в залежності від мети власних дій (усвідомленої чи неусвідомленої): копінг-стратегія, орієнтована на вирішення

задачі; копінг, орієнтований на емоції; копінг, орієнтований на уникнення з субшкалою відволікання і субшкалою соціального відволікання. Дані, отримані завдяки дослідженню з використанням цієї методики, можуть дати цінну інформацію про тенденції до певних копінг-стратегій вибірки і бути використаними для розробки рекомендацій стосовно успішної соціально-психологічної адаптації в еміграції.

Крім означених вище методів, на етапі емпіричного дослідження була використана авторська анкета.

Для дослідження ми визначили такі чинники:

- психологічні: адаптивність (мобільність, гнучкість реакцій), прийняття себе, прийняття інших, проактивність (внутрішній контроль; ініціативність/рішучість, відповідальність), життєстійкість, уникання вирішення проблем (ескапізм), здатність до емоційної саморегуляції;
- соціальні: економічний статус (у тому числі фізичні умови перебування і проживання), ступінь схожості або відмінності між культурами, ставлення населення приймаючої країни до інтеграції мігрантів (толерантність середовища до культурної різноманітності).

Дослідження проводилось онлайн з 18-го червня по 9-те липня 2024 року за допомогою Google forms. Відповідно до мети та завдань дослідження, вибірку склали жінки, які виїхали за кордон у зв'язку з війною і на момент опитування проживають у різних країнах, в основному країнах Європейського Союзу. Усі респондентки були ознайомлені з метою та завданням дослідження. Участь у дослідженні була повністю добровільною.

Вибірка склалась із 59 респондентів віком від 26 до 55 років, більшість з яких мають вік 36 – 55 років (рис.2.1)

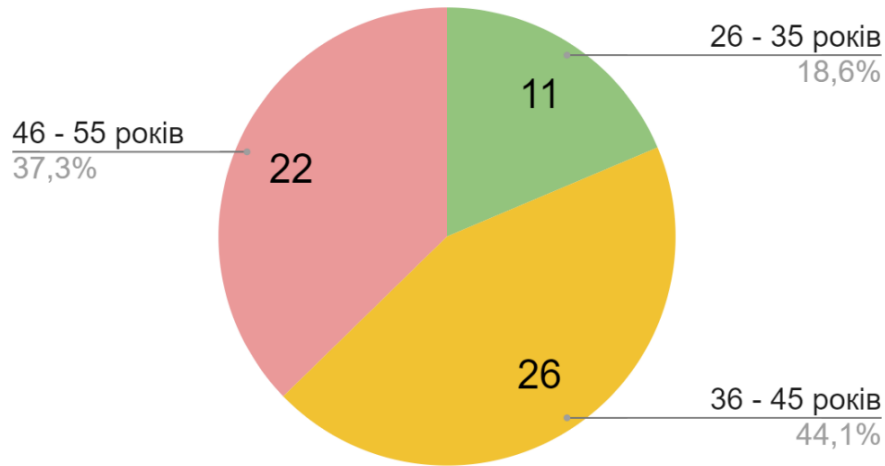


Рис. 2.1 Розподіл вибірки за віковими категоріями

Із загальної кількості респондентів, 64,4% мають одного або двох дітей.

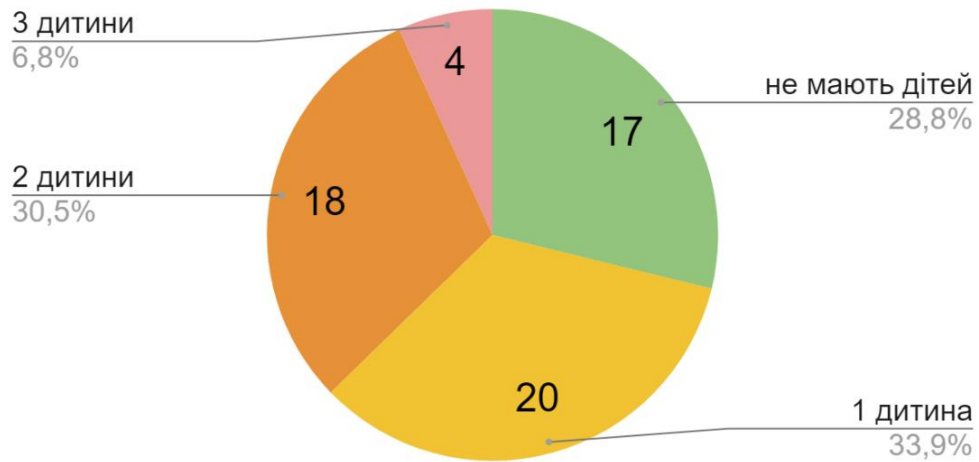


Рис. 2.2 Розподіл вибірки за кількістю дітей

Більшість респондентів (71,2%) на момент участі в дослідженні працюють – як за спеціальністю, так і не за спеціальністю.

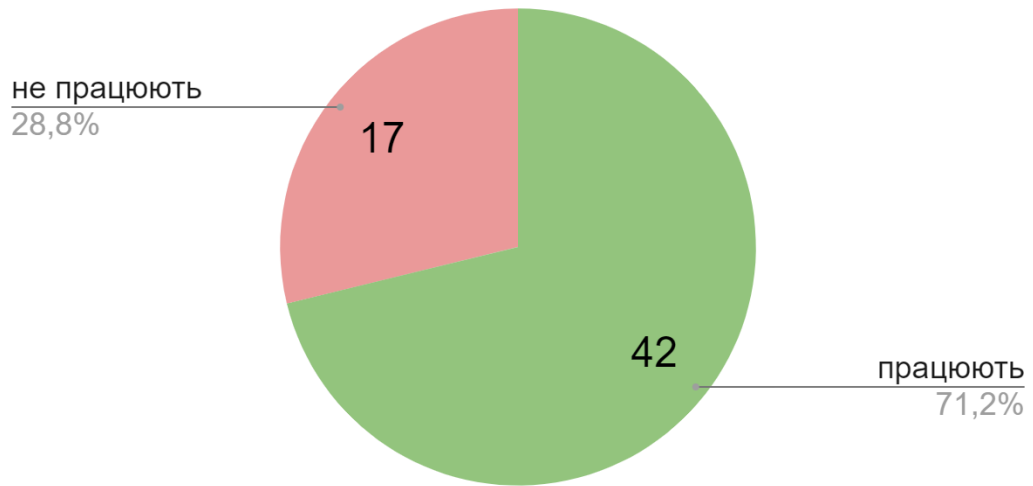


Рис. 2.3 Розподіл вибірки за наявністю працевлаштування

Що стосується чинника умови проживання, переважна більшість (79,7%) опитуваних оцінили поточні умови проживання як задовільні.

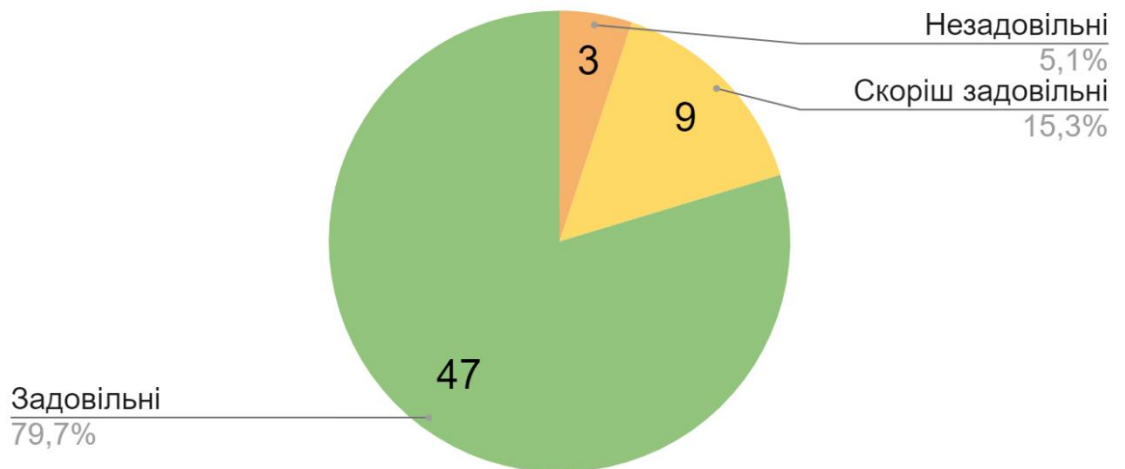


Рис. 2.4 Розподіл вибірки за умовами проживання

Більшість респондентів володіють мовою країни проживання на достатньому для спілкування (47,5%) і досить високому (16,9%) рівнях.

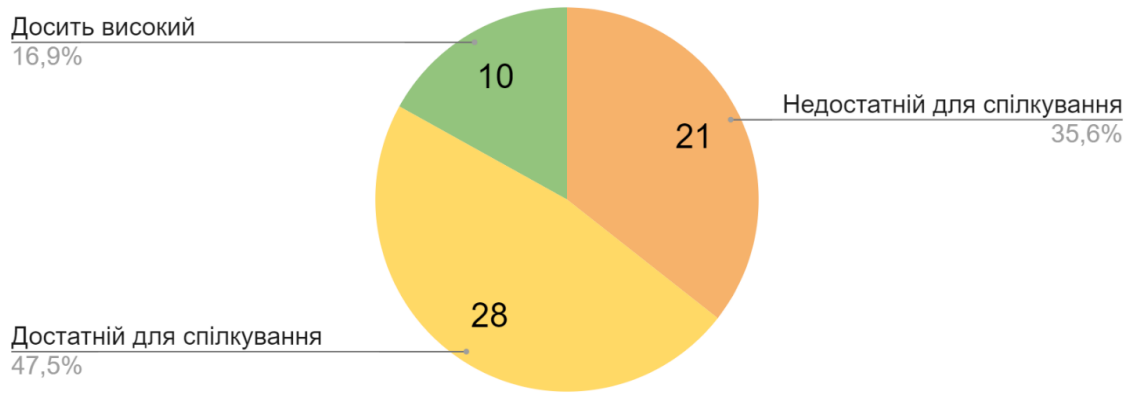


Рис. 2.5 Розподіл вибірки за рівнем володіння мовою країни проживання

В той же час, незважаючи на різний рівень володіння мовою, переважна більшість - 91,5% - опитаних спілкуються з місцевими жителями:

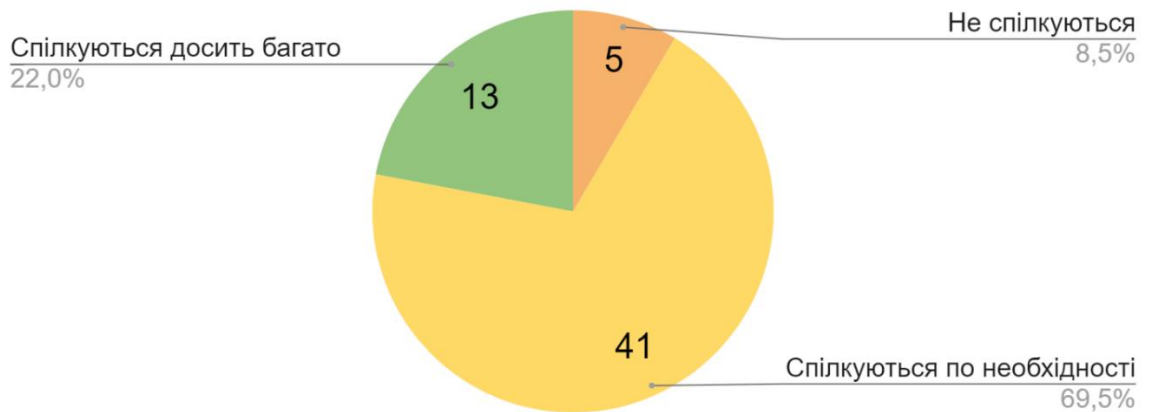


Рис. 2.6 Розподіл вибірки за кількістю спілкування з місцевими жителями

Переважна більшість респондентів (93,3%) вважає ставлення до них жителів країни перебування доброзичливим і скоріше доброзичливим.

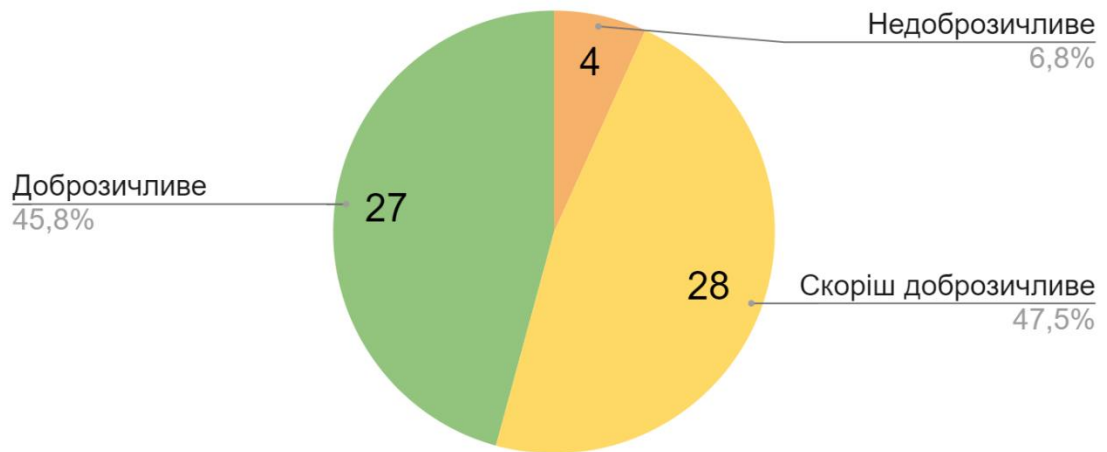


Рис. 2.7 Розподіл вибірки за ставленням місцевих жителів

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих емпіричних результатів дослідження чинників адаптації жінок-мігранток

Нижче представлені результати дослідження та описові статистики шкал кожної з використаних методик.

За *методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда*, ми виділяємо три рівні показників різних аспектів соціально-психологічної адаптації, як це показано в табл. 2.1. За шкалою адаптивності більшість респондентів демонструють середній (59.32%) рівень адаптивності, що свідчить про виражену здатність ефективно адаптуватися до нового соціального середовища. Високий показник високого рівня адаптивності (40.68%) вказує на наявність значної кількості респондентів із сильними ресурсами для подолання соціальних і психологічних труднощів, а відсутність відповідей, які вказують на низький рівень адаптації, свідчить про те, що у вибірці немає осіб із вираженими труднощами в адаптації.

Що стосується шкали прийняття себе: переважання респондентів із високим рівнем прийняття себе (72.88%) вказує на те, що більшість респондентів має позитивне ставлення до себе, сприймає власні риси й цінності та мають меншу схильність до самокритики на деструктивному рівні. Це сприяє формуванню здорової самооцінки, яка є важливим фактором соціально-психологічній адаптації. Середній рівень прийняття себе

демонструють 27.12% респондентів, а відповіді, які свідчать про низький рівень за даною шкалою, відсутні.

Шкала прийняття інших: більшість респондентів демонструє середній (52.54%) або високий (42.37%) рівень прийняття інших, що вказує на відкритість жінок-мігранток до оточення в країні перебування та готовність до взаємодії з населенням, поступове формування нових зв'язків із населенням країни перебування, встановлення доброзичливих стосунків. 5.08% респондентів мають низький рівень за цією шкалою, що свідчить про наявність невеликої кількості жінок-мігранток із труднощами з довірою або відкритістю до інших, що може бути спричинено стресовим досвідом міграції.

Згідно з отриманими відповідями за шкалою емоційний комфорт, переважання респондентів із середнім рівнем емоційного комфорту (74.58%) свідчить про те, що більшість із них відчувають відносну стабільність і поступово відновлюють психологічну рівновагу у нових життєвих обставинах. 8.47% респондентів мають низький рівень емоційного комфорту, тобто перебуває в стані емоційної нестабільності, що може бути спричинено тривогою, страхом чи депресивними станами. людей, які стикаються з емоційною напруженістю, що може впливати на їхню здатність адаптуватися. Водночас, 16.95% жінок-мігранток мають високий рівень емоційного комфорту, незважаючи на обставини, що може бути індикатором сильних внутрішніх ресурсів.

Що стосується інтернальності, або внутрішнього контролю, середній рівень за цією шкалою характерний для 47.46 % респондентів, що свідчить про певний баланс між внутрішнім і зовнішнім контролем. Високий рівень інтернальності у більш ніж половини респондентів (52.54%) свідчить про те, що вони вважають себе відповідальними за події свого життя, мають відчуття контролю над ситуаціями і подіями. Це є важливим фактором для успішної адаптації у новому соціальному та культурному середовищі. Відсутність відповідей, які свідчать про низький рівень внутрішнього контролю, говорить про те, що у вибірці немає осіб із вираженим зовнішнім локусом контролю.

Прагнення до домінування – ще одна шкала з досить позитивними показниками, адже тільки 10.17% респондентів мають низький рівень потреби контролювати ситуації. Найбільша частка респондентів (67.8%) демонструє помірне прагнення до домінування, і 22.03% мають високий рівень за цією шкалою. Наявність більшості респондентів із середнім рівнем прагнення до домінування свідчить про баланс між бажанням контролю життєвих подій у новому середовищі та співпрацею з оточенням. Високий рівень прагнення до домінування вказує на наявність сильного бажання респондентів впливати на оточення. Відповіді за шкалою ескапізм також свідчать про високий рівень відповідальності і проактивне відношення до подолання труднощів: 18.64% респондентів демонструють низький рівень ескапізму, і 81.36% демонструють середній рівень, тобто переважна більшість респондентів має помірну схильність уникати труднощів. Водночас, не визначено респондентів із високим рівнем ескапізму, що говорить про прагнення вирішувати проблеми, а не уникати їх.

