

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи  
кафедра психології**

**Психологічні складнощі адаптації за кордоном вимушених переселенців  
Кваліфікаційна робота  
Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)**

**Виконала:**

**студентка 4 курсу, 403 групи  
Боднарюк Ірина Володимирівна**

**Керівник:**

**кандидат психологічних наук та доцент  
кафедри психології  
Андрєєва Ярослава Федорівна**

**До захисту допущено**

**на засіданні кафедри**

**протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2024 р.**

**Зав. кафедрою \_\_\_\_\_ доцентом Андрєєвою Я.Ф.**

**Чернівці – 2024**

## АНОТАЦІЯ

на кваліфікаційну роботу студентки

Боднарюк Ірини Володимирівни

Тема: «Психологічні складнощі адаптації за кордоном вимушених переселенців»

Спеціальність 053 «Психологія»

Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича  
м. Чернівці, 2024 рік

У роботі проаналізовано психологічні аспекти адаптації вимушених переселенців за кордоном в умовах війни, визначено стратегії подолання психологічних труднощів і розроблено рекомендації для підтримки цієї категорії осіб; розглянуто суть соціально-психологічної адаптації та роль адаптивних якостей особистості, проаналізовано етапи адаптації та загальні проблеми, що виникають в процесі, визначено психологічні виклики та механізми психологічного захисту при адаптації біженців за кордоном, досліджено психологічну допомогу та соціальну адаптацію в контексті адаптації вимушено переміщених осіб, визначено механізми психологічного захисту при адаптації біженців за кордоном. Досліджено стресові аспекти адаптації, такі як культурний шок, відчуття ізоляції та стрес акультурації, та розглянуто способи полегшення цього процесу. Також визначено роль неурядових організацій у підтримці переселенців та біженців, досліджено психологічну допомогу та соціальну адаптацію в контексті адаптації переселенців та біженців, а також розглянуті ефективні методи роботи з травматичним досвідом у цієї категорії людей. Описано методики дослідження, які дозволили дослідити рівень психологічної адаптації, стресу, задоволеності життям, соціальної підтримки та виявити стратегії акультурації; а також здійснено аналіз результатів дослідження.

**Ключові слова:** адаптація, інтеграція, систематизація понять мігрант, внутрішньо-переміщена особа, переселенець.

Керівник: Андрєєва Ярослава Федорівна.

## **ABSTRACT**

For the student's qualifying work

Bodnariuk Iryna Volodymyrivna

Topic: "Psychological challenges of adaptation abroad for forced migrants"

Specialty 053 "Psychology"

Chernivtsi National University named after Y. Fedkovich

Chernivtsi 2024

The paper examines the psychological aspects of adaptation of forced migrants abroad in conditions of war, identifies strategies for overcoming psychological difficulties, and develops recommendations for supporting this category of individuals. It discusses the essence of socio-psychological adaptation and the role of adaptive personality traits, analyzes the stages of adaptation and common problems that arise during the process, identifies psychological challenges and mechanisms of psychological defense during the adaptation of refugees abroad, investigates psychological support and social adaptation in the context of forced displacement, and determines mechanisms of psychological defense during the adaptation of refugees abroad. Stress aspects of adaptation, such as cultural shock, feelings of isolation, and acculturation stress, are explored, and ways to facilitate this process are discussed. The role of non-governmental organizations in supporting migrants and refugees is also identified, and psychological support and social adaptation in the context of adaptation of migrants and refugees are explored, along with effective methods of working with traumatic experiences in this category of people. Research methods are described that allowed investigating the level of psychological adaptation, stress, life satisfaction, social support, and identifying acculturation strategies; as well as an analysis of the research results.

Keywords: adaptation, integration, conceptual systematization, migrant, internally displaced person, resettler.

Supervisor: Andriieva Yaroslava Fedorivna.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ .....	7
1.1. Суть соціально-психологічної адаптації та роль адаптивних якостей особистості .....	7
1.2. Етапи адаптації та загальні проблеми, що виникають.....	11
1.3. Різновиди психологічних підходів до вивчення адаптації.....	15
РОЗДІЛ 2. АДАПТАЦІЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	18
2.1. Психологічні виклики та механізми психологічного захисту при адаптації у нових умовах (за кордоном).....	18
2.2. Стресові аспекти адаптації: культурний шок, відчуття ізоляції та стрес акультурації.....	25
Як проявляється синдром біженця? .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Чому люди відчують покинутість? .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3. Способи полегшення процесу адаптації у переселенців та біженців .....	32
Поради психолога: .....	34
РОЗДІЛ 3. СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРУДНОЩІВ ВИМУШЕНИМИ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ .....	35
3.1. Роль неурядових організацій у підтримці біженців .....	35
3.2. Психологічна допомога та соціальна адаптація.....	39
3.3. Ефективні методи роботи з травматичним досвідом .....	44
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛІВ 1, 2, 3 .....	49
РОЗДІЛ IV. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ .....	51
4.1 Характеристика вибірки та організація емпіричного дослідження.....	51
4.2 Аналіз отриманих результатів на основі проведених методик.....	58
4.3 Особливості взаємозв'язку адаптації та психологічного добробуту .....	62
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	63
ДОДАТОК.....	73

## ВСТУП

Великий стрес, що виник внаслідок військового вторгнення російською федерацією, примушує мільйони українців шукати притулку в безпечних місцях. Після широкомасштабного вторгнення в Україну у лютому 2022 року світ стикнувся з найсерйознішою кризою – біженцями в Європі. Трагічні події військової агресії негативно вплинули на психіку людей, які шукали притулок у західних країнах.

**Актуальність дослідження.** Сучасний світ стикається зі значними викликами, пов'язаними зі зростанням кількості вимушених переселенців, зокрема в умовах воєнних конфліктів та кризових ситуацій. Адаптація цієї категорії осіб в новому соціокультурному середовищі виявляється як важлива та актуальна проблема, яка потребує подальшого дослідження та розробки ефективних підходів.

Психологічне становище біженців з України, незалежно від того, чи знаходяться вони на території країни чи за її межами, вивчається у різних наукових дослідженнях. Багато уваги в цих дослідженнях приділяється негативним впливам військових та інших критичних подій, які змусили людей покинути свої домівки, міста, роботу тощо. Вчені відзначають, що такі екстремальні ситуації можуть негативно позначитися на психічному стані особистості, проявляючись у виникненні патологічних емоційних станів, дезадаптації та збільшенні ризиків асоціальної та суїцидальної поведінки.

Розпізнавання та розуміння виявлених психологічних порушень є ключовими для надання своєчасної та професійної психологічної підтримки тим, хто постраждав, а також для ефективної організації їхнього соціального, побутового та професійного оточення у країнах, що надали їм притулок. Це може суттєво змінити їхнє життя, спасти їхню психіку та в майбутньому сприяти запобіганню агресивних дій та їхніх наслідків для людства.

**Об'єкт дослідження** - феномен адаптації.

**Предмет дослідження** психологічні аспекти адаптації вимушених переселенців за кордоном в умовах війни.

**Гіпотеза дослідження:** Рівень адаптивності вимушених переселенців має взаємозв'язок з рівнем стресу, психічного благополуччя та загального задоволення життям.

**Метою** дослідження є аналіз психологічних аспектів адаптації вимушених переселенців за кордоном в умовах війни, визначення стратегій подолання психологічних труднощів і розробка рекомендацій для підтримки цієї категорії осіб.

Для того, щоб реалізувати мету дослідження потрібно виконати наступні кроки, а саме:

- 1) Розглянути суть соціально-психологічної адаптації та роль адаптивних якостей особистості.
- 2) Проаналізувати етапи адаптації та загальні проблеми, що виникають в процесі.
- 3) Вивчити різновиди психологічних підходів до вивчення адаптації.
- 4) Визначити психологічні виклики та механізми психологічного захисту при адаптації переселенців та біженців за кордоном.
- 5) Дослідити стресові аспекти адаптації, такі як культурний шок, відчуття ізоляції та стрес акультурації.
- 6) Розглянути способи полегшення процесу адаптації у біженців.
- 7) Визначити роль неурядових організацій у підтримці біженців.
- 8) Дослідити психологічну допомогу та соціальну адаптацію в контексті адаптації біженців.
- 9) Розглянути ефективні методи роботи з травматичним досвідом у біженців.

**Методи дослідження.** Для досягнення згаданих вище завдань використовуватимуться такі методи дослідження, як спостереження, аналіз літературних джерел, порівняльний аналіз, емпіричні методи (опитування) та психодіагностичні методи:

- шкала сприйняття стресу Шелдона Коена;

- методика діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом та Р. Даймондом;
- шкала задоволення життям Е. Дінера;
- шкала акультураційних стратегій Дж. Беррі.

Структура роботи: дослідження складається зі вступу, чотирьох розділів, дванадцяти підрозділів, висновків та списку використаної літератури.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ

### 1.1. Суть соціально-психологічної адаптації та роль адаптивних якостей особистості

Взаємодія між суспільством і окремою особистістю передбачає взаємозв'язок індивідуального та соціального. Кожна подія, ситуація або процес у суспільстві є результатом дій людей з одного боку і умовою для їхнього власного розвитку – з іншого. В. Зеньківський у своїх роздумах про динамічність взаємовідносин між особистістю та соціальним середовищем зазначав: «...життя завжди і всюди пронизане соціальним, воно відображає не лише окремих людей, але й їх живу і цілісну спільноту, і саме в цьому живому і цілісному співтоваристві окрема особистість розвивається» [5].

Взаємодія особистості з суспільством на соціально-психологічному рівні є важливою умовою для їхнього успішного функціонування в різних соціальних групах, незалежно від їх розмірів. Рівень комфорту в цьому контексті визначається в основному успішністю адаптації особистості до обставин та вимог, які пред'являє її нове оточення. Особливо актуальною стає проблема психологічної підтримки адаптації людини до змінних умов життя та діяльності, особливо на ключових етапах розвитку суспільства.

Соціально-психологічна адаптація є ключовою умовою для ефективного функціонування суспільства як цілісного соціального організму. Цей процес полягає у взаємодії особистості з соціальним оточенням шляхом отримання

соціального статусу та визначення свого місця в соціальній структурі суспільства.

Процес адаптації супроводжує еволюцію соціуму та охоплює різні сфери життєдіяльності. Термін «адаптація» є одним з найбільш уживаних у науці, походить він з біологічних дисциплін. Основні концепції, розроблені в біології, вплинули на розвиток цього поняття в інших наукових галузях, таких як психологія, філософія та соціологія. Інтерес до процесу адаптації в людини свідчить про його універсальність і багатогранність, а також унікальність адаптивних процесів, які спостерігаються на практиці.

Поняття «адаптація» складається з чотирьох компонентів: наявність взаємодії між принаймні двома суб'єктами; специфічні умови під час цієї взаємодії, що включають в себе дисбаланс та неузгодженість між системами; наявність мети, яка передбачає певний рівень координації між цими системами; досягнення конкретних змін у взаємодіючих системах.

У дослідженні наголошується на постійному характері соціально-психологічної адаптації. Адаптаційні процеси стали неперервними, оскільки умови нашого існування та самі умови постійно змінюються. [6].

Наукові дослідження, спрямовані на вивчення адаптації, проводилися у різних напрямках. Особливості психофізіологічної, психологічної та соціально-психологічної адаптації досліджувалися вітчизняними та закордонними психологами з кінця XIX століття і продовжують досліджуватися й сьогодні. Структуру, принципи та види адаптації вивчали такі вчені, як К. Абульханова-Славська, А. Брушлинський, А. Деркач, І. Дерманова, А. Журавльов, В. Столін, М. Шабанова і багато інших. Проблеми адаптації особистості до нових умов середовища досліджували Ф. Березін, Л. Дикий, Н. Мельникова, А. Налчаджан і інші. Питання трансформації індивідуального досвіду, життєвих криз особистості, стресу, альтруїзму, агресії, політичної поведінки та адаптації мігрантів вивчалися в роботах О. Блинової, В. Бодрової, Ф. Василюка, І. Данилюка, В. Дорожкіної, Н. Кривоконя, О. Лактіонової, Л. Найдьонової, С. Нартової-Бочавер,



Т.Титаренко, Н. Кришталевої та інших. Ознаки та критерії адаптованості вивчали С. Кряжів, Л. Шпак і інші. Стадії процесу адаптації розглядались у роботах Ф. Березіна, Л. Кореля, І. Милославова та інших дослідників [20].

В. Гриценко наголошує, що суть соціально-психологічної адаптації полягає в злагодженому поєднанні стійкості (збереження ідентичності, внутрішньої стабільності) і мінливості (досягнення нових станів), яке відбувається на рівні взаємодії особистості з оточуючим середовищем та на рівні адаптивних механізмів [2].

Автор рекомендує аналізувати соціально-психологічну адаптацію на двох рівнях: колективному і індивідуальному. На колективному рівні вивчаються фактори, які впливають на обрання та реалізацію різних стратегій адаптації в умовах кризи ідентичності, такі як установки щодо збереження культурної ідентичності.

Соціально-психологічна адаптація є активним процесом, під час якого індивід пристосовується до вимог оточуючого середовища. З системного погляду, цей процес є постійною взаємодією між особою та соціальним оточенням, де успішність та адекватність залежать як від особистісних психологічних рис, так і від умов середовища. Адаптація здійснюється через непомітне та цілеспрямоване формування власної поведінки, що об'єднує індивідуальні стратегії та тактики відповідно до обставин для досягнення певної мети. Формування цієї мети та шляхи її реалізації визначаються як зовнішніми, так і внутрішніми соціальними регуляторами.

Соціальна адаптація відбувається шляхом регулювання відносин з навколишнім середовищем, а ключовими елементами цього процесу є регуляція та саморегуляція особистості. Основою цих процесів є особистий досвід, який включає в себе знання, вміння та навички, що набуваються, а також здатність інтерпретувати минулі та сучасні події та власну роль у цих подіях, взаємодіючи з оточуючим світом.

Показники соціально-психологічної адаптації є ключовими у визначенні життєздатності та виживання як окремої особи, так і колективу. Крім того,

виокремлюються показники, що відображають переосмислення ситуації, ефективність у вирішенні складних життєвих ситуацій, включаючи навчальну та професійну діяльність.

Соціальна адаптація відбувається шляхом регулювання відносин з оточуючим середовищем, а ключовими елементами цього процесу є регуляція та саморегуляція особистості. Основою цих процесів є особистий досвід, який включає знання, вміння та навички, що набуваються, а також здатність інтерпретувати минулі та сучасні події та власну роль у цих подіях, взаємодіючи з оточуючим світом.

За висновками А. Налчаджяна [20], дезадаптація (яка виникає у випадку опору змінам у своєму оточенні) проявляється у наявності тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів у відсутності в особі психічних механізмів і способів поведінки для їх позбавлення.

Питання про психологічну структуру та рівні соціально-психологічної адаптації є недостатньо розробленим. Основними складовими структури адаптації, на які зазвичай звертають увагу, є, наприклад, пізнавальний компонент і психічна переорієнтація.

Для розуміння нормальної адаптації важливо враховувати спрямованість, що буває зовнішньою та внутрішньою. Якщо говорити про зовнішню адаптацію, вона відбувається шляхом пристосування до зовнішніх умов і включає збереження або подолання зовнішніх ситуацій. Внутрішня адаптація може бути спрямована на вирішення внутрішніх конфліктів та проблем особистості, введення нових адаптивних механізмів або адаптацію існуючих механізмів до структури особистості.

Ефективність адаптації особи пов'язана з такими концепціями, як адаптивність і адаптаційні можливості. У загальному розумінні співвідношення між адаптивністю та адаптаційними можливостями полягає в наступному: адаптивність – це здатність особи адаптуватися, в той час як адаптаційні можливості – це властивості, які гарантують цю здатність.