Таблиця 2.1

Розподіл відповідей респондентів за рівнями шкал методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Рівень	Адаптивність, % відповідей	Прийняття себе, % відповідей	Прийняття інших, % відповідей	Емоційний комфорт, % відповідей	Інтернальність, % відповідей	Прагнення до домінування, % відповідей	Ескапізм, % відповідей
Низький	—	—	5.08	8.47	—	10.17	18.64
Середній	59.32	27.12	52.54	74.58	47.46	67.80	81.36
Високий	40.68	72.88	42.37	16.95	52.54	22.03	—

Результати статистик по сьоми шкалам методики свідчать про досить однорідний розподіл відповідей респондентів, як це показано в табл. 2.2. Шкала з найвищими показниками – самосприйняття (середнє арифметичне:

75.82), що свідчить про доволі високий рівень самоусвідомлення та прийняття власних можливостей та обмежень. Шкали з найнижчими показниками – прагнення до домінування (середнє арифметичне: 52.91), та емоційний комфорт (середнє арифметичне: 53.71) – відображають досить високий рівень емоційної залежності респондентів від зовнішніх обставин і готовність підкорятися ним, після перенесеного емоційного потрясіння, пов'язаного з вимушеним від'їздом із рідної країни і необхідністю облаштувати своє життя в іншій. Такі показники є характерними і для складного емоційного стану жінок-мігранток. Водночас, ненормальний розподіл відповідей у шкалах інтернальність та ескапізм свідчить про велику різноманітність відповідей респондентів, що означає дуже різну здатність респондентів брати на себе відповідальність за вплив на обставини, в яких вони знаходяться, та різну готовність стикатися з труднощами адаптації. Згідно з показниками шкал методики, можемо зробити попередній висновок про те, що більшість респондентів мають середній або високий рівень за шкалами, пов'язаними з адаптацією, прийняттям себе, емоційним комфортом, інтернальністю та прагненням до домінування. Це свідчить про достатньо високий потенціал для соціально-психологічної адаптації. Невелика частина респондентів має низькі показники за шкалами прийняття інших, емоційного комфорту та прагнення до домінування, що може свідчити про труднощі в міжособистісній взаємодії, емоційній стабільності та здатності брати на себе відповідальність.

Таблиця 2.2

Описові статистики для шкал методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Адаптація	62.43	11.12	0.97	0.31	нормальний
Прийняття себе	75.82	11.34	0.98	0.71	нормальний
Прийняття інших	63.73	16.33	0.98	0.82	нормальний

Емоційний комфорт	53.71	16.02	0.96	0.07	нормальний
Інтернальність (внутрішній контроль)	62.02	11.71	0.94	0.01	не нормальний
Прагнення до домінування	52.91	13.93	0.98	0.69	нормальний
Ескапізм	12.94	4.65	0.94	0.02	не нормальний

Згідно результатів, отриманих за допомогою *методики «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)*, майже половина респондентів (44.07%) використовують копінг, орієнтований на вирішення завдань як основну поведінкову стратегію подолання стресу, пов'язаного з життям у нових обставинах, як це показано в табл. 2.3. Це означає, що вони схильні аналізувати ситуації, відчувати в собі достатньо ресурсів та мотивації для того, щоб знаходити конкретні шляхи вирішення проблем та діяти цілеспрямовано. Це вказує на високий рівень активності та прагнення до контролю ситуацій, навіть у новому соціальному та культурному середовищі. 25.42% респондентів використовують копінг, орієнтований на емоції – це найнижча кількість респондентів серед усіх видів копінгових стратегій. Цей результат демонструє, що чверть респондентів схильні звертати увагу на свої емоції під час стресу: вони можуть фокусуватися на власних внутрішніх переживаннях і шукають способи полегшити емоційний стан. Цей достатньо невисокий відсоток може свідчити про перевагу інших копінгових стратегій або схильність уникати емоційних проявів. Близько третини респондентів (33.9%) використовують уникнення як спосіб впоратися зі стресом. Це може включати ухилення від ситуації, відволікання уваги або спроби зменшити значущість проблеми. Відсоток вказує на помірну схильність до цієї стратегії, що може бути як адаптивним, так і неефективним залежно від ситуації. Найвищий показник серед усіх категорій отриманий за субшкалою відволікання – 47.46%. Це свідчить про те, що відволікання є популярною поведінковою стратегією серед

респондентів: жінки у вимушеній міграції схильні часто переключати увагу на інші види діяльності або відсторонюватись від проблеми, щоб уникнути безпосереднього стресу, пов'язаного з адаптацією до нових життєвих обставин. Достатньо високий відсоток респондентів (45.76%) схильні до соціального відволікання, що вказує на те, що майже половина респондентів звертається до спілкування, пошуку підтримки в оточення (друзів, сім'ї, колеги та ін) для зменшення рівня стресу. Це може бути корисною стратегією, особливо якщо соціальна підтримка в новому середовищі є доступною.

Таблиця 2.3

Відсоток респондентів із середнім рівнем проявленості копінгових стратегій за шкалами методики «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)

Копінг, орієнт. на вирішення завдань (А), %	Копінг, орієнт. на емоції (В), %	Стратегія уникнення (С), %	Субшкала відволікання (С1), %	Субшкала соц. відволікання (С2), %
44.07	25.42	33.9	47.46	45.76

Згідно середніх значень відповідей, наданих респондентами, як це показано в табл. 2.4, серед усіх копінгових стратегій найвищі середні показники (57.91) має копінг, орієнтований на вирішення завдань, що свідчить про те, що респонденти надають перевагу проактивному підходу до розв'язання різноманітних численних проблем, які постають перед жінками у країнах перебування у вимушеній міграції. Відносно невелике значення стандартного відхилення свідчить про те, що більшість учасниць дослідження показали схожі результати щодо цієї стратегії, тобто різниця у відповідях є невеликою: мінімальний показник з цієї суб-шкали становить 38, максимальний – 75. Позитивним моментом є те, що середній показник шкали копінгу, орієнтованого на емоції (45.42), вказує на меншу орієнтацію на

емоційні копінгові стратегії порівняно з орієнтацією на вирішення завдань, що може свідчити про перевагу когнітивно-орієнтованих підходів до копінгу. Що стосується стратегії уникнення, середнє значення на цій шкалі є досить високим (46.2), що свідчить про часткову схильність до уникнення вирішення труднощів у стресових ситуаціях. Така стратегія допомагає знизити емоційне напруження на якийсь час, але не допомагає при вирішенні системних труднощів і не сприяє процесу адаптації. Водночас, середнє значення субшкали соціального відволікання (22.13) є найнижчим серед усіх інших шкал, і свідчить про слабку орієнтацію респондентів на соціальне відволікання як стратегію подолання стресу. Це означає, що респонденти більше схильні відволікатися від проблеми без залучення соціальних зв'язків (звернення до друзів, знайомих, колег за спілкуванням, підтримкою), і замість цього обирати самотність при відволіканні від труднощів. Водночас, ненормальний розподіл даних по субшкалі соціального відволікання згідно критерія Шапіро-Вілка свідчить про те, що дані на цій субшкалі можуть мати значну асиметрію або екстремальні значення.

Таблиця 2.4

Описові статистики для шкал методики «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Копінг, орієнт. на вирішення завдань (А)	57.91	7.29	0.99	0.94	нормальний
Копінг, орієнт. на емоції (В)	45.42	11.5	0.98	0.71	нормальний
Стратегія уникнення (С)	46.24	7.68	0.98	0.83	нормальний
Субшкала відволікання (С1)	22.13	4.15	0.97	0.19	нормальний
Субшкала соц. відволікання (С2)	15.42	3.66	0.95	0.04	не нормальний

Результати дослідження, отримані за *опитувальником «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної)*, демонструють розподіл респондентів за рівнем вираженості життєстійкості, яка оцінювалася за п'ятьма категоріями: від низького до дуже високого рівня, як показано в табл. 2.5. Важливо відзначити, що серед опитаних не було виявлено жодного респондента з низьким рівнем життєстійкості, що свідчить про загальну базову стійкість вибірки респондентів. Середній рівень життєстійкості притаманний 13.56% респондентів, що означає, що вони володіють базовими навичками та мають мінімально необхідні ресурси для подолання життєвих труднощів, але ці якості не є домінуючими або повністю сформованими. Жінки, які знаходяться у вимушеній міграції, в цілому здатні адаптуватися до викликів і вирішувати проблеми, але можуть потребувати додаткової підтримки чи часу, особливо в стресових ситуаціях, з якими вони можуть досить часто зустрічатися у країні перебування. Найбільша частка респондентів (55,93%) має високий рівень життєстійкості, що свідчить про їх здатність успішно співпрацювати, самостійно вирішувати проблеми та орієнтуватися на конструктивні рішення. Дещо менша частка респондентів (22,03%) демонструє рівень вище середнього, тобто життєстійкість є їхньою характерною рисою. Це означає, що ця якість вже стала важливою і помітною рисою особистості. Мігранти з таким рівнем життєстійкості здатні досить ефективно адаптуватися до змін, справлятися з труднощами і виявляти ініціативу у вирішенні життєвих проблем, життєстійкість для таких людей є природною частиною їхнього способу мислення і поведінки. Невелика частка вибірки – 8,47% респондентів – показали дуже високий рівень життєстійкості, що свідчить про їх готовність до подолання складних життєвих викликів, повну орієнтацію на майбутнє та здатність конструктивно вирішувати будь-які проблеми. Таким чином, результати показують високий загальний рівень життєстійкості серед респондентів, з особливою перевагою високого та вище середнього рівнів.

Таблиця 2.5

Відсоток респондентів за ступінню проявленості життєстійкості за методикою «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної)

Ступінь проявленості життєстійкості	% респондентів
Низький	–
Середній	13.56
Вище середнього	22.03
Високий	55.93
Дуже високий	8.47

Згідно результатів, отриманих за шкалою життєстійкості, середнє значення становить 57.3 (табл. 2.6), що відповідає досить високому рівню усвідомленості та сформованості складових життєстійкості вибірки, тобто в цілому респонденти здатні самостійно знаходити шляхи розв'язання труднощів. Показники свідчать про те, що середній рівень життєстійкості у вибірці є досить високим, але в межах вибірки спостерігається певна варіативність. Ненормальний розподіл даних може вказувати на те, що життєстійкість неоднорідно проявляється серед учасників — є групи з помітно нижчими чи вищими результатами, як це показано в табл. 2.6. Це може бути пов'язано з індивідуальними особливостями, соціальними чи культурними факторами.

Таблиця 2.6

Описові статистики для методики «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної)

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Життєстійкість	57.34	11.5	0.95	0.04	не нормальний

Результати, отримані за *шкалою інтолерантності до невизначеності (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)*, показані в табл. 2.7, свідчать про досить високий рівень прогностичної та гнітючої тривоги. Переважна більшість респондентів (61.02%) знаходиться в лімітах норми показників прогностичної тривоги, що означає достатню толерантність до

сприйняття невизначеності, пов'язаної з подіями, що можуть статися в майбутньому. 38.98% респондентів мають рівень тривоги вищий за норму, що може свідчити про певні труднощі в адаптації до невизначеності в майбутньому, про високу схильність до занепокоєння стосовно того, що може трапитись, а також про прагнення людини до ясності та визначеності. Високий рівень прогностичної тривоги є характерним для вимушених мігрантів, у житті яких в короткий час відбулося багато неочікуваних подій, більшість з яких мають негативні наслідки. Необхідність пристосування до нових життєвих умов і нового соціального оточення також є можливим фактором високого рівня прогностичної тривоги.

Згідно результатів за шкалою гнітючої тривоги, 55.93% респондентів демонструють нормальний рівень тривоги, і значна частина (44.07%) жінок, які знаходяться у вимушеній міграції, мають рівень тривоги вищий за норму. Цей показник є вищим за відсоток респондентів із високим рівнем прогностичної тривоги. Це може означати, що неприйняття невизначеності викликає у мігрантів відчуття розгубленості, безсилля, а в деяких випадках також труднощі з концентрацією уваги та іншими когнітивними функціями. Високий рівень гнітючої тривоги також є типовим переживанням вимушених мігрантів, адже перебування у стані невизначеності може стримувати дії, зупиняти емоційні або фізичні реакції, іноді заважаючи нормальному функціонуванню людини.

Таблиця 2.7

Відсоток респондентів за рівнем тривоги згідно шкали інтолерантності до невизначеності (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)

Рівень тривоги	Прогностична тривога, % респондентів	Гнітюча тривога, % респондентів
нижче норми	–	–
нормальний	61.02	55.93
вище норми	38.98	44.07

Що стосується описових статистик за шкалою інтолерантності до

невизначеності, середнє арифметичне відповідей за шкалою прогностичної тривоги є вищим (23.42), ніж за шкалою гнітючої тривоги (14.91), як показано в табл. 2.8. Це свідчить в цілому про вищий рівень тривоги, пов'язаної з майбутнім, ніж тривоги, пов'язаною з поточним емоційним та фізичним станом вимушених мігрантів. Високий рівень прогностичної тривоги можна також пояснити недостатньою вірою мігрантів у власні сили та обмеженою здатністю керувати подіями власного життя. Маючи в досвіді багато непередбачуваних та в деяких випадках травмівних ситуацій, які потребують часу на їх обробку, та велику кількість нового в житті, пов'язаного з незапланованою зміною місця проживання і необхідності адаптуватися до нього, вимушені мігранти схильні сприймати власне життя як неконтрольоване та мало передбачуване.

Таблиця 2.8

Описові статистики для шкал опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілکا W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Шкала прогностичної тривоги	23.42	5.12	0.97	0.14	нормальний
Шкала гнітючої тривоги	14.91	4.06	0.97	0.17	нормальний
Інтегральна шкала	38.34	8.30	0.98	0.48	нормальний

Далі послідовно розглянемо *взаємозв'язки соціально-психологічної адаптації зі шкалами обраних методик.*

Оскільки частина шкал не виявилась нормально розподіленими, при проведенні кореляційного аналізу ми використали коефіцієнт кореляції Спірмена. При проведенні кореляційного аналізу для шкал методики «Самооцінка життєстійкості» та семи шкал методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, було встановлено, що життєстійкість позитивно корелює з кожною з основних шкал: адаптація,

прийняття себе (самоприйняття), прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність та прагнення до домінування; усі отримані кореляції є середніми за силою. Не було встановлено кореляції зі шкалою ескапізм. Результати проведеного кореляційного аналізу показано у табл. 2.9.

Це означає, що високий рівень життєстійкості жінок, які знаходяться у вимушеній міграції, позитивно впливає на ключові складові соціально-психологічної адаптації, визначені методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

Таблиця 2.9

**Кореляційні зв'язки шкали методики «Самооцінка життєстійкості»
зі шкалами методики діагностики соціально-психологічної адаптації
К. Роджерса і Р. Даймонда**

Шкали	Життєстійкість	
	коэф. Спірмена	p
Адаптація	0.43 ***	< .001
Самоприйняття	0.39 **	0.002
Прийняття інших	0.40 **	0.002
Емоційний комфорт	0.30 *	0.019
Інтернальність	0.35 **	0.006
Прагнення до домінування	0.34 **	0.007
Ескапізм	-0.21	0.11

При дослідженні кореляцій між шкалами методики «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона та методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, було встановлено:

- Шкала прогностичної тривоги негативно корелює зі шкалами самоприйняття та емоційний комфорт, що дозволяє зробити припущення про негативний вплив тривоги мігрантів за майбутнє на особисте сприйняття та оцінку власного "Я" та на стан емоційного благополуччя.
- Шкала гнітючої тривоги негативно корелює зі шкалами: адаптація,

самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт та інтернальність, що означає нижчу здатність до адаптації в цілому при наявності тривоги, пов'язаної з актуальним психологічним станом респонденток, їх занепокоєність можливостями контролювати власне життя в поточних умовах.

- Інтегральна шкала, як наслідок, негативно корелює зі всіма шкалами, з якими корелює шкала гнітючої тривоги. Кореляційні зв'язки показані в табл. 2.10.