Адаптивність означає вроджену та набуту здатність до пристосування до різноманітних умов життя. Адаптаційні можливості людини включають стійкі характеристики на рівні типології та особистості, які дозволяють успішно адаптуватися до різноманітних викликів життя. Ці можливості виявляються не лише на фізіологічному рівні, включаючи біохімічні процеси та рівні рефлекторної регуляції, але й в психологічному плані, керуючи поведінкою особистості.

Наприклад, серед адаптаційних можливостей можна відзначити такі аспекти, як інстинкти, темперамент, конституція, емоції, рівень природжених інтелектуальних властивостей, спеціальні здібності, зовнішні характеристики та стан фізичного здоров'я організму. Показники високої чи нормальної адаптивності включають сприятливі психофізичні характеристики, високу працездатність, витривалість, стресостійкість, психічну і фізичну гармонію, а також гармонійне поєднання природжених і сформованих протягом життя особистісних якостей. Варто відзначити, що рівень адаптивності може зростати або знижуватися під впливом виховання, освіти, умов проживання та способу життя. Особистісні особливості, орієнтація, вибір, ієрархія цінностей, цілі та потреби, рівень вербального інтелекту та культури, емоційний вираз та міжособистісні відносини можуть полегшувати або ускладнювати адаптацію людини у реальному житті.

## 1.2. Етапи адаптації та загальні проблеми, що виникають

Дослідники вказують на існування прямого зв'язку між успішністю діяльності людини та її здатністю адаптуватися. Також підкреслюється значення адаптації у вирішенні питань психофізіологічного забезпечення діяльності. Вважається, що ключовим критерієм вартості процесу адаптації є здатність досягати цілей діяльності з мінімальними витратами.

Адаптація, яка є необхідною характеристикою будь-якої антропологічної системи, представляє собою явище, вивчення якого сприяє уточненню загальних теоретичних моделей у філософії. Незважаючи на різноманітні підходи до визначення адаптації, існують чіткі концепції, які допомагають у формулюванні:

- адаптація представляє собою властивість організму;
- адаптація виявляється у процесі пристосування до умов середовища;
- адаптація виникає як результат взаємодії у системі «людина-середовище»;
- адаптація є ціллю, до якої спрямовується організм [3, с. 163].

З урахуванням вищезазначеного, можна відрізнити дві перспективи розуміння проблеми адаптації. Одна з них розглядає адаптацію як властивість будь-якої системи, яка гарантує її стабільність у відношенні до умов зовнішнього середовища, в той час як друга підкреслює, що адаптація є безпосереднім процесом пристосування. У зв'язку з цим для даного дослідження найбільш підходить термін «соціальна адаптація» – це процес пристосування особистості до вимог суспільного середовища за допомогою соціальних засобів. Адаптація виступає як один із ключових соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості, є першим кроком, необхідним для успішного пристосування людини до суспільного життя.

З цього випливає, що процес адаптації можна розглядати як збереження стабільності та гомеостазу не лише соціальної системи, а й системи особистості всередині загальної системи соціальної дії. Результатом соціальної адаптації є усвідомлення індивідом різноманітних соціальних ролей, і успішність цього процесу залежить від того, наскільки особисті потреби задоволені або наскільки особистість задоволена результатами реалізації основних можливостей людини. [5, с. 166].

Визначено три ключові галузі дослідження, які найбільш тісно пов'язані з питанням адаптації:

- які переважно клініко-психологічні дослідження, зосереджені на вивченні впливу стресових подій на психосоматичний стан індивіда; головна мета цих досліджень полягає у детальному описі симптомів порушень та їх швидкому лікуванні.

- Переважно проводяться фізіологічні та гігієнічні дослідження, у рамках яких аналізується реакція окремих органів або систем органів на робоче навантаження або несприятливі умови діяльності; в цих роботах адаптація розглядається як процес адаптивної перебудови різних функцій організму, спрямований на забезпечення внутрішнього гомеостазу.

- Цілеспрямоване вивчення психологічних і функціональних станів людини в процесі праці є складною задачею; у таких дослідженнях, що ґрунтуються на психологічних принципах праці, дослідники ставлять на передній план активність працівника, враховуючи мотиви та цілі особистості у процесі адаптації, а не лише фізіологічні зміни функціонального стану.

На другому етапі, що відомий як етап рольової орієнтації, відбувається прийняття соціальної взаємодії, що склалися в колективі, таких як формальні або неформальні взаємозв'язки та стиль керівництва. Також в цей період відбувається усвідомлення форм предметної діяльності, зокрема способів професійного виконання різних завдань. Під час другого етапу соціально-психологічної адаптації формуються соціально та професійно значущі засоби спілкування, поведінки та діяльності, що прийняті у групі, і які дозволяють особистості задовольняти її потреби, схильності та вміння.

Третій етап можна описати як етап самоствердження. На цій стадії спершу відбувається процес індивідуалізації, а згодом процес інтеграції особистості, що адаптується до нових умов. Індивідуалізація включає в себе взаємодію зі засвоєними соціальними вимогами, нормами і очікуваннями, а також з унікальними потребами, властивостями та стилем діяльності особистості.

Емоційні переживання, які виникають у переселенців, можуть еволюціонувати до травматичного синдрому, який характеризується

наявністю невирішених конфліктів, горем, втратою, тривогою, відчуттям провини, гнівом та недовірою до пропонованої допомоги.

Основними емоційними враженнями, які виникають у вимушених переселенців, є втрата близьких, виживання, горе, розгубленість і страх. При сповіщенні людини про смерть її родичів важливо враховувати, щоб сповіщаючий розумів, з ким він розмовляє. Тому психолог повинен чітко представитися, назвавши свій статус і ім'я. Часто особа, яка отримує таку інформацію, може опуститися на стілець, кушетку або встати. Отже, психолог повинен вибрати позу, щоб встановити візуальний контакт на одному рівні з родичем. Важливо підкреслити, що немає однозначного алгоритму або правила для цієї ситуації, оскільки спосіб подання інформації про смерть індивідуальний і залежить від професіоналізму психолога, який повинен адаптувати підхід відповідно до психічного стану співбесідника. Також важливо враховувати вікові особливості опонента після такого повідомлення, оскільки процес травматичних переживань може відрізнятись у дорослих і дітей.

Для надання психологічної підтримки біженцям необхідно враховувати їх вікові, фізичні та психічні особливості та стан здоров'я. Основні проблеми, які можуть виникнути у переселенців, включають:

- Порушення роботи когнітивних процесів, а саме погіршення пам'яті, складнощі з концентрацією уваги та розлади мислення.
- Невротичні реакції, такі як психоемоційне виснаження, порушення апетиту і сну.
- Функціональні розлади, які можуть проявлятися у регресі поведінки та психосоматичних розладах.
- Емоційні та поведінкові проблеми, наприклад, реакції протесту, збільшена схильність до плачу та капризність, постійні зміни настрою.
- Проблеми у спілкуванні, такі як відсутність адекватних соціально-комунікативних навичок, страх або недовіра, або ж агресивна поведінка та дратівливість стосовно інших, залежність від думок інших.

- Погіршення сімейних стосунків, коли зміна соціальної ситуації та пов'язаних обов'язків часто змушує дітей та підлітків втручатися у проблеми дорослих, що перевищує повноваження неповнолітніх.

Підлітки, які переїжджають, стикаються з особливими труднощами, оскільки цей період важливий для формування ідентичності та розвитку особистості. Вони знаходяться на периферії приймаючого середовища, що створює певні складнощі. З одного боку, неповнолітні, які не входять до соціальної мережі своїх однолітків, можуть мати проблеми з формуванням позитивного відношення до себе. З іншого боку, спосіб життя, який пропагується в цій мережі, може суперечити нормам нового оточення. Це може викликати відчуття відчуження та дезорієнтації. Майже всі переселенці мають досвід життєвих стресів і потребують психологічної підтримки для відновлення свого психічного здоров'я. Метою психологічної підтримки цієї групи підлітків є допомога в подоланні проблем розвитку, спричинених переїздом.

Отже, можна зазначити, що в процесі соціально-психологічної адаптації взаємодіють дві складні системи: особистість та навколишнє середовище. Успішність цього процесу залежить як від особистісних особливостей конкретної людини, так і від характеристик соціального оточення, до якого вона старається впроваджуватися. Результати соціально-психологічної адаптації визначають місце особистості у суспільстві та її здатність успішно виконувати соціальні ролі, які вона обрала. Тому роль психолога у взаємодії та підтримці переселенців є надзвичайно важливою.

### 1.3. Різновиди психологічних підходів до вивчення адаптації

Дослідження адаптації та соціалізації є предметом інтересу для вчених і в Україні, і за кордоном, у багатьох галузях науки, включаючи біологію, соціологію, фізіологію, психологію, педагогіку та інші. Дослідники, такі як К. Андросович, М. Блажківський, М. Борштейн, та інші, присвятили свої роботи цим питанням. Однак, однозначного визначення цих понять поки що немає.

Часто в науковій літературі розглядається поняття соціально-психологічної адаптації особистості, що визначається як складний та ієрархічно організований процес взаємодії між особистістю та соціальним оточенням. Цей процес сприяє реалізації внутрішнього потенціалу особистості в конкретних життєвих умовах і включає об'єктивні та суб'єктивні аспекти взаємодії та взаємозмін систем. Дослідження процесу соціально-психологічної адаптації особистості та соціальної групи варто розглядати з позиції взаємозв'язку особистісних та інституціональних аспектів.

У літературі зустрічаються різні визначення соціальної адаптації:

- одне з них вбачає її як складову (механізм) соціалізації (за І. Милославою);

- ще один розглядає її як постійний процес пристосування особистості до суспільних відносин, норм і традицій суспільства, в якому вона живе, а також як результат цього процесу (за А. Налджаняном);

- третє визначення вбачає соціальну адаптацію як пристосування індивіда до нових умов соціального середовища, зародження відповідних стосунків з соціальними об'єктами, вступ в соціальні групи, а також активність у засвоєнні стабільних соціальних умов, прийнятті цінностей і норм нового соціального середовища (за О. Безпалько).

Серед основних наукових підходів до вивчення соціально-психологічної адаптації є теоретичні та експериментальні дослідження (Г.Балла, Ф.Березіна, М.Корольчука, О.Маклакова, А.Налчаджяна) [20]. В цілому, психологічні підходи до адаптаційних проблем можна розділити на такі три напрями: психоаналітичний (Е.Еріксон, З.Фрейд), гуманістичний (А.Маслоу, К.Роджерс), когнітивний (Ж.Піаже, Л.Фестінгер) [20].

Отже, соціальна адаптація має глибокий зв'язок з процесом соціалізації, і можна стверджувати, що цей процес триває протягом усього життя. Важливо зауважити, що соціальна адаптація одночасно є процесом і станом. Процес адаптації означає включення особи у певну групу, засвоєння нею норм і відносин, а також зайняття певної позиції у відносинах між членами групи.



Чинник соціальної адаптації є показником взаємодії людини або групи з зовнішнім середовищем, що відображає успішність процесу адаптації. Розглядаючи соціальну адаптацію як процес оптимізації взаємодії між людиною та соціальним середовищем, важливо враховувати, що цей процес є взаємним. З одного боку, людина адаптує свою поведінку до вимог соціуму, що передбачає активну зміну особистості, корекцію власних установок і стереотипів. З іншого боку, людина впливає на соціальне оточення, що також призводить до змін у ньому.

Соціальна адаптація завершується соціальною адаптованістю особистості, яка відображається у рівні володіння особливостями особистості та усвідомленням ряду соціальних ролей. Ці ролі дозволяють задовольняти потреби людини на різних рівнях в рамках конкретної суспільної діяльності.

Повертаючись до нашого аналізу, важливо враховувати тих, хто опинився у складних обставинах та пережив кризові ситуації, оскільки для них ключове значення має не лише включення в нове соціальне оточення, але й відновлення психологічного стану. Тому для таких осіб ми говоримо про соціально-психологічну адаптацію. Це випливає із тісного зв'язку соціальної адаптації з психологічною, яка "поштовхує людину до адаптивних дій [1, с. 24].

Для переселенців, які змушені залишити свої рідні місця і адаптуватися до нового оточення, крім соціально-психологічної адаптації, яка полягає у взаємодії з новим соціальним середовищем і встановленні гармонії між їхніми цілями та цінностями і новою громадою, ключове значення має соціокультурна адаптація. Це означає, що переселенці повинні пристосовуватися до нової культурної обстановки. Соціокультурна адаптація включає в себе зміну зовнішньої поведінки дитини у новому середовищі та її здатність вирішувати різноманітні соціально-культурні виклики у щоденному житті (у школі, в громаді, в родині, в побуті і т. д.). [2, с. 116].

Отже, оскільки у науковій літературі визначення термінів «соціальна адаптація», «соціально-психологічна адаптація» та «соціокультурна

адаптація» досить близькі, ми будемо використовувати термін «адаптація вимушених переселенців». Ми розуміємо цей термін як процес пристосування переселенців до нових умов соціального оточення, формування відповідних відносин з приймаючою громадою, інтеграцію в соціальні групи нового місця проживання та прийняття норм і цінностей нового соціального середовища.

## РОЗДІЛ 2. АДАПТАЦІЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 2.1. Психологічні виклики та механізми психологічного захисту при адаптації у нових умовах (за кордоном)

Існує так багато захисних механізмів, що вчені ще досі не визначилися з їх кількістю. Психологічні захисти можуть проявлятися як внутрішні дії (наприклад, спотворення реальності), так і зовнішні дії (наприклад, підвищення тембру голосу). Вони можуть бути свідомими або несвідомими, здоровими чи нездоровими. Традиційними вважаються такі захисти, як проєкція, інтроекція, регресія, репресія, реактивне утворення, витіснення, та придушення. Ці механізми були визначені Зигмундом Фрейдом і згодом розширені Анною Фрейд. [15].

До класифікації гештальттерапії за способом переривання контакту відносять: конфлюенцію, ретрофлексію, дифлексію, проєкцію та інтроекцію. Л. Деміна та І. Ральнікова пропонують зрозумілу класифікацію, засновану на трьох критеріях. Вони поділяють усі види психологічних захистів на три категорії: природні, інтегративні та ретро-захисти. Природні захисти посередкують сприйняття інформації, блокують її і несвідомо виключають зі сфери свідомого. До них належать витіснення, заперечення, нігілізм тощо[3].

Природні захисти опосередковують сприйняття інформації, блокують її та несвідомо виключають зі свідомості. До таких захистів належать заперечення, нігілізм, витіснення тощо.

Витіснення – це процес, який полягає в мимовільному переході в несвідоме неприйнятих почуттів, мотивів та думок. Цей захисний механізм проявляється в тому, що людина забуває ситуації та події з минулого, які супроводжувалися негативними емоціями. При цьому не обов'язково витісняється образ неприємної людини; особа може бути витіснена лише тому, що була мимовільним свідком неприємної для людини ситуації. При порівнянні нової інформації з ідеалом «Я», людина стикається з умовою витіснення. Якщо результат цього порівняння не відповідає очікуванням особистості, деякі аспекти відокремлюються від узгодження з іншими частинами себе, що може сповільнити процес самореалізації. Неусвідомлене не підкоряється часу.

Події, які були витіснені раніше і виявляються у свідомості після багатьох років, зберігають свою емоційну насиченість і мають потужний вплив на свідомість. Оскільки витіснені в несвідоме події мають емоційний заряд, вони постійно намагаються виходити на поверхню і прориваються у свідомість. Щоб утримати їх у несвідомому стані, потрібно тримати під постійним контролем енергію. Коли витіснені події намагаються повернутися у свідомість, це може викликати відчуття тривоги та необґрунтованого страху.

Таким чином, через витіснення людина може не задовольняти деякі потреби, але при цьому вони залишають у підсвідомості енергетичний потенціал, який може впливати на загальний рівень емоційності та тривожності.

Запереченням називається механізм відмови від думок, почуттів, бажань, потреб чи реальності, які є неприйнятними на свідомому рівні. Індивід поводить себе так, наче проблеми взагалі немає, що, здебільшого, характерно дітям (якщо сховатися під ковдрою, то можна втекти від реального світу). Серед дорослих механізм заперечення проявляється у кризових ситуаціях, таких як смерть когось із рідних та близьких, невиліковна хвороба тощо. Неможливість обійти неприємну подію може компенсуватися запереченням не самої події, а її тривожного значення. Ця форма заперечення виникає у віці двох років, коли активно формується мова. У цьому контексті брехливість маленьких дітей часто має захисну функцію. Заперечення може дозволити людині превентивно відгородитися від травмуючих подій.

Наприклад, страх перед поразкою діє так, що людина прагне уникнути ситуацій, у яких може зазнати поразки. У багатьох дітей це проявляється в уникненні змагань або відмові від занять, у яких вони не є сильними. Людину із запереченням як провідним механізмом захисту відрізняють егоцентризм, сугестивність, артистичні та художні здібності, відсутність самокритики і багата фантазія.

Інтегративні захисти передають різноманітні форми викривлення інформації, пов'язані з несвідомою оцінкою небажаного змісту для психіки.

Внаслідок їх дії, людина живе у власному ілюзорному світі. До таких захистів належать заміщення, раціоналізація, інтродекція, ретрофлексія, компенсація тощо.

Заміщення полягає в задоволенні або пригніченні незадоволених бажань за допомогою іншого об'єкта. Наприклад, коли людина сильно збуджена через неприємну розмову з колегою, але не може висловити всі свої почуття йому безпосередньо, вона часто "випускає пар" на іншу, невинну особу. Сильне збудження, пов'язане з невдачею, образою або іншою неприємністю, різко звужує свідомість людини. Цей вид захисту відомий з дитинства: коли дитина грає з іграшками, їй дозволено робити все, що вона сама не може робити з іншими, тобто кричати, бити, ображати тощо. Заміщувальна агресія може виникнути, якщо фізичне покарання використовується, щоб припинити агресію до інших (наприклад, мати б'є сина, щоб він не ображав менших).

Конфлюенція (злиття) - стан, коли індивід не відчуває межі між собою і середовищем, вважаючи себе і середовище єдиним цілим. Це знаходить відображення в мові через стійке вживання займенника "ми". Така поведінка характерна для батьків дітей або матерів немовлят.

Ідентифікація полягає у ототожненні себе з видатними особистостями, тим самим збільшуючи почуття своєї значущості. Цей механізм, витоки якого знайдено в психоаналізі З. Фрейда, базується на емоційному зв'язку з іншою особою. Особливості та якості іншої людини, її вираз обличчя, хода, манера розмови, стиль поведінки копіюються і відтворюються.

Реактивне формування замінює неприйнятні для усвідомлення спонукання протилежними тенденціями. Наприклад, гіперболізована любов дитини до одного з батьків може бути перетворенням соціально неприпустимого почуття ненависті до нього. Жалість або дбайливість може виступати як реактивне утворення щодо несвідомої черствості, жорстокості або емоційної байдужості.

Компенсація є несвідомою спробою подолання уявних і реальних недосконалостей у собі. Така поведінка є дуже поширеною, оскільки

досягнення статусу вважається важливою потребою для більшості людей. Вираження компенсації може проявлятися у прийнятних формах (наприклад, прагнення до влади і агресивність як компенсація невисокого зросту; грубість і конфліктність як компенсація інвалідності), так і в неприйнятних. Також розрізняють пряму компенсацію (наприклад, стрімке прагнення до успіху в області, де людина виявляється в програванні), і непряму компенсацію (бажання затвердити себе в іншій сфері).

Раціоналізацією називається механізм, що виправдовує неприйнятні почуття, поведінку, думки. Це дозволяє людині зберегти самоповагу, уникнути відповідальності та відчуття провини. Раціоналізація є одним з найпоширеніших механізмів психологічного захисту, оскільки наша поведінка залежить від багатьох факторів і коли ми пояснюємо її за допомогою найбільш прийнятних для нас мотивів, ми раціоналізуємо її. Важливо розуміти, що несвідомий механізм раціоналізації відрізняється від умисної брехні, обману чи ілюзії. Раціоналізація служить для збереження самоповаги, уникає відповідальності та провини. У раціоналізації є більше самообману, ніж правди, тому її можна вважати небезпечною.

Інтелектуалізація – це механізм, що зупиняє переживання, викликані неприємною ситуацією, або врегульовує несумісні установки за допомогою логічних маніпуляцій. Людина може дотримуватися певних цінностей і установок, навіть за наявності явних доказів на користь протилежних.

Інтелектуалізація пов'язана з раціоналізацією та полягає у заміщенні емоційних переживань аналітичними роздумами про них. Наприклад, замість вираження справжньої любові, особа може обговорювати питання кохання.

Інтроєкція - це процес, коли особа без критичної перевірки усвідомлює у себе стандарти поведінки, мораль, цінності та інше, що додається до її особистості. Неправильне використання інтроєкції може призвести до внутрішніх блоків "ти повинен", "необхідно", які автоматично керують життям людини. Цей процес грає важливу роль у формуванні особистості,

оскільки на ньому базуються батьківські цінності та ідеали, які усвідомлюються.

Проекція - це процес, протилежний інтроекції, коли позитивні або негативні характеристики, відносини, вірування або почуття, що властиві особистості, приписуються іншим об'єктам або людям. Це тенденція робити зовнішнє середовище відповідальним за істинне становище особистості, як джерело власних переживань. Ми знаємо, що скупий часто бачить у інших жадібність, а агресивна особистість вважає всіх навколо жорстокими. Проекція, яка виявляється ще в ранньому дитинстві, часто виступає як підсвідомий механізм захисту у дорослих. Її прояви загальновідомі. Дитина, яка несерйозно ставиться до навчання і лінується, через що отримує погані оцінки, запевняє, що вчителька прискіпується, а батьки не цікавляться домашнім завданням. Забіяка стверджує, що це його першого вдарили, і тому він дав здачі. Проекція певною мірою спрощує поведінку, оскільки зникає потреба оцінювати власні вчинки. Певною мірою, проекція робить поведінку простішою, оскільки стає непотрібно оцінювати свої вчинки.

Ретрофлексія – це захисний механізм, який полягає у зверненні індивідом всієї уваги та енергії із зовнішнього світу на себе. Як наслідок, може бути два протилежні процеси: людина робить по відношенню до себе те, що хотіла б робити іншим, або те, чого їй не вистачає від інших. Поширені вислови у ретрофлексії – «Мені треба тримати себе в руках», «Мені соромно за себе». Це призводить до невпевненості, нерішучості, емоційного спустошення, як наслідок, може виникати депресія.

Сублімація - це механізм психологічного захисту, що в конфліктній ситуації знімає напругу, перетворюючи інстинктивну енергію на соціально бажані форми діяльності. Отже, сублімація полягає в переключенні імпульсів, соціально небажаних в певній ситуації (наприклад, агресивність або сексуальна енергія), на форми активності, які є прийнятними для індивіда та суспільства.

Агресивна енергія може трансформуватися у спорт (бокс, боротьба) чи, наприклад, в строгі методи виховання (наприклад, у дуже вимогливих батьків і вчителів), а еротизм - в дружбу або творчість. У випадку, якщо розрядка інстинктивних потягів є неможливою, знаходиться діяльність, яка дозволяє цим імпульсам розрядитися.

Сублімація є способом психологічного захисту через десексуалізацію імпульсів і перетворення їх у соціально прийнятні форми активності. За Зигмундом Фрейдом, сублімація спрямовує енергію потягів на вищі, вже несексуальні цілі, що пояснює, зокрема, творчість. Переключення енергії лібідо на жарти або творчі процеси, які викликають розрядку напруги у прийнятній для суспільства формі, є однією з важливих характеристик сублімації. На думку Дж. Ваїланта, сублімацію можна вважати одним із найздоровіших захисних механізмів [1].

Ретрозахисти ґрунтуються на примітивних формах психічних виявів, які виникають у дитинстві і залишаються майже незмінними. Це включає такі механізми, як регресія, дефлексія, ізоляція і фантазування.

Регресія полягає у поверненні до менш розвинених форм поведінки або реакцій, що зазвичай спостерігається у дитинстві, наприклад, коли старша дитина починає просити додаткову увагу із з'явом новонародженого братика або сестрички. У нормі регресія може проявлятися через ігри або в реакціях на стресові події, а в патологічних випадках вона може бути ознакою психічних розладів, зокрема шизофренії.

Дефлексія - це уникнення небажаного контакту з реальністю, людьми або власними почуттями. Така поведінка допомагає відгородитися від зовнішнього світу і самого себе, іноді до такої міри, що формує непроникну контактну межу. Справжні емоції або проблеми приховуються за довгими абстрактними роздумами або виражаються невідповідно ситуації.

Ізоляція передбачає відокремлення особистості від звичних умов життя і свого власного світу. Поведінка ізольованої особи зазвичай стає стереотипною, автоматизованою, що в кінцевому підсумку може призвести до



відчуття повної безпорадності. Це механізм психологічного захисту, що дозволяє особі відділити свої почуття від свідомого розуміння того, що відбувається. Наприклад, лікар може використовувати цей механізм, щоб зберегти емоційну стійкість під час операції, або рятувальник - щоб залишатися зосередженим на тих, кому потрібна допомога.

Фантазія – це задоволення нездійснених бажань у своїй уяві.

## 2.2. Стресові аспекти адаптації: культурний шок, відчуття ізоляції та стрес акультурації

Психологи використовують різні терміни для опису психічних станів людини у складних умовах, з найбільш поширеним серед них поняттям "стрес". Стрес - це стан, який виникає у людини як реакція на різноманітні екстремальні впливи зовнішнього та внутрішнього середовища, що порушують рівновагу фізичних або психологічних функцій [9]. Даний стан є відображенням наших стратегій поведінки а також знань про власні ресурси[1].

Поняття стресу є одним із найбільш вживаних термінів дослідниками для опису психічного стану людини в умовах навантаження. Воно охоплює не лише психічні, а й фізіологічні аспекти, такі як фізична напруга або стомленість. Більше того, через широке використання терміну «стресс» його почали застосовувати для опису різноманітних явищ, які стосуються інших галузей знань, таких як соціологія, біологія, медицина, педагогіка та інші. Таким чином, цей термін використовується для опису зовнішніх впливів та ситуацій, що можуть впливати на людину.

Розбіжності в розумінні стресу, суміш і непослідовність в його визначенні виникають через протиріччя отриманих даних, відсутність чітких критеріїв для їх інтерпретації та порівняння. Цей термін, який набув наш час широкого вживання, спочатку був введений у наукове обігове використання щодо технічних об'єктів.

Англійський вчений Роберт Гук у XVII ст. використав термін «стрес» для опису навантаження, що випробовують об'єкти, такі як мости. Ця

історична аналогія цікава тим, що в сучасній фізіології, психології та медицині поняття «стрес» асоціюється з навантаженням на біологічні, соціально-психологічні системи, а також з їхньою реакцією на це навантаження. Згідно з цим підходом, стрес розглядається як фізіологічний синдром, що включає в себе ряд неспецифічних змін, що виникають як реакція організму на запропоновані йому вимоги.

Поняття емоційного стресу вперше ввів канадський вчений Ганс Сельє. Він описав стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу. Сельє розрізнув три етапи в розвитку стресу [17].

Фаза тривоги, у якій організм функціонує з більшою напругою. Проте на цьому етапі він впорається з навантаженням, використовуючи мобілізацію резервів організму без значних структурних перебудов. Фізіологічно це проявляється таким чином: кров згущується, в ній зменшується вміст іонів хлору, підвищується виділення калію, азоту, фосфатів, а також спостерігається збільшення розмірів селезінки або печінки.

Резистентність означає, що організм стає більш стійким до впливу стресорів, що є другою фазою, відомою як фаза максимальної ефективної адаптації. На цьому етапі відбувається збалансування втрат адаптаційних резервів організму, коли реакція на вплив факторів навколишнього середовища мало чим відрізняється від нормальної. Однак виснаження настає, якщо стрес триває тривалий час або є надзвичайно інтенсивним. На цьому етапі розвиваються дистрофічні процеси, що можуть призвести до загибелі організму, оскільки резерви, необхідні для нормального функціонування, вичерпані на попередніх фазах. [7].

Важливо відзначити, що не кожен стимул спричиняє стрес. Слабкі впливи не мають стресового ефекту; стрес виникає лише у випадку, коли дія стресора (чужорідного для особи об'єкта, явища або інших факторів зовнішнього середовища) перевищує звичні адаптаційні можливості індивіда. Таким чином, стрес виникає, коли організм змушений адаптуватися до нових

умов, і тому стрес є неодмінною складовою процесу психофізіологічної адаптації.

Адаптація людини до стресової ситуації не може бути вивчена повністю без урахування психологічних реакцій, які залишаються в межах норми. Важливо визначити особливості в цих межах, оскільки вони можуть вказувати на можливі ранні ознаки дезадаптації або порушення нормального функціонування організму. Протягом тривалого еволюційного процесу людина адаптувалася до різних умов існування, включаючи такі фактори зовнішнього середовища, як кліматичні умови та соціально-психологічні взаємовідносини.

Сучасна цивілізація висуває перед людьми нові виклики, пов'язані з науково-технічною революцією, прискореним ритмом життя та зростанням числа змін, що відбуваються у короткі терміни. Це вимагає використання нових підходів, які не обмежуються традиційними стереотипами. Наприклад, розширення присутності людей у важких кліматичних умовах, де будівництво житлових комплексів пов'язане з промисловим розвитком, потребує значної психофізіологічної адаптації. У таких умовах організм змушений максимально мобілізувати свої адаптивні ресурси, що може призвести до наближення до "ліміту" його адаптаційних можливостей. Довготривала експозиція або додаткові умовно-патогенні фактори можуть порушити резистентність організму і спричинити розвиток патології[1].

Адаптаційні відповіді на умови патології представляють собою виявлення інших методів адаптації. На цьому рівні відбувається інтеграція, яка сприяє максимально можливому збереженню системи та її функціонуванню. Границі між нормою та патологією є змінними та регульованими, охоплюють певний діапазон припустимих змін. Зміни, що залишаються в межах психофізіологічного здоров'я, в першу чергу стосуються психічного рівня. Роль інших рівнів збільшується з розвитком дезадаптаційної патології. [5].

Дослідники зростаючою мірою зацікавлені особливостями вияву стресових переживань на психологічному рівні. Вони аналізують типові зміни

у мотиваційній структурі активності, вплив емоційного регулювання на поведінку, стійкість когнітивних функцій та їх вплив на процес обробки інформації, індивідуальні стратегії компенсації та подолання труднощів. Р. Лазарус, досліджуючи стрес на рівні фізіології, психології та поведінки, дійшов висновку, що фізіологічний стрес є безпосередньою реакцією організму, яка супроводжується значними фізіологічними змінами під впливом різних фізичних та хімічних природних стимулів [5]. Інакше кажучи, при психологічному стресі реакції індивідуальні, що не дає можливість їх передбачити, в той час як при фізіологічному стресі реакції високостереотипні. Наприклад, одна людина на загрозу її життю відреагує гнівом, а інша злякається.