Таблиця 2.10

Кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона зі шкалами методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

		Шкала прогностичної тривоги	Шкала гнітючої тривоги	Інтегральна шкала
Адаптація	коэф. Спірмена	-0.24	-0.53 ***	-0.40 **
	p	0.07	< .001	0.001
Самоприйняття	коэф. Спірмена	-0.26 *	-0.51 ***	-0.41 **
	p	0.04	< .001	0.001
Прийняття інших	коэф. Спірмена	-0.22	-0.51 ***	-0.38 **
	p	0.09	< .001	0.002
Емоційний комфорт	коэф. Спірмена	-0.31 *	-0.49 ***	-0.42 ***
	p	0.02	< .001	< .001
Інтернальність	коэф. Спірмена	-0.18	-0.51 ***	-0.36 **
	p	0.17	< .001	0.005
Прагнення до домінування	коэф. Спірмена	0.01	-0.25	-0.13
	p	0.91	0.05	0.32
Ескапізм	коэф. Спірмена	0.002	0.23	0.11
	p	0.98	0.07	0.39

Досліджуючи кореляції між шкалами методики «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» та шкалами методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, ми встановили

таке (табл. 2.11):

- Негативну кореляцію копінгу, орієнтованого на вирішення завдань (А), зі шкалою ескапізм та позитивну кореляцію цього типу копінгу з кожною з решти шкал, що свідчить про взаємозв'язок проактивного підходу респондентів до вирішення проблем (тобто цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми, активні спроби змінити ситуацію тощо) з усіма основними складовими соціально-психологічної адаптації згідно методики К. Роджерса і Р. Даймонда, і таким чином позитивно впливає на рівень адаптації особистості в умовах вимушеної міграції.
- Копінг, орієнтований на емоції (В) позитивно корелює зі шкалою ескапізм, що вказує на прямий міцний зв'язок емоційного копінгу (тобто емоційних реакцій людини, викликаних поточними ситуаціями, такими як самозвинувачення, роздратованість, зацикленість на своєму внутрішньому світі) з умовною втечею від дійсності у внутрішній або вигаданий світ, з метою відволіктися від проблем життя. Водночас, копінг, орієнтований на емоції, негативно корелює з кожною з решти шкал, що свідчить про неефективність суто емоційного відреагування для успішного процесу адаптації.
- Позитивна кореляція між стратегією уникнення (С) і шкалою емоційний комфорт пояснюється тим, що схильність до уникнення неприємних ситуацій або конфліктів допомагає зберігати спокій та уникати зайвих негативних емоцій, і підтримує емоційний комфорт людини. Однак людина отримує лише короткострокову вигоду, адже уникнення не завжди вирішує проблеми, а тільки відкладає їх, що відображається на якості адаптації в новому середовищі.
- Субшкала соціального відволікання (С2) позитивно корелює зі шкалами прийняття інших та емоційний комфорт. Це означає, що мігранти, які використовують соціальне відволікання, зазвичай мають більш розвинене прийняття інших людей, адже спілкування з іншими та

залученість у соціальну діяльність сприяє кращому розумінню, прийняттю чужих точок зору та відкритості до різних людей. Позитивна кореляція із шкалою емоційного комфорту вказує на те, що чим більше людина використовує соціальне відволікання, тим вищого емоційного комфорту вона здатна досягти.

- Не встановлено кореляційних зв'язків субшкали відволікання (C1) зі шкалами методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

Таблиця 2.11

Кореляційні зв'язки шкал методики «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» зі шкалами методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

		Копінг, орієнт. на вирішення завдань (A)	Копінг, орієнт. на емоції (B)	Стратегія уникнення (C)	Субшкала відволікання (C1)	Субшкала соц. відволікання (C2)
Адаптація	коєф. Спірмена	0.40 **	-0.55 ***	0.15	-0.04	0.22
	p	0.002	< .001	0.23	0.74	0.09
Самоприйняття	коєф. Спірмена	0.29 *	-0.51 ***	0.16	-0.004	0.24
	p	0.02	< .001	0.21	0.97	0.06
Прийняття інших	коєф. Спірмена	0.23	-0.41 **	0.13	-0.08	0.32 *
	p	0.07	0.001	0.29	0.54	0.01
Емоційний комфорт	коєф. Спірмена	0.32 *	-0.56 ***	0.28 *	0.03	0.28 *
	p	0.01	< .001	0.03	0.81	0.02
Інтернальність	коєф. Спірмена	0.43 ***	-0.58 ***	0.05	-0.11	0.07
	p	< .001	< .001	0.71	0.38	0.55
Прагнення до домінування	коєф. Спірмена	0.39 **	-0.26 *	0.002	0.01	-0.03
	p	0.002	0.04	0.98	0.92	0.76
Ескапізм	коєф. Спірмена	-0.361 **	0.43 ***	-0.04	-0.01	0.06
	p	0.005	< .001	0.75	0.91	0.64

Обробка даних методом регресійного аналізу дала змогу виділити рівняння регресії для кожної з основних шкал методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

Рівняння регресії, утворене для шкали Адаптація, включає чотири ключових предиктори, як показано в табл. 2.12:

Адаптація = 54.262 + 0.260 * Життєстійкість - 0.466 * Шкала прогностичної тривоги + 0.441 * Копінг, орієнт. на вирішення завдань (А) - 0.472 * Копінг, орієнт. на емоції (В).

Таблиця 2.12

Модель множинної лінійної регресії для шкали Адаптація

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	Стандартизовані коефіцієнти	t	p
Константа	54.26	9.26	—	5.86	< .001
Життєстійкість	0.26	0.09	0.26	2.73	0.01
Шкала прогностичної тривоги	-0.46	0.20	-0.21	-2.30	0.02
Копінг, орієнт. на вирішення завдань (А)	0.44	0.15	0.28	2.84	0.01
Копінг, орієнт. на емоції (В)	-0.47	0.08	-0.48	-5.33	< .001

Можемо зробити висновок, що життєстійкість та копінг, орієнтований на вирішення завдань (А), роблять прямий внесок в дану модель, тобто чим вищий рівень за шкалами, тим вища адаптація. Шкала прогностичної тривоги та копінг, орієнтований на емоції (В) роблять обернений внесок: чим нижчий рівень за шкалами життєстійкість та копінг, орієнтований на вирішення завдань (А), тим вища адаптація.

Побудована модель пояснює 59,4 % дисперсії даної шкали, як показано в табл. 2.13.

Таблиця 2.13

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Адаптація

Модель	R	R ²
1	0.77	0.59

Для шкали самоприйняття було отримано рівняння регресії, що включає два ключових предиктори:

Самоприйняття = 74.363 + 0.386 * Життестійкість - 0.455 * Копінг, орієнтований на емоції (В), як показано в табл. 2.14.

Це рівняння підтверджує позитивний вплив життестійкості, тобто вміння підтримувати позитивне ставлення до життя та досягати своїх цілей, незважаючи на несприятливі обставини, на сприйняття власного образу себе. А використання емоційного копіngu (наприклад, надмірні переживання, занурення в емоції замість вирішення проблем) пов'язані зі зниженням самоприйняття.

Таблиця 2.14

Модель множинної лінійної регресії для шкали Самоприйняття

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	Стандартизовані коефіцієнти	t	p
Константа	74.36	7.87		9.44	< .001
Життестійкість	0.38	0.10	0.39	3.77	< .001
Копінг, орієнт. на емоції (В)	-0.45	0.10	-0.46	-4.46	< .001

Побудована модель пояснює 39,9 % дисперсії даної шкали, як показано в табл. 2.15.

Таблиця 2.15

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Самоприйняття

Модель	R	R ²
1	0.63	0.39

Для шкали прийняття інших було отримано рівняння регресії:

Прийняття інших = 70.096 + 0.459 * Життєстійкість - 1.081 * Шкала гнітючої тривоги - 0.364 * Копінг, орієнт. на емоції (В) (табл. 2.16).

Це рівняння означає, що показник шкали прийняття інших буде вищим, якщо життєстійкість особистості розвинена більше, а рівень гнітючої тривоги та залежність від емоційно орієнтованого копіngu - нижчі. Відповідно, людина зможе приймати інших легше, якщо вона буде більш стійкою до власних тривожних станів і реагуватиме менш емоційно, замість того використовуючи більш продуктивні типи копіngu.

Таблиця 2.16

Модель множинної лінійної регресії для шкали Прийняття інших

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	Стандартизовані коефіцієнти	t	p
Константа	70.09	13.17		5.32	< .001
Життєстійкість	0.45	0.15	0.32	2.91	0.005
Шкала гнітючої тривоги	-1.08	0.51	-0.27	-2.08	0.04
Копінг, орієнт. на емоції (В)	-0.36	0.17	-0.25	-2.08	0.04

Побудована модель пояснює 38,1 % дисперсії даної шкали, як показано в табл. 2.17.

Таблиця 2.17

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Прийняття інших

Модель	R	R ²
1	0.61	0.38

Для шкали емоційний комфорт було отримано рівняння регресії:

Емоційний комфорт = 64.853 - 0.790 * Шкала прогностичної тривоги + 0.703 * Копінг, орієнтований на вирішення завдань (А) - 0.736 * Копінг, орієнтований на емоції (В). Це рівняння доводить, що на емоційний комфорт негативно впливає тривога, пов'язана з майбутнім і залежність від копіngu, орієнтованого на емоції. Водночас розвиток копіngu, орієнтованого на вирішення завдань, сприяє підвищенню емоційного комфорту, допомагаючи людині краще опанувати стрес і зберігати внутрішній спокій.

Таблиця 2.18

Модель множинної лінійної регресії для шкали Емоційний комфорт

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	Стандартизовані коефіцієнти	t	p
Константа	64.85	14.10	-	4.60	< .001
Шкала прогностичної тривоги	-0.79	0.31	-0.25	-2.52	0.01
Копінг, орієнт. на вирішення завдань (А)	0.70	0.21	0.32	3.31	0.002
Копінг, орієнт. на емоції (В)	-0.73	0.13	-0.53	-5.38	< .001

Побудована модель пояснює 52,4 % дисперсії даної шкали, як показано в табл. 2.19.

Таблиця 2.19

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Емоційний комфорт

Модель	R	R ²
1	0.72	0.52

Для шкали Інтернальність було отримано рівняння регресії:

Інтернальність = 59.700 - 0.756 * Шкала гнітючої тривоги + 0.577 * Копінг, орієнтований на вирішення завдань (А) - 0.437 * Копінг, орієнтований на емоції (В), як показано в табл. 2.20. Як бачимо, для підвищення рівня інтернальності, тобто внутрішнього локусу контролю особистості над подіями, корисно знижувати гнітючу тривогу і використання емоційного копінгу. Водночас розвиток копінгу, орієнтованого на вирішення завдань, сприяє зміцненню інтернальності, допомагаючи людині відчувати більший контроль над власним життям і подіями в ньому.

Таблиця 2.20

Модель множинної лінійної регресії для шкали Інтернальність

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	Стандартизовані коефіцієнти	t	p
Константа	59.70	10.16	-	5.87	< .001
Шкала гнітючої тривоги	-0.75	0.30	-0.26	-2.51	0.015
Копінг, орієнт. на вирішення завдань (А)	0.57	0.14	0.36	4.00	< .001
Копінг, орієнт. на емоції (В)	-0.43	0.10	-0.43	-4.16	< .001

Побудована модель пояснює 56,5 % дисперсії даної шкали (табл. 2.21).

Таблиця 2.21

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Інтернальність

Модель	R	R ²
1	0.75	0.56

Для шкали прагнення до домінування було отримано рівняння регресії, як показано в табл. 2.22:

Прагнення до домінування = 14.486 + 0.663 * Копінг, орієнтований на вирішення завдань (А). Ця рівняння пояснює прямий зв'язок прагнення до домінування з використанням копінгу, орієнтованого на вирішення завдань. Це означає, що люди, які активно шукають способи вирішення проблем, мають більшу схильність до домінування, оскільки їхня орієнтація на активні дії та досягнення сприяє бажанню впливати на ситуацію та контролювати її.

Таблиця 2.22

Модель множинної лінійної регресії для шкали Прагнення до домінування

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	Стандартизовані коефіцієнти	t	p
Константа	14.48	13.81	–	1.05	0.29
Копінг, орієнт. на вирішення завдань (А)	0.66	0.23	0.34	2.80	0.01

Побудована модель пояснює 12,1 % дисперсії даної шкали (табл. 2.23).

Таблиця 2.23

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Прагнення до домінування

Модель	R	R ²
1	0.34	0.12

Для шкали ескапізм було отримано таке рівняння регресії, як показано в табл. 2.24:

Ескапізм = 19.469 - 0.237 * Копінг, орієнтований на вирішення завдань (А) + 0.157 * Копінг, орієнтований на емоції (В).

Ця закономірність пояснює, що ескапізм знижується зі збільшенням копінгу, орієнтованого на вирішення завдань, але підвищується зі збільшенням копінгу, орієнтованого на емоції. Це означає, що мігранти, які намагаються вирішувати проблеми, менш схильні до уникання реальності, якою б складною вона їм не здавалася, тоді як ті, хто зосереджуються на емоційному реагуванні, частіше вдаються до уникнення або втечі від реальності.

Таблиця 2.24

Модель множинної лінійної регресії для шкали Ескапізм

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	Стандартизовані коефіцієнти	t	p
Константа	19.46	4.77	-	4.07	< .001
Копінг, орієнт. на вирішення завдань (А)	-0.23	0.070	-0.37	-3.36	0.001
Копінг, орієнт. на емоції (В)	0.15	0.044	0.39	3.52	< .001

Побудована модель пояснює 32,1 % дисперсії даної шкали (табл. 2.25).

Таблиця 2.25

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Ескапізм

Модель	R	R ²
1	0.56	0.32

У подальшому ми досліджували взаємозв'язки соціально-психологічної адаптації з соціально-демографічними даними, вказаними респондентами при заповненні анкет під час опитування.

При порівнянні трьох вікових груп, отриманих при зборі анкетних даних, за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу не було встановлено відмінностей в цих групах за шкалами методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, як показано в табл. 2.26.

Таблиця 2.26

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Фішера) при порівнянні груп, утворених за віком (26-35 р., 36-45 р., 46-55 р.)

	F	df1	df2	p
Адаптація	0.24	2	56	0.78
Самоприйняття	0.46	2	56	0.63
Прийняття інших	0.72	2	56	0.48
Емоційний комфорт	0.55	2	56	0.57
Інтернальність	0.04	2	56	0.95
Прагнення до домінування	0.66	2	56	0.51
Ескапізм	0.34	2	56	0.71

Не було встановлено також відмінностей і в групах, утворених за сімейним статусом (заміжня, незаміжня, розлучена), як показано в табл. 2.27.

Таблиця 2.27

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Фішера) при порівнянні груп, утворених за сімейним статусом (заміжня, незаміжня, розлучена)

	F	df1	df2	p
Адаптація	0.09	2	53	0.91
Самоприйняття	0.47	2	53	0.62
Прийняття інших	0.50	2	53	0.60
Емоційний комфорт	1.23	2	53	0.30
Інтернальність	0.44	2	53	0.64
Прагнення до домінування	0.22	2	53	0.79
Ескапізм	0.24	2	53	0.78

Не було встановлено відмінностей в групах, утворених за кількістю дітей (табл. 2.28).

Таблиця 2.28

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Фішера) при порівнянні груп, утворених за кількістю дітей (жодного, один, двоє та більше)

	F	df1	df2	p
Адаптація	0.80	2	56	0.45
Самоприйняття	1.46	2	56	0.23
Прийняття інших	2.31	2	56	0.10
Емоційний комфорт	0.12	2	56	0.88
Інтернальність	0.83	2	56	0.44
Прагнення до домінування	0.09	2	56	0.91
Ескапізм	0.06	2	56	0.93

В подальшому ми порівняли результати респондентів, які працевлаштовані (працюють як за отриманою в Україні спеціальністю, так і не за спеціальністю) з тими, які на момент участі у дослідженні не працюють. Порівняння було здійснено за допомогою перевірок гіпотез про середні (t-критерій Стюдента та U критерій Манна-Уїтні), проте не було встановлено

статистично-достовірних відмінностей в цих групах, як показано в табл. 2.29.

Таблиця 2.29

**Перевірка гіпотез про середні між досліджуваними, які працюють
та які не працюють**

Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p
Адаптація	t-критерій Стьюдента	-0.23	57.0	0.81
Самоприйняття	t-критерій Стьюдента	0.13	57.0	0.89
Прийняття інших	t-критерій Стьюдента	-0.78	57.0	0.43
Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p
Емоційний комфорт	t-критерій Стьюдента	-0.37	57.0	0.70
Інтернальність	U критерій Манна- Уїтні	328		0.63
Прагнення до домінування	t-критерій Стьюдента	-1.23	57.0	0.22
Ескапізм	U критерій Манна- Уїтні	307		0.40

При порівнянні груп, утворених за умовами проживання (незадовільні, скоріш задовільні, задовільні), було встановлено відмінність тільки за шкалою емоційний комфорт ($F = 3.304$, $p = 0.044$), як показано в табл. 2.30.

Таблиця 2.30

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій
Фішера) при порівнянні груп, утворених за умовами проживання**

	F	df1	df2	p
Адаптація	2.17	2	56	0.12
Самоприйняття	2.19	2	56	0.12
Прийняття інших	1.80	2	56	0.17
Емоційний комфорт	3.30	2	56	0.04
Інтернальність	0.81	2	56	0.44
Прагнення до домінування	5.30e-4	2	56	0.99
Ескапізм	1.23	2	56	0.30

Респонденти, які вказали свої умови проживання як незадовільні, мають нижчий рівень емоційного комфорту ніж респонденти, які задоволені умовами проживання (різниця середніх = -0.2241, $p = 0.046$) (табл. 2.31). Цей результат є закономірним, оскільки умови проживання мають суттєвий вплив на емоційний стан людини. Коли люди задоволені своїм житлом, вони відчують більше стабільності, безпеки та задоволення, що сприяє їхньому психологічному благополуччю. Навпаки, незадоволеність житловими умовами може створювати стрес, тривожність або навіть погіршувати загальний настрій, що знижує рівень емоційного комфорту. Варто зауважити, що ключовим є саме відчуття безпеки, яке насамперед важливе для людей, що знаходяться у вимушеній міграції. Оскільки ситуація вимушеного перебування в іншій країні вже впливає на безпеку, наявність дискомфорту у найближчому фізичному середовищі – місці проживання – відчувається особливо гостро.

Таблиця 2.31

Результати апостеріорного тесту при порівнянні груп, утворених за умовами проживання, за шкалою Емоційний комфорт

		незадовільні	скоріш задовільні	задовільні
незадовільні	Різниця середніх	–	-0.16	-0.22
	p	–	0.25	0.04
скоріш задовільні	Різниця середніх		–	-0.05
	p		–	0.55
задовільні	Різниця середніх			–
	p			–

Відмінність між групами тих, хто оцінює свої умови проживання як незадовільні та тих, хто вважає їх задовільними, вказано в коробкових діаграмах на рисунку 2.1.

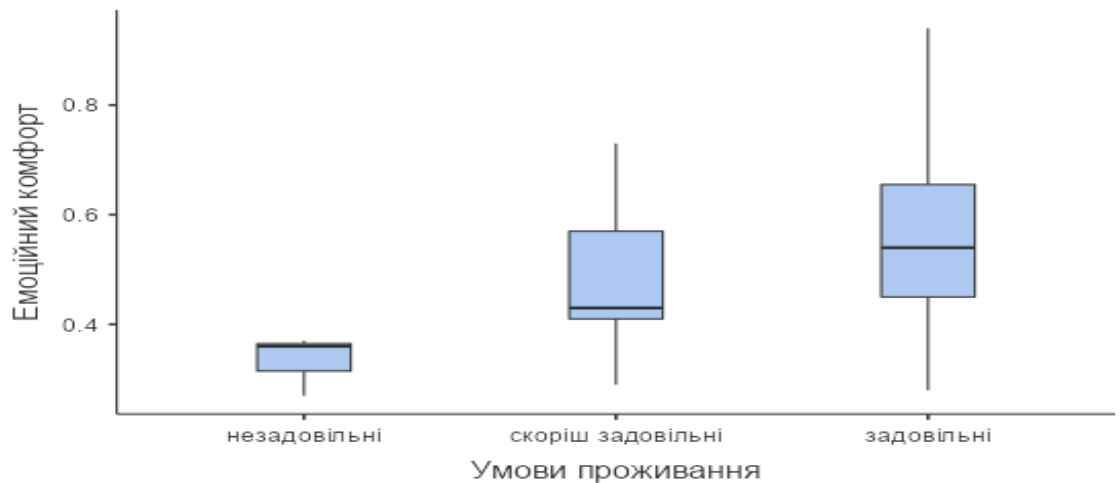


Рис. 2.1 Коробкові діаграми за шкалою емоційний комфорт в групах, утворених за умовами проживання

При порівнянні груп, утворених за рівнем володіння мовою, серед шкал методики діагностики соціально-психологічної адаптації було встановлено достовірну відмінність лише за шкалою адаптація ($F = 3.41$, $p = 0.040$), як показано в табл. 2.32.

Таблиця 2.32

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Фішера) при порівнянні груп, утворених за рівнем володіння мовою

	F	df1	df2	p
Адаптація	3.41	2	56	0.04
Самоприйняття	7.20	2	56	0.35
Прийняття інших	2.74	2	56	0.07
Емоційний комфорт	2.45	2	56	0.09
Прагнення до домінування	3.08	2	56	0.05
Ескапізм	1.76	2	56	0.18

За допомогою апостеріорного тесту Тьюкі було встановлено, що респонденти, які мають досить високий рівень володіння мовою країни перебування, демонструють вищий рівень адаптації ніж респонденти, в яких він недостатній для спілкування (різниця середніх = 0.1036, $p = 0.038$), як показано в табл. 2.33 та рисунку 2.2.

Цей висновок узгоджується з численними дослідженнями, які

підтверджують, що мовні навички є одним з ключових факторів адаптації мігрантів в новому соціальному та культурному середовищі. Чим вищий рівень володіння мовою мають мігранти, тим легше вони можуть налагоджувати соціальні контакти, швидше отримувати доступ до інформації та ресурсів, а також відчувати себе впевненіше в повсякденних ситуаціях. Водночас, недостатні знання мови країни перебування можуть стати бар'єром для інтеграції, посилювати почуття ізольованості або навіть сприяти виникненню стресу через труднощі в комунікації з місцевими жителями.

Таблиця 2.33

Результати апостеріорного тесту Тьюкі при порівнянні груп, утворених за рівнем володіння мовою, за шкалою адаптація

		Досить високий	Достатній для спілкування	Недостатній для спілкування
Досить високий	Різниця середніх	–	0.05	0.10
	p	–	0.39	0.03
Достатній для спілкування	Різниця середніх		–	0.05
	p		–	0.21
Недостатній для спілкування	Різниця середніх			–
	p			–

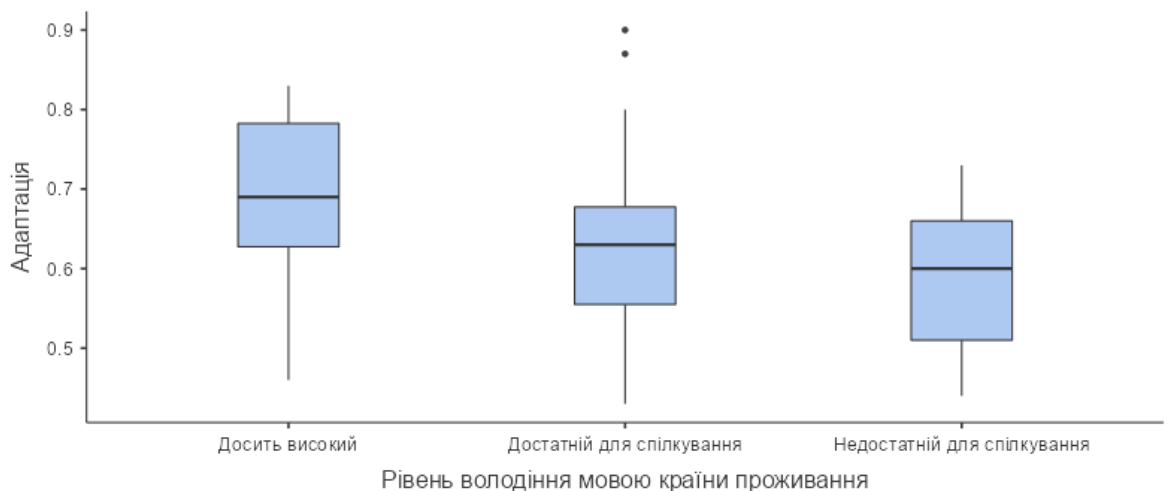


Рис.2.2 Коробкові діаграми за шкалою адаптація в групах, утворених за рівнем володіння мовою країни проживання

Що стосується зв'язку шкали інтернальності методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда та рівня володіння мовою країни перебування вимушених мігрантів: оскільки для шкали інтернальності не справдилось припущення про нормальність, було застосовано критерій Краскела-Волліса та встановлено відмінність за цією шкалою в групах, утворених за рівнем володіння мовою ($\chi^2 = 8.70$, $p = 0.013$), як показано в табл. 2.34.

Таблиця 2.34

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (кр. Краскела-Волліса) при порівнянні груп, утворених за рівнем володіння мовою

	χ^2	df	p
Інтернальність	8.70	2	0.01

Респонденти з досить високим рівнем володіння мовою мають вищий рівень інтернальності, ніж ті, хто вказали свій рівень володіння мовою як недостатній для спілкування ($W = -3.74$, $p = 0.022$). Цей результат є цілком логічним, адже високий рівень володіння мовою може надавати людині більше впевненості в собі та своїх здібностях впливати на ситуацію. Вищий рівень володіння мовою відкриває доступ до ресурсів, зменшує залежність від допомоги інших і сприяє почуттю самоконтролю та самодостатності. Навпаки, недостатній рівень знань мови може спричинити залежність від інших, особливо в новому середовищі, що може посилювати зовнішній локус контролю (екстернальність), тобто тенденцію приписувати успіхи та невдачі зовнішнім факторам або обставинам.

Таблиця 2.35

Попарні порівняння при проведенні однофакторного дисперсійного аналізу для груп, утворених за рівнем володіння мовою

		W	p
Досить високий	Достатній для спілкування	-1.29	0.63
Досить високий	Недостатній для спілкування	-3.74	0.02
Достатній для спілкування	Недостатній для спілкування	-3.26	0.05

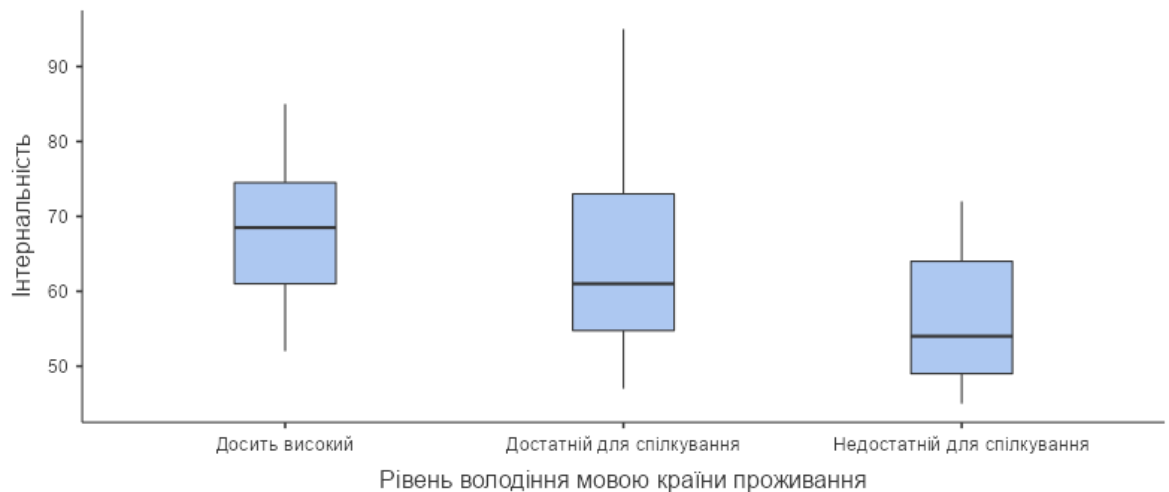


Рис. 2.3 Коробкові діаграми за шкалою інтернальність в групах, утворених за рівнем володіння мовою країни проживання

При порівнянні груп, утворених за мірою спілкування з місцевими жителями (не спілкуються, спілкуються досить багато та спілкуються по необхідності), було встановлено відмінність за двома шкалами методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда: самоприйняття ($F = 3.201$, $p = 0.048$) та прийняття інших ($F = 9.676$, $p < .001$), як показано в табл. 2.36. Отже, можемо стверджувати, що частота та характер спілкування з місцевими жителями можуть значно впливати на адаптацію. Ті мігранти, які активно взаємодіють з місцевими жителями, мають більше можливостей для саморозвитку, порівняння культурних відмінностей та їх прийняття. Це може підвищувати рівень самоприйняття, коли людина відчувається успішною у встановленні соціальних зв'язків. Водночас, активна взаємодія з представниками іншої культури може розвивати прийняття інших через постійний досвід комунікації і адаптації до соціальних норм нової спільноти.

Таким чином, це дослідження підкреслює важливість соціальної інтеграції для успішної адаптації і саморозуміння, а також показує, що активність у спілкуванні може допомогти людині відчувати себе впевненіше та більш вільно в новому середовищі.

Таблиця 2.36

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Фішера) при порівнянні груп, утворених за мірою спілкування з місцевими жителями

	F	df1	df2	p
Адаптація	2.65	2	56	0.07
Самоприйняття	3.20	2	56	0.04
Прийняття інших	9.67	2	56	< .001
Емоційний комфорт	1.86	2	56	0.16
Інтернальність	0.74	2	56	0.47
Прагнення до домінування	0.41	2	56	0.66
Ескапізм	0.17	2	56	0.83

За допомогою апостеріорного аналізу було встановлено, що досліджувані, які не спілкуються з місцевими жителями, мають нижчий рівень самоприйняття ніж досліджувані, які спілкуються досить багато (табл. 2.37, рис. 2.4).

Таблиця 2.37

Результати апостеріорного тесту Тьюкі при порівнянні груп, утворених за наявністю спілкування з місцевими жителями, за шкалою самоприйняття

		Не спілкуються	Спілкуються досить багато	Спілкуються по необхідності
Не спілкуються	Різниця середніх	–	-0.13	-0.06
	p	–	0.05	0.40
Спілкуються досить багато	Різниця середніх		–	0.06
	p		–	0.13
Спілкуються по необхідності	Різниця середніх			–
	p			–

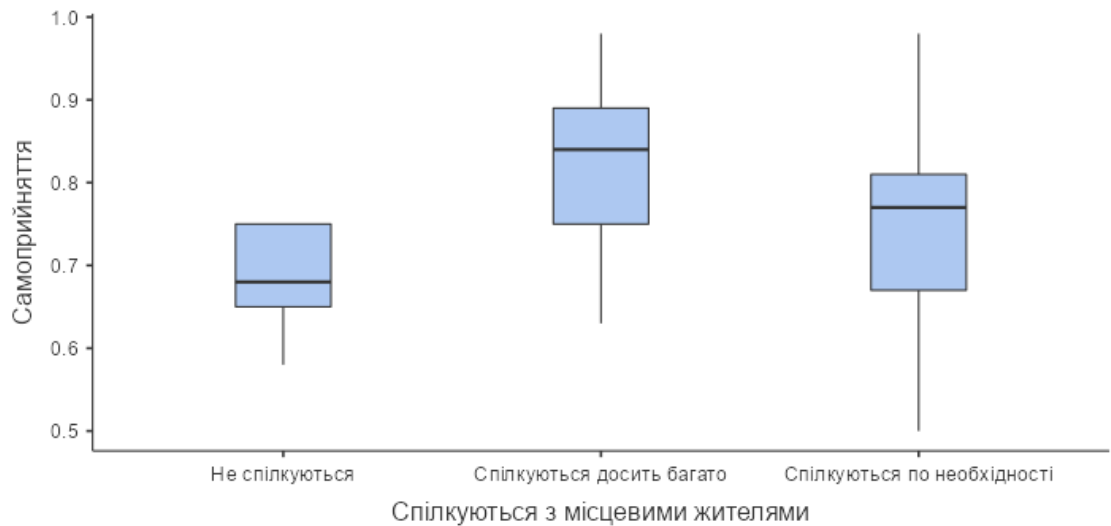


Рис. 2.4 Коробкові діаграми за шкалою самоприйняття в групах, утворених за кількістю спілкування з місцевими жителями

За допомогою апостеріорного тесту Тьюкі було встановлено, що досліджувані, які спілкуються досить багато, мають вищий рівень за шкалою прийняття інших ніж досліджувані, які спілкуються по необхідності (різниця середніх = 0.160, $p = 0.002$) або ж не спілкуються з місцевими жителями (різниця середніх = -0.298, $p < .001$), як показано в табл. 2.38 та рис. 2.5. Цей результат є закономірним, оскільки активна взаємодія з представниками іншої культури часто допомагає краще зрозуміти та прийняти різноманітні цінності, звичаї та життєві погляди. Мігранти, які мають більше комунікаційного досвіду, зазвичай здатні легше налагоджувати соціальні зв'язки, виявляти емпатію та уникати стереотипів. Це спілкування допомагає знизити упередження та сприяє толерантності, оскільки досліджувані постійно мають можливість знайомитися з різними поглядами та стилями життя. На противагу цьому, ті, хто обмежується спілкуванням лише по необхідності або взагалі його уникає, не отримують такої кількості досвіду, що може обмежувати їхнє сприйняття інших і зберігати дистанцію між "своїми" та "чужими". Це може ускладнювати процес прийняття інших, оскільки відсутність взаємодії зменшує можливість вийти за межі власного культурного або соціального сприйняття.

Отже, це спостереження свідчить про важливість регулярної та активної взаємодії для розвитку здатності приймати інших, що є значущим аспектом для соціальної інтеграції та міжкультурної адаптації.

Таблиця 2.38

Результати апостеріорного тесту Тьюкі при порівнянні груп, утворених за наявністю спілкування з місцевими жителями, за шкалою Прийняття інших

		Не спілкуються	Спілкуються досить багато	Спілкуються по необхідності
Не спілкуються	Різниця середніх	–	-0.29	-0.13
	p	–	< .001	0.11
Спілкуються досить багато	Різниця середніх	–	–	0.16
	p	–	–	0.002
Спілкуються по необхідності	Різниця середніх	–	–	–
	p	–	–	–

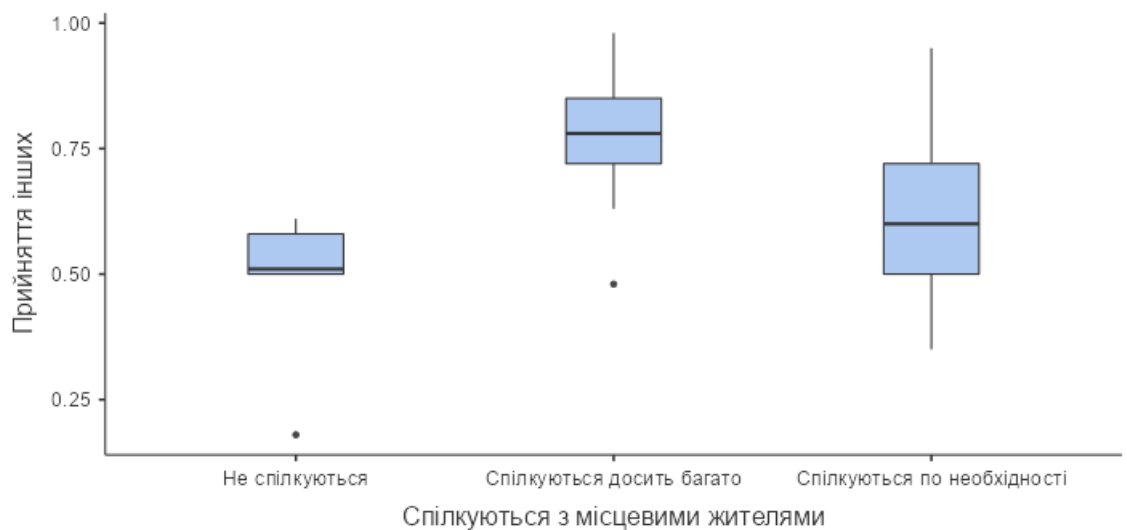


Рис.2.5 Коробкові діаграми за шкалою прийняття інших в групах, утворених за кількістю спілкування з місцевими жителями

При порівнянні груп, утворених за ставленням місцевих жителів, було встановлено відмінність лише за шкалою прийняття інших ($F = 3.419$, $p = 0.040$), як показано в табл. 2.39.