Значення індивідуальних особливостей може зменшуватися під час надзвичайних або екстремальних умов, таких як природні катастрофи, людські катастрофи, військові дії або кримінальне насильство. Однак навіть у таких обставинах посттравматичний стрес не виникає у всіх, хто пережив травматичну подію.

У В. Бодрова можна зустріти наступне висловлення: психологічний стрес є специфічним способом, яким суб'єкт відображає складну і екстремальну ситуацію, в якій перебуває. Особливості цього психічного віддзеркалення залежать від процесів діяльності, таких як суб'єктивне значення, інтенсивність, тривалість та інші характеристики, які в значній мірі формуються обраними або прийнятими цілями діяльності. Під час цих процесів мотивації емоційно "заряджаються" і поєднуються з інтенсивними емоційними переживаннями, що відіграють ключову роль у виникненні та розвитку стану психічної напруги. [1].

Згідно літератури, всі психологічні стреси можна розділити на інформаційні та емоційні. «Інформаційний стрес виникає, коли людина переживає інформаційне перенавантаження, не в змозі вчасно знаходити потрібні алгоритми або ухвалювати вірні рішення при великій відповідальності за їх наслідки. Робота операторів технічних систем

управління надає яскраві приклади ситуацій, коли інформаційний стрес стає особливо відчутним.» [6].

Емоційний стрес виникає в ситуаціях, які є загрозовими для фізичної безпеки людини (аварії, катастрофи, війни, важкі хвороби тощо), його соціальному статусу, економічному благополуччю (втрата роботи, засобів існування тощо). Емоційний стрес можна спостерігати у двох виявленнях. Перше - як короткочасний спалах емоцій, в якому зовнішні прояви маскують складні фізіологічні та біохімічні процеси. Друге - як тривала напруга, що супроводжується складними змінами у поведінці, мисленні та світогляді..

Зазвичай людина демонструє 2 типи поведінки по подоланню проблемної ситуації: орієнтовану на саму проблему і орієнтовану на особисті емоційні переживання. Важливо зазначити, що особисті когнітивні оцінки зовнішніх подій визначають, наскільки вони є стресовими для конкретного суб'єкта. Провідну роль для розвитку психологічного стресу відіграють негативні емоційні стани, перенапруження, викликані негативними емоціями та конфліктними ситуаціями.

Культурний шок є станом психологічної дезорієнтації та фізичного непорядкування у людини, що стикається з іншим культурним середовищем. Процес входження і адаптації до нової культури часто супроводжується необхідністю вкладення зусиль у досягнення психологічної стійкості; почуттями відторгнення, втрати звичних соціальних зв'язків і статусу; безсилля (у зв'язку з неможливістю ефективно взаємодіяти у новому культурному середовищі); порушенням рольових очікувань і самоідентифікації; тривогою, що переходить у обурення після усвідомлення культурних відмінностей.

Основна причина культурного шоку полягає у розбіжностях очікувань, що призводять до непотрібності соціальної взаємодії і зміни у повсякденному функціонуванні об'єктів і явищ. Кожна культура має свої символи, образи і стереотипи поведінки, через які людина автоматично взаємодіє у різних

ситуаціях. Ці норми і негласні вимоги стають очевидними лише при контакті з іншою культурою.

Термін "культурний шок", введений у 1954 році К. Обергом разом із Д. Фостером, описує чотири стадії культурної адаптації, під час яких індивід поступово втрачає ейфорію від подорожі та стикається зі зростаючим самовідчуженням у новій культурі. На першій стадії індивід ентузіазмується новими враженнями, розглядає нову культуру як турист і активно шукає культурні спільноти. Друга стадія, або стадія самовідчуження, характеризується відчуттям культурних і соціальних відмінностей, що поглиблюють відчуття втрати безпеки і неможливості взаємодіяти з новим оточенням. На третій стадії, або стадії адаптації, індивід набуває більш глибоке розуміння місцевих традицій і звичаїв, покращує мовні навички та формує нові соціальні зв'язки, що дозволяє знову відчувати гумор і орієнтуватися у новому культурному середовищі.

Кінцева, четверта стадія є значущим кроком, пов'язаним з глибоким розумінням місцевої культури, що відбувається після двох років перебування в новому середовищі. Індивід розвиває в собі здатність не лише насолоджуватися культурним середовищем, а й успішно подолати стреси, спричинені культурними розбіжностями, конструктивно сприймаючи іншу культуру.

Характер і тривалість культурного шоку та процесу міжкультурної адаптації залежать від багатьох факторів, які дослідники поділяють на дві групи: внутрішні (індивідуальні) і зовнішні (групові). Однак цей розділ умовний, оскільки багато залежить від суб'єктивного сприйняття ситуації. У першій групі найважливішими чинниками є вік, стать, освіта та особистість.

Ключовим фактором у культурній адаптації є вік, оскільки старшим людям важче адаптуватися до нової культурної системи (найлегше адаптується діти). На процес адаптації також впливають стать (жінки з традиційних суспільств, де обмежено їхнє спілкування за межами дому, мають складнощі у пристосуванні до нового середовища, хоча жінки в

емансипованих суспільствах не виявляють різниці у адаптації порівняно з чоловіками), рівень освіти, ступінь мотивації та бажання швидко адаптуватися до нового середовища.

Серед зовнішніх факторів важлива культурна дистанція (різниця між власною та іншою культурами). Негативним наслідком культурного шоку може стати нездатність або небажання індивіда сприйняти інше культурне середовище, що викликає бажання повернутися у знайому культуру.

У випадку, коли немає можливості чи бажання повернутися в свою культуру, індивіди вживають один із чотирьох способів вирішення культурного конфлікту. Перший спосіб - геттоїзація, коли людина уникає контактів з іншою культурою та намагається відтворити власне культурне середовище серед земляків, спілкуючись виключно рідною мовою. Другий спосіб - асиміляція, коли індивід повністю відмовляється від своєї культури і прагне засвоїти необхідні навички для життя в нових умовах. Третій спосіб - проміжний, що поєднує культурний обмін та взаємодію і вимагає найбільших зусиль для адаптації. Четвертий спосіб - часткова асиміляція, коли індивід у деяких аспектах життя використовує норми іншої культури, наприклад, на роботі, а вдома - власні.

Такий підхід дозволяє подолати культурний конфлікт і усвідомити вплив культури на поведінку людей, їхні цінності та засвоєні форми спілкування, навчитися толерантності і зрозуміти, що кожна культура має власний внутрішній контекст і логіку, і що жодна культура не є кращою за іншу.

Тривала метушня, яка може тривати все життя, навіть після повернення додому, перетворюється на постійне питання: "Чому я тоді втік, а не залишився?" Це особливо актуально для біженців, які можуть переживати ряд симптомів, включаючи відчуття покинутості, безсилля, відчуття провини та суму, самокритику до ступеня емоційного виснаження, ангедонію (втрату здатності відчувати радість), дратівливість та змінене ставлення до тих, хто їм

надає підтримку. Біженці часто сприймають умови, які, навіть при найкращих обставинах, віддалено від дому, як ув'язнення.

Невизначеність стосовно можливості повернення додому додає до відчуття покинутості. Відсутність внутрішнього спокою є постійно присутньою, оскільки перспектива можливого повернення завжди залишається у голові, навіть коли умови безпечні. Це призводить до короткострокового планування життя та очікування тривожних новин.

Соціальна невизначеність, втрата звичних соціальних зв'язків і формування нових, які не відповідають внутрішньому уявленню про себе, можуть призводити до "рольового шоку". Недостатня інформація про права, доступ до соціальної, психологічної та медичної допомоги або практичних порад поглиблює стрес. Етнічні стереотипи, що існують як серед приймаючого суспільства, так і серед іммігрантів, можуть стати бар'єром на шляху швидкої адаптації, а також можуть виникати зі сторони самого суспільства. [6, с. 622].

### 2.3. Способи полегшення процесу адаптації у переселенців та біженців

Адаптація – це певний процес, що триває якийсь час після змін нове місця проживання, метою якого є дати змогу вимушеним переселенцям осізнатися зі стресом від змін, а також змінити свій спосіб життя в умовах змін.

Із визначення ми можемо бачити, що адаптація виконує дві важливі функції:

- подолати стрес;
- знайти для себе життєві ресурси в змінених обставинах.

Порівняння між новою країною і рідною Батьківщиною, де переваги оцінюються з огляду на психологічний комфорт, є нормальним явищем. Система оцінювання надає можливість відчувати гордість за власну країну, відзначити досягнення та сприймати звичайні особливості. Однак у цьому



процесі можуть бути і негативні аспекти, які ускладнюють адаптацію, такі як відторгнення від культури і унікальних особливостей нової країни. Важливо змогти побачити цінність іншої культури та зрозуміти, що вона може принести нове та цінне.

Для досягнення балансу корисно поставити собі питання без порівняння і конкуренції: що саме мені подобається тут? Чи збігаються ці особистісні цінності з моїми? Українцям, які шукають адаптацію в інших країнах, надаються різноманітні форми підтримки, від державних програм до громадських ініціатив, що є важливою опорою, але можуть також викликати тривогу через обмеження і нестабільність майбутнього.

Важливо зайняти активну позицію, сприймаючи поточну ситуацію, розуміючи свої потреби та шукаючи можливості для їх задоволення. Власними силами можна забезпечити новий спосіб життя, використовуючи наявні ресурси та впізнавши нові. Наприклад, визначити, що саме необхідно для відчуття комфорту, і які дії необхідно здійснити для досягнення цілей.

Туга за рідною культурою, простими словами «туга за домом», відчуття, що «те чи інше постійно тягне повернутися вже сьогодні» – це нормально. Не варто намагатися подавити свої почуття та своє бажання повернутися додому. Дайте місце своїм почуттям. Знайдіть час та місце, де можете розміститися зі своїм сумом. Можливо, слухаючи українські пісні? Чи створюючи щось руками? Згадуючи та відзначаючи те, за чим особливо сумуєте?

А також подумайте – як ви можете зберегти те цінне та важливе для вас, що є в нашій культурі? Готувати українські страви? Зустрічатися з співгромадянами? Підтримувати та реалізовувати наші звичаї та традиції?

Експерти вважають, що найбільш ефективним підходом до адаптації є модель, яка дозволяє зберегти власну національну ідентичність і культуру, одночасно ставши невід'ємною та корисною частиною нового соціуму.

Загалом, важливо, ще відмітити, що адаптація - не є лінійним процесом. Вчені пропонують розглядати процес адаптації хвилеподібно, що включає ряд етапів, кожен з яких має свої характерні переживання:

Етап №1: оптимістичні очікування з надією на майбутнє;

Етап №2: зростання рівня напруги від впливу нового середовища, накопичення розчарувань, може супроводжуватися зниженим настроєм, апатією (відсутністю бажання щось робити);

Етап №3: посилення відчуття безпорадності, часом відчуття відчаю та безсилля, можуть виникати психосоматичні розлади, загострення хронічних захворювань;

Етап №4: поява оптимістичних поглядів та станів, пошук своїх стратегій та способів вимушено переселених осібратися з новими викликами, поява відчуття задоволеності від нових здобутків, повернення до опори на внутрішні ресурси (це можуть бути віра, цілі, цінності, навички самопідтримки, стрес-менеджмент - вміння знімати напругу) та додавання опори на нові здобуті зовнішні ресурси (нове оточення, робота, місце навчання тощо).

Етап №5: етап реалізації напрацьованих стратегій та способів, відчуття все більшої інтегрованості та завершення адаптації.

Звісно, кожен з етапів включає в себе ряд питань та складнощів, які можна і потрібно брати до уваги та вирішувати. Для цього важливо бути чутливими до себе, турботливими та пам'ятати, що у вас є сили вимушено переселених розібратися з новими викликами.

Багато біженців називають самотність основною перешкодою у процесі адаптації. Це зрозуміло, оскільки вони примушені залишити свою батьківщину, зручності дому, друзів, і можливо, членів родини. Все їхнє життя зазнало суттєвих змін. Віддаленість від рідної землі супроводжується відчуттями суму та туги. В таких випадках корисними стають зустрічі та спілкування з іншими членами своєї національної спільноти, які також мають досвід еміграції або вже проживають у новій країні протягом певного часу.

Поради психолога:

1. Активно вивчайте мову. В близькій перспективі це стане вам в нагоді, адже ви зможете підтримувати контакт із місцевими, а також ближче

знайомитись із культурою країни. А ваша здатність самотійно розв'язувати побутові проблеми суттєво зменшить рівень стресу.

2. Підтримуйте зв'язок із близькими з України, проте старайтесь уникати розмови про війну та нещастя. Звісно, це неможливо зовсім ігнорувати, проте краще не спрямовувати увагу тільки на негативі.

3. Почніть займатись новим хобі або щось, що спонукатиме вранці вставати та починати день. Розплануйте свій день, оскільки це стане протидією апатії та депресивному стану.

4. Протягом дня ставте собі цілі на день, які можуть бути як великими, так і маленькими, спрямуйте свої ресурси на підтримку волонтерських центрів, навчайтесь очно чи онлайн новим професіям.

5. Важливим моментом є відстеження свого психо-емоційного та фізичного стану і настрою. За потреби можна звернутись до психолога, більше того, є чимало фахівців, які надають свої послуги для українців абсолютно безкоштовно.

6. Відкривайтесь всьому новому для вас. Заводьте нові знайомства, частіше гуляйте. Дивіться навколо, помічайте деталі, дивуйтесь всьому, наче дитина. Продовжуйте збирати корисну інформацію, ніби ви детектив.

7. Знайдіть близьких по духу людей. В соціальних мережах є різноманітні групи з українцями, які також зацікавлені в нових знайомствах.

## РОЗДІЛ 3. СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРУДНОЩІВ ВИМУШЕНИМИ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ

### 3.1. Роль неурядових організацій у підтримці біженців

Українське суспільство в наш час переживає складний період змін, який можна охарактеризувати як етап політичних, економічних та соціальних змін. Основною метою є обрання шляху розвитку, спрямованого на Європу, і пріоритетною метою є захист прав людини, адже від цього залежить визнання держави демократичною і правовою. В рамках європейської інтеграції українського суспільства та держави загалом, захист прав і свобод громадян

став одним із головних пріоритетів урядової діяльності. Однією з найважливіших вимог демократичної держави, безперечно, є чітке й неухильне виконання гарантованих як Конституцією України, так і міжнародними правовими актами прав і свобод людини і громадянина.

Важливо відзначити, що на початку формування незалежної України, у перехідний період, громадяни країни, на жаль, не мали достатнього рівня правової освіти та не були повністю захищені у своїх правах і свободах через недоліки в роботі інститутів, таких як судова система тощо. У цей час особливу роль відіграли громадські правозахисні організації (далі - НПО). Загалом у світі немає жодної країни, яка могла би похвалитися ідеальною репутацією щодо захисту прав людини. Тому державним установам у допомогу приходять НПО, які спрямовані на поширення правових знань серед населення та захист прав осіб у різних сферах. Постійні зміни на світовій та внутрішньодержавній арені призводять до того, що мережа НПО постійно розширюється та поповнюється новими [15].

Неприбуткові організації (НПО) є складовою частиною громадянського суспільства, які разом із державними правозахисними інституціями відстоюють права людини. Дані організації співпрацюють та частково контролюють діяльність державних органів і можуть виступати з альтернативними поглядами у разі необхідності захисту прав людини.

Станом на сьогодні неприбуткові організації (НПО) як складова громадянського суспільства мають важливе значення в конституційно-правовій системі України, оскільки вони є ключовими гарантами не лише додержання конституційних прав і свобод громадян. НПО вже мають глибокі коріння в нашій країні, допомагаючи, з одного боку, захищати порушені права осіб та запобігати порушенням прав у майбутньому, а з іншого боку, сприяючи підвищенню рівня захисту прав людей, модернізації та наближенню до досягнення цілей з євроінтеграції.

Теоретичною базою дослідження в дисертації послужили праці вчених, які представляють різні галузі права, зокрема, конституційного,

адміністративного та міжнародного права, а також теорії права. Особливу увагу приділено аспектам конституційно-правового регулювання інститутів громадянського суспільства, неурядових організацій, громадських об'єднань та правозахисних організацій. Ці аспекти досліджувалися такими вченими, як Ю. Барабаш, Г. Берченко, О. Дягілев, М. Денисюк, О. Дмитренко, Є. Захаров, С. Іщук, С. Ковальчук, А. Колодій, С. Косінов, З. Кравцова, Л. Летнянчин, О. Мороз, Н. Мороз, А. Мерник, Л. Наливайко, О. Науменко, Ю. Ніронка, О. Лотюк, О. Олькіна, Н. Пархоменко, О. Петришин, К. Постол, О. Похил, В. Речицький, О. Сінькевич, Т. Слінько, С. Соляр, Ю. Тодика, Є. Ткаченко, В. Федоренко, О. Щербанюк та інші [17].

Варто відзначити, що глобальна проблема біженців є однією з найбільш складних проблем, що стоїть перед міжнародною спільнотою сьогодні. Вона регулярно обговорюється в різних інституціях Організації Об'єднаних Націй, які постійно шукають найефективніші способи надання вразливим групам населення відповідної допомоги та підтримки.

Біженцями є особи, які з різних причин втратили зв'язок зі своєю етнічною батьківщиною та не отримують допомоги від своїх урядів у отриманні необхідного правового захисту. Це відрізняє їх від інших категорій мігрантів та інших осіб, які потребують гуманітарної допомоги. Так як у них відсутній безпосередній доступ до правового та соціального захисту, який нормально надається урядами, міжнародні спільноти змушені приймати спеціальні заходи для полегшення їхнього унікального становища [11].

Положення біженців ілюструє взаємозалежність між країнами та показує, як проблеми однієї країни можуть впливати на інші країни, навіть без їхньої згоди. Це також вказує на взаємозалежність різних аспектів, об'єднаних спільною глобальною проблемою.

У межах нашого дослідження варто звернути увагу на те, що міжнародні інституції, зокрема УВКБ ООН, мали значний вплив на створення інституту біженців та формулювання міжнародних стандартів у цій сфері. УВКБ ООН, яка з 70-х років ХХ століття виконує роль координаційного центру під час

проведення міжнародних гуманітарних операцій, є ключовою організацією в цьому контексті. Серед його основних партнерів варто відзначити ЮНІСЕФ (Дитячий фонд ООН), Всесвітню організацію охорони здоров'я, ЮНЕСКО, Міжнародну організацію праці, Всесвітню продовольчу програму, Міжнародну організацію з міграції та інші.

Протягом останніх років неурядові організації та їхні міжнародні асоціації стали дуже активними в наданні допомоги біженцям. Міжнародний комітет Червоного Хреста, організація «Лікарі без кордонів», «Комітет Сполучених Штатів Америки у справах біженців», «Європейська рада у справах біженців» (ECRE) та інші встановили партнерські відносини з УВКБ ООН. Часто ці організації продовжують надавати допомогу навіть у ситуаціях, коли дії допомоги вважаються занадто ризикованими для урядових структур держав та ООН [13 с.155-162 ].

Країни Європейського Союзу відіграють важливу роль у допомозі українським біженцям під час війни. Вони активно співпрацюють з міжнародними та гуманітарними організаціями для надання допомоги людям, які змушені залишати свої домівки через воєнні дії та конфлікти в Україні.

Країни ЄС приймають українських біженців, що шукають притулок в їхніх межах, та надають їм можливість отримати захист, медичну допомогу та соціальну підтримку. Крім того, вони співпрацюють з українським урядом та місцевими громадськими організаціями для розвитку програм та стратегій щодо інтеграції біженців у суспільство.

Польща відіграє важливу роль у підтримці біженців під час воєнних конфліктів. Країна активно взаємодіє з міжнародними організаціями та неурядовими організаціями, щоб надати допомогу людям, які змушені залишати свої домівки через війну та конфлікти у своїй країні.

7 грудня 2023 року відбулася пресконференція, під час якої був представлений широкий звіт Спільноти Асоціативної Конфедерації неурядових ініціатив Республіки Польща. У цьому звіті були представлені аналітичні висновки та найсвіжіші статистичні дані щодо участі неурядових

організацій Польщі (НУО), або громадянського суспільства Польщі, у реалізації проєктів та ініціатив, спрямованих на підтримку українців з початку повномасштабного вторгнення росії.

### 3.2. Психологічна допомога та соціальна адаптація

Внаслідок соціально-політичної ситуації в країні, протягом останніх кількох років значно зросла кількість українських мігрантів, які переїжджають до інших країн світу. За даними ООН, лише протягом періоду вторгнення росії на територію України 24 лютого 2022 року, понад 6,5 мільйонів українців залишили свою країну. Польща прийняла найбільший потік українських вимушених мігрантів та біженців - близько 3,5 мільйонів, тоді як інші сусідні країни (Румунія, Угорщина, Молдова, Словаччина і т. д.) разом прийняли близько 2,3 мільйони. Науковці висловлюють потребу у створенні системи розвитку психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, що сприятиме саморозвитку, адаптації та формуванню стійкості до стресових ситуацій у постраждалих груп населення [9].

Багато вчених з України проводять дослідження щодо психологічних особливостей біженців, внутрішньо переміщених осіб та вимушених переселенців з України за кордон. Чимало дослідників зосереджуються на негативному деструктивному впливі військових дій, що призвели до великої кількості біженців, які змушені були покинути свої домівки, роботу та родину. Деякі вчені зазначають негативний вплив війни на різноманітні аспекти, такі як психічне здоров'я, проблеми адаптації, збільшення ризику суїцидальної поведінки, труднощі з ідентифікацією, збільшену тривожність, відчуття невпевненості, фобії тощо. Серед авторів, які досліджують цю проблематику, можна відзначити В. Дуба, М. Дворника, В. Лефтерова, І. Трубавіну, Я. Юрківа, та Д. Луканова [10].

Останнім часом все більше уваги приділяється так званій непрямій психологічній підтримці постраждалих. Замість безпосередньої роботи з самими постраждалими, фахівці звертаються переважно до їхнього оточення,

що сприяє поступовим змінам у домашньому, професійному та дозвіллевому середовищі. Наприклад, ефективним виявляється співпраця з родичами військовослужбовців, які спілкуються з психологом та розуміють важливість надання правильної підтримки для своїх близьких, які наразі уникають участі в реабілітаційних заходах.

Одним з ефективних методів соціальної підтримки є створення умов, які сприяють покращенню життя та роботи постраждалих, що допомагають підвищити їх загальну, професійну та особистісну пристосованість. Наприклад, волонтерські організації, які працюють з ветеранами, вже надають допомогу у запуску їхніх бізнесів, допомагаючи з реєстрацією приватних підприємств, пошуком відповідних приміщень, підбором персоналу та рекламуванням послуг. Зазвичай друзі та члени родини допомагають відшукати ці волонтерські ініціативи, знайомлять з організаторами та сприяють першим крокам у новому напрямку самореалізації.

Сучасні дослідники активно працюють над створенням навчальних педагогічних програм, зокрема з фокусом на роботі зі студентами вищих навчальних закладів у період після травматичних подій. Наприклад, Оверчук В., Васюк К. та Кушнір Ю. розробили освітньо-професійну програму під назвою «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», спрямовану на формування наукового розуміння природи психіки та її складових під час процесів відновлення, компенсації, реадaptaції та адаптації людини у травматичних умовах надзвичайних ситуацій. Програма спрямована на розвиток навичок застосування психологічних знань психологічними фахівцями у професійній діяльності [13].

Психологічна підтримка для дітей включає в себе першу психологічну допомогу та розвивальні заходи, спрямовані на формування психосоціальної стійкості до стресу. Це включає посилення ролі позитивних активностей, розвиток навичок управління психологічними реакціями, пропаганду позитивного мислення та відновлення підтримуючих соціальних зв'язків. Основною метою тренінгів для внутрішньо переміщених сімей є зміцнення



соціально-психологічного реагування у дітей та їхніх родин, які постраждали внаслідок кризових ситуацій. Ці тренінги спрямовані на зменшення соціально-психологічних наслідків травм та забезпечення сталого доступу до психологічної підтримки.

Гуманітарна допомога зосереджена на чотирьох основних напрямках: забезпечення водою, санітарією та гігієною; харчування і продовольча безпека; медична допомога; забезпечення житлом і непродовольча допомога. У контексті психологічної підтримки важливою для України є міжнародна практика використання інструментів для оцінки дітей та підлітків, які зазнали травм, зокрема за допомогою Індексу реакції на посттравматичний стресовий розлад, розробленого університетом Каліфорнії в Лос-Анджелесі. Цей метод широко застосовується в США та у всьому світі після великих катастроф і актів насильства як необхідний елемент громадських програм з психічного здоров'я та відновлення [24].

Основний фокус психологічних досліджень соціально-психологічної адаптації зосереджений на аналізі та вивченні різних механізмів, які впливають на адаптацію мігрантів. Активно досліджується процес акультурації, а також соціальні та психологічні аспекти міграції, включаючи психічне здоров'я, мотиви та причини міграції, а також психологічні виклики у взаємодії різних етнічних груп та вплив міжкультурних відмінностей. Зазначається, що внутрішня психологічна готовність до міграції відіграє велику роль у процесі адаптації українців до соціокультурного оточення інших країн. При аналізі визначень «психологічної підтримки» та «психологічної допомоги», ми вважаємо, що ключовим аспектом є психологічне благополуччя, яке є основною передумовою для задоволення життєвих потреб, досягнення особистих цілей та ефективної взаємодії з оточуючими людьми, соціальним та іншим середовищем.

Проте в сучасних умовах міграція є безладною та невольною, що впливає на її якість і характер. Тому стверджується, що основною проблемою українців, які були примушені мігрувати до Сполучених Штатів та інших

країн, є недостатня психологічна готовність до цього та недоопанування з фізичного та матеріального боку. Загальний соціогенний стрес зростає через тривалу та масивну травматизацію населення, спричинену війною. Унікальний гібридний характер цього конфлікту ускладнює сприйняття подій, що відбуваються, що призводить до погіршення самопочуття та зниження рівня психологічного благополуччя.

Процес адаптації біженця включає переживання культурного шоку, який дослідники детально аналізують та класифікують. Розрізняють шість аспектів культурного шоку:

- 1) Напруга, або велика кількість зусиль, необхідних для досягнення психологічної адаптації.
- 2) Почуття втрати та відокремлення від звичного світу, яке відчуває мігрант у своєму колишньому середовищі.
- 3) Почуття відкинутості, що виникає через труднощі установавання нормальних психологічних зв'язків у новому культурному оточенні.
- 4) Збій, який виникає через відмінності в цінностях та особливостях поведінки різних культур.
- 5) Тривога при раптовому усвідомленні значних відмінностей між власною та іншою культурою.
- 6) Відчуття неповноцінності, пов'язане з неспроможністю зрозуміти культурне середовище. [20].

Вважаємо, що однією з найактуальніших проблем для людей, які були змушені мігрувати, є психологічні наслідки соціальної відчуженості та ізоляції.

Сучасні дослідження соціальної депривації визначають два ключових аспекти, які є важливими для розуміння психологічних викликів, з якими стикаються вимушені мігранти: перше – це соціальна ізоляція, коли недостатність контактів з навколишнім середовищем чинить деструктивний вплив на психоемоційний стан людини, який в може спричинити виникнення почуття самотності, депресії та інших психічних розладів; друге - це

розбіжності між очікуваннями та реальним станом ситуації, які викликають фрустрацію. В цілому, вимушені мігранти стикаються з проблемою прийняття або неприйняття їхнього соціального оточення, в яке вони вимушені потрапити, а також з високим рівнем фрустрації їхніх основних потреб.

Погоджуємося із твердженням І. Боровинською, що соціальні характеристики суспільства, в якому індивід опинився, а також міграційна політика приймаючої країни в цілому мають взаємозв'язок із рівнем переживання індивідом своєї ізоляції[4].

Ще однією важливою проблемою адаптації вимушених переселенців є взаємини між ними та місцевими жителями, що залежить від різних факторів: ролі і статусу (господарі та гості; «ми» та «вони»); способу розселення (розсіяне або концентроване); чисельного співвідношення між мігрантами та місцевим населенням; ступеня включеності мігрантів у суспільство (активні учасники або пасивні спостерігачі); наявності соціальної ніші для мігрантів. Не менш важливим фактором є мігрантофобія – форма ксенофобії, яка проявляється у приймаючому суспільстві і може призвести до ізоляціоністських установок та тенденції до «закритості» на «своїх». За посилення таких настроїв може виникнути ефект гетто, коли мігранти починають відчувати себе відокремленими від загальної громадськості.

За дослідженням І.Сушик, Л.Карпінчук [17], взаємини між примусовими мігрантами та місцевим населенням зачасту не є сприятливими через виникнення негативних стереотипів щодо один одного. Місцеві мешканці часто уявляють вимушених мігрантів як агресивних, неприємних, несхильних до адаптації та заздрісних, особливо якщо у мігрантів є якісь матеріальні блага, що викликає почуття образи та заздрості. У свою чергу, вимушені мігранти часто оцінюють місцевих жителів як байдужих, лінивих, заздрісних та безпринципних, з винятком кількох позитивних рис, таких як чуйність, порядність і доброзичливість.

Ми вважаємо, що взаємне непорозуміння, недовіра, упередження та неправильні уявлення становлять одні з основних факторів, що впливають на

складність соціокультурної адаптації як для переселенців, так і для місцевого населення. Так як не лише примусові мігранти повинні пристосовуватися до нових умов соціального середовища, але й місцеві мешканці мають змінювати свої підходи.

Дослідники зазначають, що якщо вимушені мігранти не встановлюють конструктивну комунікацію та взаємодію з місцевим населенням, це може викликати негативні почуття, такі як відчуженість, ізоляція, відчуття непотрібності та безрезультатності. Навіть після того, як основні побутові проблеми розв'язано, мігранти можуть відчувати «почуття самотності», брак дружби, і відчувати себе «чужими, непотрібними, небажаними гостями», що призводить до створення «соціального вакууму» навколо них.

Вважаємо, вимушені переселенці, які зазнають соціально-психологічних труднощів під час адаптації, можуть відчувати «культурний шок» і почувати себе «іншими» серед співвітчизників. Академіки А. Фернхейм і С. Бочнер описують «культурний шок» як реакцію на нове оточення, де досвід нової культури може бути важким або навіть шокуючим, оскільки це може призвести до негативної оцінки власної культури [20].

### 3.3. Ефективні методи роботи з травматичним досвідом

Останні події спричинили швидке зростання тривожних та стресових розладів, що в свою чергу призвело до збільшення потреби у психологічній допомозі та розвитку цієї сфери. Різноманітні місцеві інституції та міжнародні фундації розробляють навчальні програми та проводять підготовку фахівців у галузі травмотерапії. Наприклад, на конференції Української асоціації фахівців з подолання наслідків психотравматичних подій були представлені доповіді та майстер-класи, де демонструвалися методики роботи з особами, які мають посттравматичні розлади, такі як арт-терапія, імагінативна терапія, клієнт-центрована терапія, тілесно-орієнтована терапія та когнітивно-поведінкові підходи.