Таблиця 2.39

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Фішера) при порівнянні груп, утворених за ставленням до них місцевих жителів

	F	df1	df2	p
Адаптація	0.97	2	56	0.38
Самоприйняття	1.55	2	56	0.22
Прийняття інших	3.41	2	56	0.04
Емоційний комфорт	2.42	2	56	0.09
Інтернальність	0.82	2	56	0.44
Прагнення до домінування	0.86	2	56	0.42
Ескапізм	0.14	2	56	0.86

За допомогою апостеріорного тесту Тьюкі було встановлено, що в респондентів, котрі відмічають доброзичливе ставлення місцевих жителів, рівень прийняття інших вищий, ніж у респондентів, які відмічають скоріше доброзичливе ставлення, аніж недоброзичливе (табл. 2.40, рис. 2.6).

Таблиця 2.40

Результати апостеріорного тесту Тьюкі при порівнянні груп, утворених за ставленням місцевих жителів за шкалою Прийняття інших

		Доброзичливе	Недоброзичливе	Скоріш доброзичливе
Доброзичливе	Різниця середніх	–	0.35	10.71
	p	–	0.99	0.03
Недоброзичливе	Різниця середніх	–	–	10.4
	p	–	–	0.43
Скоріш доброзичливе	Різниця середніх	–	–	–
	p	–	–	–

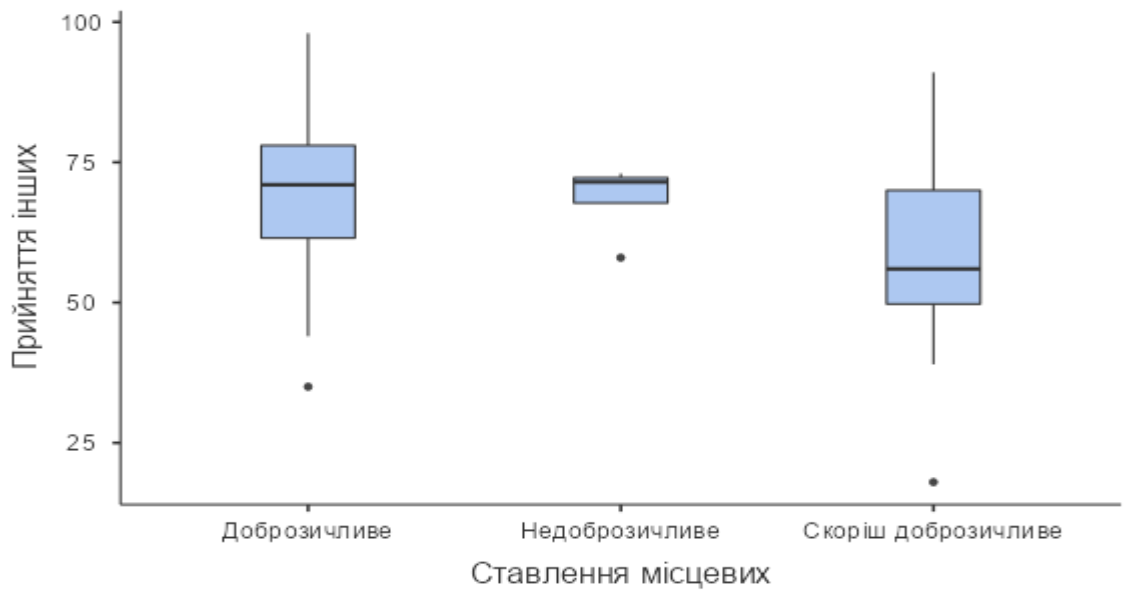


Рис.2.6 Коробкові діаграми за шкалою Прийняття інших в групах, утворених за ставленням місцевих жителів

Окрім анкетних даних, використаних для аналізу вище, ми також збирали оцінки респондентів їхнього рівня доходу, психологічного стану, тривалості проживання за кордоном та рівня задоволеності своєю адаптованістю.

За допомогою кореляційного аналізу було встановлено (табл. 2.41):

- Рівень доходу негативно корелює зі шкалою ескапізм.
- Психологічний стан позитивно корелює зі шкалами: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт та інтернальність, а також негативно корелює зі шкалою ескапізм.
- Тривалість проживання за кордоном негативно корелює зі шкалами: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт та інтернальність.
- Задоволеність адаптованістю позитивно корелює зі шкалами: адаптація, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність та прагнення до домінування.

**Кореляційні зв'язки шкал, отриманих з анкетних даних, зі
шкалами методики діагностики соціально-психологічної адаптації К.
Роджерса і Р. Даймонда**

		Рівень доходу	Психологічний стан	Тривалість проживання за кордоном	Задоволеність адаптованістю
Адаптація	коэф. Спірмена	0.15	0.47 ***	- 0.33 **	0.41 **
	p	0.23	< .001	0.01	0.001
Самоприйняття	коэф. Спірмена	-0.004	0.33 *	- 0.31 *	0.25
	p	0.97	0.01	0.01	0.05
Прийняття інших	коэф. Спірмена	0.09	0.36 **	- 0.34 **	0.45 ***
	p	0.47	0.005	0.01	< .001
Емоційний комфорт	коэф. Спірмена	0.15	0.53 ***	- 0.31 *	0.40 **
	p	0.23	< .001	0.01	0.001
Інтернальність	коэф. Спірмена	0.15	0.42 ***	- 0.25 *	0.42**
	p	0.25	< .001	0.05	< .001
Прагнення до домінування	коэф. Спірмена	0.09	0.06	0.10	0.26 *
	p	0.46	0.61	0.43	0.03
Ескапізм	коэф. Спірмена	-0.30 *	-0.29 *	0.16	-0.22
	p	0.01	0.02	0.22	0.08

Підсумуємо зв'язки між різними соціально-демографічними даними респондентів, вказаними ними в анкеті під час участі у дослідженні, та рівнем соціально-психологічної адаптації респондентів. Для встановлення цих зв'язків респонденти були поділені на умовні групи за визначеними соціально-демографічними критеріями, як показано в табл. 2.42.

**Підсумки встановлених відмінностей між групами респондентів,
утвореними за соціально-демографічними критеріями, за рівнем
соціально-психологічної адаптації**

Критерій поділу на групи	Шкали, за якими встановлено відмінність	Опис відмінності
Вік	немає відмінностей	
К-ть дітей	немає відмінностей	
Працюють / не працюють	немає відмінностей	
Умови проживання	Емоційний комфорт	Респонденти, у яких незадовільні умови проживання, мають нижчий рівень емоційного комфорту ніж ті респонденти, у яких вони задовільні
Рівень володіння мовою	Адаптація, Інтернальність	Досліджувані, які володіють мовою на досить високому рівні, мають вищий рівень адаптації та інтернальності, ніж досліджувані, у яких він недостатній для спілкування
Міра спілкування з місцевими жителями	Самоприйняття, Прийняття інших	Респонденти, які не спілкуються з місцевими жителями, мають нижчий рівень самоприйняття, ніж ті, хто спілкується досить багато. Досліджувані, які спілкуються з місцевими жителями досить багато, мають вищий рівень за шкалою прийняття інших, ніж ті, які спілкуються по необхідності.
Ставлення місцевих жителів	Прийняття інших	У респондентів, котрі відмічають доброзичливе ставлення місцевих жителів, рівень прийняття інших вищий, ніж у тих, котрі відмічають скоріш доброзичливе ставлення, аніж недоброзичливе.

Отже, за підсумками аналізу зв'язків між соціально-демографічними показниками респондентів та рівнем соціально-психологічної адаптації, можемо встановити зв'язок між умовами проживання мігрантів та рівнем їх емоційного комфорту, рівнем володіння мовою та рівнем адаптації та інтернальності, мірою спілкування з жителями приймаючої країни та самоприйняття та прийняття інших.

Висновки до розділу 2

У цьому дослідженні нами було отримано такі емпіричні результати.

За *методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К Роджерса – Р. Даймонда* виявлено три рівні показників соціально-психологічної адаптації, за основними шкалами методики.

- Адаптивність: 59.32% респондентів мають середній рівень адаптивності, що свідчить про їх здатність ефективно адаптуватися до нового середовища, тоді як 40.68% демонструють високий рівень адаптивності, що вказує на наявність сильних ресурсів. Низький рівень адаптивності у респондентів не виявлено.
- Прийняття себе: 72.88% респондентів мають високий рівень за цією шкалою, що відображає позитивне ставлення до себе, меншу схильність до самокритики і здорову самооцінку. Середній рівень демонструють 27.12%, низький не зафіксовано.
- Прийняття інших: 52.54% демонструють середній рівень, а 42.37% – високий, що свідчить про відкритість до оточення та готовність взаємодіяти. Лише 5.08% мають труднощі у встановленні довірливих стосунків.
- Емоційний комфорт: 74.58% респондентів демонструють середній рівень, що відображає поступове відновлення психологічної рівноваги. Водночас 16.95% мають високий рівень, а 8.47% – низький, що вказує на емоційну нестабільність.
- Інтернальність: у 52.54% респондентів виявлено високий рівень внутрішнього контролю, що відображає прийняття відповідальності за події в їхньому житті. Середній рівень характерний для 47.46% опитаних, низький рівень не зафіксовано.
- Прагнення до домінування: найбільше респондентів (67.8%) мають середній рівень, що відображає баланс між контролем ситуацій і співпрацею, тоді як 22.03% демонструють високий рівень. Менша частина респондентів (10.17%) мають низьке прагнення до домінування.

- Ескапізм: у 81.36% респондентів виявлено середній рівень, що свідчить про помірну схильність до уникнення труднощів. Лише 18.64% мають низький рівень ескапізму; високий рівень не зафіксовано, що вказує на проактивну позицію більшості.

За *методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)* було отримано такі результати дослідження.

Серед усіх копінгових стратегій найвищі середні показники (57.91) має копінг, орієнтований на вирішення завдань, що свідчить про проактивний підхід респондентів до розв'язання проблем, які виникають у контексті вимушеної міграції. Невелике стандартне відхилення вказує на схожість результатів серед респондентів, з мінімальним показником 38 і максимальним – 75. Менший середній показник копінгу, орієнтованого на емоції (45.42), свідчить про перевагу когнітивно-орієнтованих стратегій над емоційними. Стратегія уникнення має середнє значення 46.2, що свідчить про часткову схильність до тимчасового зниження напруження без вирішення системних проблем, що може негативно впливати на адаптацію. Найнижчий середній показник (22.13) має субшкала соціального відволікання, що свідчить про слабку орієнтацію на використання соціальних зв'язків для подолання стресу. Респонденти схильні частіше обирати самотність при відволіканні від труднощів, ніж звертатися до підтримки друзів чи знайомих. Ненормальний розподіл даних на цій субшкалі за критерієм Шапіро-Вілка свідчить про можливу асиметрію або наявність екстремальних значень.

Результати, отримані за *методикою «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної)*, показали, що серед респондентів не виявлено осіб із низьким рівнем життєстійкості, що вказує на базову стійкість вибірки. Середній рівень життєстійкості мають 13.56% респондентів, що свідчить про наявність базових навичок для подолання труднощів, але потребу у додатковій підтримці в стресових ситуаціях. Найбільша частка – 55.93% – демонструє високий рівень,

що свідчить про здатність успішно співпрацювати, вирішувати проблеми та орієнтуватися на конструктивні рішення. Рівень вище середнього (22.03%) свідчить про те, що життєстійкість є характерною рисою цих респондентів, які ефективно адаптуються до змін та ініціативно вирішують проблеми. Дуже високий рівень життєстійкості продемонстрували 8.47% опитаних, які повністю орієнтовані на майбутнє та здатні долати складні виклики. Отже, респонденти в цілому характеризуються високим рівнем життєстійкості, переважно у категоріях високого та вище середнього рівнів.

Результати, отримані за *шкалою інтолерантності до невизначеності (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)*, свідчать про досить високий рівень прогностичної та гнітючої тривоги серед респондентів. Понад половина (61.02%) мігрантів демонструє нормальний рівень прогностичної тривоги, що свідчить про достатню толерантність до невизначеності щодо майбутніх подій. Водночас, 38.98% мають рівень тривоги вищий за норму, що свідчить про труднощі в адаптації до невизначеності, високий рівень занепокоєння та прагнення ясності. Цей показник характерний для вимушених мігрантів, які зіткнулися з численними неочікуваними подіями й новими умовами життя.

На шкалі гнітючої тривоги нормальний рівень демонструють 55.93% респондентів, тоді як 44.07% мають підвищений рівень, що є значно вищим за показники прогностичної тривоги. Високий рівень гнітючої тривоги також є характерним для мігрантів, оскільки невизначеність може накладати обмеження на пагнення та дії людей та заважати нормальному функціонуванню.

Серед основних взаємозв'язків, виявлених в результаті дослідження, вважаємо за необхідне вказати такі:

- усі основні шкали методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність та прагнення до домінування) позитивно корелюють із життєстійкістю;

- існує позитивна кореляція між стратегією уникнення (С) і шкалою емоційний комфорт, яка пояснюється тим, що схильність до уникнення неприємних ситуацій допомагає уникати зайвих негативних емоцій, і підтримує емоційний комфорт людини;
 - субшкала соціального відволікання (С2) позитивно корелює зі шкалами прийняття інших та емоційний комфорт;
 - встановлено прямий зв'язок між прагненням до домінування та використанням копінгу, орієнтованого на вирішення завдань. Це означає, що мігранти, які активно шукають способи вирішення проблем, мають більшу схильність до домінування, оскільки їхня орієнтація на активні дії та досягнення сприяє бажанню впливати на ситуацію та контролювати її;
 - респонденти, які мають досить високий рівень володіння мовою, демонструють вищий рівень адаптації ніж респонденти з рівнем мови, недостатнім для спілкування;
 - при порівнянні груп, утворених за мірою спілкування з місцевими жителями (не спілкуються, спілкуються досить багато та спілкуються по необхідності), було встановлено відмінність за двома шкалами методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда: самоприйняття та прийняття інших, що свідчить про те, що частота та характер спілкування з місцевими жителями можуть значно впливати на адаптацію;
- респонденти, які відмічають доброзичливе ставлення місцевих жителів, рівень прийняття інших вищий, ніж у респондентів, що відмічають скоріш доброзичливе ставлення, аніж недоброзичливе.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ СПРИЯННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК У ВИМУШЕНІЙ МІГРАЦІЇ

3.1. Програма психологічної підтримки жінок-мігранток для успішної соціально-психологічної адаптації

Результати, отримані нами в процесі теоретичного аналізу літературних джерел та на основі проведеного емпіричного дослідження, дозволили нам розробити програму психологічної підтримки для жінок, що знаходяться у вимушеній міграції, яка спрямована на сприяння їх соціально-психологічній адаптації. Психологічною основою розробленої програми є самоусвідомлення мігрантками їхніх індивідуальних особливостей, розвиток самопізнання, опори на власні сили та на існуючі структурні елементи особистості, – фактори, що обумовлюють зміни на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях особистості.

Мета програми – надання психологічної допомоги жінкам у вимушеній міграції під час воєнних дій, для сприяння процесу адаптації та пошуку шляхів самореалізації в умовах нового культурного середовища.

Основні завдання програми:

- надання психологічної допомоги в процесі соціально-психологічної адаптації через розвиток самоусвідомленості, самоспівчуття і відповідальності за власні вибори в умовах вимушеної міграції;
- формування навичок самодопомоги; підвищення усвідомленості власних цінностей, емоційних реакцій, думок і дій, спрямованих на подолання стресу, і здатності до рефлексії;
- формування позитивного ставлення до себе, підвищення впевненості в своїх можливостях опанування нових складних життєвих ситуацій;
- сприяння зниженню емоційної напруги, викликаного необхідністю пристосування до нових умов життя.

В основу програми покладено такі *принципи*:

1) Принцип комплексності запропонованих заходів, які включають роботу на декількох рівнях і враховують декілька аспектів функціонування особистості. Процес адаптації мігрантів у новому культурному і соціальному середовищі включає дві сторони: власне мігрантів та приймаючу сторону, адже процес пристосування є взаємним.

2) Принцип гуманізму, який полягає в підтримці індивідуальності особистості, віри у власні сили, здатність самотійно долати життєві труднощі.

3) Принцип толерантності, що передбачає повагу, неприйняття домінування, визнання культурного різноманіття та сприяння позитивному діалогу у взаєминах між мігрантами та місцевими жителями.

При розробці програми психологічної допомоги при адаптації ми враховували різноманітність особистісних рис, психічних особливостей, способів реагування на складні ситуації, рівнів стресостійкості та інших індивідуальних факторів. Процеси психологічної адаптації особистості значною мірою залежать від специфіки функціонування механізмів психологічного захисту, змін у процесі формування соціальної ідентичності, а також від мотивацій та потреб мігранта.