Найбільш відомими підходами у психотерапії посттравматичних стресових розладів, які активно досліджуються і часто порівнюються, є програми для управління стресом, підтримуюча недирективна роджеріанська психотерапія, гіпнотерапія, психодрама, а також психотерапія та терапія методом репроцесінгу травматичної пам'яті за допомогою рухів очей [21].

Термін «травматичний досвід» використовується для опису осіб, які були вплинуті травматичним стресом, пережили травматичну подію або отримали психотравму. Травматичний стрес є специфічною формою загальної стресової реакції, що виникає у відповідь на критичні події в житті, які характеризуються раптовістю, великою інтенсивністю та відчуттям втрати контролю над ситуацією [12].

Травматична подія або ситуація відноситься до неординарних обставин, які серйозно загрожують життю та здоров'ю людини чи її близьких і значно порушують їхнє почуття безпеки. В діагностичному критерії «А» посттравматичного стресового розладу (ПТСР) травматична подія визначається як ситуація, пов'язана зі смертельними чи серйозними травмами людей або можливими загрозами таких травм. Травматичні події спричиняють пошкодження структури Его, змінюють когнітивну модель світу, спотворюють систему пам'яті та негативно впливають на емоційне відчуття та афективну сферу.

Аналіз літератури вказує на те, що внутрішньо переселенці та біженці переживають подвійну психологічну травму. Перша травма пов'язана з їхнім статусом свідків або учасників травматичних подій, які привели до їхнього примусового переселення. Друга травма виникає з необхідності адаптуватися до нового життя в незнайомому соціальному середовищі та налагоджувати побут на новому місці проживання.

Первинна травматизація відноситься до впливу травматичних подій на особу. У більшості випадків переселення з Донецької та Луганської областей відбувалося через відчуття загрози власному життю та життю близьких [12]. Основні травматичні ситуації включають: суперечливу інформацію з мас-

медіа; масові заворушення; наявність озброєних людей і військової техніки на вулицях; припинення роботи державних адміністрацій та виробництв; повідомлення про загиблих; перебування в умовах, де чуто постріли, вибухи, видно руйнування та поранених чи загиблих; фізичні ушкодження, поранення або смерть близьких і знайомих; втрата матеріальних цінностей або житла; зупинка соціальних виплат і роботи державних організацій; несприйняття нової влади самопроголошених республік та інші [12 с. 405, 407, 412].

Існує безліч теорій щодо травми, її наслідків і методів подолання (психологічних, психотерапевтичних, медичних, філософських) [16]. Для роботи з переселенцями ми обрали підхід до розуміння травми та її опрацювання, який вважаємо найбільш перспективним для надання психологічної допомоги цьому контингенту.

Таким чином, ми користувалися концепціями відомого американського вченого Р. Пападопулус, що викладені в його психолого-філософській теорії травми [52]. Розглядаючи етимологію терміну «травма», Р. Пападопулус виділяє походження терміну від давньогрецького слова «teigo», яке має два значення: 1) «зафарбовування» або «закріплення»; 2) «видалення» або «витирання» чогось. Таким чином, термін «травма» має дві протилежні конотації: для людей, які пережили психологічну травму внаслідок різних травматичних подій, може відбуватися процес «закріплення» травми, або, навпаки, вони можуть відкривати нові сенси існування після пережитих подій, підходячи до так званого почуття «відтворення» (так як травма «видаляє» попередні сенси, цінності, плани та звичайне життя). Остаточною метою психологічної підтримки для постраждалих має бути сприяння їхньому переосмисленню травми, прийняття нового підходу до подальшого життя, формування нових цілей, цінностей та сенсу, а також пошук відповідних ресурсів.

Когнітивна терапія ПТСР, відома як «оксфордський підхід», що має доведену ефективність, ґрунтується на детальній теоретичній моделі посттравматичного стресового розладу. Вона систематизована логічно,

підтримується передовими технологіями та має чіткий протокол інтервенцій. Ці характеристики сприяють успішному навчанню фахівців та широкому застосуванню цього підходу в роботі з постраждалими від травматичних впливів, включаючи осіб, які пережили бойові дії на сході України.

Такі обставини впливають на кожну людину із різною силою, але їхні емоційні реакції виявляються в різноманітних проявах. Більшість людей у цій ситуації відчують, що час зупинився, і втрачають орієнтир у тому, що відбувається навколо них. Серед найпоширеніших реакцій – апатія, заціпеніння, страх, тривога. Для деяких ці реакції можуть бути помітні, для інших – менш помітні, проте це може спричинити розвиток посттравматичних стресових розладів у переселенців.

Реакція людини на події залежить від різноманітних чинників, а саме масштаб пережитого, культурні традиції, здоров'я вік, здоров'я та інші. Кожен намагається справлятися з труднощами в межах своїх сил та можливостей, але досвід показує, що люди, які отримали належну психологічну та соціальну підтримку, краще справляються з викликами та труднощами, ніж ті, хто намагався вирішити проблему самостійно. Отже, надання відповідної психологічної допомоги вимушеним переселенцям виявляється важливим фактором для їхньої адаптації та реабілітації.

У пропонованих нами методичних рекомендаціях, зосереджуємося на аспекті надання психологічної підтримки вимушеним переселенцям. Розв'язання проблеми психотравми передбачає не лише розвиток системи соціального захисту в нашій країні, але й проведення просвітницької роботи серед громадськості. На сьогоднішній день ситуація складається так, що психологічна травма стала неодмінною складовою нашого життя, тому важливо, щоб люди були більш осведомленими про її природу, про посттравматичний синдром та методи першої психологічної допомоги. Страждання, яке призвела війна в Україну, вимагає активізації найкращих людських якостей – співчуття, взаємопідтримку та допомогу. Всебічне збільшення активності волонтерського руху – це яскраве підтвердження цього.

Тому, що надає психологічну допомогу, важливо вміти ефективно спілкуватися з людьми, які пережили психологічну травму унаслідок кризових ситуацій. Особи, що пройшли через кризові події, ймовірно, знаходяться в стані пригнічення, відчувають тривогу та збентеженість, а деякі можуть звинувачувати себе або інших у тому, що трапилося. Щоб допомогти такій людині подолати стрес та відчути себе в безпеці, важливо самому зберігати спокій та виявляти розуміння. Важливо вміти вислухати їхні переживання, проте не слід намагатися примусити розповідати про те, що вони відчувають, якщо вони не готові до цього. Тим не менш, для таких людей важливо знати, що є хтось поруч. У таких ситуаціях важливо підтримати їх і забезпечити, що допомога доступна, якщо вони вирішать висловити свої почуття. Також можна запропонувати їжу або склянку води, щоб продемонструвати свою турботу.

Ефективна психологічна допомога передбачає вміння слухати особу, щоб краще розуміти її ситуацію, заспокоїти її та задовольнити її потреби. Під час спілкування з такою людиною важливо проявляти увагу, слухати, виявляючи співчуття та розуміння. Починаючи діалог з вимушеними переселенцями, які потребують підтримки, важливо керуватися такими принципами:

- дотримуватися поваги до статусу, культурних та релігійних переконань особи;
- представитися, назвавши своє ім'я або приналежність до конкретної організації;
- запитати, які саме види допомоги особа потребує;
- намагатися забезпечити комфортне та сприятливе середовище для спілкування;
- вислухати та намагатися заспокоїти особу;
- утриматися від тиску на вимушених переселенців, аби розповідати про свої переживання;
- уважно слухати, якщо хтось виявить бажання поділитися своїми досвідом;



- підтримувати зоровий контакт під час спілкування.

Завершення надання допомоги залежить від масштабу пережитих подій переміщеними особами, від ролі та функцій того, хто надає допомогу, і від потреб тих, кому ця допомога надається. Важливо враховувати власну оцінку ситуації, потреби осіб, які звернулися за допомогою, а також власні потреби. При необхідності потрібно проінформувати людей про припинення надання допомоги. Якщо ви направили їх до інших служб підтримки, важливо пояснити, що вони можуть очікувати від цих служб і переконатися, що людина має всю потрібну інформацію для наступних кроків.

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛІВ 1, 2, 3

Аналіз літературних джерел теоретичного характеру дозволив зробити припущення, що основним конструктом, який впливає на зміни в особистості вимушених переселенців, є емпатія. Цей конструкт розглядався як феномен переживання у системі взаємодії емоційних, когнітивних та конативних процесів у спілкуванні з іншою людиною.

Після аналізу та розгляду сутності, проблем і інститутів адаптації та інтеграції біженців в сучасній Україні стає очевидним, що більшість ключових проблем, з якими стикаються переміщені особи під час адаптації, залишаються нерозв'язаними. Незважаючи на значний внесок волонтерів, громадських та міжнародних організацій у надання допомоги, основну роль у процесі адаптації людей, які тимчасово перебувають у інших країнах, повинна відігравати держава. Серед основних проблем науковці виділяють проблему житла, працевлаштування, фінансове становище, розірвання родинних зв'язків, проблему адаптації.

У дослідженні було висвітлено основні теоретичні підходи до аналізу адаптації вимушених переселенців, зокрема враховуючи теорії травми соціальних змін, а також культурної травми. В теоретичному розділі надані визначення понять: адаптація, інтеграція, систематизація понять мігрант, внутрішньо-переміщена особа, переселенець.

Розглянута теорія травми соціальних змін та описане концептуальне підґрунтя дослідження соціальної адаптації. Проаналізовано становище та проблеми переміщених осіб, складений соціально-демографічний портрет переміщених осіб в Україні, виділені основні проблеми вимушено переселених осіб. Проаналізовано механізми та стратегії адаптації внутрішньо-переміщених осіб до нового середовища, проілюстровано визначальну роль держави, волонтерів та міжнародних організацій в сприянні адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб. Проілюстровано вплив професійної адаптації на інтеграцію вимушено переселених осіб у нове соціокультурне середовище.

Окремий акцент був зроблений на визначення психологічних викликів та механізмів психологічного захисту при адаптації переселенців та біженців за кордоном. Досліджено стресові аспекти адаптації, такі як культурний шок, відчуття ізоляції та стрес акультурації, та розглянуті способи полегшення цього процесу.

Також визначено роль неурядових організацій у підтримці переселенців та біженців, досліджено психологічну допомогу та соціальну адаптацію в контексті адаптації переселенців та біженців, а також розглянуті ефективні методи роботи з травматичним досвідом у цієї категорії людей.

Досліджено, що у переселенців з України спостерігається низький рівень емпатії, вони проявляють інтолерантність до невизначеності та деяку дезадаптацію до змін у соціокультурному середовищі. Вони відчують емоційний дискомфорт, відсутність оптимізму, неоднозначно сприймають нові реалії та складності і мають схильність до відмови приймати інших та домінування.

Однак деякі з них, завдяки своїй стійкості та незалежності, виявляють високий рівень інтелекту, відвагу, вивчають мову, традиції та культуру країни, в якій тимчасово проживають, активно працюють над відновленням працездатності та розвитком своєї професійної кар'єри.

Встановлено, що для подолання адаптаційних труднощів мігрантів необхідно розробити спеціалізовані корекційні програми, які будуть орієнтовані як на індивідуальний, так і на груповий рівень, сприяючи особистісному зростанню.

## **РОЗДІЛ ІV. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ**

### **2.1 Організація емпіричного дослідження та характеристика вибірки**

Для досягнення мети роботи та перевірки гіпотези, було обрані певні методики для дослідження адаптації, психологічного благополуччя, стресостійкості та акультураційних стратегій. Респондентами виявилися жінки віком від 20-29 років, які наразі перебувають за кордоном, загалом у дослідженні взяли участь 43 особи ( $n = 43$ ). Також важливо відмітити, що термін їхнього перебування за кордоном є понад одного року.

Відповідно до поставлених завдань, ми провели огляд доступних діагностичних методик і вибрали ті, що найбільш відповідають нашим цілям. Щодо аналізу результатів, була задіяна кількісна обробка, що базувалася на методах математичної статистики, а саме до цих методів входили описова статистика та кореляційний аналіз. Для проведення дослідження нами були використані такі методики:

#### *1) Шкала сприйняття стресу Шелдона Коена [31]*

Шкала сприйняття стресу (PSS) є широко використовуваним інструментом для оцінки психологічного стресу. Вона є простою, ефективною та визнаною у всьому світі формою опитування, призначеною для оцінки сприйняття стресу та його можливих наслідків. Даний опитувальник розроблений у формі самозвіту та оцінює ступінь, до якого люди сприймають ситуації в своєму житті як стресові, визначаючи, наскільки непередбачуваним та

перевантаженим вони розглядають своє життя. Пункти оцінки мають загальний характер і не фокусуються на конкретних подіях чи переживаннях, тому вони відносно вільні від контексту, специфічного для будь-якої підгрупи населення.

Авторами було розроблено шкалу із 14 пунктів, яку пізніше було скорочена до 10 пунктів шляхом факторного аналізу. За допомогою даного опитувальника можна вимірювати рівень стресу, який люди переживають, залежно від об'єктивних стресових подій, ресурсів для подолання та особистісних чинників.

## 2) *Методика соціально-психологічної адаптації Карла Роджерса та Райнор Даймонд [32]*

Даний опитувальник спрямований на оцінку рівня соціально-психологічної адаптації особистості, її здатності ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем та справлятися з життєвими труднощами. Ця методика включає кілька шкал, які дозволяють оцінити різні аспекти адаптації. Основні аспекти методики:

*Адаптивність (Adaptability)*: здатність до ефективної адаптації до змін та нових умов; гнучкість у мисленні та поведінці.

*Прийняття себе (Self-Acceptance)*: позитивне ставлення до себе, самоповага; усвідомлення своїх сильних і слабких сторін.

*Прийняття інших (Acceptance of Others)*: толерантність до оточуючих, здатність приймати інших такими, якими вони є; відсутність упереджень та стереотипів.

*Емоційна комфортність (Emotional Comfort)*: стабільність емоційного стану; здатність контролювати негативні емоції та стрес.

*Прагнення до домінування (Dominance Tendency)*: схильність до лідерства, впливу на інших; впевненість у своїх силах та рішучість.

*Соціальна активність (Social Activity)*: активна участь у соціальному житті; ініціативність у встановленні та підтримці соціальних контактів.

## 3) *Шкала задоволеності життям (SWLS) Едварда Дінера [33]*

Оригінальна шкала містить 5 питань, проте для більш глибокого дослідження можна використовувати розширені версії, наприклад, варіант на 40 питань, який включає різноманітні аспекти задоволеності життям. У результаті ми отримаємо 3 шкали (*психологічне благополуччя; соціальна підтримка; шкала задоволення*) та загальний показник задоволення життям.

#### 4) Шкала акультураційних стратегій Джона Беррі [34]

Шкала акультураційних стратегій Джона Беррі призначена для оцінки того, як люди з різних культур адаптуються до нового культурного середовища. Джон Беррі, відомий канадський психолог, розробив теорію акультурації, яка включає чотири основні стратегії, залежно від того, як іммігранти або члени етнічних меншин вирішують питання збереження власної культурної ідентичності та взаємодії з приймаючою культурою.

Для визначення, яку стратегію акультурації використовує людина, можна застосовувати опитувальники або анкети, що включають питання щодо двох основних аспектів:

- Ставлення до збереження рідної культури: Включає питання, що оцінюють бажання людини підтримувати свою культурну ідентичність, мову, традиції тощо.
- Ставлення до взаємодії з новою культурою: Включає питання, що оцінюють рівень готовності людини брати участь у житті приймаючого суспільства, встановлювати соціальні контакти та приймати норми нової культури.