В програму включені такі аспекти, що базуються на виявлених психологічних чинниках адаптації як таких, які знаходяться в зоні безпосереднього впливу мігрантів: адаптивність (мобільність, гнучкість реакцій), здатність до емоційної саморегуляції, самооцінка (прийняття себе), толерантність до інших (прийняття інших), проактивність, яка включає в себе внутрішній контроль, ініціативність, особисту відповідальність за прийняття та неприйняття рішень; орієнтованість на вирішення завдань; а також соціально-психологічних чинниках, які впливають на процес та результат адаптації: економічний статус (у тому числі фізичні умови проживання мігрантів); ставлення населення приймаючої країни до інтеграції мігрантів (толерантність середовища до культурної різноманітності).

Тривалість програми: 8 зустрічей (один раз на тиждень, по три години).

Формат проведення: групові сесії з елементами тренінгу, арт-терапії та використання тілесних практик.

Структура програми:

Зустріч №1. Знайомство і побудова довіри

- Цілі:
 - Створення безпечного середовища для відкритого спілкування між учасницями.
 - Формування довіри між учасницями та створення групової підтримки.
- Активності:
 - Вступне коло знайомства: "Моя історія у трьох словах".
 - Вправа на зняття напруги: техніка "Долоня підтримки" (написання слів, які символізують підтримку).
 - Вправа в міні-групах для ближчого знайомства: знайти якомога більше спільних рис між учасницями у міні-групі.
 - Обговорення очікувань від програми.

Зустріч №2. Робота з емоційною стійкістю

- Цілі:
 - Усвідомлення власних емоцій.
 - Навчання технік управління тривогою та стресом.
- Активності:
 - Арт-терапія: малювання свого емоційного стану. Пошук джерел поповнення енергії, відновлення ресурсних станів.
 - Практика дихальних технік (глибоке дихання, техніка "4-7-8").
 - Вправи на релаксацію: візуалізація безпечного місця, м'язова релаксація.

Зустріч №3. Самооцінка та прийняття себе

- Цілі:
 - Зміцнення почуття власної гідності, збільшення усвідомлення власної цінності.

- Формування позитивного ставлення до себе.
- Активності:
 - Вправа "Я в дзеркалі": учасниці пишуть, за що вони вдячні собі.
 - Групове обговорення: учасниці діляться своїми списками вдячності.
 - Робота в міні-групах: як вимушена міграція вплинула на самооцінку; на що я можу спиратися зараз.
 - Обговорення на широке коло: які опори важливі для мене на цьому етапі.

Зустріч №4. Формування нових соціальних зв'язків

- Цілі:
 - Розвиток навичок комунікації у новому середовищі.
 - Пошук підтримки в новій спільноті.
- Активності:
 - Рольові ігри: "Як знайомитися з новими людьми".
 - Обговорення труднощів у соціалізації і можливих способів їх вирішення.
 - Практика створення "мережі ресурсів" (пошук місцевих спільнот, організацій, клубів).

Зустріч №5. Робота з почуттям втрати і ностальгії

- Цілі:
 - Визнання та прийняття почуттів, пов'язаних із втратою.
 - Робота з емоціями щодо минулого.
- Активності:
 - Вправа "Міст між минулим і теперішнім": написання листа до себе з минулого.
 - Арт-терапія: створення колажу "Моє життя до і після".
 - Обговорення способів збереження культурної ідентичності.

Зустріч №6. Пошук сенсів і бачення майбутнього

- Цілі:

- Усвідомлення своїх цінностей.
- Обговорення цілей і ресурсів.
- Підвищення мотивації для подальших дій.
- Активності:
 - Вправа "Колесо життя": аналіз основних сфер життя.
 - Обговорення інсайтів з вправи – на широке коло або в міні-групах.
 - Написання плану "Мій шлях до нового майбутнього".
 - Медитація на пошук внутрішнього ресурсу.

Зустріч №7. Навчання самопідтримки і турботи про себе

- Цілі:
 - Формування навичок самопідтримки у складних ситуаціях.
 - Усвідомлення важливості догляду за своїм психологічним станом.
- Активності:
 - Практика "Щоденник самопідтримки" (ведення записів про свої досягнення і позитивні моменти).
 - Техніка "Ключові слова підтримки" (створення списку фраз для самопідтримки).
 - Обговорення практик піклування про себе (сон, харчування, фізична активність та ін).
 - Надання рекомендацій з самодопомоги для жінок у вимушеній міграції.

Зустріч №8. Закріплення результатів і підведення підсумків

- Цілі:
 - Оцінка прогресу учасниць.
 - Планування подальших кроків.
- Активності:
 - Групове обговорення: "Що я здобула за цей час?"
 - Колективне створення "Карти ресурсів і підтримки".
 - Нагадування про рекомендації з самопіддопомоги.
 - Закриття програми: ритуал вдячності, обмін побажаннями.

3.2. Рекомендації з самодопомоги для жінок у вимушеній міграції

Ці рекомендації є частиною програми психологічної допомоги жінкам-вимушеним мігрантам і створені для самостійного індивідуального виконання, бажана регулярність – декілька разів на тиждень або за потребою.

Блок 1. Підвищення життєстійкості.

Частина 1. Діагностика та саморефлексія

1. Щоденник емоцій: заведіть собі щоденник – це може бути зошит або блокнот. Впродовж дня, якщо є можливість, або ввечері пригадуйте свої переживання, емоції та записуйте їх: Що саме ви відчуваєте/відчували? Що або хто викликав у вас ці переживання? Як саме ви реагували? Чого ви хотіли в кожній конкретній ситуації? Така практика ведення щоденникав допоможе вам побачити тригери та повторювані патерни реакцій та поведінки.
2. Техніка "Колесо життя": намалюйте коло, поділіть його на сегменти (здоров'я, емоції, фінанси, сім'я тощо) і оцініть кожен сегмент від 1 до 10. Визначте, який з них найбільше потребує уваги, що саме ви можете зробити для збільшення показника в обраному сегменті і хто вам може допомогти в цьому.

Частина 2. Робота зі стресом і тривожністю

1. Дихальні техніки:
 - Вправа "4-7-8": вдихайте на рахунки 1-2-3-4, затримайте дихання на рахунок 7, видихніть на 8. Повторіть цей цикл 5-10 разів, слідкуючи за своїм диханням і зосереджуючись на диханні і відчуттях у тілі.
 - Дихання животом: повільний вдих через ніс, при цьому живіт підіймається і розширюється, повільний видих через рот. Слідкуйте за вашим тілесним станом; якщо з'являється запаморочення, можна робити коротші вдохи і видохи.
2. Фізична активність:

- Для зняття напруги, активації ресурсів тіла та психіки рекомендована розтяжка або заняття йогою. Також допоміжними є прості фізичні вправи на розслаблення, розтяжку, при виконанні яких бажано зосереджуватись на відчуттях у тілі, рухах, які ви робите, диханні. Навіть 15 хвилин один або два рази на день здатні стабілізувати емоційний стан.
- Регулярні прогулянки на свіжому повітрі щоденно. Якщо немає можливості зробити 10 тисяч кроків, достатньо робити прогулянку один-два рази на день по 15 хвилин, бажано в світлу частину доби.

3. Релаксація:

Визначте у вашому денному розкладі час для розслаблення - це може бути один або більше разів на день, коли ви будете: слухати заспокійливу музику або звуки природи; використовувати медитації чи програми для релаксації.

4. Зниження тривожності через дії, якими ви можете керувати:

Напишіть перелік сфер або список справ, які знаходяться в зоні вашого контролю, і фокусуйтеся думками і діями на цих сферах та справах. Це допоможе вам повернути відчуття впливу та контролю над тим, що відбувається у вашому житті.

Частина 3. Піклування про себе

1. Підтримка здорового способу життя:

Намагайтеся спати не менше 7-8 годин на добу. Пам'ятайте, що без достатньої кількості та якості сну ми не можемо розраховувати на відновлення ресурсів. Необхідна кількість якісного сну є критично важливою для організму людини – дуже часто цей факт, на жаль, ігнорують. Харчуйтеся збалансовано та повноцінно три рази на добу; пийте достатньо води.

2. Створення ритуалів стабільності:

Встановіть щоденні рутини, можливо, схожі на ті, що були у вас у житті до переїзду в іншу країну: ранкові прогулянки, кава або чай вранці, час для себе

ввечері.

3. Позитивний минулий досвід:

Пригадайте складні ситуації з вашого життя, з якими ви впорались. Що саме ви зробили, щоб впоратися з ними? Що вам допомогло? Чи можете ви використати ваш досвід, отриманий в тих ситуаціях, для рішення нагальних питань? Чи відчуваєте ви власні сили і внутрішні ресурси? Можна казати собі так: "Я впораюсь", "Це не буде тривати завжди", "У мене є сили для змін".

Частина 4. Мотивація до змін

1. Постановка релевантних цілей:

В ситуації великої кількості змін і необхідності пристосування до нового варто ставити адекватні ситуації цілі і йти до них невеликими кроками, даючи собі достатньо часу на їх досягнення. Варто пам'ятати, що в іншій країні, в новій культурі та обставинах психіка потребує більше ресурсів на адаптацію і об'єктивно більше часу і зусиль на досягнення цілей ніж це було в рідній країні. Для постановки цілей можна використовувати принцип SMART: формулювати цілі конкретно, наприклад: "Я хочу підвищити рівень володіння мовою"; вимірювано: "для цього я маю пройти курс з 40 уроків"; досяжно: "буду займатися 30 хвилин на день"; релевантно: "це допоможе мені знайти роботу"; пов'язано з часом: "буду займатися протягом трьох місяців".

2. Візуалізація успіху:

Після постановки мети уявіть, як саме буде виглядати здійснення вашої мети: що ви бачите, чуєте, які емоції відчуваєте? Чи мотивує вас ця картина успіху? Якщо так, уявляйте її, коли вам треба нагадати собі, заради чого ви долаєте зараз труднощі, та віднайти енергію для того, щоб продовжувати йти далі.

Частина 5. Ресурси адаптації

1. Створіть карту ресурсів:

На аркуші паперу намалуйте три окремих кола. У перше коло запишіть імена людей, з якими вам приємно спілкуватися, або тих, з ким ви можете поділитися своїми думками та переживаннями, звернутися за підтримкою, допомогою. Це можуть бути члени вашої сім'ї, друзі, колеги по роботі, сусіди, люди з

української діаспори, які проживають у вашому місті/країні вашого перебування і тд – навіть якщо вони не знаходяться з вами поруч. У друге коло напишіть назви організацій, до яких ви можете звернутися: центри допомоги мігрантам, волонтерські ініціативи і тд. У третє коло запишіть ваші особисті ресурси: ваші знання, вміння, досвід; цінності, переконання, життєві принципи. Ви можете спиратися на всі ресурси, які маєте.

2. Опанування нових навичок:

Мовні навички є ключовим інструментом для соціальної та професійної адаптації в новому середовищі. Також, вивчення мови підвищує впевненість у собі і дозволяє почуватися менш ізольованим. І, звичайно, володіння мовою на більш високому рівні значно розширює можливості для працевлаштування, дає більше можливостей для соціальної інтеграції, змогу налагоджувати контакти з місцевими жителями та активно брати участь у житті громади.

Професійне навчання дозволить вам не тільки адаптуватися до нового ринку праці, але й реалізувати себе в нових сферах: здобути економічну незалежність через знаходження роботи, збільшити соціальну підтримку завдяки новим зв'язкам на роботі, отримати нові можливості самореалізації та відчуття власної затребуваності.

3. Соціалізація:

- Будьте відкритими, не бійтеся починати розмови з місцевими жителями або новими знайомими, знайомтесь із людьми через місцеві заходи, спільноти, інтеграційні програми.
- Зберігайте баланс у спілкуванні: поєднуйте спілкування з мігрантами та місцевими для більш різноманітного досвіду.
- Активно шукайте можливості для налагодження соціальних зв'язків, регулярно дізнавайтесь про нові заходи чи ініціативи і беріть у них участь. Приймайте участь у волонтерських ініціативах - це один із найкращих способів знайомства з людьми та відчуття приналежності.

Блок 2. Підтримка з боку сім'ї та суспільства.

Під час вимушеної міграції важливо зберігати та використовувати ресурси підтримки, як внутрішні (сім'я), так і зовнішні (соціальна мережа). Це сприяє емоційній стабільності, зменшенню стресу та полегшенню адаптації до нового середовища.

Частина 1. Емоційна та практична допомога з боку сім'ї.

- Намагайтеся спілкуватися відкрито про свої переживання, страхи та плани. Підтримуйте один одного, кажіть слова підтримки, виражайте впевненість, що ви разом впораєтесь із труднощами.
- Створіть і підтримуйте сімейні традиції навіть у нових умовах (наприклад, спільна вечеря або вихід на прогулянку у вихідні).
- Спільне вирішення проблем полегшує побутові та організаційні питання в новій країні. Розподіліть обов'язки між членами сім'ї: хто відповідає за закупівлі, побутові питання, догляд за дітьми.
- Плануйте бюджет разом, обговорюючи фінансові потреби та можливості.
- Організуйте допомогу тим, хто найбільше потребує, наприклад дітям або літнім людям, але не забувайте про власний відпочинок.

Частина 2. Роль у сім'ї та відповідальність.

Роль у сім'ї може бути важливим джерелом мотивації, але також значним навантаженням. Відповідальність за інших може зміцнити відчуття мети, але потребує грамотного розподілу ресурсів, щоб уникнути емоційного вигорання.

Рекомендації стосовно відповідальності за дітей:

- Розмовляйте з дітьми про їхні почуття, пояснюйте зміни у житті.
- Створіть відчуття стабільності через регулярність (наприклад, режим дня).
- Залучайте дітей до навчання місцевої мови чи шкільної програми.
- Організуйте для них дозвілля через спортивні секції або творчі гуртки.

Догляд за літніми родичами:

- Залучайте літніх людей до спілкування, прогулянок чи занять, щоб вони не почувалися ізольованими.
- Організуйте спільну рутину, яка враховує потреби літніх членів сім'ї і залучає їх до спільної діяльності, якщо їхній стан здоров'я це дозволяє.

Як балансувати між потребами сім'ї та власними:

- Плануйте час для себе: регулярний відпочинок і хобі допоможуть зберігати емоційний баланс.
- Делегуйте обов'язки: діліть відповідальність між членами сім'ї, залучайте друзів або знайомих.

Блок 3. Культурна ідентичність.

Культурна ідентичність є джерелом внутрішньої стійкості, почуття власної гідності та зв'язку з корінням. Збереження традицій допомагає впоратися з емоційною напругою, яка супроводжує процес адаптації, і створює відчуття стабільності.

Частина 1. Збереження традицій та звичаїв власної культури

- Збережіть символи вашої рідної культури, такі як національний одяг, декор, обереги, книги чи музичні інструменти.
- Готуйте традиційні страви зі своєї національної кухні, щоб підтримувати зв'язок з культурою через смак та запахи. Організуйте невеликі святкування з іншими мігрантами або знайомими, розповідайте про традиції вашої країни, цікавтесь традиціями та звичаями країни вашого перебування, це допоможе побудувати взаєморозуміння.
- Розповідайте дітям про культурні традиції, щоб передати їм важливість їхнього походження.
- Спілкуйтесь із діаспорою: шукайте українські спільноти чи культурні центри у вашому місті, відвідуйте події, пов'язані з рідною культурою: виставки, концерти чи фестивалі.

Частина 2. Гендерні ролі та стереотипи

У різних культурах існують різні очікування щодо ролі жінок, що може впливати на сприйняття вашої поведінки та взаємодію з місцевими жителями. Розуміння місцевих гендерних норм допомагає уникнути непорозумінь, конфліктів та знаходити спільну мову з місцевим населенням.

- Вивчайте місцеві правила та звичаї, дізнайтеся про ставлення до жінок у місцевому середовищі: які норми поведінки прийняті, що вважається повагою чи образою.
- Аналізуйте гендерні стереотипи, пам'ятайте, що стереотипи – це не абсолютна істина. Дотримуйтеся власних цінностей, не йдучи на компроміс із самоповагою.
- Захищайте свої права: ознайомтеся із законами країни перебування, особливо тими, що стосуються гендерної рівності, захисту від дискримінації та насильства.
- Якщо виникають непорозуміння, звертайтеся до організацій, які підтримують жінок-мігранток.

Використовуйте можливості: багато країн заохочують професійний розвиток жінок. Скористайтеся доступом до навчання, тренінгів або підтримки для створення власного бізнесу.

Блок 4. Емоційна саморегуляція та зміна поведінкових паттернів.

Частина 1. Регуляція емоційного стану

Вимушена міграція, особливо під час війни, супроводжується сильними емоційними переживаннями: сумом, почуттям втрати, ізоляції чи страху. Щоб полегшити ці стани, важливо працювати над емоційною регуляцією за допомогою різних підходів.

- Практикуйте самоспівчуття: звертайтеся до себе доброзичливо: "Мені важко, але я даю собі право і можливість відчувати це і рухатися далі".
- Визнайте ваші втрати. Дайте собі дозвіл сумувати. Запишіть у щоденник свої емоції чи поділіться ними з близькими людьми,

яким ви довіряєте. Пам'ятайте, що це нормальна реакція на втрату минулого життя, дому, звичного середовища чи близьких людей.