Результати анкетування можуть бути використані для визначення домінуючої акультураційної стратегії у конкретної людини. Це допомагає зрозуміти, як індивідуум адаптується до нового культурного середовища, та які труднощі можуть виникнути в процесі адаптації. Відповідно, це може сприяти розробці підтримуючих програм та втручань, спрямованих на полегшення процесу акультурації та підвищення благополуччя іммігрантів або етнічних меншин.

## 2.2 Аналіз отриманих результатів на основі проведених методик

Для отримання характеристик досліджуваної групи ми проаналізували первинні дані, що дозволяє нам виявити конкретні особливості респондентів.

Так, за методикою «Шкала сприйняття стресу Шелдона Коена», можна зазначити наступний розподіл (рис 2.1).

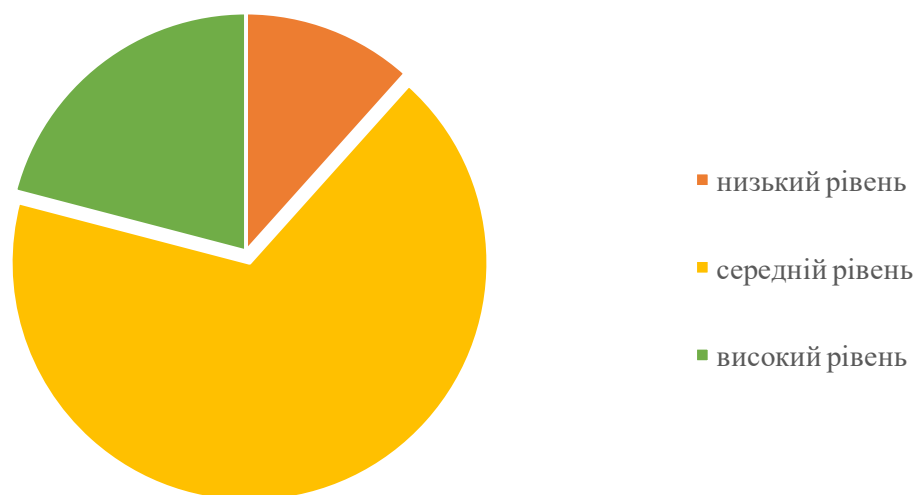
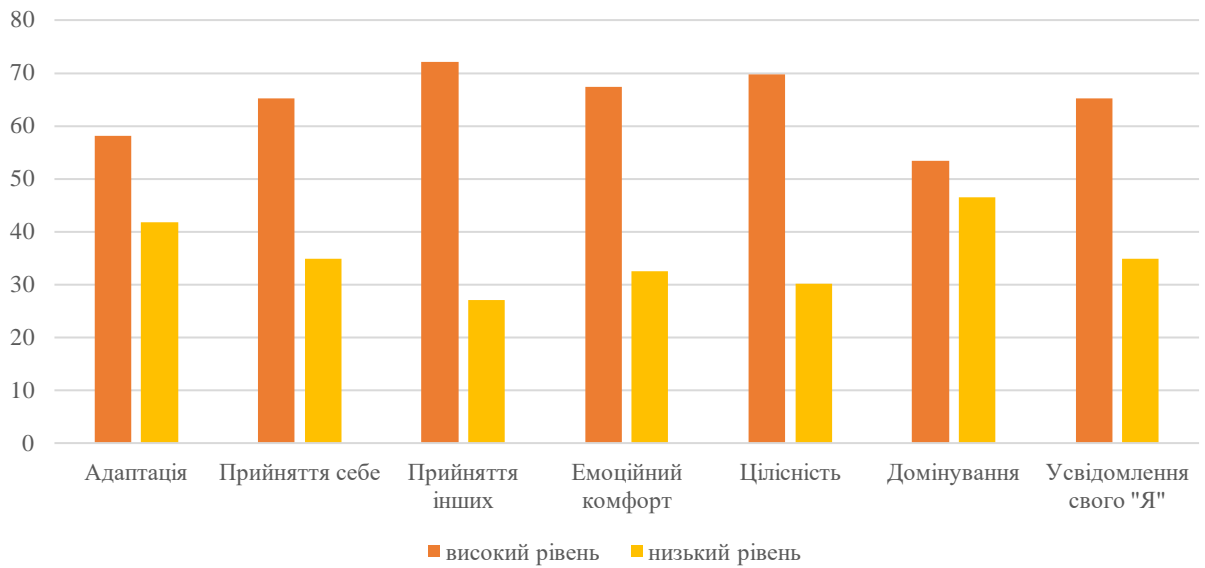


Рис. 2.1 Рівень стресу

На основі отриманих результатів, ми можемо відзначити, що переважаючим є середній рівень стресу. Що вказує нам на те, що респонденти періодично можуть відчувати стрес, але при цьому знаходять способи справитися із ним. Також важливо зазначити, що 21% (тобто 9 осіб) мають високий рівень стресу й потребують додаткових стратегій для його подолання.

За методикою «Методика соціально-психологічної адаптації Карла Роджерса та Райнор Даймонд» ми отримали наступні результати (рис.2.2)

Рис. 2.3 Показник соціально-психологічної адаптації



На гістограмі можна відзначити, що для певної частини групи вимушених переселенців – адаптація є на доволі високому рівні, що вказує нам на те, що учасники дослідження швидко можуть адаптуватися до нових умов. Проте є й такі особи у яких цей процес викликав певні труднощі, що є доволі зрозумілим та прийнятним для таких умов. Щодо шкали «прийняття себе» та «прийняття інших», то важливо зазначити, що відкритість та толерантність до інших є більш високими, ніж ставлення до себе. Тобто, на основі даних показників ми можемо припустити, що дана вибірка приймає інших краще, ніж сприймає та оцінює себе. Загалом за результатами опитувальника маємо змогу відмітити такі характеристики групи, як високий рівень емоційного комфорту, цілісності, домінування та усвідомлення власного «Я». Дані закономірності вказують нам на наступні особливості, а саме на емоційну стабільність, низький рівень стресу, відсутність (або часткову відсутність) внутрішніх конфліктів, наявність лідерських якостей, впевненості та добре розвиненої самосвідомості. Отже, на основі результатів ми можемо припустити, що дана вибірка є доволі свідомими та зрілими особистостями.

Щодо «Шкали задоволеності життям (SWLS) Едварда Дінера», то ми можемо окреслити, що показником задоволення життя є середній та помірно високий рівень (рис. 2.3). Це дає нам змогу припустити, що наразі більшість

сфер життя наших респондентів є задовільними та вони мають як внутрішню опору, так і зовнішню підтримку, які надають їм сили для подолання труднощів.

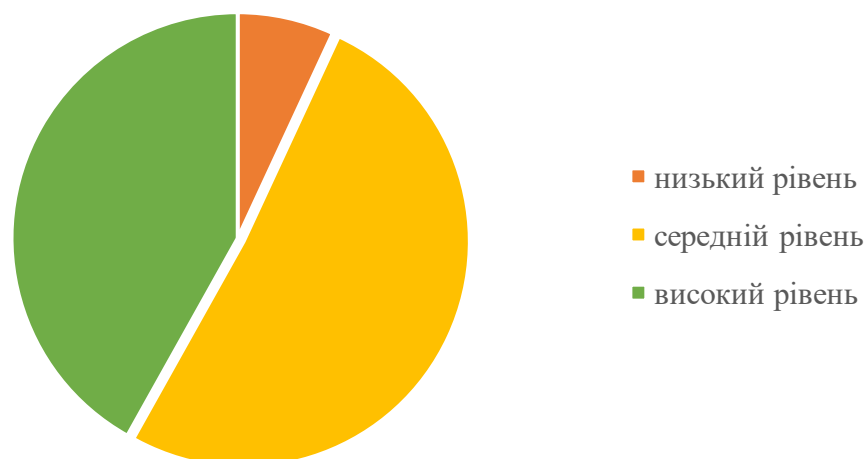
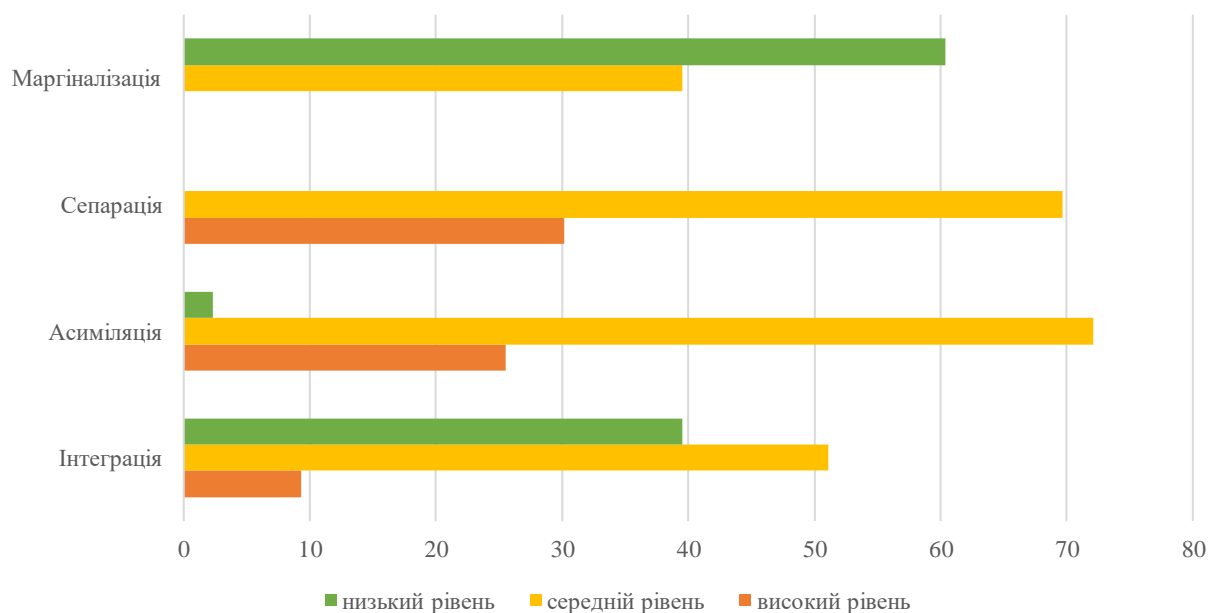


Рис. 2.2 Загальний показник задоволенням життя

Так, за методикою «Шкала акультураційних стратегій Джона Беррі», ми отримали наступні результати (рис.2.4)

Рис. 2.4 Шкала акультураційних стратегій



Можемо зробити висновок, що основними стратегіями адаптації до нової культури, серед наших респондентів є сепарація та асиміляція. Отримані результати вказують нам на спроби інтегруватися у нову культуру, але при



цьому зберегти свою рідну, і ці спроби не завжди приносять користь ні для однієї з них. Тобто, респонденти намагаються звикнути та пристосуватися до нових умов, проте не можуть позбутися культурних звичаїв та законів їх рідної країни.

Отже, на основі отриманих даних можна відзначити декілька важливих особливостей досліджуваної вибірки. Першим є те, що рівень стресу є доволі помірним, що загалом вказує нам на те, що процес адаптації та звикання до нового проходить більш позитивно. Також умови перебування за кордоном для респондентів сприймаються як сприйнятливі, що впливає на їх рівень задоволення життям. Проте вони намагаються зберегти власні культурологічні цінності та звичаї, при цьому є спроби інтегрувати їх з новими. Загалом важливо відмітити, що вік респондентів відноситься до юнацького та зрілого, що могло вплинути на результати дослідження, оскільки молоді люди легше адаптуються до змін. Також на отримані дані міг вплинути час перебування за кордоном, оскільки ми бачимо доволі позитивні результати, і з цього випливає, що респонденти перебувають там не перший рік.

### **2.3 Особливості взаємозв'язку адаптації та психологічного добробуту**

Відповідно до поставлених завдань, ми провели кореляційний аналіз, що дозволив виявити важливі зв'язки та визначити особливості процесу адаптації з психологічним благополуччям респондентів.

Важливо зазначити, що адаптація, на яку спрямоване наше дослідження, має прямі кореляційні зв'язки зі шкалами емоційний комфорт ( $r_{xy} = 0,65$ , при  $p \leq 0,05$ ); домінування ( $r_{xy} = 0,61$ , при  $p \leq 0,05$ ); прийняття себе ( $r_{xy} = 0,56$ , при  $p \leq 0,05$ ); самосвідомість ( $r_{xy} = 0,55$ , при  $p \leq 0,05$ ); прийняття інших ( $r_{xy} = 0,51$ , при  $p \leq 0,05$ ) та цілісність ( $r_{xy} = 0,51$ , при  $p \leq 0,05$ ). Можна констатувати, що для позитивної адаптації важливим є рівень емоційного комфорту, наявність лідерських якостей та впевненості в собі, висока самооцінка, відкритість та толерантність. Тобто на адаптацію впливає рівень розвитку особистості та її вміння налагоджувати зв'язки з іншими.

Окрім зазначених результатів важливо відзначити, що адаптація також має прямий зв'язок з рівнем стресу ( $r_{xy} = 0,32$ , при  $p \leq 0,05$ ), що дає нам змогу припустити, що ці два процеси є взаємо пропорційними й рівень одного з них впливає на рівень іншого. Тобто за загальними даними про групу ми можемо відмітити, що рівень адаптації є високим, в той час як рівень стресу є помірним.

Також хотілося б відзначити ще декілька кореляційних зв'язків, які виявилися доволі цікавими. До прикладу, соціальна підтримка має прямий зв'язок з психологічним благополуччям ( $r_{xy} = 0,61$ , при  $p \leq 0,05$ ); радістю від життя ( $r_{xy} = 0,59$ , при  $p \leq 0,05$ ). Такі результати є доволі зрозумілими, оскільки для того, щоб почувати себе добре, необхідна соціальна підтримка та взаєморозуміння.

Проте присутні й обернені зв'язки між емоційним комфортом ( $r_{xy} = - 0,38$ , при  $p \leq 0,05$ ) та сепарацією ( $r_{xy} = - 0,30$ , при  $p \leq 0,05$ ), що вказує нам на те, що коли людина відчуває себе емоційно стабільною та має низький рівень стресу, то бажання отримувати підтримку знижується.

Цікавим результатом виявилось і те, що при потребі у соціальній підтримці знижується рівень сепарації, що вказує на неможливість зберігати культуру своєї нації та приймати культуру іншою, при сильних емоційних переживань.

Наступною шкалою є асиміляція, яка має прямий зв'язок з цілісністю ( $r_{xy} = 0,35$ , при  $p \leq 0,05$ ) та домінуванням ( $r_{xy} = 0,30$ , при  $p \leq 0,05$ ), який вказує на те, що інтеграція в нову культуру буде напряду залежати від цілісності особистості та лідерських якостей. Тобто, тільки якщо людина буде готова на прийняття законів та правил іншої нації, процес інтеграції пройде успішно.

Ще однією шкалою, щодо акультурації є маргіналізація, яка також має прямий кореляційний зв'язок з домінуванням ( $r_{xy} = - 0,31$ , при  $p \leq 0,05$ ). Отримані результати є цілком передбачуваними, оскільки людина з надмірним прагненням домінувати над іншими, не зможе підкоритися правилам та законам інших осіб чи культур.

Так, проаналізувавши кореляційні зв'язки продемонстровані нашими респондентами, можемо констатувати, що для успішної адаптації важливим фактором є цілісність особистості, що допомагає пришвидшити процес та пристосуватися до нових умов., Можна підмітити, що соціальна підтримка для респондентів є основою для психологічного добробуту та рівня задоволення життям. Також хотілося зазначити, що поки людина самостійно не буде прагнути до прийняття культури іншої нації, то інші спроби можуть бути прийняті як насильницькі.

На основі вище описаного, можна припустити, що адаптація даної вибірки є позитивною, рівень стресу помірний, тобто респонденти знають як з ним справитися. Рівень задоволення життям у респондентів є доволі високим, що свідчить про сприйнятливі умови для проживання. Окрім цього вони намагаються зрозуміти культуру іншої країни, при цьому не забуваючи власне коріння.

## ВИСНОВКИ

У даній дипломній роботі було вивчено адаптацію вимушених переселенців, було проведено емпіричне дослідження особливостей адаптації біженців, а також встановлено взаємозв'язок між адаптацією та рівнем стресу, прийняттям себе, прийняттям інших, емоційним комфортом, прагненням до домінування, соціальною підтримкою, рівнем задоволеності життям та стратегіями акультурації.

З метою теоретичного аналізу особливостей адаптації було проаналізовано відповідну літературу та наукові джерела, що вивчали це питання. Нами були зроблені наступні висновки:

1. Соціально-психологічна адаптація є активним процесом, під час якого індивід пристосовується до вимог оточуючого середовища. Соціальна адаптація відбувається шляхом регулювання відносин з навколишнім середовищем, а ключовими елементами цього процесу є регуляція та саморегуляція особистості. Основою цих процесів є особистий досвід, до якого належать вміння, знання та навички, які набуваються, а також здатність інтерпретувати минулі та сучасні події та власну роль у цих подіях, взаємодіючи з оточуючим світом.
2. В роботі було проаналізовано синдром біженця та його загальні особливості, а саме пригніченість, самокартнання, відчуття покинутості, провини, тужливості, дратівливості та неможливість насолоджуватися тим, що радувало раніше. Розуміння цих особливостей допомагає розробити ефективні стратегії для полегшення та подолання цього явища.
3. Особливу увагу було приділено виявленню психологічних викликів та механізмів захисту під час адаптації переселенців та біженців за кордоном. Досліджувалися стресові аспекти адаптації, включаючи культурний шок, почуття ізоляції та стрес від акультурації, а також способи полегшення цього процесу. Розглянуто роль неурядових

організацій у підтримці переселенців та біженців, вивчено психологічну допомогу та соціальну адаптацію в контексті адаптації цієї категорії людей. Також було розглянуто ефективні методи роботи з травматичним досвідом у переселенців та біженців.

Для дослідження адаптації у вимушених переселенців за кордоном було проведено емпіричне дослідження. Застосовані методи включали такі матеріали як методика сприйняття стресу, соціально-психологічної адаптації, задоволеності життям та акультураційних стратегій. За результатами емпіричного дослідження вивчення психологічних складнощів адаптації нами були зроблені наступні висновки:

1. Був виявлений значимий взаємозв'язок між середнім і високим рівнем адаптації та рівнем емоційного комфорту, наявністю лідерських якостей та впевненості в собі, висока самооцінка. Це може вказувати на те, що на адаптацію впливає рівень розвитку особистості, відкритість, толерантність та її вміння налагоджувати зв'язки з іншими людьми.
2. Адаптація безпосередньо пов'язана з рівнем стресу, що дозволяє припустити взаємозалежність цих двох процесів, де зміна одного впливає на інший. Зокрема, аналізуючи загальні дані групи, можна зробити висновок, що високий рівень адаптації супроводжується помірним рівнем стресу.
3. Важливо зазначити, що соціальна підтримка безпосередньо впливає на психологічне благополуччя та задоволення життям, оскільки для гарного самопочуття необхідні підтримка та взаєморозуміння з боку інших людей. Водночас, існують зворотні зв'язки з емоційним комфортом і сепарацією, що свідчать про те, що коли людина відчуває емоційну стабільність і має низький рівень стресу, її потреба в підтримці знижується.
4. Було виявлено взаємозв'язки між стратегіями акультурації та такими показниками як рівень стресу, емоційний комфорт,

цілісність, домінування та потреба в соціальній підтримці. Можна зазначити, що соціальна підтримка є основою психологічного благополуччя та задоволеності життям для респондентів. Також варто підкреслити, що будь-які спроби прийняти культуру іншої нації, окрім власного прагнення, можуть сприйматися як примусові.

Отже, проаналізувавши отримані результати, можна зробити висновок, що наша гіпотеза частково підтвердилась, оскільки рівень адаптивності вимушених переселенців має взаємозв'язок не лише з рівнем стресу, психічним благополуччям та загальним задоволенням життям, а й з рівнем емоційного комфорту, наявністю лідерських якостей та самооцінкою, цілісністю особистості та соціальною підтримкою.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адаптація як процес і результат пристосування індивіда до середовища  
URL: <http://ukrbukva.net/15016-Adaptaciya-kak-process-irezul-tat-prisposobleniya-individa-k-srede.html>. (дата звернення: 15.04.2024)
2. Балакірева О., Ставлення до переселенців і волонтерської діяльності, Український інститут соціальних досліджень імені Олександра Яременка. 2015. URL: <http://www.uisr.org.ua/img/upload/files/Settlers%20and%20volunteering.pdf> (дата звернення: 15.04.2024)
3. Біженці, вимушені переселенці та переміщені особи, трудові мігранти  
URL: <http://studopedia.org/5-13654.html>. (дата звернення: 15.04.2024)
4. Боровинська І. Є. Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціальнопсихологічними стратегіями життєвої успішності. URL: <https://ispp.org.ua/wpcontent/uploads/2022/06/br20190826.pdf> (дата звернення: 15.04.2024)
5. Динаміка внутрішніх переміщень в Україні. УВКБ ООН в Україні, URL: <http://unhcr.org.ua/uk/novini/novyny/1232-litsa-peremeshchennye-vnutri-strany>
6. Конфлікт в Україні змушує все більше людей залишати свої оселі. URL: <http://unhcr.org.ua/uk/novini/novyny/1333-konflikt-v-ukrajini-zmushue-vse-bilshe-lyudej-zalishati-svoji-oseli> (дата звернення: 15.04.2024)
7. Коробка І., Павлюк В. Організаційно-правові засади соціального захисту переселенців (внутрішньо переміщених осіб) як основа реалізації соціальної політики держави, механізми формування соціально-ефективної державної економічної політики в умовах демократизації суспільства. 2015. № 4. С. 136
8. Лазоренко Б. П. Парадоксальна реакція в соціально-психологічних технологіях опанування психотравми та ПСТР. Психологічна допомога особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. Київ, 2022. С. 68–76.
9. Міграційна криза в ЄС: статистика та аналіз політики. URL: <https://cedos.org.ua/uk/migration/mihratsiina-kryza-v-yes-statystykata-analiz-polityky> (дата звернення: 15.04.2024)

10. Міграційні процеси: сутність, причини, види та показники міграції URL: <http://www.readbook.com.ua/book/30/724>. (дата звернення: 15.04.2024)
11. Міжнародно-правові та національні засоби захисту прав біженців : Практикум для студентів юридичних клінік. Під заг. ред. М.В. Буроменського. Уклад. М.В. Буроменський та ін. ; Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, Ін-т прикладних гуманітарних досліджень. Харків, 2003. 179 с.
12. Новікова О. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія. Київ : НАН України, Ін-т економіки промисловості. 2016. 448 с.
13. Новік В. Неурядові організації, які надають допомогу біженцям. Управління сучасним містом. 2002. № 4–6. С. 155–162.
14. Поняття «біженець». Класифікація біженців. URL: [http://semestr.com.ua/book\\_379\\_glava\\_44\\_4.2.%C2%A0\\_PONJATTJA\\_%C2%AB%BB%D0%86ZHENE%D0%A1%EF%BF%BD.html](http://semestr.com.ua/book_379_glava_44_4.2.%C2%A0_PONJATTJA_%C2%AB%BB%D0%86ZHENE%D0%A1%EF%BF%BD.html) (дата звернення: 15.04.2024)
15. Психологічна допомога мігрантам. URL: <http://ur.co.ua/77/2242-2-psihologicheskaya-pomosh-migrantam.html>. (дата звернення: 15.04.2024)
16. Проблема соціальної та психологічної адаптації вимушених переселенців і шляхи її корекції. URL: <http://ukrbukva.net/print:page,1,45878-Problema-social-noiy-i-psihologicheskoiyadaptacii-vynuzhdennyh-pereselencev-i-puti-ee-korrekcii.html>. (дата звернення: 15.04.2024)
17. Сушик І., Карпінчук Л. Міграція: проблеми адаптації і світової безпеки. Together united: науковці проти війни: збірник тез доповідей I Міжнародної благодійної науково-практичної конференції. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С. 274–278.
18. 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», 21-22 квітня. Т.: ФОП Паляниц В.А, 2022 С.29-31 URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/37866> (дата звернення: 19.04.2024).

19. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. За ред. Максименка С.Д. Інститут психології ім.Г.С.Костюка НАПН України; Видавець Лисенко М.М., 2013. Вип. 9.
20. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472.
21. Hárđi L. Psychotherapy and psychosocial care of torture survivor refugees in Hungary /L. Hárđi, A. Kroo. Torture Volume N 21. November, 2011. pp. 84-97
22. Horowitz M. J. Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder Horowitz M. J., Wilner N., Kaltreider N., Alvarez W. Archives of General Psychiatry. 1980, Vol. 37. pp. 85-92.
23. Kenneth E. Miller. Rethinking a Familiar Model: Psychotherapy and the Mental Health of Refugees Miller E. Kenneth. Journal of Contemporary Psychotherapy. Vol. 29, No. 4, 1999. pp. 283- 306
24. Kira I. Torture assessment and treatment: the wraparound approach. I. Kira Traumatology. 2002. #8 (1) .pp. 23-51.
25. Kristal-Andersson B. Psychology of the refugee, the immigrant and their children: Development of a conceptual framework and application to psychotherapeutic related support work. B. Kristal-Andersson. Department of Psychology, University of Lundt, 2000. 370p.
26. Muslach C. The measurement of experienced burnout. C. Muslach C., S.E. Jackson. Journal of Occupational Behavior. 1981, #2. pp. 99-113.
27. Papadopoulos R.K. Refugees, home and trauma. In Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home. edited by R. K. Papadopoulos. London: Karnac, 2002. (Tavistock Clinic Series). 356 p.

28. Park. C. Assessment and prediction of stress-related growth. C.Park, L.H. Cohen, R. Murch. *Journal of Personality*. 1996. # 64. pp. 71—105.
29. Walsh F. *Normal Family Processes/ F. Walsh. (Second edition)*. New York: Guilford Press, 1993. —365 p.
30. Zung W.W.K. A Self-Raiting Depression Scale. W.W.K. Zung. *Archives of General Psychiatry*. V. 12, Jan. 1965. pp. 63-70.
31. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983;24:385–96.
32. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса - Р. Даймонд / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. С. 193-197.
33. Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152.
34. Berry, J. W. (1980). Acculturation as varieties of adaptation. In A. M. Padilla (Ed.), *Acculturation: Theory, models and some new findings* (pp. 9-25). Boulder, CO: Westview Press.

## ДОДАТОК

### Кореляційна матриця

0,5	Рівня стресу	Адаптації	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційного форму	Цілісності	Домінування	Самосвідомості	Радості від життя	Психічного благополуччя	Соціальної підтримки	Загальної задоволеності життям	Рівня сепарації	Рівня асиміляції	Рівня інтеграції	Рівня маргіналізації
-----	--------------	-----------	----------------	-----------------	------------------	------------	-------------	----------------	-------------------	-------------------------	----------------------	--------------------------------	-----------------	------------------	------------------	----------------------

Рівня стресу	1,00 0000	0,32 3189	0,14 1172	0,14 1487	0,22 0719	0,23 1075	0,22 0345	0,23 4157	- 0,35 1585	- 0,49 4098	- 0,28 9582	- 0,51 5571	0,29 9925	- 0,02 6585	0,15 3151	- 0,06 3194
Адаптації	0,32 3189	1,00 0000	0,56 1111	0,51 5958	0,65 4323	0,51 7712	0,61 4556	0,55 2549	0,06 2581	- 0,10 1313	- 0,09 1215	- 0,04 5671	0,15 2807	0,23 7224	0,13 5221	- 0,23 7243
Прийняття себе	0,14 1172	0,56 1111	1,00 0000	0,71 9336	0,72 6083	0,57 3859	0,67 2424	0,60 2232	0,17 4760	- 0,06 5851	- 0,07 3850	- 0,14 8464	0,23 8494	0,20 2717	0,07 1646	- 0,04 4362
Прийняття інших	0,14 1487	0,51 5958	0,71 9336	1,00 0000	0,73 3568	0,67 0909	0,55 3880	0,41 8039	0,03 1038	- 0,11 9485	- 0,22 2499	- 0,14 6573	0,29 5295	0,16 7574	0,23 0094	- 0,05 7059
Емоційного комфорту	0,22 0719	0,65 4323	0,72 6083	0,73 3568	1,00 0000	0,58 9323	0,61 9564	0,52 4886	- 0,08 8206	- 0,15 0053	- 0,38 0236	- 0,17 7081	0,24 4488	0,07 3955	0,11 4544	- 0,00 1061
Цілісності	0,23 1075	0,51 7712	0,57 3859	0,67 0909	0,58 9323	1,00 0000	0,59 0954	0,44 6680	- 0,01 1885	- 0,12 2506	- 0,19 5084	- 0,08 2140	0,07 1107	0,35 5008	0,05 3802	- 0,17 7904
Домінування	0,22 0345	0,61 4556	0,67 2424	0,55 3880	0,61 9564	0,59 0954	1,00 0000	0,51 2001	0,07 8967	- 0,16 7972	- 0,15 2978	- 0,04 2612	- 0,01 9661	0,30 9374	0,03 5272	- 0,31 8289
Самосвідомості	0,23 4157	0,55 2549	0,60 2232	0,41 8039	0,52 4886	0,44 6680	0,51 2001	1,00 0000	0,03 0987	- 0,18 1889	- 0,19 1614	- 0,18 6663	0,29 1036	0,18 1874	0,11 6421	- 0,13 7188
Радості від життя	- 0,35 1585	0,06 2581	0,17 4760	0,03 1038	- 0,08 8206	- 0,01 1885	0,07 8967	0,03 0987	1,00 0000	0,74 9212	0,59 3855	0,73 0572	- 0,15 2193	0,08 7513	0,20 6284	- 0,10 1947
Психічного благополуччя	- 0,49 4098	- 0,10 1313	- 0,06 5851	- 0,11 9485	- 0,15 0053	- 0,12 2506	- 0,16 7972	- 0,18 1889	0,74 9212	1,00 0000	0,61 8465	0,76 9090	- 0,35 8802	0,14 4107	0,10 6590	0,06 4802

Домінування	Самосвідомості	Радості від життя	Психічного благополуччя	Соціальна підтримка
0,220345	0,234157	-0,351585	-0,494098	-0,289582
0,614556	0,552549	0,062581	-0,101313	-0,091215
0,672424	0,602232	0,174760	-0,065851	-0,073850
0,553880	0,418039	0,031038	-0,119485	-0,222499
0,619564	0,524886	-0,088206	-0,150053	-0,380236
0,590954	0,446680	-0,011885	-0,122506	-0,195084
1,000000	0,512001	0,078967	-0,167972	-0,152978
0,512001	1,000000	0,030987	-0,181889	-0,191614
0,078967	0,030987	1,000000	0,749212	0,593855
-0,167972	-0,181889	0,749212	1,000000	0,618465
-0,152978	-0,191614	0,593855	0,618465	1,000000
-0,042612	-0,186663	0,730572	0,769090	0,377224
-0,019661	0,291036	-0,152193	-0,358802	-0,304808
0,309374	0,181874	0,087513	0,144107	0,136903
0,035272	0,116421	0,206284	0,106590	0,000686
-0,318289	-0,137188	-0,101947	0,064802	-0,113073