- Спробуйте створити нові ритуали: запровадьте нові традиції у своєму житті, які символізуватимуть початок нового етапу (наприклад, щотижневі прогулянки новим містом).
- Тримайте фокус на майбутньому: розділіть свої цілі на короткострокові (вивчити нову фразу іноземною мовою) і довгострокові (знайти роботу, завершити навчання).
- Намагайтеся зменшити почуття ізоляції: приєднуйтеся до місцевих груп підтримки, курсів або заходів, знайдіть діаспору чи спільноту людей, які пройшли подібний досвід.
- Спробуйте регулярно підтримувати контакт із рідними та друзями через відеодзвінки чи соцмережі.

Частина 2. Подолання стресу: когнітивні та поведінкові стратегії

Стрес може впливати на наше мислення, емоції, тіло та поведінку. Для його подолання важливо використовувати як когнітивні (зміна мислення), так і поведінкові (зміна дій) стратегії.

1. Когнітивні стратегії (робота з мисленням):

- Переформулювання думок (когнітивна реконструкція): змінійте негативні чи катастрофічні думки на більш реалістичні або позитивні:
 - Запитайте себе: *"Чи дійсно це так страшно?"* або *"Що найгірше може статися і як я це подолаю?"*
 - Спробуйте замінити думки на конструктивні: замість *"Я ніколи це не подолаю"* – *"Це складно, але я можу спробувати крок за кроком"*. На зміну думок може бути потрібно досить багато часу, тому не розчаровуйтеся, якщо ця техніка не спрацює швидко і продовжуйте її практикувати.
- Практика усвідомленості (майндфулнес): спробуйте зосереджуватись на теперішньому моменті без осуду. Це допомагає зменшити тривожні

думки про минуле чи майбутнє. Щодня знаходьте 5-10 хвилин для дихальних практик або медитації. Фокусуйтеся на відчуттях: *"Що я бачу, чую, відчуваю в цей момент?"*

- Визначайте реалістичні очікування до себе.
 - Поставте запитання: *"Що є достатньо добре в цій ситуації? Які мої дії/результати? Що я буду вважати досягненням в цих умовах?"*
 - Дозвольте собі вчитися, робити помилки, давати собі достатньо часу для навчання, пристосування до нового.

2. Поведінкові стратегії (зміна дій):

- **Фізична активність:** регулярні фізичні вправи допомагають зменшити рівень кортизолу (гормону стресу) і підвищити рівень ендорфінів (гормонів радості). Виконуйте хоча б 30 хвилин фізичної активності тричі на тиждень (ходьба, йога, плавання бо інша активність, яка вам подобається). Якщо часу мало, робіть короткі розминки протягом дня (5-10 хвилин).
- **Планування та розстановка пріоритетів:** зменшення стресу через упорядкування завдань. Розбийте великі завдання на менші частини. Використовуйте список справ із розподілом на: "терміново", "важливо", "може зачекати".
- **Виконання "антистресових ритуалів":** регулярні звички створюють відчуття передбачуваності й стабільності. Починайте ранок із чашки чаю, читання чи медитації. Завершуйте день невеликим ритуалом розслаблення: тепла ванна, музика чи ароматерапія.

Блок 5. Пошук сенсу життя, нової мети та зменшення екзистенційної тривоги.

Частина 1. Пошук нового сенсу життя.

- Рефлексія цінностей:

Візьміть аркуш паперу й напишіть відповіді на такі питання:

Що для мене важливо в житті (родина, здоров'я, розвиток, допомога

іншим)? Що приносило мені радість до виїзду з країни? Які цінності я хочу зберегти у нових умовах?

- Пріоритезація цінностей. Виберіть ваші три ключові цінності й подумайте, як ви можете їх реалізувати зараз. Наприклад, якщо важлива родина, знайдіть способи підтримувати її навіть на відстані (дзвінки, листи).
- Практика "Дорога до нового сенсу". Уявіть, що життя – це подорож. Ваш колишній дім був зупинкою на цій дорозі. Що ви хотіли б побачити на наступних зупинках? Напишіть про це.
- Пошук невеликих цілей. Визначте маленькі дії або завдання, які допоможуть вам відчувати себе потрібною (наприклад, допомога сусідам, волонтерство, вивчення нових навичок).
- Практика вдячності. Щовечора записуйте три речі, за які ви вдячні комусь сьогодні. Це може бути щось маленьке: гаряча кава, усмішка дитини, спокійний день. Вдячність допомагає знайти сенс навіть у складних обставинах.

Частина 2. Робота з екзистенційною тривогою

1. Техніка "Звільнення від думок". Щоразу, коли ви хвилюєтеся через невизначеність, запишіть думки на папір, потім складіть його чи зімніть і відкладіть. Це допоможе "перенести" тривогу назовні.

2. Робота з майбутнім:

- Створення "карти бажань": намалюйте чи напишіть, яким би ви хотіли бачити своє життя через рік. Навіть якщо ситуація невизначена, уявіть маленькі кроки, які можуть зробити ваше майбутнє кращим.
- Техніка "Думки про позитивний результат": задайте собі питання: що може статися найкращого у вашій ситуації? Напишіть три позитивні сценарії та те, що ви можете зробити для їх досягнення.

3. Зв'язок із собою:

Щодня записуйте свої рефлексії на питання: «Що я зробила сьогодні, щоб підтримати себе? Що допомогло мені почуватися краще?» Щотижневий

самоаналіз: наприкінці тижня записуйте відповіді на питання: «Що нового я відкрила для себе цього тижня? Що допомогло мені просунути до своєї мети? Як я можу покращити свій наступний тиждень?»

Висновки до розділу 3

На основі теоретичного аналізу літературних джерел і проведеного емпіричного дослідження нами була створена програма психологічної підтримки для жінок, які перебувають у ситуації вимушеної міграції. Ця програма спрямована на полегшення процесу соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток і заснована на принципі комплексності запропонованих заходів, які включають роботу на декількох рівнях і враховують декілька аспектів функціонування особистості. Програма складається з першої частини, яка передбачає формат групових зустрічей з елементами тренінгу, арт-терапії та використання тілесних практик, та другої частини, яка включає рекомендації з самопомоги для самостійного виконання.

Основною метою програми психологічної підтримки є сприяння усвідомленню жінками своїх індивідуальних особливостей, розвиток здатності до самопізнання, формування опор на власні ресурси та вже наявні структурні елементи особистості. Такі аспекти забезпечують позитивні зміни на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях.

Програма психологічної підтримки для жінок у вимушеній міграції базується на ключових категоріях факторів, які впливають на їхню соціально-психологічну адаптацію. Робота над цими аспектами спрямована на забезпечення більш комфортного та ефективного процесу інтеграції в нове середовище. Основні категорії включають:

- Індивідуальні чинники: робота з особистісними характеристиками та життєвим досвідом:
- особистісні риси: розвиток стресостійкості, зниження рівня тривожності, підвищення емоційної стабільності;

- усвідомлення попереднього досвіду: аналіз пережитих травматичних подій, мобілізація внутрішніх ресурсів для адаптації;
- створення мотивації: підтримка прагнення інтегруватися в нове середовище, фокус на сімейні цінності та обов'язки.
- Сімейні та соціальні чинники: підкреслення важливості соціальної взаємодії та підтримки:
 - підтримка сім'ї: залучення до активного обговорення, створення умов для емоційної та практичної допомоги від близьких;
 - соціальна мережа: сприяння формуванню дружніх зв'язків, участь у місцевих діаспорних чи волонтерських ініціативах;
 - сімейні ролі: визнання відповідальності за дітей чи інших родичів як джерела мотивації та сили.
- Культурні чинники: допомога у збереженні ідентичності та прийнятті нової культури:
 - культурна ідентичність: підтримка традицій, звичаїв і мови своєї культури;
 - сприйняття нової культури: робота над адаптацією до гендерних ролей, подолання стереотипів, розуміння місцевих норм;
 - мовний бар'єр: участь у мовних курсах, тренування комунікативних навичок.
- Соціополітичні чинники: робота з зовнішнім середовищем та доступом до ресурсів:
 - ставлення до мігрантів: підготовка до різних моделей поведінки місцевого населення, ознайомлення з законодавчими нормами;
 - адаптаційні програми: мотивація до участі в мовних курсах, тренінгах інтеграції, консультаціях.
- Емоційні та поведінкові чинники: навчання методів управління емоціями та поведінкових стратегій:
 - емоційний стан: подолання депресії, страху, почуття втрати чи ізоляції за допомогою психологічної підтримки;

- стратегії подолання стресу: когнітивні техніки (переформулювання негативних думок), поведінкові стратегії (фізична активність, рутина).
- Духовні та екзистенційні чинники: сприяння пошуку сенсу та надії у складних умовах:
 - сенс життя: створення нових цілей, переосмислення своїх орієнтирів, фокус на майбутнє;
 - екзистенційна тривога: підтримка у вирішенні питань, пов'язаних з невизначеністю, формування оптимістичних очікувань.

Розроблена програма охоплює всі основні аспекти адаптації: від індивідуальних особливостей до культурних, соціальних і духовних факторів, і надає практичні рекомендації та завдання для виконання для полегшення проходження процес адаптації до нових умов проживання. Програма спрямована на створення стійкої основи для емоційного та соціального благополуччя вимушених мігранток, допомагаючи їм знайти опору в собі та адаптуватися до нового життя.

ВИСНОВКИ

У рамках дослідження було визначено соціально-психологічні чинники адаптації жінок у вимушеній міграції, здійснено комплексний аналіз цих чинників та їх взаємозв'язків. Це дозволило не лише розкрити ключові особливості адаптації українок, які перебувають у вимушеній міграції за кордоном, але й створити програму психологічної підтримки для сприяння адаптації та сформулювати практичні рекомендації з самопомоги жінкам у вимушеній міграції.

1. Теоретико-методологічний аналіз проблеми адаптації дозволяє зробити висновок, що адаптація - це складне явище, яке включає в себе різноманітні процеси, що розгортаються в різних сферах життя особистості та являють собою постійний процес активного пристосування до нового соціального середовища. В залежності від характеристик оточення та індивідуальних особливостей, адаптація може набувати різноманітних форм. Враховуючи ці різні рівні і форми, можна виділити кілька видів адаптації, серед яких: фізіологічна адаптація, емоційна адаптація, психологічна і соціальна адаптація. Соціально-психологічну адаптацію мігрантів у нових країнах проживання можна трактувати:

- як процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей мігранта до життя та діяльності в умовах, які постійно змінюються;
- як активну взаємодію особистості та нового зовнішнього середовища;
- як перетворення середовища згідно з потребами, цінностями й ідеалами особистості, або як переваги залежності особистості від середовища;
- як зміни, що супроводжують людину на рівні її психічної регуляції, становлення та відновлення, а також збереження динамічної рівноваги у системі особистість – суспільство.

2. Процес адаптації та її результат обумовлені численними та різними чинниками, серед яких для дослідження ми виділили соціальні та психологічні

чинники і фокусувалися на них.

Серед індивідуальних психологічних чинників, які впливають на процес соціально-психологічної адаптації жінок, що знаходяться у вимушеній міграції, ми відокремили такі: вік, рівень освіти, сімейний статус, кількість дітей, а також риси характеру, як-от: здатність до спілкування, екстраверсія, рівень самооцінки, відкритість до різних точок зору, схильність обирати співпрацю як спосіб розв'язання конфліктів. Важливу роль відіграє мотивація, тобто прагнення пристосуватися до нового середовища та цілеспрямовані дії у напрямку соціалізації. Сюди входить вивчення мови, традицій і культури приймаючої країни, налагодження дружніх контактів із місцевим населенням, пошук способів відновлення працездатності в нових умовах, а також адаптація професійних умінь до нового оточення.

До групових чинників адаптації належить специфіка культур – як тієї, з якої походить мігрант, так і культури приймаючого суспільства. Для успішної адаптації має важливе значення та розуміння особливостей рідної культури, зокрема її цінностей, соціально-політичного та економічного стану суспільства. Рівень подібності або відмінності між культурами також має значення: чим ближчі вони одна до одної, тим менш стресовим може бути процес адаптації. Ще одним важливим чинником є умови проживання мігранта в країні перебування, які включають в себе фізичні аспекти середовища та ставлення приймаючого суспільства до інтеграції мігрантів, а також рівень толерантності до культурного розмаїття.

Для цього дослідження ми визначили такі чинники:

- психологічні чинники: адаптивність (мобільність, гнучкість реакцій), прийняття себе, прийняття інших, проактивність (внутрішній контроль; ініціативність/рішучість, відповідальність), життєстійкість, уникання вирішення проблем (ескапізм), здатність до емоційної саморегуляції;
- соціальні чинники: економічний статус (у тому числі фізичні умови перебування і проживання), ступінь схожості або відмінності між

культурами, ставлення населення приймаючої країни до інтеграції мігрантів (толерантність середовища до культурної різноманітності).

3. Емпіричне дослідження, проведене в рамках цієї роботи, дозволило зробити такі висновки:

- встановлений прямий зв'язок між життєстійкістю та усіма основними шкалами методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність та прагнення до домінування;
- існує позитивна кореляція між стратегією уникнення (С) і шкалою емоційний комфорт, яка пояснюється тим, що схильність до уникнення неприємних ситуацій допомагає уникати зайвих негативних емоцій, і підтримує емоційний комфорт людини;
- субшкала соціального відволікання (С2) позитивно корелює зі шкалами прийняття інших та емоційний комфорт;
- встановлена пряма кореляція між прагненням до домінування та використанням копінгу, орієнтованого на вирішення завдань. Це означає, що особи, які активно шукають способи вирішення проблем, мають більшу схильність до активних дій та мають намір впливати на ситуацію та контролювати її;
- респонденти, які мають досить високий рівень володіння мовою, демонструють вищий рівень адаптації, ніж респонденти з рівнем мови, недостатнім для спілкування;
- при порівнянні груп, утворених за мірою спілкування з місцевими жителями (не спілкуються, спілкуються досить багато та спілкуються по необхідності), було встановлено відмінність за двома шкалами методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда: самоприйняття та прийняття інших, що свідчить про те, що частота та характер спілкування з місцевими жителями можуть значно впливати на адаптацію;
- респонденти, які відмічають доброзичливе ставлення місцевих жителів,

рівень прийняття інших вищій, ніж у респондентів, що відмічають скоріш доброзичливе ставлення, аніж недоброзичливе.

4. Дані, отримані в результаті використання вищевказаних методик і обробки результатів емпіричного дослідження, стали основою для створення програми психологічної підтримки жінок з метою успішної соціально-психологічної адаптації в умовах вимушеної міграції та створення рекомендацій з самодопомоги. Основними напрямками програми є: участь у групових зустрічах та самостійна робота і вправи, направлені на усвідомлення своїх переживань, почуттів, паттернів поведінки, переконань, цінностей, тощо; визначення існуючих копінгових стратегій і їх зміна на більш ефективні, при необхідності. Програма психологічної підтримки для жінок у вимушеній міграції заснована на ключових категоріях чинників, які впливають на їхню соціально-психологічну адаптацію. Робота над цими аспектами, як у груповому, так і в індивідуальному форматі, спрямована на забезпечення більш комфортного та ефективного процесу адаптації до нового соціального та культурного середовища і структурована у формі практичних завдань і вправ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І. В. Прикладні методики та основи супервізії в соціальній роботі : навч. посіб. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. 396 с.
2. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. № 1 (01). С. 233–242.
3. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 3 (1). С. 111–117.
4. Блинова О.Є. Типи соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції, м. Херсон, 5–6 жовтня 2017 р. Херсон : Видавн. дім «Гельветика», 2017. С. 14–15.
5. Богучарова О., Ткаченко Н. Копінг-стратегії як фактор позитивної адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2016. № 22. С. 27–36.
6. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. №1 (01). С.125–128.
7. Боровинська І. Є. Соціально-психологічна природа стратегій життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми політичної психології*,. 2017. № 5. С. 62–72.
8. Васильченко О.М. Цілепокладання та ухвалення рішень як регулятивні механізми соціальної поведінки особи в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2024. № 2(74). С. 279 – 287.

URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-292-300> (дата звернення: 30.10.2024)

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

10. Волков Д. С., Абатурова О. А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. *Collection of Scientific Papers "Scientia"*. 2022. С. 12–15.

11. Гіденс Е. Соціологія. Пер. з англ. В.Шовкун, А.Олійник. Київ: Основи, 1999. 726 с.

12. Горностай П. П., Вознесенська О. Л., Грибенко І. В. Динамічні процеси в малій групі: *соціально-психологічний вимір освітнього середовища*: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кировоград : Імекс-ЛТД, 2013. 190 с.

13. Горностай П. П., Ліщинська О. А., Чорна Л. Г. та ін. *Психологія групової ідентичності: закономірності становлення* : монографія за наук. ред. П. П. Горностая. Київ : Міленіум, 2014. 252 с.

14. Горностай П. П. Соціально-психологічна допомога суспільству в умовах колективної травми. *Соціально-психологічні особливості професійної діяльності працівників соціальної сфери: виклики сьогодення*. Матеріали VII всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Упор. Плетка О. Т. Київ-Мелітополь, Університет «Україна». 2016. 90 с.

15. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності та ставлення до часу як медіатори посттравматичного відновлення особистості. *Виміри особистісних трансформацій*: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару, м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 30–34.

16. Громова Г. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н.

Карлетона. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2021. 47(50), Р. 115–130. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217)

17. Дворник М. С. Дистанційні модулі підтримання психологічного благополуччя особистості в період очікування миру. *Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару*, м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 11–15.

18. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. № 49. С. 61–71.

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

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

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

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

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

24. Корольчук М.С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. *Збірник наукових статей*

Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Київ: Правові джерела, 2002. № 2. С. 191–211.

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

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

27. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

28. Максименко С.Д., Кокун О.М., Тополов Є.В. Адаптація психодіагностичних методик: шкала досвіду агресивних впливів, шкала професійної автономності та шкала професійної мобільності. *Практична психологія та соціальна робота.* 2011. № 3. С. 25–31.

29. Міхеєва О., Серeda В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні : збірка аналітичних матеріалів. Львів : Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9–49.

30. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка».* 2021. № 1(01). С.200–202. URL: <http://naukskf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3> (дата звернення: 18.08.2022).

31. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : підручник для студентів вищих навч. закладів : у 2 кн. Кн.2 : Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. Київ : Либідь, 2006. 560 с.

32. Орбан-Лембрик Л.Е., Подгурецькі Ю. *Психологічні засади спілкування* : монографія. Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2008. 416 с.

33. Психологічна допомога мігрантам: травма, зміна культурного середовища, криза ідентичності. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. 479 с.

34. Робота з травмами війни. Український досвід : матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Київ, 28–31 березня 2018 р. за наук. ред. Л. А. Найдьонові, О. Л. Вознесенської, В. В. Савінова. Київ : Золоті ворота, 2018. 170 с.

35. Семиченко В.А., Зданевич Л.В. Системно-структурний підхід до процесу адаптації студентів. *Проблеми адаптації студентів до навчання за умов фахової ступеневої підготовки*: збірник тез за матеріалами Всеукраїнської науковопрактичної конференції. Хмельницький, 2002. С.12–20.

36. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ЗТPI). *Соціальна психологія*. 2012. № 1/2 (51-52). с. 153–168.

37. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*. 2022. №4 (1). С. 1–11.

38. Смаль В., Позняк О. Внутрішньо переміщені особи: соціальна та економічна інтеграція в приймаючих громадах. За матеріалами Вінницької, Запорізької, Івано-Франківської та Полтавської областей. Київ, 2016. 93 с.

39. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : методичні рекомендації. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2010. 84 с.

40. Степаненко В., Злобіна О., Головаха Є., Дембіцький С., Найдьонова Л. Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2023. №4. С. 22–39.

URL: <http://jnas.nbuiv.gov.ua/article/UJRN-0001449697> (дата звернення: 26.07.2024)

41. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості*: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 3-4 червня 2021 р. Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Полтава, 2021. С.206–210.

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

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

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

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

46. Трибрат Т. А., Шуть С. В, Сакевич В. Д. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для систем охорони здоров'я та громадського здоров'я. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія; за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2022. С. 23–31.

47. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції

«Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки», м. Тернопіль, 21-22 квітня 2022. Тернопіль: ФОП Паляниця В.А., 2022. С.29–31. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/37866> (дата звернення: 16.08.2024).

48. Устенко Р. Л., Каценко А. Л., Саричев Я. В. Вплив військових дій на психологію студентів. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія; за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2022. С. 31–36.

49. Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.

50. Чистенко І.Г. Аналіз феномена соціально-психологічної адаптації особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету : збірник наукових праць. Серія: Психологічні науки.* Чернігів: Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2011. Т. 2. № 94. С. 242 – 246.

51. Чуйко О., Голотенко А. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія».* Київ, 2017. Т. 1. № 6–7. С. 146–150.

52. Шкодич, А. І. Соціально-психологічний портрет українського сімейного мігранта в Німеччині. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса.* Вінниця, 2021. №1(13). С. 101–106.

53. Alder A. Social Interest: A Challenge to Mankind - New edition edited by Colin Brett Published in 2009 as Social Interest: Adler's Key to the Meaning of Life. London: Oneworld Publications, 2009. 178 p.

54. Aubert H. Physiologie der Netzhaut. Morgenstern, Breslau, 1865.

55. Bartram D. Forced Migration and “Rejected Alternatives”: A Conceptual Refinement, *Journal of Immigrant & Refugee Studies.* 2015. № 13(4). P. 439–456. URL: <https://doi.org/10.1080/15562948.2015.1030489> (retrieved 11.03.2024).

56. Berry J. W. Human ecology and cognitive style: Comparative studies in cultural and psychological adaptation. London: Sage, 1976. P. 38–41, 112–124.

57. [Berry](#) J. W. Immigration, Acculturation, and Adaptation. Applied Psychology: website. 2008. URL: <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x> (retrieved 16.03.2024).

58. Berry J. W., Triandis H. C., Brislin R. Handbook of cross-cultural psychology. MA: Allyn & Bacon, 1980. Vol. 5. P. 13–15.

59. Braithwaite A., Salehyan I., Savun B. Refugees, forced migration, and conflict: Introduction to the special issue. *Journal of Peace Research*. 2019. № 56 (1). P. 5–11. URL: <https://doi.org/10.1177/0022343318814128> (retrieved 24.03.2024).

60. Briciu B. “Anyone can become a refugee:” strategies for empathic concern in activist documentaries on migration. *Emotion, Space and Society*. 2020. №37. URL: <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2020.100737> (retrieved 18.02.2024).

61. Chrzescijanska M. The narrative matrix: a narrative-hermeneutic approach in refugee care, *Journal of Psychosocial Studies*. 2021. №14 (1). P. 47–62. URL: <https://doi.org/10.1332/147867321X16098252210663> (retrieved 11.03.2024).

62. Chung M. C., AlQarni N., AlMazrouei M., Al Muhairi S., Shakra M., Mitchell B., Al Mazrouei S., & Al Hashimi S. Posttraumatic stress disorder and psychiatric co-morbidity among Syrian refugees: The role of trauma exposure, trauma centrality, self-efficacy and emotional suppression. *Journal of Mental Health*. 2020. P. 1–9. URL: <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1755023> (retrieved 11.03.2024).

63. Cohen S., Noberman H. Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*. 1983. Vol.13. P. 99–125. (retrieved 12.03.2024).

64. Cohen J., Weimann-Saks D., Mazor-Tregerman M. Does character similarity increase identification and persuasion? *Media Psychology*. 2017. № 21(3).

P. 506–528. URL: <https://doi.org/10.1080/15213269.2017.1302344> (retrieved 12.03.2024).

65. Collins F. L. Desire as a theory for migration studies: Temporality, assemblage and becoming in the narratives of migrants. *Journal of Ethnic and Migration Studies*. 2017. № 44(6). P. 964–980. URL: <https://doi.org/10.1080/1369183x.2017.1384147> (retrieved 12.03.2024).

66. Grisham E. L., Jones N. M., Silver R. C., Holman E. A. Do past events sow future fears? Temporal disintegration, distress, and fear of the future following collective trauma. *Clinical Psychological Science*. 2023. № 11(6). P. 1064–1074. URL: <https://doi.org/10.1177/21677026221119477> (retrieved 16.04.2024).

67. Hawkes C., Norris K., Joyce J., Paton D. Exploring resilience, coping and wellbeing in women of refugee background resettled in regional Australia. *Frontiers in Psychology*. 2021. № 12. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.704570> (retrieved 06.03.2024).

68. Hebb D. O. Drives and the C. N. S. (conceptual nervous system). *Psychological Review*. 1955. № 62(4). P. 243–254. URL: <https://doi.org/10.1037/h0041823> (retrieved 16.04.2024).

69. Hobfoll S.E. Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*. 2002. № 6(4). P. 307–324. URL: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307> (retrieved 16.04.2024).

70. Holman E. A. Time perspective and social relations: A stress and coping perspective. Time perspective theory; review, research and application. Springer International Publishing. 2015. P. 419–436. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_27 (retrieved 06.03.2024).

71. Igartua J.-J., Guerrero-Martín I. Personal migrant stories as persuasive devices: Effects of audience–character similarity and narrative voice. *Journal of Social and Political Psychology*. 2022. № 10 (1). P. 21–34. URL: <https://doi.org/10.5964/jspp.8237> (retrieved 16.03.2024).

72. Jannesari S., Molyneaux E., Lawrence V. What affects the mental health of people seeking asylum in the UK? A narrative analysis of migration stories. *Qualitative Research in Psychology*. 2019. № 19 (2). P. 295–315. URL: <https://doi.org/10.1080/14780887.2019.1581311> (retrieved 16.03.2024).
73. Joseph S. Social support and mental health following trauma. In W. Yule (Ed.), *Post-traumatic stress disorders: Concepts and therapy*. John Wiley & Sons Ltd, 1999. P. 71–91.
74. Kalisch R., Baker D.G., Basten U. et al. The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behaviour*. 2017. №1. P. 784–790. URL: <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0200-8> (retrieved 18.03.2024).
75. Kim Y. Cross-Cultural Adaptation. *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. 2017. URL: <https://oxfordre.com/communication/view/10.1093/acrefore/9780190228613.001.0001/acrefore-9780190228613-e-21> (retrieved 05.03.2024).
76. Kobau R., Seligman M. E., Peterson C., Diener E., Zack M. M., Chapman D., & Thompson W. Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. *American journal of public health*. 2011. № 101(8), P.1–9.
77. Lazarus R. S. Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*. 1993. Vol. 55. P. 234–247.
78. Lazarus R. S. Foreword. *Stress, Coping, and Health. A Situation Behavior Approach. Theory, Methods, Applications*. Seattle-Toronto-Berlin-Göttingen: Hogrefe & Huber Publishers. 1992. P. 5–9.
79. Linley P. A., Joseph S. Meaning in Life and Posttraumatic Growth, *Journal of Loss and Trauma*. 2011. № 16(2). P. 150–159. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519287> (retrieved 16.03.2024).
80. Marczak M, Sorokowski P, Sobol M. Balanced time perspective as a facilitator of immigrants' psychological adaptation: A study among Ukrainian immigrants in Poland. *Transcultural Psychiatry*. 2021. № 58 (6). P. 789–803. URL: <https://doi.org/10.1177/08919122211011111> (retrieved 05.03.2024).

81. Papadopoulos R. K. Refugees, Trauma and Adversity-Activated Development. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*. 2007. № 9(3). P. 301–312. URL: <https://doi.org/10.1080/13642530701496930> (retrieved 16.03.2024).
82. Piaget J. Piaget's Theory. In: Inhelder, B., Chipman, H.H., Zwingmann, C. (eds) *Piaget and His School*. Springer Study Edition. Springer, Berlin, Heidelberg. 1976. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-642-46323-5_2 (retrieved 14.04.2024).
83. Poulin M. J., Silver R. C. When are assumptions shaken? A prospective, longitudinal investigation of negative life events and worldviews in a national sample. *Journal of Research in Personality*. 2019. № 83. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103866> (retrieved 16.03.2024).
84. Selye H. *The Stress of life*. N.Y.: Signet, 1956. P. 123–131.
85. Simonet G. The concept of adaptation : interdisciplinary scope and involvement in climate change. *S.A.P.I.E.N.S.* 2010. № 3.1. URL: <http://journals.openedition.org/sapiens/997> (retrieved 06.03.2024).
86. Spencer H. *The study of sociology*. London: Trench and Trubner, 1904.
87. Sterling P, Eyer J. Allostasis: a new paradigm to explain arousal pathology. In: Fisher S, Reason J, editors. *Handbook of life stress, cognition and health*. Chichester: John Wiley & Sons, 1988. P. 629–649.
88. Stuart J., Nowosad J. The Influence of Premigration Trauma Exposure and Early Postmigration Stressors on Changes in Mental Health Over Time Among Refugees in Australia. *Journal of Traumatic Stress*. 2020. № 33(6). P. 917–927. URL: <https://doi.org/10.1002/jts.22586> (retrieved 16.03.2024).
89. Tedeschi R., Calhoun L. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15 (1). P. 1–18. URL: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01 (retrieved 04.03.2024).
90. Tuggle A.C., Cohen J.H., Crews, D.E. Stress, migration, and allostatic load: a model based on Mexican migrants in Columbus, Ohio. *Journal of*

physiological anthropology. 2018. №37 (1). URL: <https://doi.org/10.1186/s40101-018-0188-4> (retrieved 04.03.2024).

Всього джерел – 90

Джерел за останні десять років - 54

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 18 (номера джерел у списку: 55, 59, 60, 61, 62, 64, 65, 66, 67, 70, 71, 72, 74, 75, 80, 83, 88, 90)

Джерел українських авторів за останні десять років – 36 (номера джерел у списку: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 49, 51, 52).

ДОДАТКИ

Додаток А

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

Процедура дослідження: Психолог пропонує досліджуваному 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 маю сумніви; 5 - це схоже на мене; 6 - це точно я.

Текст методики:

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває себе пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато речей дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - вдень; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно,

розмірковуюючи над способами помсти.

19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймавши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.

42. Почувається погано: не може організувати себе.
43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркує.
52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає 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 відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думок інших про себе.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює себе.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму.

69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються сварки.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі. 86. Обставини часто змушують захищати 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. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.

93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усе може виконати.
99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Шкальні значення підраховуються за 6-тью шкалами. Сирі бали підставляються у формули (для кожної шкали різні) і переводяться в стандартні оцінки. Шкала «Неправди» (достовірності) – проста сума відповідних тверджень. Автори виокремили шість інтегративних показників (шкал). У кожній шкалі є позитивний полюс (А) та негативний полюс (В).

Інтегративні показники (шкали) соціально-психологічної адаптації:

Шкала	А	В	Формула
Адаптація	Адаптивність	Деадаптивність	$A = a/a + b \times 100\%$
Самоприйняття	Прийняття себе	Не прийняття себе	$S = a/a + b \times 100\%$
Прийняття інших	Прийняття інших	Не прийняття інших	$L = 1,2a/1,2a+b \times 100\%$
Емоційна комфортність	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	$E = a/a+b \times 100\%$
Інтернальність	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	$I = a/a + 1,4b \times 100\%$
Домінування	Домінування	Покірність	$D = 2a/2a+ b \times 100\%$

<p>5.Рішучість. Я мобілізуюся в екстремальних, нестандартних умовах. Я сміливо приймаю рішення, безстрашно дивлюся небезпеці в очі. Я рішучий(-а), відчайдушний(-а).</p>									
<p>6.Відповідальність. Я самостійно будую плани і вірю, що зможу їх здійснити. Я докладаю багато зусиль задля досягнення запланованого, а не сподіваюся на допомогу інших. Переконаний(-а), що успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.</p>									
<p>7. Терпіння. Я стійко, без нарікань витримую важкі життєві умови. Я мирюся із життєвими труднощами, сподіваючись на краще. Довго та спокійно витримую щось нудне, неприємне, небажане.</p>									
<p>8. Оптимістичність. Я життєрадісний(а), сподіваюся на краще. Мене не лякають несподіванки в майбутньому.</p>									
<p>9. Мобільність. Я вміло і швидко дію за різних обставин. Швидко приступаю до виконання завдань задля досягнення мети. Я легко переключаюсь з однієї справи на іншу</p>									

Ключі до опитувальника “Самооцінка життєстійкості”:

Перекладаємо отримані відповіді за 9-бальною шкалою. Підраховуємо кількість балів за кожним пунктом. Отримуємо рівні осмисленості та сформованості складових життєстійкості: 9–18 балів – низький рівень осмисленості та сформованості життєстійкості; 19–40 балів – середній ступінь вираженості життєстійкості; 41–54 бали – життєстійкість є характерною для Вас рисою; 55–72 бали – у Вас активно проявляється життєстійкість в орієнтації на співробітництво, у здатності самостійно знаходити шляхи вирішення проблем. 73–81 бал – ця властивість

притаманна Вам повною мірою. Ви готові до подолання життєвих труднощів, вирішення проблем, орієнтовані в майбутнє.

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

Будь ласка, оцініть, наскільки Ви вважаєте дані висловлювання вірними щодо себе. При оцінці використовуйте наступну шкалу:

- 1 - зовсім не типово для мене
- 2 - майже не типово для мене
- 3 - певною мірою типово для мене
- 4 - значною мірою типово для мене
- 5 - дуже типово для мене

	Зовсім не типово для мене	Майже не типово для мене	Певною мірою типово для мене	Значною мірою типово для мене	Дуже типово для меня
1. Непередбачувані події мене сильно засмучують	1	2	3	4	5
2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.	1	2	3	4	5
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям	1	2	3	4	5
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.	1	2	3	4	5
5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.	1	2	3	4	5
6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.	1	2	3	4	5
7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.	1	2	3	4	5

8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.	1	2	3	4	5
9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.	1	2	3	4	5
10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.	1	2	3	4	5
11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.	1	2	3	4	5
12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.	1	2	3	4	5

Підрахунок балів:

Шкала прогностичної тривоги: 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12

Шкала гнітючої тривоги: 1, 3, 6, 7, 10

Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)

Опис методики.

Опитувальник Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) дозволяє визначити такі копінг-стратегії особистості: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегії уникнення; відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки).

Інструкція. Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і поставте відповідну цифру у бланку відповідей.

Ніколи – 1. Рідко – 2. Іноді - 3. Часто – 4. Дуже часто – 5.

Текст методики.

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.

17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відриваюся на інших.

46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.

47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.

48. Дивлюся телевізор.

Обробка результатів. При обробці результатів підсумовуються бали з урахуванням наведеного нижче ключа.

Копінг	Номери тверджень
Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія)	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія)	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Стратегія уникнення	3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48
Субшкала відволікання	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48
Субшкала соціального відволікання	4, 29, 31, 35, 37

Інтерпретація результатів.

Копінг, орієнтований на вирішення завдань – описує цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію. Акцентується на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, спрямованих на вирішення проблеми.

Копінг, орієнтований на емоції – описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу (проте далеко не завжди вдалі). До таких реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій. Нерідко ця копінг стратегія призводить до ще більшого зростання рівня стресу.

Стратегія уникнення – описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу.