НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ЄФІМОВА АННА ГРИГОРІВНА

УДК 159.98

ДИСЕРТАЦІЯ
ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ДО ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія
Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії (PHD)

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ А. Г. Єфімова

Науковий керівник: Брюховецька Олександра Вікторівна, доктор психологічних наук, професор.

Київ – 2025

АНОТАЦІЯ

Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія (05 – Соціальні та поведінкові науки). – ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України, Київ, 2025.

Зміст анотації

Дисертацію присвячено теоретичному обґрунтуванню та експериментальному вивченню особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни.

Об'єктом дисертаційного дослідження була соціально-психологічна адаптація особистості, предметом – особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни.

Мета дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції під час війни.

У дисертації відповідно до мети, виконані наступні *завдання***:**

1. За результатами теоретичного аналізу наукових джерел визначено основні наукові підходи до дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.

2. Теоретично обґрунтовано зміст і специфіку соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, динаміку, умови, чинники та показники.

3. Емпірично досліджено особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції під час війни.

4. Розроблено модель оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції.

5. Обґрунтовано та апробовано програму оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції.

Для виконання поставлених завдань було використано сукупність теоретичних, емпіричних / статистичних та формувальних методів:

– теоретично у науковій роботі проаналізовано основні наукові підходи до феномену соціально-психологічної адаптації особистості; розглянуто теоретичні аспекти соціально-психологічної адаптації мігрантів, її зміст, динаміку та чинники; створено та обґрунтовано теоретичну системно-інтерсуб'єктну модель соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів;

– емпірично досліджено рівень та особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції в умовах війни; визначено моделі соціально-психологічної адаптації українців до міграції в залежності від того чи добровільною, чи вимушеною була міграція та від її строку та чинники цих моделей; доведено значення суб'єктності для процесу соціально-психологічної адаптації до умов міграції;

– розроблено системно-інтерсуб'єктну модель та методологію оптимізації соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів; розроблено формувальну програму та перевірено її ефективність.

У науковій роботі проведено аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни. Визначено дві основних моделі адаптації та чинники, що їх обумовлюють.

Визначено, що суб'єктність мігранта є психологічним механізмом його соціально-психологічної адаптації до нового соціокультурного простору. З рівнем розвитку особистісної суб'єктності прямо пов'язана продуктивність стратегій адаптації мігранта. Зазначено, що соціально-психологічна адаптація це процес також інтерсуб'єктний, оскільки пов'язаний з актуалізацією міжсуб'єктного соціально-психологічного простору, який виконує функцію

взаємного узгодження інтенцій усіх суб'єктів міжособистісних відношень, і отже, – функцію їхньої взаємної соціальної адаптації, що також, на нашу думку, впливає на модель (або стратегії) процесу адаптації українців до вимушеної міграції.

Підтверджено, що соціально-психологічна адаптація українців до міграції – це динамічний гетерохронний процес, що детермінується терміном та соціально-психологічними умовами перебування у міграції.

Виявлено, що моделі адаптації вимушених мігрантів (українців експериментальної групи) та добровільних (українців контрольної групи) мігрантів відрізняються за характером та змістом.

Емпірично доведено, що у українців, що виїхали добровільно і раніше за терміном, більше виражений мотиваційно-ціннісний компонент соціально-психологічної адаптації та спостерігається опора на власні ресурси, внутрішній контроль, у той час як процес адаптації українців – вимушених мігрантів, спирається на зовнішній контроль (екстернальність) та на зовнішні ресурси – добре ставлення до них з боку держави та її жителів, матеріальна підтримка. Також виявлено, що процес СПА українців – вимушених мігрантів має менш виражену, не стійку структуру, в основі якої лежить конфлікт між прагненням до інтеграції у нове соціокультурне середовище та бажанням повернення на батьківщину, через що у ній яскраво виражений афективний компонент.

Визначено, що активна модель адаптації, що властива українцям – добровільним мігрантам забезпечується такими психологічними властивостями як ресурсність, суб'єктність, психологічне благополуччя та здатність до інтерсуб'єктної взаємодії.

Для пасивної моделі адаптації, що властива українцям – вимушеним мігрантам через війну в Україні, характерна невираженість вищезазначених чинників. Через низьку толерантність до невизначеності такі українці схильні до депресивних станів, спонтанної агресивності та відрізняються більшим за середній рівнем емоційної лабільності. Тобто вираженими чинниками

властивої їм пасивної моделі адаптації є недостатня емоційна саморегуляція, недостатній рівень здатності виявляти та управляти власними психологічними ресурсами та пасивність.

У науковій роботі представлено зміст та результати апробації системно-інтерсуб'єктної моделі оптимізації соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів, що містить у собі чотири основні компоненти: суб'єктність, здатність до суб'єкт – суб'єктної взаємодії, ефективні стратегії вирішення проблем та прийняття рішень та активізація резільєнтності та ресурсності. Усі чотири компоненти представленої моделі являють собою комплекс психологічних характеристик та навичок, тому потребують структурного та комплексного підходу до їх актуалізації та формування.

Для реалізації представленої моделі, створено та апробовано програму оптимізації соціально–психологічної адаптації українців до вимушеної міграції. Емпірично доведено ефективність цієї програми.

Наукова новизна дисертаційної роботи полягає у тому, що в ній:

– *створено* та *обґрунтовано* системно-інтерсуб'єктну модель соціально-психологічної адаптації мігрантів;

– *уперше* виділено та обґрунтовано значення суб'єктності для процесу соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції;

– *доповнено* теоретичні розробки проблеми вимушеної міграції, динаміки соціально-психологічної адаптації мігрантів, її зміст та чинники;

– *виявлено психологічну специфіку вимушеної міграції, зокрема* існування двох різних моделей адаптації українців до міграції: активної та пасивної. Активна модель адаптації, що властива українцям – добровільним мігрантам забезпечується такими психологічними властивостями як психологічна та адаптаційна ресурсність, суб'єктність, психологічне благополуччя та здатність до інтерсуб'єктної взаємодії.

Для пасивної моделі адаптації, що властива українцям – вимушеним мігрантам через війну в Україні переважно низький рівень розвитку

вищезазначених чинників. Через низьку толерантність до невизначеності такі українці схильні до депресивних станів, спонтанної агресивності та відрізняються більшим за середній рівнем емоційної лабільності. Вираженими чинниками властивої їм пасивної моделі адаптації є недостатня емоційна саморегуляція, недостатній рівень здатності виявляти та управляти власними психологічними ресурсами та пасивність.

– *розроблено* системно-інтерсуб'єктну модель оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до міграції, на основі якої створено тренінгову програму.

– *доведено* ефективність розробленої моделі та ефективність програми оптимізації соціально-психологічної адаптації до міграції.

Практичне значення дисертаційного дослідження зумовлено обґрунтуванням та апробацією моделі та програми тренінгу оптимізації соціально-психологічної адаптації до вимушеної міграції. Розроблену системно-інтерсуб'єктну модель соціально-психологічної адаптації можна використовувати для створення програм адаптації і інших соціально-психологічних категорій адаптантів, не тільки вимушених мігрантів, а представлену програму оптимізації СПА, розроблену спеціально для українців – вимушених мігрантів, можна застосовувати у соціально-психологічних центрах та інших соціально-психологічних інститутах, що працюють із мігрантами, переселенцями та біженцями.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленні змісту моделей соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. Доцільним, на наш погляд, буде вивчення гендерних, вікових, культурних, психологічних та інших особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.

Ключові слова: адаптація, соціально-психологічний простір, акультурація, адаптивність, соціально-психологічна адаптація, стратегії і види адаптації, інтеграція, міграція, вимушена міграція, умови невизначеності, умови війни, психологічна травма, психологічний стан, життєва криза,

кризовий стан, толерантність до невизначеності, психологічне благополуччя, психологічне здоров'я, стрес, самоактуалізація, психологічна резільєнтність, емоційний комфорт, життєстійкість, суб'єктність, інтерсуб'єктність, самоприйняття, самоставлення, самореалізація, психологічна ресурсність, особистісні ресурси, активність, самосвідомість, саморозвиток, відповідальність, свобода вибору, автономія, особистісна зрілість.

ABSTRACT

Yefimova A. G. «The Peculiarities of the Socio-Psychological Adaptation of Ukrainians to Forced Migration Under Conditions of War». – Qualified scientific work on the rights of the manuscript.

A Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy in the Specialty 053 Psychology (05 – Social and Behavioral Sciences). State Higher Educational Institution "University of Educational Management" of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, 2025.

Annotation content

The dissertation is devoted to the theoretical substantiation and experimental investigation of the peculiarities of the socio-psychological adaptation of Ukrainians to forced migration under conditions of war. The object of the research was the socio-psychological adaptation of the individual, while the subject was the specific features of the socio-psychological adaptation of Ukrainians to forced migration in wartime. The aim of the study was to theoretically justify and empirically examine these peculiarities.

In order to achieve this aim, the following tasks were carried out:

1. Based on a theoretical analysis of scientific sources, the main scientific approaches to studying the problem of the socio-psychological adaptation of forced migrants were identified.

2. The content and specificity of the socio-psychological adaptation of forced migrants were theoretically substantiated, with particular emphasis on its dynamics, conditions, factors, and indicators.

3. An empirical investigation was conducted on the peculiarities of the socio-psychological adaptation of Ukrainians to forced migration during the war.

4. A model for optimizing the socio-psychological adaptation of Ukrainians to forced migration was developed.

5. A program for optimizing the socio-psychological adaptation of Ukrainians to forced migration was substantiated and tested.

To accomplish these tasks, a combination of theoretical, empirical/statistical, and formative methods was employed:

Theoretical Methods: The work analyzed the primary scientific approaches to the phenomenon of individual socio-psychological adaptation; it examined the theoretical aspects of migrants' socio-psychological adaptation – including its content, dynamics, and factors – and developed and substantiated a theoretical systemic intersubjective model of the socio-psychological adaptation of forced migrants.

Empirical Methods: The level and peculiarities of the socio-psychological adaptation of Ukrainians to the conditions of forced migration during the war were investigated. Models of the socio-psychological adaptation of Ukrainians to migration were determined, depending on whether the migration was voluntary or forced and on its duration, and the factors of these models were identified. Moreover, the significance of migrant subjectivity for the adaptation process was demonstrated.

Formative Methods: A systemic intersubjective model and a methodology for optimizing the socio-psychological adaptation of forced migrants were developed; subsequently, a formative program was created and its effectiveness verified.

The research provides an analysis of the peculiarities of the socio-psychological adaptation of Ukrainians to forced migration in wartime. Two main adaptation models and the factors determining them were identified. It was determined that the migrant's subjectivity serves as a psychological mechanism for

adapting to a new sociocultural environment, and the productivity of a migrant's adaptation strategies is directly linked to the development level of personal subjectivity. Furthermore, it is noted that socio-psychological adaptation is inherently an intersubjective process, being related to the actualization of a shared socio-psychological space that facilitates the mutual coordination of the intentions of all participants in interpersonal relationships – and consequently their mutual social adaptation. This intersubjectivity, in our view, also influences the model (or strategies) of Ukrainians' adaptation to forced migration.

It has been confirmed that the socio-psychological adaptation of Ukrainians to migration is a dynamic, heterochronic process determined by both the duration and the socio-psychological conditions of the migration experience. The adaptation models of forced migrants (Ukrainians in the experimental group) and voluntary migrants (Ukrainians in the control group) were found to differ in nature and content. Empirical evidence indicates that among Ukrainians who emigrated voluntarily and ahead of schedule, a pronounced motivational-value component of socio-psychological adaptation is observed, with a reliance on personal resources and internal control. In contrast, the adaptation process of Ukrainian forced migrants is based on external control (externality) and external resources – such as favorable attitudes from the state and its citizens, as well as material support. It was also found that the socio-psychological adaptation process of Ukrainian forced migrants exhibits a less pronounced and unstable structure, fundamentally characterized by a conflict between the desire to integrate into a new sociocultural environment and the longing to return to their homeland, thereby exhibiting a significant affective component.

It was determined that the active adaptation model – which is characteristic of Ukrainian voluntary migrants – is underpinned by psychological traits such as resourcefulness, subjectivity, psychological well-being, and the capacity for intersubjective interaction. Conversely, the passive adaptation model, typical of Ukrainian forced migrants due to the war in Ukraine, is marked by a diminished development of the above factors. Owing to a low tolerance for uncertainty, these

Ukrainians tend to experience depressive states, spontaneous aggression, and exhibit an above-average level of emotional lability. In other words, the passive adaptation model is characterized by insufficient emotional self-regulation, an inadequate ability to identify and manage one's own psychological resources, and passivity.

The scientific work presents the content and results of the testing of a systemic intersubjective model for optimizing the socio-psychological adaptation of Ukrainian forced migrants, which comprises four main components:

– Subjectivity;

– The ability for subject-to-subject interaction;

– Effective problem-solving and decision-making strategies;

– The activation of resilience and resourcefulness.

All four components of the model represent a complex of psychological traits and skills and therefore require a structural and comprehensive approach for their actualization and development. To implement the model, a program for optimizing the socio-psychological adaptation of Ukrainians to forced migration was created and tested, and its effectiveness was empirically demonstrated.

The scientific novelty of the dissertation lies in the following aspects:

– A systemic intersubjective model of the socio-psychological adaptation of migrants was created and substantiated.

– For the first time, the significance of subjectivity in the process of socio-psychological adaptation of Ukrainians to forced migration was delineated and substantiated.

– Theoretical developments concerning the problem of forced migration, the dynamics of migrants' socio-psychological adaptation, its content, and factors were supplemented.

– The psychological specificity of forced migration was revealed, in particular the existence of two distinct adaptation models for Ukrainians – active and passive. The active adaptation model, characteristic of Ukrainian voluntary migrants, is supported by psychological and adaptive resourcefulness, subjectivity,

psychological well-being, and the capacity for intersubjective interaction. In contrast, the passive adaptation model, typical of Ukrainian forced migrants, is associated with a predominantly low level of development of the aforementioned factors. Owing to low tolerance for uncertainty, these individuals are prone to depressive states, spontaneous aggression, and exhibit a higher-than-average level of emotional lability. The characteristic factors of their passive adaptation model include insufficient emotional self-regulation, an inadequate ability to identify and manage their own psychological resources, and passivity.

– A systemic intersubjective model for optimizing the socio-psychological adaptation of Ukrainians to migration was developed, on the basis of which a training program was created.

– The effectiveness of both the developed model and the optimization program for socio-psychological adaptation to migration was proven.

The practical significance of the dissertation research is determined by the substantiation and testing of the model and the training program for optimizing socio-psychological adaptation to forced migration. The developed systemic intersubjective model of socio-psychological adaptation can be employed in creating adaptation programs for various socio-psychological categories of adaptants – not only for forced migrants. Similarly, the presented program for optimizing socio-psychological adaptation, specifically designed for Ukrainian forced migrants, can be applied in socio-psychological centers and other institutions working with migrants, internally displaced persons, and refugees.

The prospects for further research lie in deepening the understanding of the content of the models of socio-psychological adaptation of forced migrants. In our view, it would be pertinent to examine the gender, age, cultural, psychological, and other specific aspects of the socio-psychological adaptation of forced migrants.

Keywords: adaptation, socio-psychological space, acculturation, adaptability, socio-psychological adaptation, adaptation strategies and types, integration, migration, forced migration, conditions of uncertainty, conditions of war,

psychological trauma, psychological state, life crisis, crisis state, tolerance for uncertainty, psychological well-being, mental health, stress, self-actualization, psychological resilience, emotional comfort, life hardiness, subjectivity, intersubjectivity, self-acceptance, self-attitude, self-realization, psychological resourcefulness, personal resources, activity, self-awareness, self-development, responsibility, freedom of choice, autonomy, personal maturity.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, у яких опубліковано основні результати дисертації

Статті у наукових фахових виданнях України

1. Єфімова, А. Г. (2023). Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. *Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки»,* 23(52), 41–56. https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-23(52)-41-56

2. Єфімова, А. Г. (2023). Дослідження чинників соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції у США. *Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки»,* 24(53), 10–26. https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-24(53)-10-26

3. Єфімова, А. Г. (2023). Інтерсуб'єктний підхід у дослідженні соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції. *Організаційна психологія. Економічна психологія,* 4(30), 16–22. https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.2

4. Єфімова, А. Г. (2023). Методологічні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. *Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки. Серія «Управління та адміністрування»,* 26(55), 62–75. https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-26(55)-62-75

5. Єфімова, А. Г. (2025) Системно-інтерсуб'єктна модель оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції. *Вісник*

післядипломної освіти : зб. наук. праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування», 32(61), 37–50. https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-32(61)-37-50

Статті, включені до міжнародної наукометричної бази Web of Science

6. Yefimova, A. (2024). Adaptation of Ukrainians to forced migration: a study of psychosocial models and factors. *Amazonia Investiga*, *13*(81), 130–141. https://doi.org/10.34069/AI/2024.81.09.10

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

Публікації в інших наукових виданнях та матеріалах науково-практичних конференцій

7. Єфімова, А. Г. (2024). *Професійний стрес та його наслідки*, The 12th International Scientific and Practical Conference «Modern Problems of Science, Education and Society» (February 5–7, 2024, 735–741). Kyiv. https://sci-conf.com.ua/xii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-modern-problems-of-science-education-and-society-5-7-02-2024-kiyiv-ukrayina-arhiv/

8. Єфімова, А. Г. (2023) *Внутрішньоособистісні чинники соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції у США*, Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Modern Problems of Science, Education and Society» (19–21 черв. 2023, 518–521). https://sci-conf.com.ua/iv-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-modern-problems-of-science-education-and-society-19-21-06-2023-kiyiv-ukrayina-arhiv/

9. Єфімова, А. Г. (2023). *Інтерсуб'єктна методологія вивчення феномену соціально-психологічної адаптації мігрантів,* XIV Міжнародна наукова конференція «Наукові дослідження: парадигма інноваційного розвитку» (39–41). Прага: Видав. дім «Інтернаука». https://www.researchgate.net/publication/385530030_Inter-

subject_methodology_for_studying_the_phenomenon_of_sociology-psychological_adaptation_of_migrants

10. Єфімова, А. Г. (2023*). Соціально-психологічна адаптація українців до умов міграції під час війни у США,* Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Наука і молодь – 2023: Пріоритетні напрями глобалізаційних змін» (14 квіт. 2023, 257–259). http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/2023/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%82%D0%B5%D0%B7_%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84_2023.pdf

11. Єфімова, А. Г. (2024) *Моделі соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції,* «The Recent Trends in Science» Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Internet Conference (May 16–17, Dnipro, Ukraine, 68–70). Dnipro. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745092/1/2024-05-17%20-%20Conference%20Article.pdf

12. Єфімова, А. Г. (2023) *Theoretical aspects of the research of the problem of social and psychological adaptation of Ukrainian migrants to the USA during the war,* Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану» (19 трав. 2023, 45–48). http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp/khii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferencija-psikhologho-pedaghoghichnij-suprovid-profesijnoji-pidghotovki-ta-pidvishhennja-kvalifikaciji-fakhivciv-v-umovakh-vojennogho-stanu

13. Єфімова, А.Г. (2024) *Соціально-психологічна адаптація українців до умов вимушеної міграції,* Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Наука і молодь – 2024: Пріоритетні напрями глобалізаційних змін» (17 квіт. 2024 р., м. Київ, 612–616.) http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp/materiali-iv-mizhnarodnoji-naukovo-praktichnoji-konferenciji-17-kvitnja-2024-r-m-kijiv-nauka-i-molodj--2024-prioritetni-naprjami-ghlobalizacijnikh-zmin

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ …… 17

ВСТУП …….. 18

РОЗДІЛ 1 НАУКОВІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ … 27

1.1 Соціально-психологічна адаптація особистості як проблема психологічної науки ……..….. 27

1.2 Соціально-психологічна адаптація мігрантів: зміст, чинники та динаміка ……. 43

1.3 Теоретична модель вивчення соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції ……. 78

Висновки до розділу 1 ……. 87

РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ДО ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ …… 90

2.1 Концептуальні засади емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни ……. 90

2.2 Методико-організаційні засади емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни ……... 98

2.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів в умовах війни ……..…… 106

2.4 Аналіз результатів дослідження чинників соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни ……. 136

Висновки до розділу 2 ……. 151

РОЗДІЛ 3 МЕТОДИКА ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ДО МІГРАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ …… 157

3.1 Обґрунтування системно-інтерсуб'єктної моделі та методології оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до міграції під час війни …….. 157

3.2 Зміст програми тренінгу оптимізації соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів ... 164

3.3 Результати апробації програми оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції .. 171

Висновки до розділу 3 ……. 178

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ ……..…….. 181

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……... 187

ДОДАТКИ …… 207

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АКТ	–	Активність
ВлУнік		Власна унікальність
ДЗВО «УМО»	–	Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти»
ЕГ	–	Експериментальна група
ЕСС	–	Етнічна самосвідомість
ІнНев	–	Інтолерантність до невизначеності
ІнСуб	–	Інтерсуб'єктна взаємодія
КГ	–	Контрольна група
МОН України		Міністерство освіти і науки України
ОПРО	–	Опитувальник психологічної ресурсності особистості
ОСТ	–	Опитувальник структури темпераменту
ПТСР	–	Посттравматичний синдром
РЕС		Ресурсність
РПрІн	–	Розуміння та прийняття інших
СвВибВідп		Свобода вибору та відповідальність
СРозв	–	Саморозвиток
ССвід	–	Самосвідомість
СПА	–	Соціально-психологічна адаптація
CDI	–	Cultural distance index
FPI	–	Freiburg Personality Inventory / Фрайбурзький особистісний опитувальник
PPI	–	Біологічно-обумовлений профіль особистості / Biologically determined personality profile
SPSS		Statistical Package for the Social Sciences

ВСТУП

Актуальність теми. За даними ООН, за час вторгнення Росії в Україну, яке почалося 24 лютого 2022 року, понад 8 млн мільйонів українців покинули Україну. Наразі не відома кількість українців, які згодом повернуться до України, а яка кількість залишиться та змінить статус біженця чи вимушеного мігранта на інший статус у країні, в яку мігрували.

Поняття «вимушена міграція» носить складний міждисциплінарний характер. Вона вивчається медиками, соціологами, психіатрами, психологами, соціальними службовцями. Особливої уваги дослідників у галузі психології набуває проблема соціально-психологічної адаптації людей, що добровільно чи вимушено змінили місце проживання. Дослідження зосереджені на вивченні складного процесу соціально-психологічної адаптації мігрантів, вимушених мігрантів та біженців. У цьому контексті аналізуються етапи, умови, рушійні сили та специфічні чинники, що впливають на цей процес. Одним з найважливіших аспектів є адаптивність особистості – її здатність успішно пристосовуватися до нових умов. Також ретельно вивчаються різні фази адаптації, через які проходять ці групи населення.

Науковці, зокрема E. Maydell-Stevens, A. Masgoret і T. Ward (2007), виділяють три основні категорії труднощів, з якими стикаються мігранти, біженці та вимушені мігранти під час соціально-психологічної адаптації: практичні, соціокультурні та психологічні.

Практичні труднощі охоплюють такі виклики, як необхідність повністю розпочати життя з нуля, подолання мовленнєвого бар'єру або інтенсивне вивчення нової мови, а також фінансові труднощі. Дослідники підкреслюють, що проблеми з володінням мовою суттєво ускладнюють підтвердження кваліфікації та отримання гідної роботи, що часто призводить до безробіття або залучення до низько кваліфікованої та низькооплачуваної праці.

Ці практичні труднощі тісно переплітаються з численними соціокультурними проблемами. Нове оточення та недостатнє знання мови призводять до значної ізоляції, нерозуміння місцевих культурних традицій та соціальних норм, відсутності контактів з приймаючим населенням та низького соціального статусу.

У свою чергу, як практичні, так і соціокультурні виклики неминуче викликають психологічні труднощі. Це виражається у зростаючому занепокоєнні, погіршенні психологічного здоров'я, ностальгії, почутті втрати та безпорадності, підвищеній тривожності та песимістичних думках, які посилюються культурною та соціальною ізоляцією.

Численні міжнародні дослідження виявляють характерні ознаки низького рівня адаптації або дезадаптації серед цих груп населення. До них належать: неконструктивні стратегії подолання проблем (дезадаптивний копінг), хаотичність у діяльності, схильність до оборонної позиції, зовнішній локус контролю (екстернальність) та уникнення реальності (ескапізм). Також спостерігається знижений емоційний фон, емоційна напруга, схильність до необґрунтованого занепокоєння дрібними проблемами, підвищена дратівливість та тривога.

З огляду на ці дані, багато іноземних, зокрема американських, дослідників (наприклад, C. Zaiontz, B. Zhong, M. Beutel) наголошують на критичній потребі у сімейній, медичній та психологічній підтримці та реабілітації постраждалих сімей.

Проблемою адаптації мігрантів займалася низка вітчизняних та зарубіжних дослідників, таких як: І. Леонова, М. Слюсаревський, В. Лефтеров, Н. Шульга, Л. Смокова, В. Синишина та В. Осьодло, О. Ровенчак, Я. Юрків, І. Чистенко, І. Трубавина, О. Ткачишина, І. Тарасюк, В. Педноренко, М. Нестеренко, C. Arroyo, J. Berry, E. Cohen, C. Cobb, M. Todaro, K. Oberg, A. Javanbakht та інші.

J. Berry (1997; 2011; 2015) вивчав феномен асиміляції та акультурації мігрантів та обґрунтував їх індивідуальні стратегії через два виміри, що їх класифікує – вимір збереження-відмови культури країни виїзду та вимір прийняття-відмови культури приймаючої країни. E. Cohen розширив цю модель, додавши фактор взаємовідносин у групі мігрантів на стратегії акультурації. К. Oberg (1960) виділив культурний шок як стадію і одночасно фактор адаптації мігрантів. A. Furnham & S. Bochner (1986) доповнили феномен культурного шоку, зокрема окреслили його вплив на психічне здоров'я, соціальні навички та міжкультурну комунікацію на різних категоріях мігрантів. Y. Bilan (2017) окреслив економічні, інституційні та соціокультурні фактори міграції українців. C. Arroyo (2017) описала емоційні виклики, пов’язані з адаптацією до нового середовища, збереженням ідентичності та соціальними труднощами, а також проаналізувала ідеалізоване уявлення про еміграцію, яке впливає на адаптацію мігрантів. Низка дослідників, зокрема A. Javanbakht (2022), O. Martsyniak-Dorosh (2022), та інші предметом дослідження виділяють саме українських вимушених мігрантів та окреслюють у своїх наукових розвідках травму війни та пов’язані з нею труднощі адаптації до міграції.

М. Слюсаревський (2015; 2022) та Н. Шульга (2002) вивчали соціально-психологічну адаптацію мігрантів цілісно в усіх її соціальних, психологічних та інших проявах, аналізуючи провідні зарубіжні та вітчизняні дослідження цієї теми. І. Леонова (2015) у своїх дослідженнях робила акцент на особливостях соціально-психологічної адаптації внутрішніх переселенців, а Я. Юрків (2021) на труднощах соціально-психологічної адаптації.

При цьому доцільно зазначити, що не зважаючи на науковий інтерес до поставленої проблеми, змістовна сторона вимушеної міграції у всій складній сукупності її проявів, вивчена недостатньо. Зокрема не визначено основні чинники ефективної соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, на відміну від добровільних. Тож актуальність визначеної теми дослідження

зумовили її перспективність, актуальність та недостатня теоретична та емпірична розробленість.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано протягом 2020–2024 рр. у рамках науково-дослідних робіт кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України: «Особистісний розвиток та психологічна допомога в сучасних умовах» (державний реєстраційний номер 0117U002377); «Психологічний образ майбутнього сучасних українців» (державний реєстраційний номер 0122U201624); «Соціально-психологічний супровід становлення фахівців в кризових та посткризових умовах» (державний реєстраційний номер 0123U105116). Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні вченої ради ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (протокол № 11 від 30.11.2022 р.)

Мета дослідження: теоретичне обґрунтувати та емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції під час війни.

Для досягнення вищевказаної мети було визначено наступні **завдання:**

1. За результатами теоретичного аналізу наукових джерел визначити основні наукові підходи до дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.
2. Теоретично обґрунтувати зміст і специфіку соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, динаміку, умови, чинники та показники.
3. Емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції під час війни.
4. Розробити модель оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції.
5. Обґрунтувати та апробувати програму оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація особистості.

Предмет дослідження: особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни.

У процесі дослідження застосовано наступні **методи:**

1) *теоретичні:* аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація наукових положень та фактів з метою розкриття змісту основних понять досліджуваної проблеми: соціально-психологічна адаптація, міграція, вимушена міграція, акультурація, фактори та чинники адаптації, та інші.

2) *емпіричні* – констатувальний та формувальний експерименти, психодіагностичні методики:

– спрямовані на дослідження психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції: «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда, представлена у збірці методик українською мовою; анкетування для визначення соціально-демографічних характеристик вибірки, а також основних семантичних одиниць для методики «Семантичний диференціал», семантичний диференціал для визначення змісту та структури соціально-психологічної адаптації українських мігрантів; методика «Біологічно-обумовлений профіль особистості» (FPI, І. Фаренберга, Х. Зарга, Р. Гампель, представлений українською мовою);

– методики спрямовані на дослідження психологічних особливостей мігрантів, зокрема, низки якостей, що входять у зміст суб'єктності особистості: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріф в україномовній адаптації С. Карсканової, опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа), «Методика діагностики інтерсуб'єктності» М. Наконечна, «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS – 12) в україномовній адаптації Г. Громової, опитувальник суб'єктності.

3) *математико-статистичні* – описова статистика для визначення середніх значень та відсоткових співвідношень, встановлення рівня

значущості відмінностей за критеріями Стьюдента, кореляційний аналіз за Пірсоном та факторний аналіз. Статистичні розрахунки виконані з використанням програм Microsoft Excel і пакету статистичних програм SPSS 23.0 для Windows;

4) *інтерпретаційні* – структурний та порівняльний методи.

Експериментальна база дослідження: до вибірки дослідження увійшли дорослі українці, переважно жінки, різного віку, соціального статусу, що перебувають у міграції. Контрольна група українських мігрантів, що перебуває у міграції на момент експерименту від 2–5 та більше років (загалом 189 респондентів), це респонденти, що мігрували добровільно, до початку повномасштабного вторгнення; експериментальна група – українці, що є вимушеними мігрантами та виїхали з України із початком повномасштабного вторгнення (загалом 278 респондентів), перебувають у міграції до двох років.

Наукова новизна та теоретичне значення дисертаційного дослідження полягає у тому, що:

– *створено* та *обґрунтовано* системно-інтерсуб'єктну модель соціально-психологічної адаптації мігрантів;

– *уперше* виділено та обґрунтовано значення суб'єктності для процесу соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції;

– *доповнено* теоретичні розробки проблеми вимушеної міграції, динаміки соціально-психологічної адаптації мігрантів, її зміст та чинники.

– *виявлено психологічну специфіку вимушеної міграції, зокрема* існування двох різних моделей адаптації українців до міграції: активної та пасивної. Активна модель адаптації, що властива українцям – добровільним мігрантам забезпечується такими психологічними властивостями як психологічна та адаптаційна ресурсність, суб'єктність, психологічне благополуччя та здатність до інтерсуб'єктної взаємодії.

Для пасивної моделі адаптації, що властива українцям – вимушеним мігрантам через війну в Україні переважно низький рівень розвитку

вищезазначених чинників. Через низьку толерантність до невизначеності такі українці схильні до депресивних станів, спонтанної агресивності та відрізняються більшим за середній рівнем емоційної лабільності. Вираженими чинниками властивої їм пасивної моделі адаптації є недостатня емоційна саморегуляція, недостатній рівень здатності виявляти та управляти власними психологічними ресурсами та пасивність.

– *розроблено* системно-інтерсуб'єктну модель оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до міграції, на основі якої створено тренінгову програму.

– *доведено* ефективність розробленої моделі та ефективність програми оптимізації соціально-психологічної адаптації до міграції.

Практичне значення дисертаційного дослідження зумовлено обґрунтуванням та апробацією моделі та програми тренінгу оптимізації соціально-психологічної адаптації до вимушеної міграції. Розроблену системно-інтерсуб'єктну модель соціально-психологічної адаптації можна використовувати для створення програм адаптації і інших соціально-психологічних категорій адаптантів, не тільки вимушених мігрантів, а представлену програму оптимізації СПА, розроблену спеціально для українців – вимушених мігрантів, можна застосовувати у соціально-психологічних центрах та інших соціально-психологічних інститутах, що працюють із мігрантами, переселенцями та біженцями.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечено обґрунтованістю та аргументованістю теоретико-методологічних засад, використанням комплексу методів, адекватних меті та завданням дослідження, поєднанням кількісної та якісної інтерпретації емпіричних даних, коректним застосуванням методів математичної статистики, репрезентативністю вибірки, апробацією результатів теоретичного конструювання на практиці.

Упровадження результатів дослідження здійснювалося протягом 2022–2025 рр. у практичній роботі: кафедри психології та особистісного

розвитку ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (у рамках тем НДР: «Особистісний розвиток та психологічна допомога в сучасних умовах», «Психологічний образ майбутнього сучасних українців», «Соціально-психологічний супровід становлення фахівців в кризових та посткризових умовах») (довідка про впровадження 01-02/290 від 22.05.2025); кафедри психології Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (у рамках теми НДР «Психологічна підтримка і допомога особистості у воєнний та повоєнний періоди») (довідка про впровадження 405/08-10 від 20.05.2025); на базі Благодійного фонду «Українські життя важливі» проводилося дослідження, присвячене виявленню психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції та її формуванню; на базі Громадської організації «Янголи на колесах» проводилося дослідження, присвячене виявленню психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції та її формуванню (довідка про впровадження № Л21-02 від 21.02.2025 р.); було отримано дослідницьку стипендію від Центра Вайзера для Європи та Євразії в Мічиганському університеті, з метою продовження та апробації дослідження та розвитку співпраці з професорсько-викладацьким складом Університету.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дисертації доповідалися на науково-практичних конференціях різного рівня, серед яких: The 12th International scientific and practical conference «Modern problems of science, education and society» (Kyiv, February 5-7, 2024), XIV Міжнародна наукова конференція: «Наукові дослідження: парадигма інноваційного розвитку» (Прага, 28 вересня 2023), III Міжнародна науково-практична конференція «Наука і молодь – 2023: Пріоритетні напрями глобалізаційних змін» (Київ, 14 квітня 2023), IV Міжнародна науково-практична конференція Наука і молодь – 2024: Пріоритетні напрями глобалізаційних змін (17 квітня 2024 р., м. Київ), XII Міжнародна науково-практична конференція

«Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану» (Київ, 19 травня 2023), «Recent Trends in Science: Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Internet Conference» (May 16–17, 2024, Dnipro), та інші.

Результати дисертаційного дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та особистісного розвитку ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (2022–2025 рр.).

Публікації. Зміст і основні результати дисертаційного дослідження відображено у 6 одноосібних публікаціях, серед яких: 5 статті у фахових виданнях України, включених до переліку, затвердженого МОН України, 1 публікація у зарубіжному науковому періодичному виданні, 7 публікацій у збірниках матеріалів і тез науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з анотації (українською та англійською мовами), вступу, трьох розділів з висновками до кожного, загальних висновків, списку використаних джерел (191 найменування, із них – 43 англійською мовою) та додатків. Загальний обсяг дисертації складає 247 сторінок, основний зміст роботи викладений на 169 сторінках. Робота містить 16 таблиць, 15 рисунків.

РОЗДІЛ 1
НАУКОВІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Розділ присвячено теоретичному аналізові проблеми психологічної адаптації особистості до умов нового соціального середовища. З точки зору різних теоретико-методологічних підходів розкривається психологічна природа соціально-психологічної адаптації особистості: зміст, структура, рівні, чинники. Конкретизується системно-інтерсуб'єктна сутність соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів та їх психологічна характеристика. Представлено теоретичну модель дослідження соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції під час війни.

1.1 Соціально-психологічна адаптація особистості як проблема психологічної науки

Поняття «адаптація» є одним з ключових у наукових дослідженнях взаємодії людини з соціальним середовищем. Як зазначається у одному з психологічних словників (О. Коваль, 2013), адаптацією є засвоєння норм і цінностей певного суспільства (як у широкому сенсі, так і стосовно найближчого соціального оточення). Основні прояви психологічної адаптації – взаємодія людини з оточуючими людьми і її активна діяльність.

В. Власов та співавтори вказують на те, що кожна особистість характеризується комбінацією прийомів, що дозволяють долати труднощі. Ці прийоми можуть розглядатися як форми адаптації (В. Власов, К. Лукавецький, Г. Толчєва, 2022). Тому, адаптація відноситься до організованих способів долати типові проблеми, до прийомів, які кристалізуються шляхом послідовного ряду пристосувань.

На думку О. Ткачишиної, психологічну адаптацію можна визначити як багатоплановий процес активного пристосування психіки та поведінки до

умов соціального середовища, яке опосередковано провідною діяльністю особистості на даному етапі її розвитку (О. Ткачишина, 2021).

В узагальненому вигляді адаптацію розуміють як особливу форму відображення системами впливу зовнішнього і внутрішнього середовища, яка полягає у тенденції до встановлення з ними динамічної рівноваги. Г. Пріб (2022) та співавтори визначають адаптацію як формування найбільш адекватних стереотипів поведінки в умовах змінюваного мікросоціального середовища.

Я. Сікора аналізує підхід вказує на те, що адаптація розуміється як «процес і результат внутрішніх змін, зовнішнього активного пристосування і самозміни індивіда до нових умов існування» (Я. Сікора, 2022). І хоча значна кількість авторитетних дослідників адаптації людини пропонує цілковито відмовитися від використання терміну «пристосування», у їхніх визначеннях все-таки має місце неминуча для адаптації зміна суб'єкта або перебудова структури гомеостатичного саморегулювання відповідно до вимог середовища.

Отже, бачимо, яким різноманіттям характеризується визначення адаптації. Очевидно, воно зумовлене різноманіттям наукових підходів до розуміння її сутності.

Вперше думка про наявність адаптаційних процесів була висловлена французьким натуралістом Ж. Бюфоном, який ще в першій половині XVIII ст. вважав, що основний механізм пристосування визначається прямим впливом умов середовища на організми, що змінюються відповідним чином.

Виникнення наукового поняття «адаптація» відноситься до другої половини XVIII ст. і пов'язане з ім’ям німецького фізіолога Г. Ауберта, який використав цей термін для позначення підвищення і зниження світлової чутливості при змінах освітленості. Надалі термін став застосовуватись для позначення однієї з фундаментальних властивостей всього живого – здатності живих організмів змінювати свою фізичну і функціональну організацію, а також форми поведінки (у тварин) відповідно до особливостей навколишнього середовища проживання.

Надалі вивчення проблем адаптації вийшло за рамки еволюційної теорії та загальної біології, стало проникати в медицину, фізіологію, психологію, соціологію, а потім і в кібернетику, космонавтику, екологію та інші науки. У роботах фізіологів та біологів (Н. Околітенко, Д. Гродзинський, 2005; Д. Маракушин, Л. Чернобай, Л. Ісаєва, 2020; Т. Дегтяренко, 2022) адаптація розуміється як процес перебудови різноманітних функцій і систем організму, спрямований на підтримку внутрішнього гомеостазу. Цей підхід розвивається в рамках адаптивно-пристосувальницьких теорій Ч. Дарвіна та загально-біологічної теорії адаптації Г. Сел'є.

Сучасна соціологія зосереджує свою увагу на соціальних діях, завданнях діяльності, висунутих суспільством (тобто завданнях соціальної адаптації), і цікавиться психологією конфліктів, проявом агресивних тенденцій у суспільному житті (М. Козирєв, 2016).

У сучасних соціально-психологічних дослідженнях активно використовується термін «соціальної адаптації», під якою розуміють цілісний, безперервний, динамічний і відносно стійкий процес встановлення відповідності між рівнем актуалізованих на даний момент потреб та рівнем їх можливого (перспективного) задоволення (І. Галецька, 2005). Отже, сенс адаптації, що розкривається соціологами через практику соціальної взаємодії полягає у вивченні норм і цінностей, життєвого укладу, способу життя соціального суб'єкта.

Психологів ж цікавлять психологічні механізми адаптації, які допомагають людині справлятися зі своїми труднощами і проблемами, підвищувати продуктивність її діяльності, зберігати здатність насолоджуватися життям і психічну рівновагу.

При вивченні адаптації в рамках психологічних теорій йдеться про різноманітність підходів і напрямів.

Основним результатом у дослідженнях адаптації з позицій *системного* підходу стало виявлення складного діалектичного взаємозв'язку між

психічними процесами і психічними станами, з одного боку, ефективністю діяльності і властивостями особистості, з іншого (О. Шльонська, 2013). Предметом дослідження стали такі психічні стани, як стрес, функціональні стани, важкі стани, дезадаптивні, нерівноважні стани, з'явилися поняття соціальної напруженості, соціальної фрустрованості. Адаптацію почали розглядати як зміну одних впливових факторів іншими, заміну чи доповнення одних регулюючих факторів більш ефективними. Почали розрізняти адаптацію як процес, та адаптованість як її результат.

Системно-структурний аналіз адаптації дозволив виділяти (Я. Сікора, 2022) такі характеристики адаптації, що випливають із самої природи об’єкта, як рівневість, що збігається з рівневою організацією людини, суб’єктивність – об’єктивність і ступінь узагальненості (загальне, особливе, індивідуальне).

Метою дослідження адаптації в рамках системно-структурного підходу є розкриття індивідуальних, специфічних психологічних закономірностей людини. Проте вивчення індивідуальних характеристик людини може бути лише проміжним етапом аналізу. Повний цикл його передбачає виявлення в індивідуальних характеристиках особливих, а потім загальних. Можна сказати, що таке розуміння психічної адаптації включає все розмаїття функцій адаптації: функції пристосування, врівноваження, (або дезорганізації), інтегруючої, організуючої, регуляторної функцій, функції орієнтування в соціальному середовищі тощо.

Однак на цьому етапі системного дослідження адаптації, не зважаючи на те, що опубліковано вже достатньо велика кількість робіт, і досі процес психічної адаптації не розкритий у всій повноті, цілісності, особистісній та соціальній обумовленості. Хоча з’являються окремі праці, присвячені особливостям соціально-психологічної адаптації особистості, виконані в цьому підході. Так, зокрема, О. Ткачишина (2021) розуміє соціально-психологічну адаптацію як включеність особистості у взаємодію з середовищем, що являє собою процес розв'язання суперечності у двох

тенденціях – злиття особистості з соціумом, з одного боку, та її самовизначення, виділення власної індивідуальності, з іншого. Отже, звучить ідея зв'язку загального і окремого. При цьому акцент ставиться на вивченні адаптаційних ресурсів особистості як головної умови успішності соціально–психологічної адаптації. Так, О. Туриніна (2017) зазначає, що основне завдання процесу посттравматичної стресової адаптації полягає у відтворенні особистістю системи життєвих цінностей і особистісних смислів, відновлення зруйнованої при травматизації здатності адекватно оцінювати і контролювати ситуацію і ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем.

Перспективним теоретичним підґрунтям вивчення проблем соціально–психологічної адаптації особистості є *суб'єктно-діяльнісний підхід*, який спрямовує дослідника на глибоке вивчення закономірностей формування особистості в процесі адаптації до мінливих умов діяльності і соціального середовища, на вивчення того, які характеристики і риси особистості змінюються, які нові соціально значущі якості розвиваються (В. Татенко, 2006; Т. Титаренко, 2018 та інші).

Зокрема, характерною особливістю соціальної адаптації вважається процес активної взаємодії людини з соціальним середовищем. При цьому підкреслюється, що адаптація до специфіки «проживання» в тому чи іншому соціальному середовищі (малої та / або великої групи) та вплив останньої знаходять своє відображення в особливостях пережитих суб'єктом станів і засобах їхньої саморегуляції.

Цей методологічний контекст вивчення адаптації, на наш погляд, дає можливість з'ясувати соціально-психологічну сутність взаємозв'язку особистості і середовища, зокрема, вивчити соціально-психологічну тканину взаємин мігранта з новим соціокультурним середовищем.

Іншим перспективним підходом є *особистісно-динамічний підхід*, відповідно до якого в дослідженні адаптації є можливість реалізувати принцип включеності особистості у процес адаптації, який розкривається вченими як

провідна системоутворювальна детермінанта у взаємодії регуляторних систем в тріаді «суспільство-діяльність-особистість» і передбачає вивчення суб'єкта у розвитку його як особистості. Представники цього підходу вказують, що у вивченні якісних змін у структурі особистості, зумовлених впливом на неї умов діяльності, необхідно вести мову про діючого індивіда, про особистість, яка перебуває в стані діяльності, а саму адаптацію розглядати у динамічному, процесуальному плані (Ю. Максименко, 2022; С. Кузікова, В. Зливков, 2015, та інші).

Цей підхід орієнтований на дослідження закономірного постійного «руху» самої особистості в просторі своїх якостей, свого віку, мінливих соціальних норм, в ході участі в суспільних процесах. Він має на меті вивчення якісних змін в особистості, прогресивних чи регресивних форм і тенденцій розвитку, причин трансформації особистості.

Продуктивними для з'ясування сутності соціально–психологічної адаптації мігранта до умов приймаючого середовища вбачаємо й ідеї, які розробляються в рамках зарубіжної психології.

Метою адаптації, у багатьох зарубіжних вчених, є досягнення позитивного духовного здоров'я, що передбачає відсутність у суб'єкта адаптації психопатологічних проявів, відповідність індивідуальних цінностей загальногруповим, розвиток у суб'єкта адаптації певних особистісних характеристик.

Плідною є, наприклад, думка представників гуманістичного підходу (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Оллпорт, А. Бандура та ін.) у розумінні адаптації як гомеостатичного процесу і висувають положення про оптимальну взаємодію особистості та середовища.

Процес адаптації гомеостатичного типу розглядається як стійка рівновага до вимог зовнішнього середовища, яка виражається формулою: конфлікт – тривога – захисна реакція (З. Фрейд, Л. Фестінгер, Ж. Піаже).

За гетеростатичного типу адаптації, за який ратують Е. Фром, В. Франкл, А. Маслоу, з'являється новий елемент – подолання. Тут робиться

акцент на зусиллях, що витрачаються особистістю на вирішення адаптаційної задачі, тому пристосування розглядається як елемент процесу адаптації і виступає формою первинної взаємодії особистості з мінливим середовищем. Норма активності при цьому визначається на підставі відповідності між зусиллями, необхідними для реалізації відносин, і зусиллями, які фактично витрачаються особистістю. Якості особистості, яка самоактуалізується (А. Маслоу, 1999), базова потреба подолання (Е. Фром, 2000), прагнення до успіху (В. Франкл, 1990) реалізують гетеростатичний тип адаптації.

Ми сказали б, що будь-яка психічна діяльність є реалізацією єдності пристосовувальної та перетворювальної функцій. Їх поєднання в онтогенезі особистості визначає її поведінкову активність. Поведінка особистості в процесі адаптації проявляється у зміні зв'язків та відносин із середовищем. Безперервний ріст і розвиток особистості є атрибутивними моментами її існування. У такому ключі деякі автори розуміють соціально–психологічну адаптацію. Вона пояснюється ними як включеність особистості у взаємодію з середовищем, що представляє собою процес розв'язання суперечності двох тенденцій – злиття особистості з соціумом, з одного боку, та її самовизначення, виділення власної індивідуальності, з іншого (С. Максименко, В. Зливков, С. Лукомська, 215).

Отже, соціально-психологічна адаптація є складним, діалектичним процесом взаємодії особистості і середовища, що призводить до оптимального співвідношення цілей і цінностей особистості та середовища, реалізації внутрішньоособистісного потенціалу в конкретних умовах життєдіяльності за сприятливого емоційного самопочуття.

У різних підходах до розуміння адаптації відображається багатоаспектність цього процесу. Слід відмітити, що поняття «адаптація» трактується в широкому і вузькому значенні. У першому випадку адаптація, слідом за Ж. Піаже, розглядається в єдності взаємообумовлених протилежно спрямованих процесів (акомодація і асиміляція) урівноваження суб'єкта з

середовищем. У другому випадку її розглядають як пристосування до середовища, тобто як перший щабель особистісного становлення індивіда, який вступає в нову відносно стабільну соціальну спільність (Ж. Вірна, 2016; В. Власов, 2022 ін.).

Зазначимо, що багатоаспектність явища адаптації зумовлює і складнощі у використанні самого терміну «адаптація» та близьких йому, таких, як «соціально-психологічна адаптація», «професійна адаптація» тощо. Очевидно, з метою показати більш тонкі психологічні відмінності у смисловому наповненні поняття «адаптація», автори модифікують термінологію, якою означають адаптаційну феноменологію.

У галузях прикладної психології, що досліджують різні види трудової діяльності, адаптація людини до середовища специфікується як «професійна адаптація», яка розуміється як процес пристосування, залучення людини до нових для неї або таких, що змінюються, характеристик професійного середовища (Т. Дегтяренко, 2022; С. Ніколаєнко, 2012).

Отже, категорія «адаптація» широко використовується в загальній та прикладній психології як методологічна основа аналізу співвідношень людини (у тому числі, різних рівнів її психічної організації) і середовища (що розуміється переважно як сукупність зовнішніх об'єктивних умов, факторів, різних форм взаємодії людини зі світом). При цьому явно чи неявно акцентується реактивний характер цих співвідношень з боку людини, яка пристосовується чи перетворює своє психічне оснащення у відповідь на вимоги (у тому числі нові) і зміни середовища з метою відновлення рівноваги з ним.

Взагалі, ознаки згадуваного суб'єктного, творчого аспекту психологічної адаптації особистості, окремі автори розглядають як атрибути активної адаптації, що, на відміну від пасивної, передбачає і активну позицію адаптанта відносно середовища. Так, підхід до адаптації як до активного процесу долання та вирішення суб'єктом різних форм суперечностей між особистісним і соціальним простором сьогодні апробується в багатьох соціально–

психологічних дослідженнях (О. Ткачишина, 2021; С. Ніколаєнко, 2012 та ін.). Змістовно процес адаптації в цьому підході можна представити як активне (усвідомлюване або неусвідомлюване) використання суб'єктом стратегій і способів оволодіння ситуацією на різних рівнях регуляції діяльності, стану, поведінки.

Будучи одним із регулюючих та інтегруючих утворень психіки, суб'єктна активність людини передбачає розкриття внутрішніх резервів людини, які дають їй відносну незалежність від зовнішніх обставин і забезпечують можливість самостійної оцінки дійсності і прийняття адекватних рішень навіть у найважчих умовах (М. Блажківський, 2014; І. Галецька, 2005 та ін.).

Слід зазначити, що, розглядаючи варіанти взаємодії людини з соціальним середовищем, окремі дослідники, заперечують диференціацію типів адаптивного процесу на активний і пасивний. М. Блажківський (2014), зазначає, що адаптація за пристосувальницьким, «пасивним» типом – також активна. Але тут йдеться про активне пристосування особистості, про активні самозміни, самокорекцію відповідно до вимог середовища. У зв'язку з цим ним пропонується критерієм розрізнення типів адаптивного процесу вважати не «активність-пасивність», а спрямованість, вектор активності. Спрямованість «назовні» – активний вплив особистості на середовище, її освоєння та пристосування до себе. Спрямованість «всередину» – активна зміна себе, корекція власних установок і звичних інструментальних, поведінкових стереотипів, тип активного самопристосування до середовища. Третій тип – найбільш поширений і найбільш ефективний з точки зору адаптації, ймовірнісно-комбінований.

Тісно пов'язане з попередніми міркуваннями і *суб'єктне бачення* процесу адаптації. Згідно з ним, особистість адаптанта слід вивчати як того, хто і пристосовується, і «перетворює» як себе, так і середовище, тобто як

суб'єкта перетворень, а не об'єкта впливу середовища (Н. Дембицька & І. Зубіашвілі, 2018; С. Ворожбіт, 2013).

У представлених вище наукових підходах до адаптації ми підкреслили ідеї, які вважаємо найбільш перспективними у з'ясуванні сутності соціально–психологічної адаптації особистості. Надалі логічним буде проаналізувати сам феномен соціально-психологічної адаптації.

Соціально-психологічна адаптація, за С. Ніколаєнко (2012) постає як той соціально-психологічний процес, що за сприятливого перебігу приводить особистість до стану соціально-психологічної адаптованості. Останнє характеризується як гармонійне взаємовідношення особистості та групи, коли особистість, без тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів продуктивне виконує свою провідну діяльність, задовольняє свої основні психологічні потреби, повною мірою відповідає тим рольовим очікуванням, які пред'являє до неї референтна група. Одночасно вона переживає стан самоствердження та реалізації внутрішніх можливостей, здібностей, актуалізації особистісного потенціалу в значущій для себе сфері. Це визначення досить ємне, але не є вичерпним, оскільки не передає сутності, змісту процесу соціально–психологічної адаптації.

У з'ясуванні сутності соціально-психологічної адаптації, на наш погляд, найбільш влучною є *інтерсуб'єктна методологія* (М. Наконечна, 2019; М. Папуча & М. Наконечна, 2019). Вивчення соціально-психологічної адаптації особистості означає якісно новий рівень аналізу усього процесу адаптації. Якість цього нового рівня визначається соціально-психологічним змістом відносин між соціальним оточенням, до якого доводиться адаптуватися особистості, і самою особистістю. Справді, акцент на специфіці взаємовідносин індивіда, який адаптується, зі світом, вимагає окремо зупинитись на середовищі як на факторі адаптації. У межах даного підходу особливу увагу звертають на взаємодію між суб’єктами, яка характеризується у межах цієї методології як «складна міжфункціональна психологічна система

міжособистісних зв’язків та дій, що забезпечують взаємність як внутрішню сторону та спільне виконання задачі, як зовнішню сторону інтеракції» (М. Наконечна & С. Александрова, 2021).

За О. Безпалько (2003), соціальне середовище – це «сукупність соціальних умов життєдіяльності людини (сфери суспільного життя, соціальні інститути, соціальні групи), що впливають на її свідомість та поведінку, тож автор тлумачить адаптацію як «процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, формування адекватної системи відносин із соціальними об’єктами, інтеграції особистості у соціальні групи, діяльність щодо освоєння стабільних соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового соціального середовища».

Паралельно із поняттям «середовище» у сучасній науці існує поняття «простір». На думку А. Цимбалару (2007), «як форма існування об’єктивної реальності простір виражає відношення між існуючими об’єктами, визначає порядок їх розташування, щільність, площину, структуру та характеризує всі форми і траєкторії руху матерії». Соціально-психологічним простором людини є сформована суб'єктом система позитивно чи негативно значимих соціальних об'єктів або явищ (включаючи його самого), які займають конкретні позиції в структурі, знаходяться в певних взаємозв'язках один з одним і виконують певні функції або ролі у відповідності з певними нормами, правилами, стандартами і закономірностями. Те, що значимі соціальні об'єкти або явища можуть як існувати, так і не існувати в реальному навколишньому світі, можуть сприйматися різними людьми принципово по-різному і виконувати в їхньому житті зовсім особливі функції (Л. Орбан-Лембрик, 2004), означає, що соціально-сихологічний простір – перш за все є суб'єктивним явищем.

Поєднавши у подальшому інтерсуб'єктну та системну методологію, ми підходимо до пояснення соціально-психологічної природи адаптації мігрантів у приймаючому середовищі. Методологічне значення подібного поєднання

полягає в тому, що основний акцент ставиться не на сутності процесу пристосування особистості до вимог оточення, а значить і не на однобічному поглядові на об'єктну, пристосувальницько-адаптивну стратегію як його результат. Увага зосереджується на зв'язках особистості з об'єктивним середовищем (О. Ткачишина, 2021), які функціонують у системі взаємних відношень. У цьому контексті жоден з елементів системи (особистість чи середовище) не виноситься «за дужки» дослідження, тим більше, що сутність проблеми якраз і полягає у вивченні їх в тісному взаємозв'язку. Системно-інтерсуб'єктний до соціально-психологічної адаптації передбачає її як процес, в який свій внесок чинять як особистість, так і інший (індивідуальний чи груповий) суб'єкт, які взаємно адаптуються і творять єдиний адаптивний простір.

Вказаний підхід апелює до ідеї єдності людини і її середовища. Так, згідно з системним підходом, аналіз будь-якого психологічного феномену з необхідністю передбачає вихід за його власні межі у те об'ємне ціле, у якому він виникає і розвивається (О. Шльонська, 2013). Але інтерсуб'єктний підхід розширює пояснювальні можливості попереднього підходу і дозволяє вивчати усіх учасників адаптивної системи (особистість і її соціальне оточення) як суб'єктів спільного процесу взаємного впливу і пристосування один до одного.

Таким чином, ми вважаємо, що феномен адаптації мігрантів в рамках системно-інтерсуб'єктного підходу справедливо розглядати як такий, що проявляється в розв’язанні як метасистемних суперечностей чи невідповідностей у функціонуванні особистості як системи за законами більш широкої системи – приймаючого середовища та середовища мігрантів, компонентом якої вона стала, так і у внутрішньосистемних суперечностях і неузгодженості компонентів всередині самої системи, якою є особистість.

Суперечності, що дозрівають усередині системи, є своєрідною відповіддю на тиск «ззовні», і, навпаки, внутрішні суперечності ініціюють перебудову зовнішніх зв'язків системи, які виводять її на нове місце в контексті більш

широкої системи і тим самим на новий виток розвитку. У цьому виявляється діалектика суперечностей, що лежить в основі описуваного феномена.

Цей напрям також залишається найбільш перспективним у визначенні соціально-психологічної адаптації як процесу активного взаємного подолання та розв’язання суб'єктами різних невідповідностей. На рівні особистості останні можуть констатуватись як невідповідність соціальних норм можливостям і станові суб'єкта та невідповідність його діяльності та особистості у цілому більш широкому соціальному контекстові, яким стає для мігранта середовище, що приймає.

Ми вважаємо, що звідси випливає необхідність вивчення соціально-психологічної адаптації як «відкритої» системи, для якої характерний стан рухомої рівноваги, що зберігає «сталість структур при одночасній безперервній взаємодії всіх компонентів системи» (В. Циба, 2003).

Отже, феномен адаптації особистості актуалізується в момент життєвих змін, які вона переживає, подавшись до міграції і тим більше до вимушеної міграції. Варто наголосити, що це не тільки зміни в житті мігранта, вони обопільні, оскільки відбуваються можливо і в системі взаємодій приймаючої країни.

Зрозуміти соціально-психологічну сутність відношень між особистістю мігранта та приймаючого середовища країни у обраному методологічному ключі означає обґрунтувати ці відношення як єдине ціле, функціонально поєднавши суб'єкта адаптації і його середовище у систему вищого масштабу, яку, оперуючи термінологією системного підходу, найчастіше називають «ситуацією» (О. Шльонська, 2013), в психологічних категоріях – світом (Москаленко, 2013) або «соціально-психологічним простором» (В. Москаленко, 2013; Л. Орбан-Лембрик, 2004). На відміну від середовища у будь-яких його формах, ситуація, світ, простір суперечливий і парадоксальний: включаючи у себе суб'єкта, він одночасно протистоїть йому; однією його стороною є умови життя, іншою – їх відображення людиною, включеною у ситуацію (О. Шльонська, 2013). Отже, міграція відкриває для

особистості новий «світ», який не існує поза ним, але включає його самого, відображаючись певним чином у свідомості мігранта і, відповідно, детермінуючі зміни в його особистісних структурах.

Нова життєва ситуація (міграції, переселення, тощо) виявляється і складною системою детермінант активності особистості, і, одночасно, результатом цієї активності, виступаючи одночасно і в якості групового суб'єкта взаємовідношень з особистістю мігранта як іншою суб'єктною стороною цих відношень.

Цю ситуацію (світ, простір) слід розглядати не тільки як сукупність обставин життя людини, але як функціональне ціле, що включає в себе і елементи (властивості, речі, події) та відношення середовища, і самих суб'єктів життєдіяльності, який об'єднує їх у систему. При цьому активною виявляється не тільки людина, але й елементи її оточення: вони можуть бути «ворожими» (протистояти суб'єктові), «дружніми» (сприяти йому, його намірові) або нейтральними. Відповідно і способи вирішення ситуації виявляються різними, приймаючи форму боротьби, співробітництва чи співіснування.

Отже, поряд із системним підходом методологічно важливим у вивченні особливостей соціально–психологічної адаптації мігранта буде застосування й *інтерсуб'єктного погляду* на нього як на цілий світ, простір взаємодій і взаємовпливів особистості і нового середовища, яким є приймаюча країна з усіма її формальними і неформальними складовими.

З огляду на існуючі в психології розробки концепцій «ворожості» соціального середовища щодо особистості (В. Москаленко, 2013), справедливим, на наш погляд, може виявитися і продовження цієї думки: адаптація людини – це функція довільного суб'єкта, тому вона в принципі не може представляти собою пристосування особистості до середовища тільки як однобічне засвоєння її норм і цінностей. Для конструктивної адаптації соціальне середовище повинне мати певний ступінь відкритості для суб'єкта,

а індивід – резервом толерантності, тобто необхідним ступенем відкритості для прийняття цінностей різних соціальних середовищ.

Аналізуючи адаптацію як процес функціонування такого системного утворення, як соціально-психологічний простір, справедливо відмітити, що в його динаміці існують сенситивні та критичні періоди. Сенситивні періоди асоціюються зі стабільністю в орієнтаціях суб'єктів, з готовністю сприймати, «всотувати», з безконфліктністю у взаємовідношеннях – з адаптованістю як станом взаємної рівноваги у відношеннях між особистістю та іншими. Критичні ж періоди, як момент реорганізації особистісних структур і властивостей кожного із суб'єктів передбачають народження нового органу адаптації – нового соціально-психологічного простору, який функціонуватиме на нових засадах. Вони провокують різні форми захисту, тобто більшу закритість суб'єктів, що може призводити і до дезадаптації. Але в рамках успішної соціально-психологічної адаптації критичний, кризовий період змінюється періодом активізації особистісних ресурсів, що проявляється у зростанні проявів адаптивної поведінки.

Очевидно, що пасивні, безконфліктні тенденції у соціально-психологічній адаптації особистості пов'язані з сенситивним періодами розвитку адаптаційного соціально-психологічного простору, а зміни, копінг, самовладання – з критичними. І зумовлені останні якраз реорганізаційними процесами у відношеннях особистості і соціально-психологічного середовища.

Розвиток системи за рахунок набуття нової системної якості адаптанта є, таким чином, основним результатом соціально-психологічної адаптації. Саме в розгортанні процесу адаптації може сформуватися особистість як суб'єкт соціально-психологічного простору, а може і не сформуватися, і тоді варто говорити про процес дезадаптації.

Повертаючись до обґрунтування включення мігранта у приймаюче середовище країни в’їзду як у особливий простір, в якому проходить процес адаптації мігранта, зазначимо, що елементи цього простору, перебуваючи у

суперечливій єдності, стають змістом індивідуальної свідомості. У свідомості суб'єкта умови середовища опосередковуються, трансформуються крізь власну систему життєвих смислів, цінностей та ідеалів, норм і правил, що ним приймаються, отже, і самі, у свою чергу, трансформують картину світу суб'єкта.

В. Москаленко (2013) знаходить соціально-психологічний корелят згадуваному утворенню, назвавши його соціально-психологічним простором. Розкриваючи його співвідношення з середовищем, вона зауважує, що він є суб'єктивованим середовищем, тобто середовищем, представленим у свідомості, засвоєним і доповненим, а точніше – «народженим», створеним, сформованим самим суб'єктом відповідно до його життєвих принципів, цінностей і цілей. Якщо врахувати, що такий простір є результатом спільних, а точніше – взаємних, дій, як мінімум, двох суб'єктів, один з яких і уособлює згадуване вище соціальне оточення, тобто є груповим суб'єктом, то таке суб'єктивоване середовище, будучи продуктом взаємодії, є спільним для усіх його творців. Отже, воно носить характер над –, а радше інтеріндивідний. У процесі адаптації особистості до такого інтеріндивідного середовища, очевидно, формується суб'єктивний інтраіндивідний простір як суб'єктивна реальність, в якій тією чи іншою мірою представлене об'єктивно існуюче соціально-психологічне середовище. Міра такої представленості, очевидно, буде визначати й міру адаптованості особистості до середовища.

Отже, соціально-психологічний простір не тотожний середовищу як об'єктивної для людини реальності. На інтеріндивідному рівні він є суб'єктивованим соціально-психологічним середовищем. Для опису об'єктивного середовища достатньо чотирьох координат – трьох просторових і часу. На відміну від середовища, суб'єктивований соціально-психологічний простір включає в себе, як мінімум, ще три суб'єктивні координати – значення, смисл, цінність (В. Москаленко, 2008).

На даному етапі наших міркувань резюмуємо, що процес взаємної трансформації особистості і середовища, а точніше – процес творення і

подальшої трансформації надіндивідного соціально-психологічного простору з метою досягнення певної динамічної рівноваги у взаєминах особистості і середовища, очевидно, можна назвати соціально–психологічною адаптацією. Тобто процес суб'єктивації, процес своєрідного освоєння особистістю соціального середовища, а саме наділення його власними смислами і цінностями та їх узгодження, можливо, перегляд у зв'язку з отриманою «відповіддю» з боку середовища, і передає соціально-психологічну сутність адаптації.

Зауважимо, що особливість соціально-психологічної адаптації полягає в тому, що адаптивним змінам з метою досягнення стану своєрідного гомеостазу в системі «особистість – соціальне середовище» тут піддається і особистість, і середовище як елементи системи. Таке визначення соціально-психологічної адаптації як окремого випадку адаптації зберігає основні елементи і зміст адаптації як форми взаємодії організму із середовищем. На нього ми будемо спиратись для подальшого пояснення особливостей соціально-психологічної адаптації мігрантів до нового соціально-психологічного середовища, яким є приймаюча країна, чому і буде присвячено наступний параграф.

Таким чином, нами виокремлено діяльнісний, особистісно-динамічний, гуманістичний, системний, суб’єктний та інтерсуб’єктний підходи до визначення адаптації особистості до умов навколишнього середовища. Нами запропоновано системно-інтерсуб’єктний підхід, згідно з якого соціально-психологічна адаптація складний діалектичний процес встановлення динамічної рівноваги у взаємовідношеннях особистості і соціального середовища, що супроводжується їх взаємними трансформаціями та творенням інтерсуб’єктного адаптаційного соціально-психологічного середовища.

1.2 Соціально-психологічна адаптація мігрантів: зміст, чинники та динаміка

Міграційний процес потрапляє в поле зору багатьох наук, соціології, філософії, етнології, права, але також це предмет соціальної, крос-культурної,

поведінкової психології, психології кризових та екстремальних ситуацій та багатьох інших напрямів психологічних досліджень.

Міграція як явище виникла з початком цивілізацій, вивчалася ще давньогрецькими філософами, зокрема, вже у працях давньогрецьких філософів Платона та Аристотеля можна знайти ідеї громадянства та усталені роздуми з даної проблеми, із згадуванням державних регуляторних заходів у сфері міграції. Платон навіть використовує термін «переселенець» у своїх працях (Філософ. словник, 2005).

Надалі європейські вчені використовували надбання античних філософів, наприклад Ш. Монтеск'є, наголошував на важливості правового регулювання статусу людей, що були вимушені покинути свою країну, а Е. Кант вказував, що не можна втримувати осіб, що мають право на міграцію та не можна втримувати країну, яка має право заселити свої території іноземцями (Міграційні явища, 2009).

Засновником сучасної науки про міграцію вважається британський картограф, статистик Ravenstein (1885), який вивчав взаємозв'язок між відстанями та різними типами мігрантів, вказавши при цьому на те, що жінки частіше, ніж чоловіки, схильні мігрувати до країн їх народження, але рідше, ніж чоловіки – залишати країну свого народження. Він також спираючись на дані перепису населення вивів інші «закони міграції». Ці закони підігріли увагу вчених та стали фундаментом для побудови цілого ряду теоретичних моделей міграції, інтенсифікували дискусію серед зарубіжних дослідників.

Надалі зростання уваги до проблеми міграції пов'язують із періодом 1950-х – 1960-х років, у зарубіжній науковій спільноті розробляється поєднання нових методологічних підходів для опису теоретичних моделей міграційних процесів із активним використанням методів економетрії. Західні вчені спираючись на теорію попиту-пропозиції, сформували традицію вивчення міграції, що залишалася актуальною продовж десятиліть.

Але для нашого дослідження менше інтересу представляють економічні, правові та статистичні розробки, а більше – психологічні теорії. Про них піде мова далі.

За визначенням вітчизняного дослідника М. Слюсаревського (2015), міграція – «це просторова активність (переміщення) індивіда, спрямована на оволодіння ресурсами нових територій і пов'язана зі зміною місця проживання». Узагальнюючі власні наукові надбання та теоретико-методологічні дослідження інших дослідників, М. Слюсаревський аналізує зміст, функції, види та чинники міграції. Зокрема, він вказує, що міграція має три основні складові: чинник мобільності (саме переміщення), чинник потреб (мотивація поліпшити матеріальне або психологічне становище) та чинник стабільності (намір залишатися та «обжити» нове місце).

Виділяються і різні функціональні аспекти міграції, зокрема визначають функцію розвитку населення, економічну та соціальну функції (М. Слюсаревський, 2022; О. Ровенчак, 2019; О. Ровенчак & В. Володько, 2015). Особливо важлива для нашого дослідження соціальна, що визначається як «задоволення індивідуальних та соціально-групових потреб, які розуміються ширше, ніж матеріальні: від потреб безпеки, групової належності до потреб самоактуалізації, підвищення соціального статусу» (Психологія міграції, 2015). Можливо потрібне означити цю функцію як соціально-психологічну для більш повнішого її розуміння.

Також увага зарубіжних та вітчизняних психологів спрямована на аналіз та дослідження різних механізмів соціально-психологічної адаптації мігрантів, активно вивчається процес акультурації, досліджуються соціальні та психологічні проблеми мігрантів, їх психічне здоров'я, фактори та причини міграції, психологічні проблеми взаємодії етносів та вплив на нього міжкультурних відмінностей.

Одним із перших комплексних досліджень міграції з позицій психологічного підходу стала робота L. Grinberg та R. Grinberg –

аргентинських учених, що опублікували в 1996 монографію «Міграція і вигнання. Психоаналітичне дослідження», в якій було досконало проаналізовано всі етапи та аспекти феномена міграції. Зокрема, автори вбачають у міграції суттєві втрати значних і цінних об'єктів, таких як будинок, друзі, робота, традиції, мова, особисті речі, звички. Вказується на те, що мігранти потрапляють у зовсім нове середовище, до якого необхідно адаптуватись. При цьому, крім внутрішнього опору змінам, ускладнювати адаптацію може також і зовнішнє середовище (тобто, як вже вказувалося у попередньому параграфі – соціально-психологічний простір мігранта). Навіть якщо сильна особистість внутрішньо готова подолати внутрішньоособистісні протиріччя (культурний шок та травми мігранта), зовнішні обставини можуть знизити процес адаптації.

Серед інших досліджень, присвячених психологічним та екзистенційним проблемам міграції, варто згадати роботу групи канадських учених, у центрі уваги яких був рівень задоволеності життєвою ситуацією мігрантів, які нещодавно прибули до Канади, порівняно з рівнем задоволеності місцевого населення (Frank, Hou, Schellenberg, 2015).

Новозеландські психологи з Університету королеви Вікторії (Веллінгтон) – A. Tabor, T. Milfont та C. Ward (2015) – досліджують мотивацію при прийнятті рішення про міграцію. Їхні американські колеги J. Helliwell, H. Huang, Sh. Wang, H. Shiplett (2018) вивчають міжнародну міграцію з погляду досягнення психологічного благополуччя та щастя. У центрі уваги іншої групи вчених із США – C. Cobb, N. Branscombe, A. Meca, та співавторів (2018) – особистість мігранта з позиції позитивної психології.

Загальні результати міждисциплінарних наукових досліджень зводяться до того, що міграція – це багатоступеневий розгорнутий у часі процес, що містить у собі безліч психологічних аспектів, різних на кожному етапі – людині постійно доводиться вирішувати проблеми, відповідати на нові психологічні виклики.

Міграція майже ніколи не збігається за часом із фактичним переїздом, вона починається набагато раніше – на етапі розгляду людиною альтернативи переїзду в іншу країну у поєднанні з іншими можливими варіантами вибору життєвого шляху. Чисельні наукові дослідження вказують, що період вибору на користь переїзду в іншу країну є значущим для реалізації всього наступного проекту міграції, тому що саме при прийнятті рішення людина формує себе чотири найважливіші психологічні складові: 1) визначення «проблемного поля» своєї життєвої ситуації, дефіцитарності; 2) мотиви та цілі, як свідомі так і несвідомі прагнення; 3) очікування; 4) формування образу «ідеального Я» у новій країні, уявлення про власне самовідчуття та самосприйняття у нових обставинах (Berry, 1997; Oberg, 1960; К. Уорд, 2003; М. Слюсаревський & О. Блинова, 2013). Цей початковий етап, що поки не пов'язаний із дією, але активно протікає у внутрішньоособистісній сфері, відіграє велику роль в майбутній соціально-психологічній адаптації мігранта.

Надалі процес міграції розгортається через інші дві стадії: основну, що проявляється у безпосередньому акті переселення та завершальну, що проявляється у соціально-психологічній адаптації на новому місці.

На думку L. Grinberg. та R. Grinberg (1996), міграція має стартову точку, але немає точки завершення – у новій країні мігранту доводиться долати кризу за кризою, інколи кілька криз одночасно. Так, відразу після переїзду настає період неминучої вимушеної психологічної адаптації в умовах чужого соціокультурного та мовленнєвого середовища, і ця адаптація підпорядковується одним і тим же психологічним закономірностям (почуття малоцінності, «комплекс іноземця», криза ідентичності, переживання втрати, ностальгія, депресія, роз'єднаність з дітьми тощо).

Загалом сучасні теорії міграції за науковими розвідками американського дослідника Д. Массея можна розділити на дві умовні групи: 1) теорії, що мають на увазі чинники і причини міграції; 2) теорії, що розробляють та

аналізують механізми саморозвитку і самопідтримки міграції (Л. Гуменюк & А. Бреус, 2017).

Перша група теорій виявляє та визначає сукупність об'єктивних та суб'єктивних чинників, що впливають на прийняття рішення про міграцію.

М. Слюсаревський (2015) вказує, що «під об'єктивними чинниками розуміють різницю у значущих для людини умовах життя в різних країнах, а під суб'єктивними – ті особливості структури особистості (потреби, інтереси, прагнення, ціннісні орієнтації), які зумовлюють диференціацію рішень, які приймаються різними індивідами або групами за таких самих умов». Він поділяє об'єктивні чинники міграції на природні та суспільні.

Природні чинники міграції населення за його визначенням – це «територіальні відмінності у природних умовах», а суспільні чинники «визначають територіальні відмінності в умовах суспільного буття людини або груп». Природні чинники зумовлюють міграцію опосередковано, через фактор того, що рельєф місцевості, клімат, надра, тощо є умовою відкриття або закриття виробництв і через це міграцію працівників цих виробництв. Щодо суспільних чинників, то вони включають у себе усе різноманіття економічних, політичних, соціально-психологічних, соціальних чинників.

Автор ретельно класифікує усі ці групи чинників, а у нашому дослідженні науковий інтерес більше викликають соціальна та психологічна група чинників. Соціальні чинники пов'язані з можливостями поліпшення свого соціального статусу, самореалізації в новому суспільстві, а також із впливом референтних груп мігрантів, засобів масової інформації, чуток стосовно життя за кордоном тощо. Тут можуть діяти чинники престижу, своєрідної моди та інші феномени суспільної свідомості. Психологічні чинники визначаються усім різноманіттям мотивацій, особистісних характеристик та досвіду людини.

Як і єдиної класифікації чинників міграції, так і єдиної класифікації видів міграції немає у наукових розвідках. Існує безліч підходів до

розмежування різновидів міграції, виділяють: внутрішньодержавну та міждержавну міграцію, суверенну та вимушену (саме вона є предметом нашого дослідження), політичну і економічну, легальну та нелегальну, підготовлену та непідготовлену, епізодичну та сезонну, трудову та інтелектуальну, та інші. О. Ровенчак вказує на різні типи міграції українців, зокрема освітню, туристичну, сімейну, інтелектуальну, а також, трудову міґрацію низько кваліфікованих працівників.

Динаміка міграційних процесів проявляється у міграційній поведінці, а та у свою чергу визначається сукупністю дій та відносин, що впливають на переселення людей або відмову від нього та зумовлюється міграційними настановленнями, міграційними мотивами та міграційною готовністю. Усі ці спонукальні чинники міграційної поведінки аналізуються М. Слюсаревським (2015) та іншими дослідниками.

Міграційне настановлення розуміється як регулятор поведінки особистості, що виявляє узгодженість дій, в залежності від позитивного чи негативного ставлення до здійснення зміни місця чи умов проживання. Воно визначає уявлення результату міграційної поведінки людини та готовність до нього. Міграційна мотивація є спонукальним компонентом міграційної поведінки, вона пов’язана із потребами людини, їх незадоволеністю та рішенням зміни місця проживання, умов праці, реалізації певних життєвих планів. Тобто міграційна мотивація це той спонукальний механізм та психічний стан з нею пов'язаний, що дає необхідні імпульси людині для досягнення економічних, соціальних та психологічних цілей через зміну місця проживання. Формування міграційної мотивації проходить довгий шлях у своєму формуванні та має результатом сформованість мотиваційної готовності до міграції. Нарешті, міграційна готовність, за визначенням М. Слюсаревського, – це складне інтегральне утворення, в якому виокремлюються два основні структурні блоки:

1) загальний – особистісна налаштованість на зміну місця проживання, містить низку когнітивних та емоційних компонентів: усвідомлення конфлікту між потребою в самореалізації і недостатніми можливостями для цього на певному місці; незадоволеність умовами життя; негативний образ місця проживання та, навпаки, привабливий образ того місця, в яке людина прагне потрапити. У цей блок також включений мотиваційний компонент: від виникнення перших думок про бажання і можливість міграції до чітко визначеного наміру їхати;

2) блок підготовки до практичної реалізації міграційної активності, також містить когнітивний та емоційний компоненти: людина точно знає конкретне місце, куди вона їде, чітко уявляє засоби реалізації намірів (фінансове забезпечення переїзду і проживання на новому місці, джерела соціальної допомоги і ін.), має для цього достатньо енергії та ентузіазму. Цей блок забезпечує етап підготовки до здійснення міграції, або потенційну міграцію (М. Слюсаревський, 2015).

Отже, як бачимо, вивчення міграційних процесів як економічного, соціального та психологічного феномену триває та розгортається у різних напрямків наук. В полі уваги нашого дослідження є вимушена міграція. Тож визначимо основні поняття та проаналізуємо деякі важливі наукові розвідки.

На відміну від добровільної міграції, метою якої є поліпшення життєвих умов, вимушена міграція – один із видів переміщень людей, за якого «люди, рятуючись від загрози для життя та інших переслідувань, вимушено залишають місця свого постійного проживання та шукають притулку на інших територіях – у межах держави своєї громадянської приналежності або поза її межами». Вимушені мігранти – узагальнююче поняття для позначення таких категорій, як вимушені переселенці, біженці та особи, які шукають притулку.

Дослідження показують, що вимушених мігрантів слід розглядати як специфічну групу людей, наділених схожими особливостями, що мають спільні проблеми, незалежно від етнічної та громадянської приналежності.

Одна з найважливіших характеристик цієї групи людей – різка зміна соціального статусу, викликана зміною місця проживання.

Взаємодія між мігрантами та місцевим населенням найчастіше характеризується взаємною недовірою, нерозумінням, упередженнями. Вимушений переїзд, крім утрудненості у соціальних контактах, призводить до тяжких для здоров'я людей наслідків: розхитується психічне та фізичне здоров'я, загострюються хронічні захворювання. Психічний стан вимушених мігрантів характеризуються суперечливістю та нестабільністю. У багатьох наявні симптоми посттравматичного стресу.

Кожен мігрант – носій специфічної культури чи субкультури. Звідки б не приїхав мігрант, його культура так чи інакше відрізняється від культури, у якій він змушений адаптуватися. Це стосується і українських внутрішніх вимушених переселенців, які, потрапляючи на інші території України з півдня та сходу, виявляються чужими серед своїх, багато з них втратили свої домівки та речі, бо були вимушені бігти з «одним рюкзаком».

Значна частина вимушених мігрантів – жертви воєн, етнічних конфліктів та міжетнічних зіткнень. Дослідники вказують на те, що окрім посттравматичних стресових розладів, для вимушених мігрантів особливо характерна підвищена сенситивність до етнічного контексту взаємовідносин, до питань ксенофобії загалом і, зокрема, мігрантофобії та етнофобії. Навіть для тих, хто, начебто, приїхав на свою етнічну батьківщину, характерна психологія етнічних меншин.

Л. Орбан-Лембрик (2018) зауважує, що етнічність (етнічна ідентичність) стає ключовим компонентом у структурі соціальної ідентичності особи, змушеної залишити постійне місце проживання внаслідок етнічних конфліктів чи воєн. У матриці ідентичності часто ключовою категорією починає виступати релігійна приналежність, в результаті етнічний компонент посилюється релігійним, що може значно утруднити хід адаптації в іншому культурному середовищі.

Крім того, як вказує Н. Семенів (2013), етнічна ідентичність вимушених мігрантів може руйнуватися, деформуватися або посилюватись, зокрема за типом гіперідентичності або гіпоідентичності (етнічний нігілізм – відмова від цінностей власної етнічної групи) або на кшталт невротичної етнофобії.

Що стосується останнього типу деформації етнічної ідентичності, автор навіть виділяє такі її фази:

1. Фаза входу в культуру й конфлікту очікувань. Вона є характерною на початку входження особистості у нове соціокультурне середовище. Кожна культура має деяку кількість уявлень та стереотипів про інші культури та їх представників (Н. Семенів називає їх «гетеростереотипами» та визначає що вони формуються у процесі соціалізації), на основі цих уявлень представники однієї культури будують стосунки з представниками іншої культури (Н. Семенів, 2013). Мігрант с початком адаптації у іншій культурі має намір «примірити» або визначити свої уявлення та очікування та виявити наскільки вони відповідають або не відповідають дійсності.

2. Фаза сприйняття чужої етнічної картини світу й акультураційного стресу. Ця фаза характеризується тим, що людина намагається сприйняти та порівняти свої уявлення та реалії іншого культурного середовища. Тому частіше за все, ця фаза супроводжується акультураційним стресом, що викликається «несхожістю своїх і чужих етнічних картин, розумінням, що своя культура не є єдино можливою альтернативою для себе, розуміння можливості асимілюватися й розчинитися в чужій культурі».

3. Фаза застосування чужої етнічної картини світу. На цьому етапі поведінка мігранта обумовлюється отриманими знаннями та уявленнями про іншу культуру. Тобто процес аналізу, співставлення, розвитку уявлень про іншу культуру, що почався на попередньому етапі, переходить у практичну фазу, тобто починає впливати на поведінку мігранта.

4. Фаза прийняття чужої етнічної картини світу. У цій фазі інтеріоризовані поняття та конструкти іншої культури переходять на

підсвідомий рівень, а на рівні поведінки – стають автоматичними. Власні, сформовані культурно-етнічні ідентичності піддаються трансформації. Іншою альтернативою в даній фазі є зрив – відмова сприймати «нову» етнічно-культурну картину світу, тоді людина починає діяти в рамках доцільності тієї або іншої поведінки, а спілкування зводиться до «потрібного» мінімуму людей іншої культурної приналежності. Така маргіналізація або сепарація – це відмова від нової культури на користь своєї або на користь «ніякої».

5. Фаза побудови я-образу в чужій етнічній картині світу. На цьому етапі нова культура закріплюється як власна, людина перестає порівнювати та помічати розходження, вона вже інтегрована у нове етнічно-культурне середовище, а його представники сприймають цю людину «як свою».

6. Фаза асиміляції та акультурації. Нерозривно пов'язана з попередньою фазою. Людина інтегрована та має зробити вибір – залишатися у межах своєї системи ідентичностей або асимілюватися у новій культурі.

Таким чином бачимо, що у описаному вище процесі спостерігається криза ідентичності, її вирішення для збереження цілісності особистості мігранта. Вона може вирішитися ефективно, якщо особистість проходить через усвідомлення цінності та значущості власної особистості та власної культури. Важливий критерій успішності соціокультурної адаптації, пише О. Василенко, – це не відмова від своїх культурних цінностей та повне прийняття іншої культури (у цьому випадку йдеться швидше не про адаптацію, а про асиміляцію), а здатність таким чином поєднати різні ціннісні системи, щоб, з одного боку, засвоїти та прийняти нові культурні норми та правила, з іншого – зберегти власну особистість та самобутність. Така форма адаптації зазвичай позначається як інтеграція.

Порушення механізмів етнічної та громадянської ідентифікації руйнує цілісність особистості, викликає депресивні стани, ворожість до представників культури країни виїзду, різко знижує можливості адаптації та інтеграції мігрантів у іншу культуру.

Інші проблеми та механізми адаптації вимушених мігрантів ми будемо аналізувати у наступному параграфі.

Кожен вимушений мігрант – індивідуальність, у якій специфічним чином поєднуються культурні, соціальні, етнічні ідентичності, що впливають на процес адаптації в нових соціокультурних умовах. Зокрема, як вказують дослідники, великий вплив можуть мати наступні параметри: ступінь ригідності, спрямованість поведінкових реакцій у проблемній ситуації (мова йде про локус контролю: інтернальний чи екстернальний та копінг-поведінку), схильність до депресивних станів, рівень тривожності, рівень толерантності, а особливості психологічної адаптації залежать від стану мотиваційно-потребової сфери, особливостей становлення системи індивідуально психологічного захисту, характеру трансформацій соціальної ідентичності особистості, змісту та спрямованості етнічних образів (автостереотипів та гетеростереотипів).

Вимушена міграція входить до важких життєвих ситуацій. Її можна з повним правом віднести до екстремальних, коли перед особистістю ставиться проблема подолання надскладних життєвих обставин, рівносильних проблемі виживання.

В. Лифтеров (2018) вказує на те, що «переселення через соціальні потрясіння, політичні та військові загрози є особливо кризовими та важким, оскільки майже завжди відбувається раптово, швидкоплинно і небезпечно». Така екстремальна міграція пов'язана з кардинальною зміною звичного способу життя людей, з частковою або повною втратою майна, цінностей, роботи та джерел існування, елементарних побутових благ, особливо житла, одягу, харчування, медичного обслуговування тощо. У окремих випадках у переселенців гинуть або одержують каліцтва близькі люди, друзі. Тому ситуація вимушеної міграції вимагає від індивіда зусиль, які знаходяться на межі його адаптивних можливостей або навіть перевершують наявні в нього психологічні резерви.

Вивчаючи наукові розвідки про психологію переживання та поведінки людей у ситуації вимушеної міграції, ми дійшли висновку, що, з одного боку, об'єктивна ситуація вимушеної міграції нерідко вимагає від індивіда надзвичайних зусиль, які знаходяться на межі його адаптивних можливостей або навіть перевершують наявні в нього резерви. Але, з іншого боку, саме висока інтенсивність пережитих небезпек та загроз самому мігранту, а також найбільш значущим для нього людям – членам його сім'ї та відсутність можливих альтернатив адаптації до нових умов можуть породжувати виражене прагнення впоратися з труднощами, що виникають при умові достатнього рівня суб’єктності адаптанта. Тому переходимо до наукових розвідок питання соціально-психологічної адаптації мігрантів (у тому числі вимушених). Єдине, що слід зауважити, що відсутність мотиваційної, емоційної, економічної, соціальної тощо готовності до міграції, на нашу думку, значно ускладнює процес соціально-психологічної адаптації мігрантів взагалі та вимушених мігрантів зокрема. Також ми дійшли до висновку, що негативним чинником є психологічні проблеми мігрантів та їх емоційний стан.

Як вже вказувалося нами раніше з точки зору загальноприйнятого наукового визначення, соціально-психологічна адаптація являє собою процес встановлення оптимальної відповідності суб'єкта та навколишнього середовища в ході здійснення властивої людині діяльності, що дозволяє їй задовольняти актуальні потреби та реалізовувати життєві цілі, які забезпечують відповідність діяльності та поведінки вимогам середовища.

У роботах, присвячених проблемам адаптації мігрантів, акцент робиться на вивченні: 1) групових та особистісних факторів, що детермінують успішність адаптаційного процесу; 2) стресових явищ, обумовлених переїздом у нове місце проживання (стрес акультурації); 3) труднощів адаптаційного процесу та 4) змісту змін характеристик особистості та груп, спричинених міжкультурним діалогом.

У психології *акультурація* визначається як соціально-груповий та індивідуальний чинник успішності соціокультурної адаптації мігрантів за умов середовища (Berry, 1997). Вказується, що приналежність тих чи інших людей до конкретного соціокультурного середовищі сприяє виявленню ними певних соціальних установок та норм поведінки, прийнятих у даному суспільстві, а потрапляння до нових соціокультурних умов вимагає переосмислення власної персональної та соціальної ідентичності, її місця та значення у новому соціальному оточенні, що впливає на процес соціально–психологічної адаптації до умов міграції.

Першою стадією акультурації низка авторів називають стадію «культурного шоку» (Furnham & Bochner, 1986; Triandis, 2000; Berry, 2011; М. Слюсаревський, 2013; Л. Іонін, 1998). Концепція культурного шоку базується на ідеї, що занурення в нове культурне середовище часто сприймається як неприємний або навіть приголомшливий досвід. Це зумовлено несподіванкою відмінностей, що може спровокувати критичну переоцінку власної культури. Проте, як зазначає І. Тарасюк (2011), культурний шок також слугує важливим каталізатором для адаптації мігрантів до нового соціокультурного середовища.

Протягом досліджень феномену культурного шоку багато науковців висували припущення, що найбільш суттєвим чинником, який впливає на адаптацію до іншої культури, є глибина культурних відмінностей між країною походження та країною перебування мігрантів. A. Furnham (1996) розробив класифікацію культур за ступенем їхньої несхожості, вводячи термін «культурна дистанція». На сьогоднішній день дослідження А. Фурнема залишаються одними з небагатьох, що емпірично підтверджують гіпотезу про те, що культурна дистанція є провідним детермінантом культурного шоку.

Ф. Бок (цит. за Л. Іоніна, 1998) ідентифікує п'ять стратегій, що дозволяють подолати культурний шок: гетоїзація, асиміляція, проміжний підхід, часткова асиміляція та колонізація.

Гетоїзація проявляється в ситуаціях, коли людина, опинившись в іншому суспільстві, свідомо чи вимушено (наприклад, через мовний бар'єр, сором'язливість, релігійні переконання) прагне уникнути будь-якого контакту з чужою культурою. Замість цього вона намагається відтворити власне культурне середовище – оточення співвітчизників, тим самим ізолюючи себе та своє коло від впливу іншокультурного середовища. Майже в кожному великому західному місті можна знайти більш-менш замкнуті райони, населені представниками інших культур.

Асиміляція, по суті, є антиподом гетоїзації. У цьому випадку індивід повністю відмовляється від своєї початкової культури, прагнучі інтегрувати в себе весь необхідний для нового життя культурний багаж чужої культури. Звісно, цей процес не завжди успішний. Труднощі можуть виникнути через недостатню гнучкість особистості або опір з боку того культурного середовища, до якого індивід прагне приєднатися.

Проміжний підхід передбачає культурний обмін та взаємодію. Для того, щоб такий обмін був ефективним і приносив взаємну користь та збагачення, необхідні відкритість та доброзичливість з обох сторін. На жаль, на практиці це зустрічається вкрай рідко, особливо якщо сторони спочатку перебувають у нерівних умовах: одна – автохтонне населення, інша – біженці чи емігранти.

Часткова асиміляція характеризується тим, що індивід йде на компроміс зі своєю культурою на користь іншокультурного середовища лише частково, тобто в певних сферах життя. Наприклад, на роботі він дотримується норм та вимог нової культури, тоді як у сімейному колі, на дозвіллі або в релігійній сфері залишається вірним нормам своєї традиційної культури. Ця стратегія подолання культурного шоку, ймовірно, є найпоширенішою. Емігранти найчастіше асимілюються частково, розділяючи своє життя на дві відмінні частини.

Про колонізацію йдеться тоді, коли представники іноземної культури, прибувши до країни, активно нав'язують місцевому населенню власні цінності, норми та моделі поведінки.

A. Furnham та S. Bochner (1986) виділяють чотири категорії наслідків міжгрупових відносин: асиміляція, геноцид, сегрегація та інтеграція.

Асиміляція трактується як процес поглинання однієї культури іншою, коли члени групи, що поглинається, засвоюють звичаї, мову, стиль життя домінантної культури. Тиск з метою асиміляції може викликати почуття приниженості, неприйняття себе та навіть ненависті до себе в групі, що асимілюється (Furnham & Bochner,1986).

Під геноцидом мається на увазі фізичне знищення однією групою, що частіше перебуває в більшості, представників іншої групи. Причому група, яка робить геноцид, обов'язково займається виправданням своїх дій (Furnham & Bochner,1986).

Сегрегація – це політика санкціонованого роздільного розвитку. Ініціатором сегрегації може виступати як домінантна більшість, так і меншість, яка активно потребує збереження власної культури та незалежного становища. На державному рівні проводиться політика, метою якої є ізоляції культурних груп (Furnham & Bochner,1986).

Інтеграція є варіант розвитку груп, у якому члени групи зберігають свою культурну ідентичність і водночас об'єднуються в єдине співтовариство.

Оцінюючи наслідки міжгрупових відносин на особистісному рівні, A. Furnham та S. Bochner дають визначення чотирьом типам можливих реакцій: «перехід», шовінізм, маргінальність та «посередництво».

При «переході» індивіди відкидають власну культуру, приймаючи нову, особливо у випадку, коли прийнята культура має вищий статус (Furnham & Bochner, 1986). У разі, коли після контакту з іншою культурою індивіди відкидають її та повертаються до власної культурі, йдеться про шовінізм. Маргінальність – це досить поширений тип реакції, властивий особам, що вагаються між двома культурами. Деяким індивідам вдається синтезувати різні культурні ідентичності, стаючи мультикультурними особистостями – «посередниками» (Furnham & Bochner,1986).

Загалом у науковій літературі поняття «культурний шок» найчастіше використовується при описі процесу входження в інше етнокультурне середовище. Воно введене в науковий обіг K. Oberg, і широко використовується з 60-х років. XX ст. Автором поняття виділені певні симптоми, які проявляються при взаємодії (контакті) з незнайомою культурою: 1) виникнення почуття втрати (професії, статусу, звичного оточення); 2) прояви напруги від зусиль, які додаються суб'єктом адаптації; 3) поява почуття неповноцінності; 4) почуття знедоленості при контакті з представниками іншої культури; 5) виникнення тривожності, огиди чи обурення під час аналізу відмінностей між культурами; 6) розвиток рольової дифузії (Oberg, 1960).

Гіпотеза «культурного шоку» стала каталізатором для великої кількості досліджень, у яких розглядаються труднощі, що виникають у мігрантів в ході освоєння іншого культурно-етнічного простору. Наразі ще існують прихильники цієї концепції, навіть у вітчизняній науці. Зокрема, вітчизняний дослідник І. Тарасюк (2011), проаналізувавши наукові джерела, присвячені вивченню проблем психологічної адаптації мігрантів до іншої культури в парадигмі культурного шоку, виокремив найбільш важливі аспекти даної проблеми.

По-перше, ознайомлення з новою культурою для мігрантів загалом є стресогенним явищем. Незважаючи на потенційні переваги, переїзд до іншої країни неминуче пов'язаний з викликами та невизначеністю, що створює психологічне напруження.

По-друге, теорія соціальної підтримки підтверджує значний вплив на ефективність адаптації мігранта до нової культури. Наявність міцних соціальних зв'язків, як з представниками власної діаспори, так і з місцевим населенням, є ключовим ресурсом для подолання труднощів.

По-третє, рівень культурної дистанції між культурою країни походження та культурою країни перебування прямо пропорційний рівню психологічних

труднощів адаптації до нової культури. Чим більші відмінності у звичаях, цінностях та нормах поведінки, тим складніше мігранту інтегруватися.

По-четверте, мета та мотивація міграції впливають на швидкість і ефективність адаптації мігранта. Люди, які переїжджають з чіткою метою (наприклад, для навчання або роботи), часто адаптуються швидше, ніж ті, хто був змушений покинути свою країну.

По-п'яте, наявність у мігранта неформальних зв'язків із представниками місцевої культури значно полегшує соціокультурну адаптацію. Такі контакти допомагають краще зрозуміти місцеві особливості, отримати практичні поради та відчути себе частиною нового суспільства.

По-шосте, індивідуальні особливості мігранта впливають на успішність його пристосування до нового середовища. До них відносяться такі риси, як відкритість до нового досвіду, гнучкість, стресостійкість та комунікативні навички.

По-сьоме, позитивний досвід ознайомлення з новим оточенням сприяє комфортному перебуванню мігранта за кордоном. Кожен успішний досвід взаємодії та подолання труднощів зміцнює впевненість та зменшує рівень тривоги.

Нарешті, «успішна адаптація» визначається як адаптація за типом інтеграції або ж опанування навичок незнайомої культури до досягнення повної соціальної адекватності в ній. Це означає здатність функціонувати в новому суспільстві, зберігаючи при цьому свою ідентичність. Натомість «неуспішна адаптація» – це адаптація за типом психологічного захисту або ізоляції в новій культурі, що часто призводить до відчуження та труднощів у повноцінній участі в житті суспільства.

Не зважаючи на те, що концепція «культурного шоку» зберігала популярність досить довго і ще є велика кількість наукових розвідок у її рамках, у 1970-х роках. замість цього поняття все частіше стало вживатися інше – «стрес акультурації».

Значення обох понять близько, хоча перше – у меншій мірі відображає негативні симптоми явища, серед яких дослідниками найчастіше згадуються

тривожність та депресія на високому рівні (Bellinger, 1986). Серед переваг концепції «стресу акультурації» відзначаються наявність зв'язку з теоріями психологічного стресу та констатація того факту, що джерело проблем локалізоване у міжкультурній взаємодії, а не (власне) у культурі.

У період 60-х років. XX ст. психологічні аспекти акультурації стали об'єктом уваги вчених-психологів Серед них найбільш відомим своїми напрацюваннями, що присвячені акультурації, є канадський психолог J. Berry автор так званих акультураційних стратегій, заснованих на двох наступних факторах: підтримці та розвитку етнічної своєрідності індивіда в суспільстві та бажанні індивіда спілкуватися з представниками інших етносів. Класифікація J. Berry виявляє чотири стратегії (вони ж можливі наслідки міжкультурних контактів): асиміляція, інтеграція, сепарація та маргіналізація. Також J. Berry (2011) здійснено визначення типів етнічної ідентичності, які відповідають зазначеним стратегіям акультурації. На думку J. Berry (2011) лише інтеграція є повністю самостійним стратегічним вибором і саме інтеграція є єдино позитивним варіантом акультурації. За даної стратегії акультурації (інтеграції) обов'язковою умовою є наявність взаємного компромісу та взаємного пристосування. Це ще раз підтверджує наукові надбання про те, що адаптація це не тільки динамічний, а й двосторонній процес.

У ході подальшого розвитку та доповнення стратегій акультурації та концепції «культурного шоку», виділяються дослідження У. Серла та К. Уорда, які призвели до визначення двох типів пристосування: психологічної та соціокультурної адаптації (К. Уорд, 2003).

Адаптація психологічна визначається у цьому контексті як сукупність психологічних наслідків, що відчуваються індивідом, в ході контактів з іншим культурним середовищем (або етнічно-культурним простором), і характеризується хорошим душевним здоров'ям і ясним розумінням особистісної та етнічної ідентифікації, загальною здатністю відчувати почуття особистого задоволення у просторі перебування.

Поняття адаптації соціокультурної відноситься насамперед до поведінкових навичок та комунікативних моделей при засвоєнні іншого культурного простору. Зазначеному типу адаптації властиві здібності до вирішення проблем, що виникають в іншому культурному середовищі, в основному тих, що стосуються таких сфер, як сімейне життя, робота та навчання. Крім даних визначень, вітчизняна етнопсихологія використовує поняття «міжкультурна адаптація», що визначає «складний процес, завдяки якому людина досягає відповідності (сумісності) з новим культурним середовищем, і навіть результат цього процесу» (Л. Смокова, 2019; М. Слюсаревський, 2013).

В. Плющ (2021) аналізує різні концепції соціокультурної адаптації мігрантів та зазначає, що «соціокультурна адаптація являє собою складний багатоетапний процес, що має хвилеподібну динаміку піднесення та спаду соціального самопочуття мігранта і відбувається впродовж тривалого періоду часу».

Американський психолог H. Triandis (2000) запропонував концепцію «кривої процесу адаптації вимушених мігрантів», що описує п'ять послідовних етапів цього складного шляху:

1. «Медовий місяць»: Ця початкова фаза характеризується емоційним піднесенням, ентузіазмом, відчуттям душевної жвавості та великими надіями на нове життя. Мігранти переповнені оптимізмом та позитивними очікуваннями.

2. Розчарування та фрустрація: З часом чуже середовище починає проявляти свій негативний вплив. З'являється відчуття дискомфорту, взаємного нерозуміння та неприйняття з боку місцевих жителів. Це призводить до розчарування, збентеження, фрустрації та навіть депресії. На цьому етапі «чужинець» часто намагається уникнути реальності, спілкуючись виключно зі співвітчизниками (за наявності такої можливості) та обмінюючись з ними враженнями.

3. Криза безпорадності та подолання: Ознаки дезадаптації можуть досягти критичного стану, що виявляється у відчутті повної безпорадності.

Особи, які неефективно включені в нове середовище, можуть спробувати повернутися в країну походження. Проте в окремих випадках вимушені мігранти, за підтримки соціального оточення, долають міжкультурні відмінності – вони приймають місцеві традиції, звичаї, культуру, знайомляться з історією та активно вивчають мову.

4. Відновлення та оптимізм: Депресія поступово змінюється оптимізмом, станом впевненості. Мігрант починає відчувати себе більш адаптованим та інтегрованим у місцеве співтовариство, що свідчить про початок успішної інтеграції.

5. Вищий ступінь адаптації: Завершальний етап описує найвищий ступінь адаптації, що передбачає відносно стабільні особистісні трансформації, які відповідають вимогам нового соціального середовища. Це означає глибоке вкорінення та гармонійне співіснування в новій культурі.

Українські дослідники В. Володько та О. Ровенчак (2008) детально проаналізували основні етапи або фази соціально-психологічної адаптації, виділені у психологічній літературі:

1. Психологічна переорієнтація та зближення: Це початкова стадія, на якій індивід або група усвідомлюють, як їм слід поводитися в новому соціальному середовищі, але ще не готові повністю визнати та сприйняти його систему цінностей. Тут виховується терпимість і тривають пошуки компромісу. Етап толерантності (узгодженості) є продовженням, коли тривають пошуки подібності, але з усвідомленням відмінностей. Це стадія взаємної терпимості до систем цінностей одне одного між індивідом/групою та новим середовищем. Далі настає акомодація («уподібнення»), що характеризується появою спільних поглядів та подоланням відмінностей. На цій стадії відбувається визнання та сприйняття індивідом головних елементів цінностей нового середовища, при одночасному визнанні деяких цінностей індивіда/групи новим соціальним середовищем. Кульмінацією є асиміляція (з'єднання або злиття) – повний збіг систем цінностей індивіда/групи та середовища.

2. Первинна адаптація та персоналізація: Цей етап починається з первинної адаптації до ситуації, виживання та перебудови «застарілої» системи цінностей і норм відповідно до реальності. Це орієнтаційний етап, спрямований на ознайомлення адаптантів із соціальним середовищем. Далі йде персоналізація – життєвий вибір, що ґрунтується на власних потребах, інтересах та самобутності. Цей етап також називають оцінювальним, оскільки він полягає в диференціації соціального досвіду та способу життя на взаємоприйнятний та взаємовідхилений, а також у відборі можливих за нових умов форм та способів діяльності згідно з попередньо сформованими установками та ціннісними орієнтаціями адаптанта. Завершується етап інтеграцією – суб'єктивним включенням у нове середовище, прийняттям його як свого та відчуттям тотожності з ним. Це етап сумісності, на якому суб'єкт досягає стану повної адаптованості.

3. Фази змін: Гетеропластична та Аутопластична: Ця модель адаптації включає гетеропластичну фазу, в якій суб'єкт активно домагається змін умов у соціальному середовищі, та аутопластичну фазу, що полягає у внутрішніх змінах у психологічному світі самого суб'єкта.

4. Статична та Динамічна адаптація: Дослідники також розрізняють статичну адаптацію, яка передбачає зовнішні зміни, такі як засвоєння нових звичаїв, та динамічну адаптацію, суть якої полягає у глибинній зміні особистості (Geist, 1992, с. 13; А. Воробець, 2006, с. 304).

Окрім соціальної та соціокультурної адаптації, низка наукових досліджень спрямована на аналіз саме психологічного компоненту процесу соціально-психологічної адаптації. Культурний шок відноситься до психологічної складової, але також дослідниками виділяється «травма мігранта». Низка наукових джерел вказує на те, що одночасно з культурним шоком, викликаним взаємодією з новим середовищем, мігранту доводиться проживати і долати низку специфічних психічних травм – *«травм мігранта»*.

У традиції західних країн психічна травма мігранта зветься «міграційне горювання» (*migratory grief* – англ.), за аналогією з іншими видами горювання, виділеними у психології (Loizate, 2009). Це горювання відноситься до типу «розлука», а не «втрата об'єкта». Особливості даного типу горювання: постійний та рецидивуючий характер, глибокий зв'язок з дитячим досвідом (і необхідністю в нових умовах перебудовувати особистість, сформовану в дитинстві та «налаштовану» на ритми країни народження), множинність тригерів, які запускають або актуалізують процес горювання, психологічна регресія (через надлишок стресорів), етапність у процесі опрацювання горювання, використання психологічних захистів (заперечення, проекція, ідеалізація), амбівалентне ставлення до країн походження та прибуття, вплив також на ту частину населення, яка залишається в країні походження, переживання повернення в країну походження як нової міграції, ймовірність поширення цього виду горювання на кілька поколінь (Loizate, 2009).

На думку іспанської психологині C. Arroyo (2017), що спеціалізується на роботі з міграційною травмою, дане горювання притаманне всім мігрантам без винятку, і процес терапії міграційної втрати, її усвідомленість і прийняття мають велике значення для якнайшвидшої та успішної адаптації мігранта у новій країні.

F. Petermann зі співавторами (2017), аналізуючи проблему адаптації, акцентує увагу на факторах міжкультурної компетентності, регулюванні емоцій та постановці – досягненні цілей у програмах первинної підтримки мігрантів та біженців. Автори зазначають, що міжкультурна компетентність сприяє адаптації мігрантів до нових умов життя, даючи знання про культурні відмінності у цінностях та нормах. Емоційне регулювання щодо емпатії, позитивної переоцінки та культурних відмінностей у вираженні емоцій сприяє адаптації та психічному здоров'ю мігрантів. Авторами розвивається теза, що необхідна психологічна підтримка, пов'язана з постановкою та досягненням цілей мігрантами, оскільки вони несуть багато нереалістичних бажань та

недосяжних цілей, які можуть загрожувати їхньому психічному здоров'ю (El-Awad & Fathi, 2017).

R. Dieterich-Hartwell та S. Koch (2017) розглядають проблеми акультурації біженців та мігрантів у контексті феномена туги за батьківщиною. Перебування у вимушеному вигнанні та відсутність можливості повернутися додому, на їхню думку, може викликати почуття ностальгії, але також може призводити до емоційних, когнітивних, поведінкових та фізичних дисфункцій.

K. Ho та V. Chiang (2015) представили модель мотиваційної психосоціальної та поведінкової адаптації мігрантів. В основу теоретичної моделі були покладені три основні теми: а) зміст міграційного наміру (оптимістичний або песимістичний); б) реалістичність міграційного наміру (зусилля щодо втілення у життя міграційного наміру); в) стійкість міграційного наміру: від хаосу до порядку. Стратегії по збагаченню зовнішніх та внутрішніх ресурсів, на думку авторів, мають бути спрямовані на заохочення мультикультуралізму та вдосконалення психосоціальних ресурсів мігрантів.

Отже, бачимо, що соціально-психологічна адаптація мігрантів це динамічний процес, що має певну кількість етапів. Одночасно це двосторонній процес, що має вплив не тільки на мігранта, але й на новий соціокультурний простір. *Головна мета процесу адаптації* – взаємна відповідність середовища та індивіда, проте досягнення даного результату не означає завершення процесу. У разі успішної адаптації її рівень зрівнюється з рівнем адаптації мігранта в країні-походження – вказують науковці.

Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів проявляється у прагненні до самозбереження цілісності особистості та самореалізації, у реалізації основних особистісних та соціальних потреб та взаємодії з навколишнім соціумом у конкретних умовах існування.

Соціально-психологічна адаптація це не тільки процес, але й результат процесу адаптації, на який впливає низка чинників та факторів. Зокрема,

виділяються зовнішні та внутрішні (об’єктивні та суб’єктивні) чинники соціально-психологічної адаптації мігрантів.

Під зовнішніми чинниками розуміють усе різноманіття зовнішніх впливів: країна в'їзду, мова, характер місцевої культури, етнічна приналежність мігрантів, ставлення корінного населення, наявність підтримуючих структур, соціально-економічні чи політичні обставини, що додатково виникають на новому місці проживання. Також, наприклад, виділяють культурну та соціальну дистанції, що відіграють значну роль у ефективності адаптації мігрантів, у тому числі вимушених, до нового середовища та умов.

Феномен культурної дистанції був виділений зарубіжними психологами A. Furnham та S. Bochner (1986) при дослідженні дистресів, що виникають у студентів, які проходять навчання в іншій культурі. Даними авторами розроблено індекс культурної дистанції (CDI), що враховує реальні відмінності між культурами (у традиціях, стилі одягу, проведенні вільного часу, кухні тощо). На їх думку, саме ступінь культурних відмінностей між країною походження та країною поселення мігрантів визначають величину культурної дистанції між групами, наявність ворожості та неприйняття між ними.

Поділяє цю позицію І. Бабікер (1996) та інші дослідники, припускаючи, що ступінь самотності та відчуження у новій культурі та супутні їм дистреси безпосередньо залежать від величини культурної дистанції між рідною культурою мігрантів та культурою приймаючої країни.

Поняття соціальної дистанції набуло статусу наукового терміну після згадки R. Park напочатку минулого століття. Цілком природно те, що люди з різним статусом розташовуються у різних вимірах соціального простору чи, якщо інакше сформулювати, дистанційовані один від одного. У полікультурному, етнічно різнорідному середовищі соціальна дистанція показує статус етнічних груп. Рухливість і розмір соціальної дистанції, перетин характеристик різних груп виступають показниками «здоров'я»

суспільства: соціальної рівності, справедливості, соціальної та етнічної толерантності (Park, 1926).

До суб'єктивних чинників, які впливають на динаміку інтеграції та адаптації, належить передусім, психологічна структура особистості. Когнітивна організація людини, визначальні способи сприйняття, мислення, уваги, переживань – істотно впливають формування адаптаційних форм поведінки за умов нової постійної стресової ситуації, якою є для мігранта незнайоме суспільство з чужими йому мовленнєвими і соціокультурними стандартами (Психологія міграції, 2013).

Прийнято виділяти наступні форми прояву соціально-психологічної адаптації: активну, коли індивід прагне впливати на середовище, маючи на меті викликати в ньому реакцію змін (у тому числі змін тих норм, цінностей, форм взаємодії та діяльності, які він повинен засвоїти), та пасивну, або конформну, коли індивід не прагне до таких змін і вибирає стратегію пасивного пристосування до середовища (Психологія міграції, 2013).

Крім того, виділяють також успішну, або позитивну, адаптацію показниками якої є підтримання такого рівня життя, що дає змогу зберегти або підвищити його соціальний статус та задовольнити матеріальні та духовні потреби індивіда чи групи, та неуспішну, або негативну, чи низьку, що супроводжується зниженням соціального статусу індивіда і передбачає його виживання в новому середовищі завдяки використанню чужих ресурсів; показником такої адаптації є переміщення індивіда в інше соціальне середовище. Така адаптація – деструктивна як для індивіда, так і для соціального середовища (В. Володько & О. Ровенчак, 2008).

Велике значення для *успішного процесу соціально-психологічної адаптації мігрантів* має сформованість мотивації, що проявляється у бажанні інтегруватися у нове середовище; у наявності установки на засвоєння нових культурних феноменів; прагнення до подолання інформаційної ізоляції та встановлення зв'язків з навколишнім середовищем.

На думку деяких авторів, велику роль в адаптаційному процесі відіграє показник локус-контролю, який трактується як впевненість суб'єкта у власній здатності здійснювати контроль подій, що відбуваються з ним, а також здатність поратися з ситуативними труднощами, що виникають. Особам, які мають інтернальний локус-контроль, властива впевненість у своїй здатності впливати на процес життя та контролювати його; для них характерна наявність активної позиції у прийнятті відповідальності за пошук виходу із ситуації та наявність найвищого рівня саморегуляції. Особам, які мають екстернальний локус контроль, властива впевненість у тому, що події їхнього життя відбуваються з волі зовнішніх обставин; пасивна життєва позиція; наявність низької досяжної мотивації та уникнення невдач. Як висновок, низка авторів схиляються до ідеї про те, що оптимальним для адаптаційного процесу є помірно виражений інтернальний локус-контроль (Bovard, 1959; Fathi, Renner & Juen, 2016).

При вивченні як зовнішніх, так і внутрішніх чинників соціальної адаптації вимушених переселенців та біженців робиться акцент на аналізі життєвих спрямованостей, на визначенні тенденції поведінки на ринку праці, на виявленні їх соціальних ціннісних орієнтацій та можливих засобів самозахисту, на наявності саморефлексії власної поведінки. Адаптаційна поведінка, що сформувалася протягом життя мігранта та продовжує розвиватися після зміни місця проживання, як вказують деякі дослідники, базується на оцінці вимушеними мігрантами економічного стану, співвідношення житлових умов у місці прибуття та у місці походження, а також на аналізі способів, якими забезпечуються життєздатність, саморозвиток та існування сім'ї, ступеня її інтернальності (опори на власні сили) та екстернальності (опори на державу) (М. Слюсаревський, 2013).

Дослідники вказують на те, що чинниками ефективної соціальної адаптації вимушених мігрантів є також компенсація тих потреб, які неможливо було б компенсувати новому місці міграції; відсутність

негативного впливу, подібного до того, що послужив стимулюючим фактором міграційного переміщення (О. Малиновська, 2004).

Зазначимо, що важливим чинником успішної соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів також є відновлення психічного здоров'я, що похитнулося внаслідок перенесених травмуючих подій, звикання до нового соціокультурного середовища (акультурація), відновлення мотиваційно–потребової сфери, подолання кризи ідентичності, встановлення позитивних взаємин із місцевим населенням (О. Кокун, 2004; В. Лефтеров, 2018).

Чинниками соціально-психологічної адаптації мігрантів дослідники називають також вік та соціально-економічні умови життєдіяльності мігранта (В. Плющ, 2021). Для економічної стабілізації важливе значення має спеціальність та здатність до вивчення нової мови. *Професійна адаптація* – один із головних чинників, що сприятимуть швидкої соціально-психологічної адаптації (І. Галецька, 2005).

Перебіг та результати соціально-психологічної адаптації багато в чому визначається психологічним станом та настроєм людини. Серед основних критеріїв психічного здоров'я зазвичай розглядаються: стан душевного благополуччя, відсутність хворобливих психічних проявів, адекватність відображення та реагування, рівень зрілості емоційно-вольової та пізнавальної сфер особистості, відповідний віку, а також адаптивність у мікросоціальних відносинах, здатність керувати поведінкою та ставити життєві цілі та належний рівень активності у їх досягненні (Л. Смокова, 2019).

У українців-мігрантів, що прибули до США та інших країн світу за останні вісім років, за даними емпіричних досліджень, дуже виражені депресивні тенденції, ознаки ПТСР, підвищене відчуття тривоги (В. Педноренко, 2022; Martsyniak-Dorosh, 2022), що призводять до наступних *дезадаптивних проявів:*

– схильність до негативного прогнозу, що знижує рівень самоприйняття і прийняття інших людей (у мене нічого не вийде як і у багатьох інших);

– недооцінювання власних можливостей і низький рівень самоприйняття (я не подобаюся собі, тому, що багато чого не зможу зробити);

– соціальна недовіра, яка виражається в соціальній ізоляції (нема на кого покластися, мало хто зможе допомогти);

– знижене відчуття емоційної комфортності, прогнозуючи ланцюг всіляких несприятливих подій, які можуть трапитися в іншій країні.

Труднощі у пристосуванні, акультурації та соціалізації в іншій країні проявляються у дезадаптації.

Визначають такі *види дезадаптації*:

– психологічна – неспроможність пристосуватися до якої-небудь життєвої ситуації (хвороби, смерті близьких, втрати соціального статусу), наслідками чого є хвороби, неврози, девіантна поведінка, тощо.

– Соціально-психологічна – нездатність психіки прийняти умови, що змінилися (О. Смук, 2014).

Дезадаптація мігрантів, як вказують наукові джерела, може мати наступні *наслідки:*

– «культурна дисфункція» (неприйняття культурних новацій іншої культури) (І. Тарасюк, 2011);

– «культурний шок» (сприйняття іншої культури як кращої за власну) (К. Уорд, 2003);

– «рабство» (схильність підкорятися авторитету іншої людини) тощо (Martsyniak-Dorosh, 2022).

Спостерігається також відторгнення емігрантом рівності «культурних світів», розділення світу на добрих людей та ворогів, стереотипізації та відчуженні іншої культури як такої або повне злиття з нею до втрати самототожності та національної ідентичності (Л. Іонін, 1998).

Ще однією низкою *ознак соціально-психологічної дезадаптації українців* є:

– нездатність долати складні обставини життя, переживати стрес;

– труднощі розуміння інтересів оточення, їхніх потреб;

– неприйняття індивідуальності іншої людини;

– відсутність гуманного ставлення до оточення, у тому числі близького;

– нездатність брати на себе відповідальність;

– відчуття психологічної слабкості, незахищеності (бездіяльність, відчуття внутрішньої дисгармонії, безпорадності, пасивність, апатія, тривожність, агресивність чи депресія);

– підвищена емоційність,

– схильності до реакцій уподібнення (Я. Юрків & Д. Луканов, 2021).

Психологічно складними проявами соціально-психологічної дезадаптації є закритість до нового досвіду, невміння спрямовувати енергію в суспільно корисні справи, відчуття дискомфорту в ситуаціях спілкування, не тільки с близькими, а й з представниками країни прибуття, схильність до дискредитації інших, ущемлення інтересів партнера тощо.

Відчуття меншовартості, безперспективності життя та водночас агресії та ненависті, що проявляється через невдоволення собою, відчуття себе невдахою, безпорадність, прагнення повернення до минулого життя, яке втрачене, острах осуду – загострюють внутрішню суперечність, породжуючи сумніви, агресивність, відчуття безперспективності. У такому психологічному стані український мігрант не є спроможним продуктивно діяти, реалізовувати свій потенціал, задовольняти свої соціальні потреби, вступати в активне спілкування, переживати стан внутрішнього комфорту і добробуту без виражених конфліктів.

Дослідники сходяться на тому, що основними індикаторами ефективної соціально-психологічної адаптованості мігрантів є наступні: психологічна задоволеність мігрантів своїм становищем у новому середовищі та вільна орієнтація в ньому, засвоєння цінностей, норм, стандартів поведінки та традицій приймаючого суспільства, наявність житла та роботи, засвоєння іншої мови, паритетне спілкування та взаємодія з представниками країни

міграції, повноцінна участь мігрантів у соціальному та культурному житті нового суспільства, тощо. Для вимушених мігрантів є ще одна умова – подолання психологічних наслідків травмуючої ситуації, що змусила податися до міграції.

Зазначимо, що більшість дослідників у якості показників успішної соціально–психологічної адаптації мігрантів називають психологічне благополуччя та самоактуалізацію у всіх основних сферах життєдіяльності: професійній, фінансовій, сімейній, культурній, соціальній, тощо.

Отже, соціально-психологічна адаптація мігранта – це процес активного пристосування психіки та поведінки мігрантів до умов нового соціокультурного та соціально-психологічного простору приймаючої країни, що опосередкований особливостями цього простору, низкою психічних та психологічних особливостей та зовнішніх умов та на який впливає низка зовнішніх та внутрішніх чинників. Зокрема, важливими є чинник чи добровільною, чи вимушеною була міграції, психологічний стан мігранта, соціально-економічні чинники міграції, та інші.

Розглянемо також психологічні особливості українських мігрантів так, як вони представлені у наукових дослідженнях.

1. Зазначимо, що українці – вимушені мігранти знаходяться у досить залежній ситуації – отримують мінімальне соціальне забезпечення, живуть або на найманих квартирах або у квартирах, що надали їм мешканці або соціальні служби країни безкоштовно. Через брак знання мови країни переїзду українці або не працюють, або виконують низко кваліфіковану працю. При цьому багато з них мають вищу освіту і теоретично могли б працювати за фахом або більш ефективно використовувати свої інтелектуальні ресурси. Крім того, у переважній більшості наших вимушених мігрантів, особливо жінок, в Україні залишилися чоловіки або батьки, через яких вони переживають. Тож психологічний стан українців, за даними досліджень, характеризується станом пригніченості, зниженням активності та тонусу, підлеглістю, відчуттям

безнадійності, відірваності від звичного оточення, близьких та країни, в якій народилися (В. Педноренко, 2022; Martsyniak-Dorosh, 2022; Javanbakht, 2022; Bilan, 2017, та інші). В психологічній літературі такий стан має назву «горювання мігранта» та є одним із етапів переживання «культурного шоку».

2. Зіткнення із новою культурою на перших етапах переселення викликає у мігрантів шок, неприйняття, відчуття меншовартості та плутанину (Martsyniak-Dorosh, 2022; Л. Гуменюк & А. Бреус, 2017; О. Зінченко, 2015; І. Леонова, 2015, та ін.). Стійкі особистісні структури, зокрема картина світу та Я-концепція, система ідентичностей та самооцінювання або руйнуються або дуже порушуються. Депривація потреб та вимушена ізольованість мають сильний вплив на ефективність адаптації у ситуації вимушеної міграції.

Але при цьому дослідники зазначають, що наявність підтримки соціальної та психологічної, збереження благополуччя сімейних та дружніх стосунків, соціальна активність (нові знайомства, відвідування музеїв, кіно, тощо), можуть значно полегшити стан вимушеного мігранта та зробити менш кризовим період їх адаптації у новому соціокультурному середовищі.

Загалом для ситуації міграції дослідниками зазначається, що це, по–перше, процес переважно стресогенний і мета та мотивація міграції мають майже вирішальне значення у процесі адаптації; по-друге – культурна дистанція між рідною країною та країною в’їзду має зворотній кореляційний зв'язок із ефективністю соціально–психологічної адаптації; по-третє, позитивний досвід знайомства із новою культурою, існування дружніх, подружніх або інших близьких стосунків мігранта та представників іншої культурної середи полегшує процес асиміляції чи інтеграції мігранта у нове соціокультурне середовище; і по-четверте, дезадаптація мігрантів виявляється як психологічний захист та ізоляція у новій культурі, а адаптація – як інтеграція та опанування нової культури до процесу входження у нове соціокультурне середовище як повноправний активний учасник.

3. Слід окреслити основні відмінності між категорією українців, що самі прийняли рішення про переселення і тими, хто був вимушений мігрувати через війну.

Добровільна міграція відрізняється від вимушеної усвідомленим прийняттям рішення, позитивною мотивацією, соціально-психологічною та фінансовою готовністю до міграції, а її результатом, як правило, є поліпшення соціального статусу, добробуту та доходів мігранта.

У ситуації вимушеної міграції картина виглядає прямо протилежно. Відсутність позитивної мотивації для переміщення, фінансової та соціально-психологічної готовності, екстремальні умови здійснення самого переміщення визначають зміну умов проживання, за якої стає неможливою нормальна життєдіяльність чи виникає реальна загроза безпеці за відсутності перспективи нормалізації ситуації.

4. Дослідники вказують на те, що з оглядом на соціально-психологічну ситуацію та події, які стають основною причиною вимушеної міграції та переживаються як екстремальні, як є екстремальним і саме переміщення, високим є ризик виникнення психічно нестабільних станів, психічних розладів, зниження самооцінки, рівня домагань вимушених мігрантів (В. Педноренко, 2022; Martsyniak-Dorosh, 2022; Javanbakht, 2022 та інші).

Вказується, що у вимушених мігрантів та біженців часто розвиваються симптоми постравматичного стресового розладу, психосоматичні захворювання, а психічне здоров’я погіршується через воєнні дії, моральний тиск, втрату майна та близьких (О. Ткачишина, 2021; Л. Смокова, 2019; В. Педноренко, 2022; Martsyniak-Dorosh, 2022). Також дуже сильний вплив мають перші місяці та роки перебування на новому місці проживання. Культурний шок та стрес адаптації, негативні зміни ідентичності в ситуації міграції лише поглиблюють психологічне неблагополуччя вимушених мігрантів.

Адаптація є одним з важливих показників межі між патологією та нормою і, навіть, за сприятливих умов, вона є складним, навіть, екстремальним, процесом. За умови вимушеного переселення, те, що у

звичайних життєвих обставинах слід трактувати як порушення психічного здоров'я, в складній та незвичній ситуації вимушеної міграції може представляти нормальну реакцію на дуже складні та напружені обставини (О. Блинова, 2016).

5. Існує низка досліджень, що вказують на різноманітні чинники формування травматичного досвіду мігранта, часто мова йде про особливості взаємодії мігрантів із місцевим населенням (Психологія міграції, 2013; Л. Смокова, 2019, та ін.). Місцеві мешканці часто недовірливо приймають мігрантів, вважають їх агресивними, недружніми, недовірливими, невпевненими пристосуванцями, а мігранти у свою чергу сприймають через це представників приймаючої спільноти як лінивих, заздрісних, байдужих. Подібні уявлення відображають високу міру взаємного неприйняття та загострюють стосунки між мігрантами та представниками країни в'їзду – це значно ускладнює соціально-психологічну адаптацію та призводить до виникнення почуття відчуженості, непотрібності, заниження самооцінки та інших проявів травматизації та дезадаптації вимушених мігрантів.

Слід зазначити, що оскільки адаптація до нового місця проживання – досить довготривалий процес, то подібні стресові соціально-психологічні умови не можуть не впливати на стан психологічного здоров'я та благополуччя мігрантів, зокрема дослідниками вказується на хронічну психологічну напруженість, фрустрацію, емоційний стрес, низку психологічних криз, у тому числі кризу переоцінки цінностей та пошуку свого місця у житті та новому соціально-психологічному просторі.

Загалом дослідники відзначають, що психологічні проблеми вимушених мігрантів торкаються усіх структурних сфер особистості: емоційної, когнітивної, поведінкової, мотиваційної, комунікативної і до порушення особистості у цілому. В емоційній сфері вимушених мігрантів порушення можуть проявлятися і як апатія, втрата інтересу та байдужість, і як агресивність, роздратованість та нервова збудженість, і як тривожність та

фобічні реакції. Також спостерігаються розлади сну та ознаки депресії (Furnham & Bocher, 1986; Martsyniak-Dorosh, 2022, та ін.). У мотиваційній сфері – зниження рівня домагань та самооцінки. Порушення у когнітивній сфері виявляються як зниження рівня функціонування усіх процесів пізнавальної активності: концентрації уваги, пам'яті, сприйняття та мислення. Порушуються також відносини у подружній, батьківсько-дитячій та інших сферах комунікації вимушених мігрантів.

Але також існують дослідження, що доводять значення копінгу та психологічних ресурсів для подолання екстремальних ситуацій. Зокрема вказується, що не завжди складні життєві ситуації та екстремальні умови призводять до порушення у особистісній та поведінковій сферах людини. Часто саме труднощі та проблеми є трампліном особистісного зростання, набуття важливого незвичного досвіду, формування нових незвичних та більш ефективних стратегій життєдіяльності. І що для одних людей труднощі та криза, то для інших – випробування на шляху досягнення самореалізації та самоактуалізації.

У низці досліджень виявлено залежність деяких індивідуально-психологічних феноменів та успішності адаптації. Виявлено гендерний аспект та доведено, що жінки менш адаптовані за чоловіків, адже більш схильні до гострого переживання криз ідентичності та більш тривожні. Крім того, виявлено залежність між віком та адаптацією: чим молодше людина, тим легше вона адаптується.

Доведено залежність рівня освіти та адаптації мігрантів: чим більш освічена людина, тим більш ефективним є подолання кризи ідентичності та інтеграція до нового соціально-психологічного та соціокультурного простору іншої країни (О. Блинова, 2010).

Ю. Хачатурян (2020) також доведено, що адекватна самооцінка, помірний рівень тривожності (особистісної і ситуативної), відсутність ворожого ставлення та підозрілості до оточуючих виявляють прямі кореляції

із ефективністю соціально-психологічної адаптації дітей вимушених мігрантів у новому освітньому середовищі.

Узагальнюючи низку емпіричних досліджень залежності ефективності адаптації мігрантів та психологічних якостей, були визначені основні з них, розділивши на певні сфери (Психологія міграції, 2013):

– з когнітивних характеристик мають значення толерантність до невизначеності, когнітивна складність, відкритість новому досвіду, внутрішній локус контролю;

– у мотиваційній сфері важливими є стійкі життєві цілі та цінності, визначеність життєвих перспектив;

– у комунікативній сфері – доброзичливість, соціальна підтримка, екстраверсія;

– у емоційній сфері – високий самоконтроль, емоційна стабільність, тощо.

Тому можна припустити, що суб'єктність (як сума актуалізованих адаптивних якостей особистості) може стати чинником ефективної соціально-психологічної адаптації до вимушеної міграції. Емпіричному підтвердженню цієї гіпотези присвячений наступний розділ дисертаційного дослідження.

1.3 Теоретична модель вивчення соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції

У розробці теоретичної моделі вивчення соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції під час війни ми спиралися на низку зарубіжних та вітчизняних наукових розвідок про зміст, динаміку, чинники адаптації та дезадаптації вимушених мігрантів в рамках системного, структурного та суб'єктного підходів, і виявили, що найбільш доцільним буде використання інтегрованого, системно-інтерсуб'єктного підходу до феномену соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів в умовах війни.

Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів це об'єктивно кризовий та необхідний процес входження у новий соціокультурний та соціально-психологічний простір країни міграції та його активне засвоєння.

Соціально-психологічна адаптація це двосторонній процес: для ефективного його перебігу необхідно, щоб не тільки соціокультурний простір мав вплив на адаптанта, а й сам адаптант впливав на нього. Це можливо при наявності розвиненої суб'єктності обох учасників процесу.

Суб'єктність, за визначенням В. Москаленко (2011), розуміється як «саморозвиток індивідом власної психіки на основі потенційних можливостей, він реалізується в умовах, в яких інтеріндивідна взаємодія виявляється як інтерсуб'єктна, суб'єкт-суб'єктна взаємодія». Суб'єкт-суб'єктна взаємодія, зазначає авторка, – це не проста інтеракція, а процес взаємної згоди людей приймати впливи один на одного за умов, що вони ставляться до себе і до іншого як до автономного, суверенного суб'єкта активності і як до цінності.

В. Татенко (2017) визначає суб'єктність як «схильність до відтворення, творіння себе у відповідних, а часом і в несприятливих умовах. Вона відображає, на його думку характер активності людини як суб'єкта і розкривається в таких поняттях як вільний, самостійний, автономний, ініціативний, творчий, оригінальний».

Інакше кажучи, для успішної адаптації мігранта у новому соціокультурному просторі необхідне пристосування цього нового соціокультурного простору до інтересів мігранта і пристосування самого мігранта до умов нового соціокультурного. Таке взаємне пристосування має результатом створення умов для реалізації потреб, цілей, цінностей мігранта, і для зміни самого адаптаційного соціокультурного простору, і для глибоких особистісних змін адаптанта. Це створює можливість самореалізації мігранта, а адаптована особистість сприяє збагаченню нового соціокультурного середовища.

У рамках системного підходу соціально-психологічна адаптація мігранта – це, з одного боку, тільки одна із складових глобального процесу пристосування особистості до вимог зовнішнього світу, а з іншого, – ще й процес, який характеризує життєдіяльність відкритої системи «особистість –

соціокультурний простір», здатної переживати і періоди відносно гомеостатичного стану, і періоди бурхливих змін (кризові), то можна припустити, що соціально-психологічна адаптація як системний процес неоднорідна, має певні періоди чи стадії. Ця теза підтверджується низкою зарубіжних та вітчизняних досліджень, що були проаналізовані вище.

Методологічну основу цієї позиції становлять принципи загальної теорії систем, застосовані до розуміння адаптації. І тоді, пасивні, безконфліктні тенденції у розвиткові особистості мігранта підчас взаємодії з новим соціокультурним простором країни в’їзду пов'язані зі сталими періодами адаптації та розвитком інтерсуб'єктного простору взаємодії з новим соціокультурним оточенням, а зміни, копінг, самовладання – з критичними. Останні зумовлені якраз реорганізаційними процесами у відношеннях особистості і нового соціально-психологічного середовища.

Так, входження у нове соціокультурне середовище життєдіяльності, пред'явлення ним вимог до мігрантів провокують кризи в адаптації. Криза в адаптації – це етап адаптаційного процесу, в тимчасових рамках якого має місце різке зниження показників адаптованості людини, що супроводжується негативними емоційними переживаннями як результат неадекватного реагування на пред'явлення вимог, уявлень про власну неефективність, вихід з якого здійснюється за допомогою створення умов для функціонування психологічних механізмів на різних рівнях особистості.

Очевидно, у кризові періоди взаємодії із новим соціокультурним простором країни в’їзду у мігрантів актуалізуються процеси соціально-психологічної адаптації за аллопластичним, активним типом. Теоретичне підтвердження цьому припущенню знаходимо у працях багатьох дослідників адаптаційних процесів, починаючи з теорії систем, що саморозвиваються і закінчуючи теоріями соціально-психологічної адаптації. Можна вважати (і це також підтверджується науковими підходами) пасивну адаптацію також активним процесом, але спрямованим на власні особистісні якості: в кризові

періоди адаптивний процес актуалізується з новою силою, проявляючись у посиленні спочатку орієнтаційних реакцій, які змінюються самоперетворюючими тенденціями, а закінчуються тенденціями до перетворення соціального середовища. Таким чином, набуттям нової системної якості завершується адаптаційний цикл.

Виділяючи окремі стадії та етапи соціально-психологічного адаптаційного процесу, науковці більш-менш єдині в думці про те, що кожен попередній етап є базисом для розвитку нових адаптаційних здібностей на наступному, якісно іншому рівні.

Соціально-психологічна адаптація загалом характеризується етапністю, стадійністю перебігу. Очевидно для загального процесу адаптації мігранта у новому соціокультурному просторі, справедливо буде застосувати теорію U-подібної кривої (Lysgaard, 1955), якою описується зміна психічного стану, пов'язаного з різними етапами адаптації.

Передбачається, що адаптація відбувається нерівномірно і в психічному стані людини можна виділити 3 фази цього процесу Деякі дослідники відзначають ще одну фазу, яка передує усім іншим (нульовий етап), заснований на попередньому ознайомленні з новою культурою, в який передбачається підготовка до безпосередньої зустрічі з новою культурою, розуміння того, як слід діяти в нових умовах. Але вимушені мігранти апріорі пропускають цю стадію.

Перша фаза носить назву «медового місяця», коли «новачок» звертає увагу на досягнення в новій культурі, а труднощі взаємодії з новим середовищем ще ним не усвідомлені, він сповнений оптимізму. Друга фаза характеризується як «культурний шок», що виникає внаслідок зіткнення з незрозумілими духовними цінностями, традиціями, а також як наслідок того, що людина виявляється непристосованою до життя в даній культурі. Дана фаза характеризується неприйняттям «новачком» іншої культури, негативним емоційним станом, депресією. Третя фаза передбачає налагодження контактів

з новим середовищем, досягнення деяких своїх цілей, хоча ще і можливе відкидання іншокультурних цінностей (Berry, 1997).

Таким чином, наприклад, були виділені етапи у процесі адаптації мігрантів до нової етнокультурного середовища 5 стадій (фаз), які проходять мігранти: 1) ейфорійна фаза (від декількох днів до декількох місяців); 2) туристська фаза – від 3–4 тижнів до 2–3 місяців; 3) орієнтаційна фаза; 4) депресивна фаза (від 3–4 місяців до кількох років); 5) діяльнісна фаза. Час проходження кожної фази індивідуальний і залежить від ряду факторів як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру в цілому (Психологія міграції, 2013). Ці дані підтверджують теорію U-подібної кривої.

Крім того, можна припустити, що процес соціально-психологічної адаптації мігрантів проходить у двох площинах: соціально-психологічна адаптація до найближчого соціально-психологічного простору, яким є інші мігранти та представники служб, що взаємодіють з ними, та соціально-психологічна адаптація до більш широкого соціально-психологічного середовища, представленого соціокультурним простором приймаючої країни. Очевидно, ці два процеси протікають одночасно, але гетерохронно.

Наступним питанням, важливим для розуміння психологічної сутності соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів до соціально-психологічного та соціокультурного середовища приймаючої країни, є проблема детермінації цього процесу.

Загалом дослідники виділяють дві групи детермінант адаптаційного процесу: зовнішні по відношенню до особистості адаптанта (фактори середовища) та внутрішньоособистісні (Дж. Беррі, 2001; А. Воробець, 2006; Л. Гуменюк & А. Бреус, 2017; А. Кавалеров, 2005, та ін.). Перша група детермінант обумовлює процес адаптації в залежності від екстремальності впливу. З накопиченням досвіду взаємодії людини із зовнішнім середовищем, адаптації до нього в неї формуються певні уявлення про цей процес, і вона організовує відповідну інформацію за її значенням і зв'язками. Щодо цього є

дві теорії, засновані на суб'єктивних уявленнях про реальність. Перша теорія – особистого конструкту, згідно з якою люди стають психічно сприйнятливими в тій мірі, в якій вони очікують на подію (Kelly, 1955). Очікування обмежують охоплення до дуже вузького діапазону. Різниці у тлумаченні події просто не може бути, тому що вона знаходяться поза межами очікувань. А за теорією Ж. Піаже (2003), свідомість може змінювати сенсорний вхід таким чином, щоб він відповідав заздалегідь розробленій схемі. Автор назвав такий процес засвоєнням (асиміляцією). Якщо нова інформація корисна, схема стає більш досконалою. Схема очікування успіху або невдачі може впливати на підхід до ситуації, її оцінку. У цьому випадку схема виступає як первинно значуща система в пізнанні.

Друга група детермінант адаптаційних процесів (суб'єктивні, внутрішні, внутрішньоособистісні) включає в себе кілька підгруп: психологічні чинники (індивідуально–типологічні якості та психічні процеси) та соціально–психологічні (особистісні якості). Сукупність властивостей особистості, що визначають її профіль, є тим рельєфом, який обумовлює своєрідність реалізації актуального стану даної людини. Якщо процеси переважно реалізують функцію відображення, стани – функцію регулювання, а властивості особистості, об'єднані актуальним «я», – функцію вищого інтегратора психічної адаптації, включаючи диференціацію, регулювання і відображення, то адаптація відбиває процес взаємозв'язку цих функцій: їх періодичність, мінливість, інтенсивність.

Певний вплив на адаптацію людини чинять окремі психічні процеси (інтелект та пов'язані з ним когнітивні стратегії подолання стресогенної ситуації, особливості суб'єктивного сприйняття, особливості уваги, пам'яті, мислення); мотивація, ціннісні орієнтації, самооцінка особистості.

Особливості особистості також визначають характер перебігу адаптаційного процесу, і ці особливості формують її індивідуальний стиль. Спрямованість особистості переважно на самого себе, чи назовні, тобто її

положення за шкалою «інтроверсія – екстраверсія» визначає характер використання інформації, що надходить, і утворює особистісне уявлення про ситуацію, оцінку її значущості, її особистісний смисл, який можна трактувати як місце ситуації, об'єкта в психологічному полі або на шкалі цінностей.

Ступінь ефективності людини контролювати ситуацію, що виникла, і організовувати адекватну цій ситуації реакцію, забезпечувати досягнення поставлених перед нею у даний момент цілей, визначається властивістю зовнішнього і внутрішнього локус-контролю. Люди з високим внутрішнім контролем (інтернали) схильні уважно аналізувати ситуацію, активно використовувати різні варіанти поведінкових компонентів адаптації, розробляти програми поведінки, здійснювати передбачувальні дії.

Важливою особистісною властивістю є рефлексія, яка лежить в основі самосвідомості, самоусвідомлення, самоактуалізації, саморозвитку. У цьому сенсі вона відіграє важливу роль у контролі та організації поведінки людини і, можна припустити, що вона тим самим визначає розвиток адаптаційних процесів.

Від активності особистості залежить своєчасність і вектор реалізації адаптаційних здібностей, латентність яких закладена в адаптаційному потенціалі. Отже, в цьому сенсі справедливою видається фраза про те, що лише стаючи суб'єктом, людина здійснює дії і вчинки, він – їх автор, творець, виконавець, що несе за них відповідальність і самостійно формується в процесі їх обдумування та здійснення. Отже, тільки на рівні суб'єктної активності особистість забезпечує узгодженість систем саморегуляції і формування оптимальних стратегій адаптації.

Емоційний компонент особистості також реалізовує ряд функцій у поведінці людини, а саме оцінну, організуючу, контролюючу, захисну, мобілізуючу. З точки зору адаптації як процесу та стану, емоції відображають її необхідність, суб'єктивну оцінку її межі і плату за неї.

Можемо припустити, що такі властивості і якості особистості, як цілеспрямованість, відповідальність, наполегливість, впевненість у діях,

стійкість до зовнішніх впливів, комунікабельність, забезпечують і адекватне протікання пасивної адаптації, і активну протидію адаптогенними впливам, захист від них або їх знищення, тобто вибір мети і стратегії її досягнення.

У структурі і механізмах регулювання процесу адаптації значну роль відіграють її поведінкові форми. Шляхом зміни поведінки здійснюється, мабуть, найважливіша для людини сторона адаптації – активний вплив на соціально-психологічний простір, що дозволяє перетворювати її в потрібному для людини напрямку або створювати нову замість тієї, що задана природою.

Також на розвиток адаптаційних здібностей індивіда значний вплив чинять фактори ризику і захисні фактори.

Соціально-психологічними чинниками адаптації особистості, зокрема вимушених мігрантів, є установки представників приймаючого соціокультурного простору по відношенню до них, вони регламентують активність членів групи стосовно мігрантів на початковому етапі адаптації, і наявність дієвої групової емоційної ідентифікації, що відображає особливості процесу реальної взаємодії з новим індивідом.

Згідно із системного підходу до процесу соціально-психологічної адаптації особистості, важливим системним утворенням є адаптаційний потенціал людини (О. Шльонська, 2013). Це інтегральне утворення, що об'єднує в складну систему соціально-психологічні, психічні, біологічні властивості і якості, які актуалізуються особистістю для створення і реалізації нових програм поведінки в змінених умовах життєдіяльності.

Отже, соціально-психологічна адаптація мігрантів – це процес активного пристосування психіки та поведінки мігрантів до умов нового соціокультурного та соціально-психологічного простору приймаючої країни, що опосередкований особливостями цього простору, низкою психічних та психологічних особливостей та зовнішніх умов та на який впливає низка зовнішніх та внутрішніх чинників.

Графічно представлену теоретичну модель соціально-психологічної адаптації мігрантів можна представити так:

Рис. 1.1 Системно-інтерсуб'єктна модель соціально-психологічної адаптації мігрантів

Згідно із структурного підходу, будь-яке психологічне явище або якість вміщає у собі три основних компоненти: афективний, когнітивний та конативний. Тож вважаємо доцільним розглядати процес та результат соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції у єдності цих трьох компонентів. На нашу думку, когнітивний компонент проявляється у уявленнях особистості про себе як активного суб'єкта соціально-психологічної адаптації до вимушеної міграції, знаннях та уявленнях про соціокультурний та соціально-психологічний простір країни в'їзду, знання про культурні традиції, тощо. Афективний компонент містить у собі самооцінку, самоприйняття у нових умовах, різні емоційні ставлення до

нового середовища та інших людей, як інших мігрантів, так і до представників іншої культури, так і до себе. Конативний компонент містить систему цінностей та мотивацій, стратегії копінгу та захисні механізми, цілі та самоактуалізаційні дії, тощо.

Проявами процесу соціально-психологічної адаптації можуть бути як адаптація, так і дезадаптація мігрантів в новому соціокультурному та соціально–психологічному просторі. Адаптація мігрантів проявляється у психологічному благополуччі та самоактуалізації, дезадаптація – у песимізмі, зниженому рівні самоприйняття і прийняття інших, низькій оцінці власних можливостей, соціальній недовірі та ізоляції, зниженому відчутті емоційної комфортності, тощо.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми адаптації до міграції було обґрунтовано ряд теоретичних положень щодо системно-інтерсуб'єктного розуміння сутності соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції.

Визначено наступні особливості українців – вимушених мігрантів в умовах війни: по-перше, українці – вимушені мігранти переважно знаходяться у залежній соціально-побутовій ситуації (депривація базових потреб, соціальна допомога, безробіття, брак знання мови, тощо); по-друге, психологічний стан українців характеризується травмою, що спричинили екстремальні умови переміщення та головна його причина – початок війни, бойові дії, також в деяких випадках спостерігаються ПТСР та тривожні розлади, депресивні прояви: стан пригніченості, відчуття безнадійності, відчуженості від батьківщини та звичного оточення; по-третє, на початковому етапі зіткнення із новою культурою викликає шок, неприйняття, відчуття меншовартості та плутанину; та інші. Виявлено, що психологічні проблеми вимушених мігрантів торкаються усіх структурних сфер особистості:

емоційної, когнітивної, поведінкової, мотиваційної, комунікативної, тобто вимушена міграція викликає порушення особистості у цілому.

Обґрунтовано наступні теоретичні положення дослідження соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів в умовах війни:

1. Методологічною основою вивчення психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції під час війни стали системний та інтерсуб'єктний підходи до вивчення психологічних явищ.

У рамках системно-інтерсуб'єктного соціально-психологічна адаптація мігранта – це процес активного пристосування психіки та поведінки мігрантів до умов нового соціокультурного та соціально-психологічного простору приймаючої країни, що опосередкований особливостями цього простору, низкою психічних та психологічних особливостей та зовнішніх умов, та на який впливає низка зовнішніх та внутрішніх чинників. Це складний діалектичний процес встановлення динамічної рівноваги у взаємовідношеннях особистості і соціального середовища, що супроводжується їх взаємними трансформаціями та творенням інтерсуб'єктного адаптаційного соціально-психологічного середовища. Суб'єктивація останнього особистістю адаптанта призводить до формування інтраіндивідного соціально-психологічного простору як суб'єктивної реальності, в якій тією чи іншою мірою представлене об'єктивно існуюче соціально-психологічне середовище. Міра такої представленості визначає міру адаптованості особистості до даного середовища.

2. Визначено, що процес соціально-психологічної адаптації мігрантів проходить у двох площинах: соціально-психологічна адаптація до найближчого соціально-психологічного простору, яким є інші мігранти та представники служб, що взаємодіють з ними, та соціально-психологічна адаптація до більш широкого соціально-психологічного середовища, представленого соціокультурним простором приймаючої країни.

У динаміці адаптаційного соціально-психологічного середовища виділяються сенситивні та критичні періоди. Сенситивні періоди пов'язані з

рівноважним станом у взаємовідношеннях між суб’єктами – станом взаємної адаптованості. Критичні ж періоди, як момент реорганізації структур і властивостей будь-якого із суб'єктів взаємин, передбачають трансформації у соціально-психологічному середовищі, що призводить і до дезорганізації інтрасуб’єктного соціально-психологічного простору, отже, викликає стан дезадаптованості. Також виділяються фази та етапи розгортання цього процесу.

3. Показано, що процес соціально-психологічної адаптації особистості до нових соціальних умов не має прямолінійного характеру і залежить від безлічі суб'єктивних та об'єктивних чинників, серед яких виділяють дві основних групи: зовнішні (особливості середовища) та внутрішні (особистісні якості, властивості, процеси).

4. Розроблено теоретичну системно-інтерсуб’єктну модель соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції, що складається з таких компонентів як зміст, прояви та чинники.

Зміст процесу СПА складають рівні соціально-психологічної адаптації (високий, проблемний та низький) та особливості цього процесу в залежності від того чи була міграція українців вимушеною чи добровільною. Проявами процесу соціально-психологічної адаптації можуть бути як адаптація, так і дезадаптація мігрантів в новому соціокультурному та соціально-психологічному просторі. Адаптація мігрантів проявляється у психологічному благополуччі та самоактуалізації, дезадаптація – у песимізмі, зниженому рівні самоприйняття і прийняття інших, низькій оцінці власних можливостей, соціальній недовірі та ізоляції, зниженому відчутті емоційної комфортності, тощо.

Основні положення, представлені в розділі 1, висвітлені у наступних публікаціях автора [43; 46; 48; 50; 51].

РОЗДІЛ 2
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ДО ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Розділ присвячено висвітленню концептуальних та методологічно-організаційних засад емпіричного дослідження психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни. Обґрунтовано ідею про значення суб'єктності для соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни та вибір методичного інструментарію емпіричного дослідження. Представлено результати та висновки емпіричного дослідження.

2.1 Концептуальні засади емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни

З оглядом на теоретичний аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури на проблему соціально-психологічної адаптації мігрантів, нами було висунуте емпіричне припущення про те, що існує декілька основних моделей (або стратегій) соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів до нового соціокультурного простору приймаючої країни в залежності від низки соціально-демографічних, соціально-психологічних та особистісних чинників. Ці моделі та їх чинники будуть виявлені нами у емпіричному дослідженні, основні концептуальні та методико-організаційні засади якого описані у цьому розділі.

У цьому параграфі обґрунтовується концептуальний блок емпіричної програми.

Методологічний (концептуальний) блок ґрунтується на теоретичних висновках про те, що існуючі теоретичні підходи до визначення процесу

детермінації процесу соціально-психологічної адаптації особистості досить не чітко та розпливчато визначають соціально-психологічні механізми встановлення динамічної рівноваги у відношеннях «особистість мігранта – нове соціокультурне середовище».

Попередні міркування, що викладені у параграфі 1.3, виявляють як найбільш методологічно ефективний – системно-інтерсуб'єктний підхід до методології дослідження психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни. Можемо припустити, що особистісна суб'єктність є психологічним механізмом соціально-психологічної адаптації мігранта до нового соціокультурного простору та з рівнем розвитку особистісної суб'єктності прямо пов'язана продуктивність стратегій адаптації мігранта. Крім того, адаптація – це двосторонній процес. Це не тільки процес входження мігранта у нове соціокультурне середовище та досягнення з ним рівноваги – мігрант і сам впливає на це нове соціокультурне середовище, що також порушує рівновагу, відновлення якої і складає процес соціально-психологічної адаптації нового соціокультурного простору до мігранта. Тож соціально-психологічна адаптації це процес інтерсуб'єктний, оскільки пов'язаний з актуалізацією міжсуб'єктного соціально-психологічного простору, який виконує функцію взаємного узгодження інтенцій усіх суб'єктів міжособистісних відношень, отже, – функцію їхньої взаємної соціальної адаптації.

Оскільки такі складові концептуальної частини робочої програми дослідження, як наукова проблема, об'єкт, предмет, мета дослідження, подані у вступі до дисертації, ми уточнимо завдання емпіричного дослідження. Отже, останнє організоване згідно з такими емпіричними задачами:

1. Емпірично виявити зміст та особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції під час війни.

2. Емпірично перевірити міру суб'єктності мігрантів як вимушених, так і тих українців, що емігрували свідомо та до початку війни.

3. Перевірити існування зв’язку між складовими суб’єктності та стратегіями (моделями) соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.

4. Розробити робочу програму формування суб’єктності для оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції під час війни.

Деталізація завдань дисертаційної роботи (див. вступ) розкриває логіку організації дослідження та реалізацію його емпіричного етапу:

На першому етапі роботи (2022 р.) – теоретичному – на основі здійснюваного теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми психологічної адаптації особистості була обґрунтована теоретична модель детермінації особливостей соціально-психологічної адаптації особистості вимушеного мігранта до нового соціально–психологічного середовища приймаючої країни.

На другому етапі роботи (2022–2023 рр.) – емпіричному – проводилась емпірична перевірка концептуальної моделі детермінації особливостей соціально-психологічної адаптації мігранта мірою суб’єктності та інтерсуб’єктних відносин із новим соціокультурним та соціально-психологічним середовищем приймаючої країни. Зокрема, спочатку було проведене пілотажне дослідження, метою якого була підготовка анкети для методу семантичного диференціалу, який дозволяє виявити зміст та стратегії адаптації українців до вимушеної міграції.

На третьому етапі (2023 р.) – інтерпретаційному – проводилась математико-статистична обробка емпіричних даних, їх інтерпретація та аналіз, формувалися основні емпіричні висновки дисертаційного дослідження.

Четвертий етап дослідження складала підготовка та впровадження формувального експерименту, метою якого було розвиток суб’єктності українців для оптимізації процесу їх соціально-психологічної адаптації в умовах війни. Також на цьому етапі відбувалася підготовка підсумкового документу дослідження – тексту дисертаційної роботи.

Перед тим як перейти до обґрунтування методико-організаційної частини нашого дослідження та визначення релевантних методів, важливо уточнити термінологію. Слідом за багатьма дослідниками (О. Шльонська, 2013; О. Ткачишина, 2021; О. Смук, 2014, тощо), для позначення загального результату соціально-психологічної адаптації особистості ми використовуємо термін «адаптованість». Це рішення є цілком виправданим, оскільки дозволяє чітко розрізняти адаптацію як процес від адаптації як стану.

Крім того, необхідно диференціювати «адаптованість» від інших споріднених понять. У психології активно застосовується термін «адаптивність», під яким розуміють необхідну властивість людини та її психіки, що ґрунтується на відповідних задатках. Отже, адаптивність позначає лише потенційні адаптаційні здібності особистості, які за певних обставин можуть розвинутися та трансформуватися. Цим терміном окреслюються адаптаційні можливості індивіда (О. Кокун, 2004).

С. Ворожбит (2010) у своїх працях акцентує увагу на існуванні в психологічній літературі критеріїв успішності адаптації, які розглядаються як на особистісному, так і на груповому рівнях.

На груповому рівні показниками успішної адаптації виступають: позитивна соціальна ідентичність, сприятливий образ як власної групи, так і місцевих жителів, а також міжгрупова толерантність.

На особистісному рівні критеріями успішності є: емоційний комфорт, самоповага, самоактуалізація, задоволеність професійною діяльністю, висока активність, готовність до співпраці, внутрішній самоконтроль та інтернальність.

У своєму дослідженні соціально-психологічної адаптації мігрантів до нового соціального середовища Л. Міллер (2007) емпірично виділила чотири відмінні типи соціально-психологічної адаптованості:

1 Тип з високим рівнем адаптованості: Цей тип характеризується вищим за середній рівнем вираженості показників соціально-психологічної адаптованості. Представникам цієї групи притаманні такі риси, як

екстраверсія, доброзичливість, високий рівень відповідальності та низький рівень нейротизму. Вони швидше налагоджують контакти з місцевим населенням, краще його розуміють, оперативніше звільняються від стереотипних уявлень та більш адекватно сприймають навколишню дійсність, ефективніше взаємодіючі з новим соціальним середовищем.

2. Тип з низьким соціальним самопочуттям: Цей тип характеризується низьким соціальним самопочуттям та низькою узгодженістю індивіда зі середовищем. Проте, інтеграція з місцевим населенням, активність та перспективність у них виражені на середньому рівні. Представники цього типу вважають, що їм бракує поінформованості та активності у досягненні своїх цілей. Їм властива емоційність, вони переживають дефіцит спілкування та почуття ностальгії. Оскільки показники їхнього соціального самопочуття суттєво занижені, це може свідчити про неадекватність їхніх самооцінок.

3. Типи з високим соціальним самопочуттям та різною оцінкою можливостей: Два інші типи (3 і 4) відрізняються від попередніх тим, що при вираженості соціального самопочуття вище середнього вони характеризуються різною оцінкою можливості досягнення мети та інтеграції з місцевим населенням. В одному випадку (Тип 3), при низькій інтеграції, спостерігається високий оптимізм щодо майбутнього. В іншому випадку (Тип 4), при середній інтеграції, натомість, проявляється песимізм.

Узагальнюючи різні групи критеріїв, запропоновані іншими авторами, а також спираючись на розуміння компонентної структури СПА особистості, С. Ворожбит (2013) виділяє три основні критерії соціально-психологічної адаптованості студентів, які ми доробимо з урахуванням власної вибірки емпіричного дослідження, тобто українців, що були вимушені мігрувати під час війни у інші країни світу.

1. Критерії розвитку афективної складової СПА: задоволеність відносинами з іншими мігрантами, представниками міграційних служб та

представниками країни міграції; емоційний комфорт, задоволеність ситуацією перебування у країні.

2. Критерії розвитку когнітивної складової СПА: сформованість уявлень про нове соціокультурне середовище, сформованість позитивного образу країни та її представників, засвоєння нових соціальних норм і цінностей, самоактуалізація.

3. Критерії розвитку конативної складової СПА: адекватність взаємодії представниками нового соціокультурного середовища, готовність до співробітництва, інтернальність, знаходження шляхів розв'язання проблем, що виникають у ході міграції.

Названим критеріям найбільш повно відповідає методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. вона дозволяє виявити рівень розвитку таких показників афективного компоненту СПА, як емоційна комфортність, прийняття інших, самоприйняття; показників конативного компоненту СПА – інтернальність, прагнення домінувати. Окрім того, на нашу думку, врахування співвідношення окремих показників на різних стадіях адаптаційного циклу дає можливість з'ясувати тенденції у адаптаційній стратегії особистості. Слід, щоправда, зазначити відсутність можливостей визначати за допомогою даної методики показників когнітивної складової СПА. З цією метою нами була розроблена анкета дослідження семантичного простору уявлень та ставлень українців до ситуації вимушеної міграції під час війни.

Крім того, О. Блинова (2017) вказує на те, що соціальна ситуація вимушеної міграції на відміну від добровільної, коли суб'єкт усвідомлено приймає рішення про зміну місця свого проживання та прикладання праці, може бути охарактеризованою як кризова (навіть, екстремальна), оскільки створює загрозу здоров'ю та життю. Тож основним критерієм адаптованості на її думку є психологічне здоров'я та благополуччя мігранта. Тому буде доречним застосування шкали психологічного благополуччя К. Ріф у нашому

досліджені для виявлення рівня та показників емоційної та психологічної комфортності українців у вимушеній міграції.

Також на нашу думку для подолання подібних до вимушеної міграції ситуацій велику роль грає толерантність до невизначеності. Г. Громова (2022) визначає толерантність до невизначеності як «властивість особистості сприймати непередбачуваність, неоднозначність та складність світу нейтрально або позитивно та зберігати здатність реагувати на неї проактивно». Відповідно існує протилежна якість – інтолерантність до невизначеності, що визначається авторкою як властивість особистості сприймати ситуацію невизначеності як небажану, загрозливу і реагувати на неї підвищеною невпевненістю, тривогою, ступором, розгубленістю.

Вважаємо толерантність до невизначеності одним з основних показників суб'єктності особистості, у тому числі особистості мігранта. На нашу думку ефективність стратегії подолання ситуації вимушеної міграції залежить від того, наскільки особистість здатна та готова приймати виклики нової соціально–психологічної ситуації, нових взаємодій та умов життєдіяльності. Тому нам було важливо виявити рівень інтолерантності до невизначеності і з цією метою нами була застосована шкала Н. Карлетона (IUS – 12), що була адаптована українською мовою Г. Громовою (2022) та представлена нею у її дисертаційному дослідженні.

Ще одним важливим показником суб'єктності особистості вимушеного мігранта ми будемо вважати знання особистості про свої психологічні ресурси, вміння їх вміщувати та відновлювати, що допоможуть подолати складну життєву ситуацію та адаптуватися у новому соціокультурному середовищі. Управління власними психологічними ресурсами, на нашу думку, важлива складова суб'єктності особистості. З метою виявлення змісту психологічних ресурсів українців у ситуації вимушеної міграції та діагностики рівня їх знання, вміння їх вміщувати та відновлювати, нами було застосовано опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи (О. Штепа, 2018).

Загалом показників суб'єктності у науковій літературі дуже багато, якщо узагальнити, то суб'єктність особистості це низка якостей, яку кожен з науковців визначає власноруч, зазначаючи лише одну загальну якість суб'єкта – впливати та перетворювати соціально-психологічну реальність. Але, Н. Дембицька, аналізуючи економічну суб'єктність визначила її наступні атрибутивні ознаки: «з одного боку, це здатність освоювати, перетворювати на «свій» світ зв'язків і відношень з об'єктами привласнення та іншими суб'єктами власності. З іншого боку – здатність утворювати нову реальність, інтерсуб'єктний простір відносин власності, при цьому співвідносячи міру своєї активності із нормами й формами діяльності, прийнятими у зовнішньому економічному оточенні, виявляючи вибіркову і вчинкову, засновану на відповідальності, рефлексивності та високій моральності взаємодію зі світом економіки» (Н. Дембицька, 2012). Тож якщо узагальнити різні підходи до суб'єктності, це поняття позначає загальне свідоме, рефлексивне, ініціативне, відповідальне та активно-перетворююче ставлення до дійсності. Саме таке ставлення, на наш погляд, визначає процес ефективної адаптації українців у вимушеній міграції в умовах війни.

Ми раніше вже зазначали, що адаптація це двосторонній процес, він є дійсним як для самого мігранта, так і для приймаючого його соціокультурного середовища. Ефективність соціально-психологічної адаптації визначається не тільки включеністю адаптанта у процес нових соціокультурних відносин, а й здібністю впливати на них, що як раз є характеристикою суб'єктності особистості та показником інтерсуб'єктності відносин. Тож адаптація – це складний діалектичний процес встановлення динамічної рівноваги у взаємовідношеннях особистості і соціального середовища, що супроводжується їх взаємними трансформаціями та творенням інтерсуб'єктного адаптаційного соціально-психологічного середовища. Суб'єктивація останнього особистістю адаптанта призводить до формування інтраіндивідного соціально-психологічного простору як суб'єктивної реальності, в якій тією чи іншою мірою представлене

об’єктивно існуюче соціально-психологічне середовище. Міра такої представленості визначає міру адаптованості особистості до даного середовища.

Для виявлення здатності українців до інтерсуб’єктної взаємодії в умовах вимушеної міграції під час війни нами було застосовано опитувальник М. Наконечної. Авторка визначає інтерсуб’єктну взаємодію як «простір взаємного особистісного зростання учасників, коли двоє або більше суб’єктів спілкуються у такий спосіб, що це надихає їх, стимулює до врахування суб’єктної позиції іншого, розвиває діалогічність та емпатію» (М. Наконечна, 2019).

Тобто суб’єктність – це здатність перетворювати себе та своє оточення, здатність бути суб'єктом, ініціювати та реалізовувати різні види діяльності, що реалізується у суб’єкт-суб’єктній (інтерсуб’єктній) взаємодії. У нашому дослідженні суб’єктність буде визначатися показниками методики дослідження: автономії особистості, її здатності управляти середовищем, власними ресурсами, активністю, самовідомістю, та ін.

Орієнтація на вказані критерії суб’єктності особистості може стати науковим підґрунтям для вибору методів діагностики процесу, результату соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни, її показників та чинників та визначення ролі суб’єктності особистості у встановленні рівноваги мігрантів із новим соціокультурним середовищем.

2.2. Методико-організаційні засади емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни

Методико-процедурний блок програми присвячено обґрунтуванню обраних методів збирання, обробки та аналізу емпіричних даних, а також обґрунтуванню вибіркової сукупності.

Теоретичний аналіз методичного інструментарію, представленого у наукових публікаціях свідчить про невеликий вибір стандартизованих методів дослідження соціально-психологічної адаптації особистості та групи. Зокрема

використовуються наступні методи: методика діагностики соціально–психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд, Багатовимірний особистісний опитувальник «Адаптивність», а також методи оцінки і самооцінки адаптивних індивідуально-психологічних властивостей особистості: Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI, форма В), опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера тощо. Окремі автори розробляють свої методи, серед яких превалює метод письмового опитування (анкетування).

У згадуваному дослідженні Л. Міллер (2007) акцентується увага саме на соціально-психологічних параметрах адаптації особистості – на динаміці сприйняття переселенцями тих людей, з якими вони взаємодіють, а також самих себе, оцінюючи образи «переселенців», «місцевих мешканців», «Я-Реального», «Я-Ідеального». При цьому вихідні показники адаптованості були отримані за допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса й Р. Даймонда, а також анкети вивчення соціально-психологічної адаптації переселенців. Для одержання інтегральних показників адаптації дані оброблялися з використанням факторного аналізу. У результаті до інтегральних показників соціально–психологічної адаптованості були віднесені наступні суб'єктивні оцінки:

Соціальне самопочуття (інтернальність, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт). Уважний розгляд даного фактора дозволяє говорити про те, що цей інтегральний показник характеризує адаптованість на особистісному рівні.

Інтеграція з місцевим населенням (відсутність браку спілкування, думка переселенців, що місцеве населення прийняло їх як «своїх», установлення тісних контактів з місцевим населенням). Цей показник дозволяє судити про адаптованість на міжгруповому рівні, про рівень інтеграції переселенця у взаємодії, у відносинах з місцевим населенням.

Активність переселенця стосовно середовища (активність у досягненні цілей, домінантність).

Узгодженість індивіда й середовища (позитивна оцінка впливу на адаптацію до зовнішніх обставин, реалізація цілей, очікувань, відсутність ескапізму), соціальний аспект, тобто наявність роботи, задоволеність нею, реалізованість, відсутність значних утруднень.

Оптимізм в оцінці можливості досягнення цілей у нових умовах.

У подальшому дані всіх переселенців за інтегральними показниками адаптованості (внесок у фактор) були оброблені за допомогою кластерного аналізу. Комбінація виразності інтегральних показників адаптованості дала окремі типи соціально-психологічної адаптації.

Л. Гуменюк (Л. Гуменюк & А. Бреус, 2017) для діагностики адаптації вимушених переселенців використовувала низку методик, зокрема, опитувальник етнічної самосвідомості (ЕСС), психосемантичний аналіз стереотипів характеру Д. Піболі, багатовимірний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) А. Маклакова, С. Чермяніна, опитувальника структури темпераменту (ОСТ) В. Русалова та інші.

Загалом з теоретичного аналізу можна зробити висновок про те, що у кожному конкретному дослідженні за загального «дефіциту» стандартизованих методів діагностики соціально-психологічної адаптації особистості автори розробляють власний методичний інструментарій, використовуючи переважно опитувальний метод. Але, очевидно в основу розробки опитувальника чи в основу вибору тієї чи іншої стандартизованої процедури мають закладатись певні показники та чинники соціально-психологічної адаптації.

Нами розроблена власна методична модель емпіричного дослідження психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни (табл. 2.1) з урахуванням показників

суб'єктності та соціально-психологічної адаптації, які були обґрунтовані у попередньому параграфі.

Таблиця 2.1

Теоретико-методична модель дослідження психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції

Соціально-психологічна адаптація		Емпіричні індикатори	Методи дослідження
1	2	3	4
Зміст	*Рівень*	1) Прийняття – неприйняття себе українцями – вимушеними мігрантами 2) Прийняття – неприйняття інших 3) Емоційний комфорт – емоційний дискомфорт 4) Локус контролю 5) Домінування – підлеглість 6) Ескапізм	Опитувальник «Соціально-психологічна адаптація» Роджерса-Даймонда
	Психологічні особливості	1) сформованість уявлень особистості про себе як активного суб'єкта соціально-психологічної адаптації до вимушеної міграції 2) знання та уявлення українських мігрантів про соціокультурний та соціально-психологічний простір країни в'їзду, культурні традиції, тощо 3) самооцінка, самоприйняття у нових	Семантичний диференціал

Продовження табл. 2.1

1	2	3	4
Зміст	*Психологічні особливості*	умовах, емоційні ставлення до нового середовища, до інших людей: мігрантів, представників іншої культури, себе 4) система цінностей та мотивацій, стратегії адаптаційної поведінки, цілі та самоактуалізаційні дії, тощо	Семантичний диференціал
Прояви	*Адаптація*	Психологічне та емоційне благополуччя мігранта, самоактуалізація, саморозвиток та самоприйняття у новій ситуації	– Методика «Соціально-психологічна адаптація» Роджерса-Даймонда – Шкала психологічного благополуччя» К. Ріф в україномовній адаптації С. Карсканової
	Дезадаптація	Песимізм, знижений рівень самоприйняття і прийняття інших, низька оцінка власних можливостей, соціальна недовіра та ізоляція, знижене відчуття емоційної комфортності	
Чинники	*Соціально-демографічні*	Вік, стать, соціальний та професійний статус, час, проведений у міграції	анкетування
	Соціально-психологічні	Розвинена система соціально-психологічних ресурсів особистості, поведінки по їх визначеню та	– Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа)

Продовження табл. 2.1

1	*2*	3	4
Чинники	*Соціально-психологічні*	відновленню, високий рівень інтерсуб'єктності, прийняття інших	– «Методика діагностики інтерсуб'єктності» М. Наконечна
	Особистісні	Емоційна стійкість, врівноваженість, адаптивність, інтернальність, високий рівень толерантності до невизначеності, суб'єктність	– Методика «Біологічно-обумовлений профіль особистості» (PPI) – «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS – 12) в україномовній адаптації Г. Громової – Опитувальник суб'єктності

Надамо коротку процесуальну характеристику основних діагностичних методів нашого дослідження.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда використовується для дослідження таких соціально–психологічних показників адаптації, як: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, інтернальність та прагнення до домінування (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, та ін., 2011).

Інструкція: «Методика включає в себе висловлювання про людину, її образ життя – переживання, думки, звички, стиль поведінки. Ці висловлювання завжди можна співвіднести з нашим власним образом життя.

Прочитавши чи прослухавши наступне висловлювання з опитувальника, підставте його до своїх звичок, свого образу життя і оцініть, в якій мірі це висловлювання може бути віднесено до вас. Для того щоб окреслити вашу

відповідь у бланку, виберіть, підходящий, на вашу думку, один з семи варіантів оцінювання, пронумерований цифрами від «0» до «6»:

«0» – це до мене взагалі не відноситься;

«1» – мені це не властиво в більшості випадків;

«2» – сумніваюсь, що це можна віднести до мене;

«3» – не наважуюсь віднести до себе;

«4» – це схоже на мене, але не має впевненості;

«5» – це на мене схоже;

«6» – це справді про мене.

Вибраний вами варіант відповіді помітьте в бланку для відповідей в квадраті, який відповідатиме порядковому номеру висловлювання».

Структура методики включає в себе 101 висловлювання та 8 шкал (адаптивність – дезадаптивність; шкала неправди (достовірності); прийняття себе – неприйняття себе; прийняття інших – неприйняття інших; емоційний комфорт – емоційний дискомфорт; внутрішній контроль – зовнішній контроль; домінування – підлеглість; ескапізм (втеча від проблеми). На основі аналізу отриманих даних по цим шкалам за відповідними формулами вираховуються інтегральні показники – шести ключових шкал: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, інтернальність, прагнення до домінування (подальший аналіз відбувається саме за цими шкалами) (Н. Лемак).

Методика має бланк для відповідей, інструкцію для випробуваних, ключ для інтерпретації діагностичних даних.

Семантичний диференціал (авторська анкета для оцінки когнітивного компоненту соціально-психологічної адаптації мігрантів створювалася з метою систематизації та факторизації семантичних одиниць висловлювань українців про життя у міграції.

Метод семантичного диференціалу належить до методів експериментальної семантики і є одним з методів побудови суб'єктивних

семантичних просторів. Цей метод був розроблений в 1952 р. групою американських психологів на чолі з Ч. Осгудом в ході дослідження механізмів синестезії і отримав широке застосування в дослідженнях, пов'язаних зі сприйняттям і поведінкою людини, з аналізом соціальних установок і особистісних смислів. Метод семантичного диференціалу є комбінацією методу контрольованих асоціацій і процедур шкалювання.

Діагностика проходить у три етапи. На першому етапі проводиться пілотна анкета для аналізу семантичних одиниць простору уявлень або ставлень до будь-якого вимірюваного об’єкту. На другому етапі, результати пілотної анкети обробляються з метою виокремлення смислових одиниць та складання анкети для другого етапу дослідження. Ці смислові одиниці (дискриптори) на третьому етапі оцінюються респондентами за шкалою 1–5 балів в залежності від ступеня згоди із висловлюванням у дискрипторі, а результати піддаються математично-статистичному аналізу різними методами: факторизації, кластеризації, побудови семантичних просторів, тощо. У нашому дослідженні ми будемо використовувати факторний аналіз для систематизації складових когнітивного компоненту соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції та виявлення моделей адаптації у двох групах респондентів – тих українців, що виїхали до іншої країни під час війни і тих українців, що мігрували добровільно та раніше.

Анкета складається із 64 висловлювань-дескрипторів, що виявлені на першому етапі застосування методу у результаті контент-аналізу «Анкети для українців про життя в міграції»: «Тут є місце для усіх», «Я виснажений від життя тут морально та фізично», «Як би не війна (чи інші важки обставини) я б краще жив в Україні», «Це найкраща країна для життя і розвитку, треба тільки докласти зусиль», «Мрію повернутися додому», «Не знаю іншої країни, де потрібне так багато працювати, як тут», «Маю ціль адаптуватися у новій країні», «Постійно порівнюю цю країну з Україною», тощо.

Респондентам було запропоновано оцінити твердження за п’ятибальною шкалою Лікерта, відповідно до ступеню їх згоди з ними та відповідності їх уявленням та ставленням до міграції: 1 бал – твердження цілковито не співпадає з моїми уявленнями та ставленнями, 2 бали – не співпадає, 3 бали – складно визначитись, 4 бали – співпадає, 5 – цілковито співпадає.

Отримані за допомогою даної анкети емпіричні результати оброблялися за допомогою факторного аналізу статистичною програмою IBM SPSS Statistics. 23.0 (2015). Результати представлені у додатках, а їх аналіз у розділі 3.

Методика «Біологічно-обумовлений профіль особистості» (PPI або Freiburg Personality Inventory, FPI). Представлений інструмент розроблено для проведення прикладних досліджень з метою діагностики ключових станів та властивостей особистості, які мають першорядне значення для ефективності процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки.

Опитувальник FPI (Фрайбурзький особистісний опитувальник) містить 12 шкал (О. Мірошниченко, 2012). Шкали з I по IX є основними (базовими), тоді як X, XI, XII – похідними (регулюючими). Похідні шкали формуються з основних і можуть позначатися літерами E, N, M відповідно. Нижче наведено детальний опис кожної шкали FPI:

- Шкала I (Невротичність): Визначає рівень невротизації індивіда. Високі показники свідчать про виражений невротичний синдром астенічного типу, що часто супроводжується значними психосоматичними розладами.
- Шкала II (Спонтанна агресивність): Дозволяє ідентифікувати та оцінити психопатизацію інтротенсивного типу. Високі результати вказують на підвищений рівень психопатизації, що створює передумови для імпульсивної та неконтрольованої поведінки.
- Шкала III (Депресивність): Дає можливість діагностувати ознаки, характерні для психопатологічного депресивного синдрому. Високі бали за цією шкалою свідчать про наявність таких ознак в емоційному стані, поведінці та ставленні до себе й до соціального оточення.

- Шкала IV (Дратівливість): Інформує про емоційну стійкість особистості. Високі показники вказують на нестабільний емоційний стан зі схильністю до афективних (бурхливих) реакцій.
- Шкала V (Товариськість): Характеризує як потенційні можливості, так і фактичні прояви соціальної активності. Високі результати дозволяють говорити про виражену потребу у спілкуванні та постійну готовність задовольняти цю потребу.
- Шкала VI (Врівноваженість): Відображає стійкість до стресових чинників. Високі оцінки свідчать про добру захищеність від впливу стрес-факторів у звичайних життєвих ситуаціях, що базується на впевненості у собі, оптимізмі та активності.
- Шкала VII (Реактивна агресивність): Має на меті виявити наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу. Високі бали свідчать про значний рівень психопатизації, що виявляється в агресивному ставленні до соціального оточення та вираженому прагненні до домінування.
- Шкала VIII (Сором'язливість): Відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації за пасивно-оборонним типом. Високі оцінки за шкалою свідчать про наявність тривожності, скутості, невпевненості, що призводить до труднощів у соціальних контактах.
- Шкала IX (Відкритість): Дозволяє охарактеризувати ставлення до соціального оточення та рівень самокритичності. Високі показники свідчать про прагнення до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими людьми за умов високої самокритичності. Оцінки за цією шкалою можуть певною мірою сприяти аналізу щирості відповідей респондента під час роботи з опитувальником, виконуючи функцію, аналогічну «шкалам брехні» в інших методиках.
- Шкала X(E) (Екстраверсія – Інтроверсія): Високі бали за цією шкалою відповідають вираженій екстравертованості особистості (спрямованості на зовнішній світ), низькі – вираженій інтровертованості (спрямованості на внутрішній світ).

- Шкала XI(N) (Емоційна лабільність): Високі показники вказують на нестабільність емоційного стану, що проявляється у частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості та недостатній саморегуляції. Низькі оцінки можуть характеризувати як високу стабільність емоційного стану, так і розвинене вміння володіти собою.
- Шкала XII(M) (Маскулінність – Фемінність): Високі бали свідчать про переважно «чоловічий» тип психічної діяльності, низькі – про «жіночий» тип.

Інтерпретація отриманих результатів, формування психологічного висновку та надання рекомендацій повинні ґрунтуватися на глибокому розумінні сутності питань у кожній шкалі, аналізі глибинних зв'язків між досліджуваними факторами, їх взаємодії з іншими психологічними та психофізіологічними характеристиками, а також їхньої ролі у поведінці та діяльності людини.

Дослідження може проводитися індивідуально або з групою випробуваних. Опитувальник складається зі 114 питань, на які респондент може обрати одну з відповідей «так» чи «ні».

Методика має бланк відповідей, ключ для обробки даних, таблицю переводу сирих балів у стандартні, бланк та інструкцію для респондентів.

Опитувальник суб'єктності призначений для визначення рівня суб'єктності особистості та проявлення її компонентів: активності, самосвідомості, свободу вибору та здатність брати на себе відповідальність за нього, усвідомлення власної унікальності, розуміння та прийняття інших, саморозвиток (В. Вовк, 2018).

Опитувальник складається із 62 запитань, на які респондент може відповісти «так», «ні» або «інколи». Для підрахунку балів відповідям, що співпадають із ключем надається 1 бал, за відповідь «інколи» – 0,5 балів.

Методика містить бланк, інструкцію та ключ.

«*Шкала психологічного благополуччя»* (К. Ріф, в україномовній адаптації С. Карсканової) являє собою адаптований варіант англомовної методики «The scales of psychological well-being», розробленої К. Ріфф (С. Карсканова, 2011).

К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка охоплює шість основних компонентів: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісний ріст, управління оточенням, самоприйняття та автономія. На основі цієї моделі було створено інструментарій для досліджень, який набув широкого визнання за кордоном під назвою «Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф».

Цей опитувальник містить шість шкал, кожна з яких складається з 14 тверджень. Респонденти оцінюють ці твердження за п'ятибальною шкалою Лікерта.

Основні шкали опитувальника: позитивні відносини з іншими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, ціль у житті та шкала самоприйняття.

До опитувальника надається банк та ключ для обробки результатів діагностики.

Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа) виявляє низку основних психологічних ресурсів особистості та рівень їх актуалізованості (О. Штепа, 2018).

Автор інтерпретує самоздійснення особистості як надрівень функціонування психологічних механізмів розкриття внутрішніх ресурсів. Це пояснюється тим, що самоздійснення трактується як процес реалізації потенційних можливостей людини у практичному житті. Дослідник зазначає, що воно охоплює звільнення від зовнішніх обмежень – від культурних норм до політичних та економічних факторів – а також несе в собі відповідальність і цілісність особистості. Виходячи з цього, можна зробити логічний висновок: механізми актуалізації внутрішніх ресурсів є складовими процесу самоздійснення, що включає такі явища, як самовідсторонення, самотрансценденція, особистісна свобода та відповідальність. Саме через них формується здатність управляти власним потенціалом на більш глибокому рівні. Отже, можна впевнено стверджувати, що психологічна ресурсність невід’ємно інтегрована у структуру особистісної суб’єктності.

Опитувальник психологічної ресурсності (ОПРО) включає 15 деталізованих шкал, що дозволяють всебічно аналізувати ключові аспекти внутрішньої ресурсності особистості:

1. Віра у власні сили – відображає рівень впевненості у прийнятті рішень, здатність наполягати на своєму та ефективно адаптувати власну поведінку у складних ситуаціях.

2. Доброзичливість – оцінює схильність до неконфліктних взаємин, визнання позитивних якостей інших та підтримку гармонійних соціальних зв'язків.

3. Альтруїзм – фіксує прагнення до активної допомоги, готовність підтримувати, надихати і сприяти благополуччю інших.

4. Досягнення та самореалізація – визначає здатність відповідати високим професійним стандартам та суб'єктивне відчуття самовдосконалення.

5. Емоційна відкритість – вимірює здатність сприяти розвитку близьких, розділяти їхні переживання та будувати глибокі взаємини без заздрощів.

6. Креативність – охоплює здатність нестандартно підходити до завдань, адаптуватися до нових умов та оцінювати ситуації з погляду особистих цінностей.

7. Оптимізм та довіра до світу – виражає переконаність у наявності справедливості, прагнення до милосердя, віру у добро та вміння співчувати.

8. Пошук знань – оцінює інтелектуальну допитливість, прагнення до мудрості та побудови цілісного світогляду через навчання.

9. Особистісний розвиток – вимірює здатність до самоаналізу, рефлексії та вдосконалення власних навичок і поведінки.

10. Професійна самореалізація – оцінює рівень задоволеності власним родом діяльності та спрямованість на соціальну користь.

11. Відповідальність – фіксує здатність прогнозувати наслідки власних рішень та діяти відповідно до особистісних переконань.

12. Самоусвідомлення – вимірює знання своїх психологічних можливостей, їх меж та напрямків для саморозвитку.

13. Відновлення внутрішніх ресурсів – аналізує навички зменшення напруги, методи досягнення внутрішньої рівноваги та вміння поповнювати власні енергетичні запаси.

14. Активація ресурсів – оцінює здатність самостійно долати труднощі, реалізовувати творчі та професійні задуми, використовуючи власний потенціал.

15. Загальний рівень ресурсності – інтегральний показник, що відображає компетентність у життєвих і професійних питаннях, прагнення до саморозвитку та вміння бути автономним у прийнятті важливих рішень.

До опитувальника надається бланк та ключ для обробки результатів діагностики.

«Методика діагностики інтерсуб'єктності» М. Наконечної розроблена, стандартизована і представлена українській науковій спільності у 2019 році. Основним об'єктом діагностичного поля методики є визначення рівня інтерсуб'єктності» особистості – особливостей міжособистісної взаємодії, яка характеризується процесуальним та результативним зростанням рівня суб'єктності (М. Наконечна, 2019).

Опитувальник складається з 16 запитань, що оцінюються респондентом за п'ятибальною шкалою Лікерта та надає можливість визначити наступні рівні інтерсуб'єктності:

– високий рівень інтерсуб'єктності (75–80 балів) проявляється в тому, що людина прагне взаємодіяти, спілкуватися з іншими людьми. Процес взаємодії з іншими приносить позитивні емоції, радість і натхнення. Особистість хоче чути інших та хоче бути почутою.

– середній рівень інтерсуб'єктності (60–74 бали) проявляється в тому, що людина проявляє помірне прагнення спілкуватися з іншими. Процес спілкування з іншими проносить здебільшого позитивні емоції.

– низький рівень інтерсуб'єктності (16–59 балів) проявляється у тому, що людина проявляє низький рівень прагнення спілкуватися та взаємодіяти з іншими. Процес взаємодії приносить мало позитивних емоцій, радості та натхнення.

Методика містить інструкцію, бланк та ключ для обробки емпіричних результатів.

«Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS – 12) в україномовній адаптації Г. Громової. Ця методика була адаптована та представлена українському психологічному співтовариству у 2022 році. Її мета – виявлення рівня інтолерантності особистості до ситуацій невизначеності через вимірювання загального рівня інтолерантності до невизначеності та рівня тривоги (прогностичної та гнитючої) (Г. Громова, 2022).

Опитувальник складається з 12 запитань, що оцінюються респондентом за п'ятибальною шкалою Лікерта: від 1 – зовсім не типове для мене до 5 – дуже типове для мене.

Методика має бланк, інструкцію, ключ для інтерпретації діагностичних результатів.

При відборі методів емпіричного дослідження ми враховували наступні вимоги до психодіагностичного інструментарію:

– відповідність методики мети та предмету дослідження;

– достатня репрезентативність, надійність, валідність та об'єктивність тесту;

– чіткість інструкцій щодо проведення діагностики.

Результати діагностики українців за вищеописаними методиками представлені у наступних розділах, а на останок охарактеризуємо основні особливості вибірки досліджуваних, що брали участь у виявленні особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни.

Основну категорію наших досліджуваних складають українці, що були вимушені мігрувати у інші країни світу у зв'язку із початком повномасштабного вторгнення агресора на територію нашої країни. Для порівняння нами була взята частина вибірка українців, що виїхали з країни до 24 лютого 2022 року та перебувають у міграції більше, ніж 2 роки.

Тож по-перше, вибірку дослідження складали українці, що виїхали до інших країн світу в різні терміни. На діаграмі можна побачити розподіл відповідей на питання «Скільки часу ви знаходитесь у міграції?» (рис. 2.1).

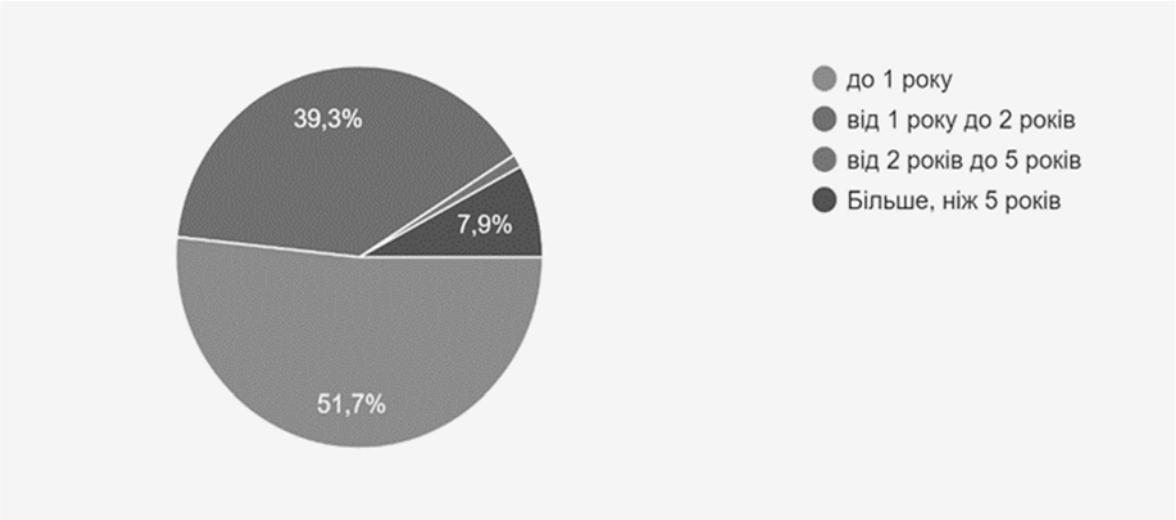


Рис. 2.1 Термін перебування респондентів у міграції

З рисунку бачимо, що переважна більшість опитаних українців перебувають у міграції до року. Деяка частина респондентів – від 1 до 2 років (39,3 %), також 7,9 % респондентів перебувають у міграції більше, ніж 5 років.

Дані щодо віку респондентів представлені на діаграмі (рис. 2.2).

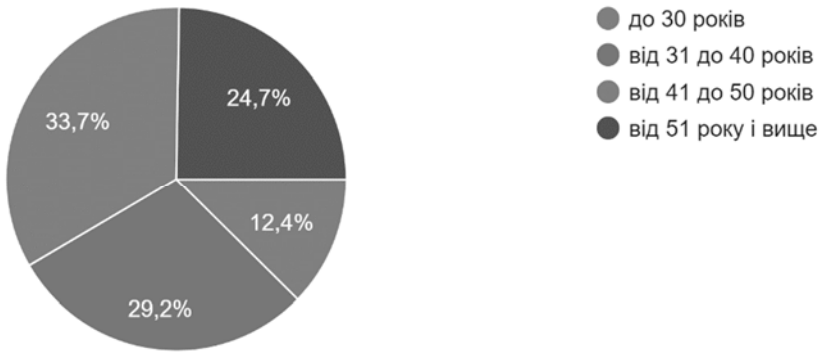


Рис. 2.2 Вік респондентів

З діаграми видно, що вік українців, що брали участь у дослідженні охоплює основні вікові категорії: до 30 років (12,4 %), від 30 до 40 (29,2 %), від 40 до 50 (33,7 %) та від 50 років і вище (29,2 %).

На наступній діаграмі представлений розподіл жінок та чоловіків у вибірці (рис. 2.3).

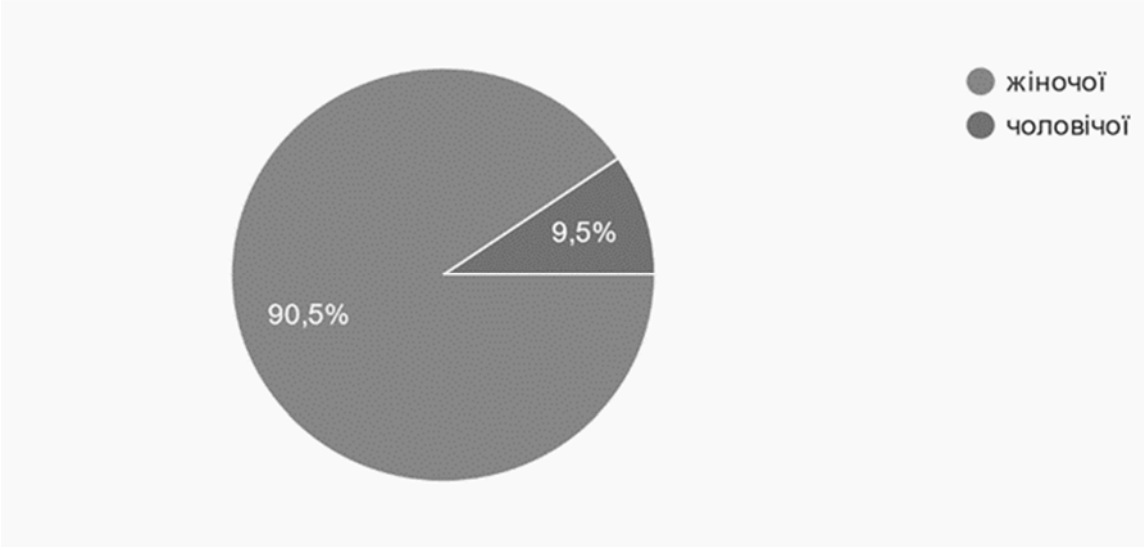


Рис. 2.3 Статевий склад вибірки

Тож з діаграми видно, що вибірку склали переважно жінки.

На наступній діаграмі представлений соціальній статус вибірки (рис. 2.4).

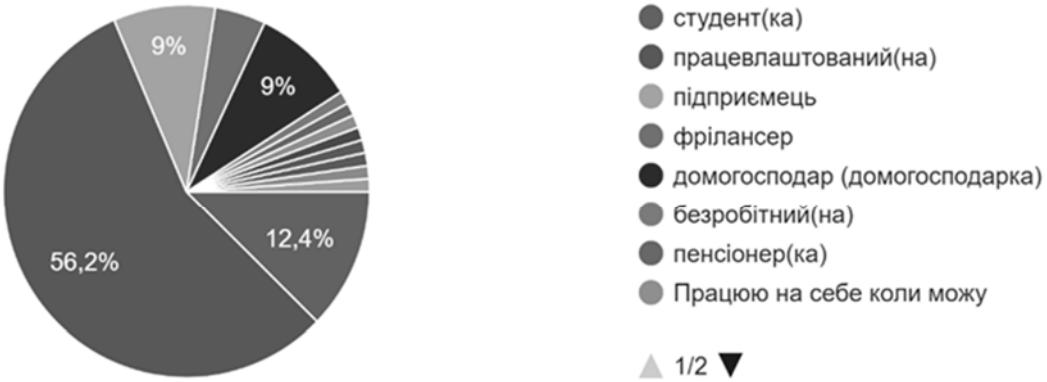


Рис. 2.4 Соціальний статус вибірки

Як можна побачити з діаграми, 56,2 % респондентів – працевлаштовані, 12,4 % – безробітні, 9 % складають підприємці, 9 % – домогосподарки, а 12,4 % – студенти.

Географія міграції опитаних нами українців охоплює Чехію, Німеччину, Болгарію, Іспанію, Португалію, Польщу, Італію, Францію, Словенію, США, Ізраїль, Голландію, Австрію. Також невелику частину вибірки (7 %) складають внутрішні переселенці.

Отже, підсумовуючи результати попереднього опитування, можна зробити висновок про те, що вибірку досліджуваних, що брала участь у нашому експерименті складали дорослі українці, переважно жінки, віком від 31 до 50 років.

Соціальний статус респондентів також різний: 56,2 % респондентів – працевлаштовані, 12,4 % – безробітні, 9 % складають підприємці, 9 % – домогосподарки, а 12,4 % – студенти.

Преважна більшість респондентів перебувають у міграції до року, деяка частина респондентів – від 2 років до 10. Вимушені мігранти складають біля 80% від загального об’єму вибірки дослідження.

Таким чином нами було сформовано дві діагностичні групи для порівняння психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації – група українців, що була вимушена мігрувати через початок повномасштабного вторгнення в Україні та група українців, що мігрували раніше і їх переїзд не був пов’язаний із війною. Такий розподіл вибірки наддасть нам можливість виявити чинники та взаємозв’язки внутрішньо особистісних якостей та феноменів, що пов’язані із соціально–психологічною адаптацією до вимушеної міграції під час війни.

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів в умовах війни

2.3.1 Результати дослідження рівня та особливостей соціально-психологічної адаптації українців до міграції

Соціально-психологічна адаптація мігрантів, у тому числі вимушених, як зазначалося у попередніх параграфах, – це динамічний та довготривалий процес, який має низку чинників, що обумовлюють її особливості та рівень.

На першому етапі аналізу проведеного нами емпіричного дослідження ми ставили за завдання виділити основні змістовні особливості адаптації українців в залежності від строку перебування у міграції та її умов (зокрема чи була ця міграція усвідомленою чи вимушеною через початок війни в Україні).

Тому нами було виділено дві основні групи – контрольна та експериментальна. Українці, що увійшли до складу контрольної групи (КГ), перебувають у міграції від 2 до п’яти та більше років (загалом 189 респондентів); українці, що є вимушеними мігрантами та виїхали з України із початком повномасштабного вторгнення, перебувають у міграції до двох років – складають експериментальну групу (ЕГ).

Усі представлені результати емпіричного дослідження описані у розділі 3, отримані за допомогою факторного та кореляційного аналізів, а також розрахунок критерію статистичних відмінностей для незалежних вибірок (t-критерій Ст’юдента), були обчислені автоматично за допомогою програми IBM SPSS Statistics. 23.0 (2015).

Особливості та рівень соціально-психологічної адаптації українців в умовах міграції вивчалися за допомогою опитувальника К. Роджерса – Р. Даймонда. Результати діагностики, представлені у таблицях нижче, виявляють, що показники та рівні СПА українців різняться в залежності від терміну перебування у міграції.

Таблиця 2.2

Показники соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції

Показники	Експериментальна група		Контрольна група		Норма
	Термін перебування середнє арифметичне за вибіркою у балах				
	До року	До 2 років	Від 2 до 5 років	Від 5 років	
Адаптивність	119,4	88,2	129,5	118,3	68–136
Дезадаптивність	67,8	93,9	66,1	85,3	68–136
Прийняття себе	47,2	51,4	54,3	46,5	22–42
Неприйняття себе	12,7	9,8	8,7	12,9	14–28
Прийняття інших	20,1	25,5	27,8	23,1	12–24
Неприйняття інших	14,4	15,2	13,1	13,9	14–28
Емоційний комфорт	22,3	25,9	32,4	22,5	14–28
Емоційний дискомфорт	12,5	10,3	18.7	16,2	14–28
Внутрішній контроль	56,7	51,4	58,1	51,9	26–52
Зовнішній контроль	12,5	20,8	18,0	13,7	18–36
Домінування	9.07	10,3	11,4	11,7	6–12
Підпорядкування	12,2	22,3	17,4	18,5	12–24
Ескапізм	8,9	12,8	12,1	12,7	10–20

Як можна побачити з таблиці 2.2, залежно від терміну перебування українців у міграції показники соціально-психологічної адаптації коливаються в основному у межах низького – нормального рівнів.

Показники адаптивності – дезадаптивності не виходять за межі показників норми, але мають певну динаміку (див. рис. 2.5).

Динаміка показників адаптивності та дезадаптивності, що представлена на рисунку 2.5, збігається з U-кривою адаптації мігрантів, що була запропонована зарубіжними вченими (Lysgaard, 1955) у середині минулого сторіччя. Мова йде про те, що адаптація до міграції це не лінійний процес, що

має хвильоподібну динаміку. На початку міграції адаптація висока, адже мігрант знаходиться на стадії «медового місяця», далі адаптація знижується, виникає криза, що згодом вирішується і це призводить до повернення до нормального рівня адаптації.

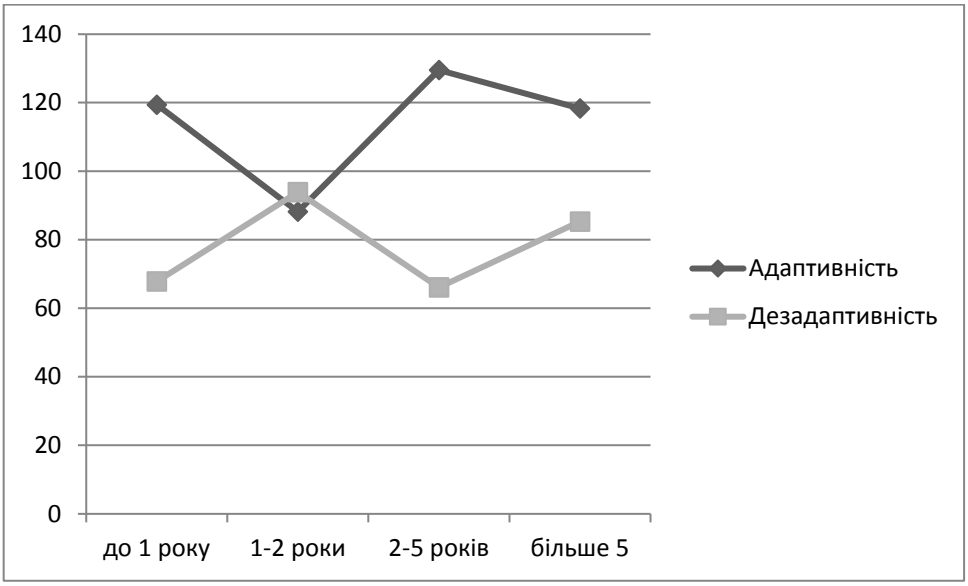


Рис. 2.5 Динаміка показників соціально-психологічної адаптивності – дезадаптивності українців в залежності від строку перебування у міграції

Згідно з опитувальником Роджерса-Даймонда адаптація пояснюється як співвідношення рівня адаптивності та дезадаптивності, які, як бачимо з рисунку 2.5 та з таблиці 2.2 коливаються подібно U-кривої Лісгарда, але при цьому вони не виходять за межі нормальних показників, якщо брати середні показники у кожній з груп мігрантів експериментальної (термін міграції до року (119,4 балів) та від року до двох (88,2 балів)) та контрольної (від двох до п’яти (129,5 балів) та від п’яти років (118,3 балів)) при нормі показників від 68 до 136 балів.

Певна динаміка спостерігається також і у показниках інших шкал опитувальника СПА (табл. 2.2).

Показники прийняття себе зростають із терміном міграції до високого рівня (перший рік – 40,2; від року до 2 – 51,4, від 2 до 5 років – 54,3 балів), що відповідає високому рівню, але після 5 років міграції загальний показник знижується до 46,5 балів. При цьому показник неприйняття себе коливається у межах показників норми, тобто середнього рівня.

Показники прийняття інших та неприйняття інших різняться у межах нормальних показників по усій вибірці респондентів в залежності від строку перебування. Мігранти, що перебувають у міграції до року виявляють середній рівень прийняття інших (20,1 бал, при нормі від 12 до 24 балів); українці, що знаходяться у міграції та від року до двох та від двох до п'яти років – виявляють високий рівень прийняття інших (25,5 та 27,8 балів при нормі від 12 до 24 балів); українці, що мігрували більше як 5 років мають показник прийняття інших – 23,1 бал. Показник не прийняття інших різниться у межах низького – середнього рівня.

Подібна ж динаміка спостерігається і за іншими шкалами опитувальника СПА.

Показники емоційного комфорту українців в терміни початку міграції до 5 років міграції зростають від середніх до високих показників (1 рік – 22,3, від року до двох – 25,9, від 2 до 5 років – 32,4 про нормі показників від 14 до 28), у вибірці мігрантів більше 5 років – знижуються до середніх показників (22,5). При цьому показники емоційного дискомфорту низькі (до року –12,5, від року до 2 – 10,3, від 2 до 5 – 8.7 при нормі від 14 до 28), а у вибірці українців, що перебувають у міграції більше 5 років – різко підвищуються до середнього рівня (16,2, при нормі від 14 до 28).

Показники інтернального (внутрішнього) та екстернального (зовнішнього) контролю у опитаних українців також мають певну динаміку. На першому році міграції внутрішній контроль українців має високий показник (56,7 балів при нормі до 52), а показник зовнішнього контролю має низький рівень – 12,5 балів при нормі від 18. На терміні міграції від 1 до 2 років

показники внутрішнього та зовнішнього контролю – 51,4 бали та 20,8 відповідно, що підпадає у норму показників середнього (внутрішній) та високого (зовнішній) рівнів. Українці, що перебувають у міграції від 2 до 5 років виявляють високий рівень інтернальності (58,1 бали) та нормальний рівень екстернальності (18.0 балів). А українці, що перебувають у міграції більше п'яти років – 51,9 (при нормі 26–52) та 13,7 (при нормі від 18 до 36) балів відповідно.

Показники шкал домінування – підпорядкування у українців, що різний термін перебувають у міграції коливаються у межах нормальних показників (середнього рівня). Так, про нормі 6–12 балів, показник домінування у українців-мігрантів до року – 9.07 балів, від 1 року до 2 – 10,3 балів, від 2 років до 5 – 11,4 бали, у мігрантів від 5 років – 11,7.

Тобто показники соціально-психологічної адаптації, що представлені у опитувальнику СПА Роджерса-Даймонда мають певну динаміку в залежності від терміну перебування українців у міграції.

Для того, щоб узагальнити результати дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації українців до міграції у представників експериментальної та контрольної групи, були розраховані інтегральні показники СПА за формулами, що надають автори опитувальника.

Інтегральні показники відображують співвідношення між полярними шкалами: адаптація – показники адаптивності та дезадаптивності, самоприйняття – показники шкал прийняття себе та не прийняття себе, прийняття інших – шкали прийняття та не прийняття інших, емоційний комфорт у співвідношенні із дискомфортом, показник інтернальності – як співвідношення зовнішнього та внутрішнього контролю і показник прагнення до домінування як співвідношення показників домінування та підпорядкування (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції

Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації	Експериментальна група (сер. статист. у балах)	Контрольна група (сер. статист. у балах)
Адаптація	72,3	89,7
Самоприйняття	75,9	86,8
Прийняття інших	67,5	73,8
Емоційний комфорт	65,4	71,2
Інтернальність	75,2	79,5
Прагнення домінування	60,3	77,5
Ескапізм	12,2	11,7

Динаміка показників адаптації, що представлена у таблиці 2.3 надає нам можливість зробити висновки про гетерохронність цього процесу українців. Графічно ці результати виражені на гістограмі (рис. 2.6).

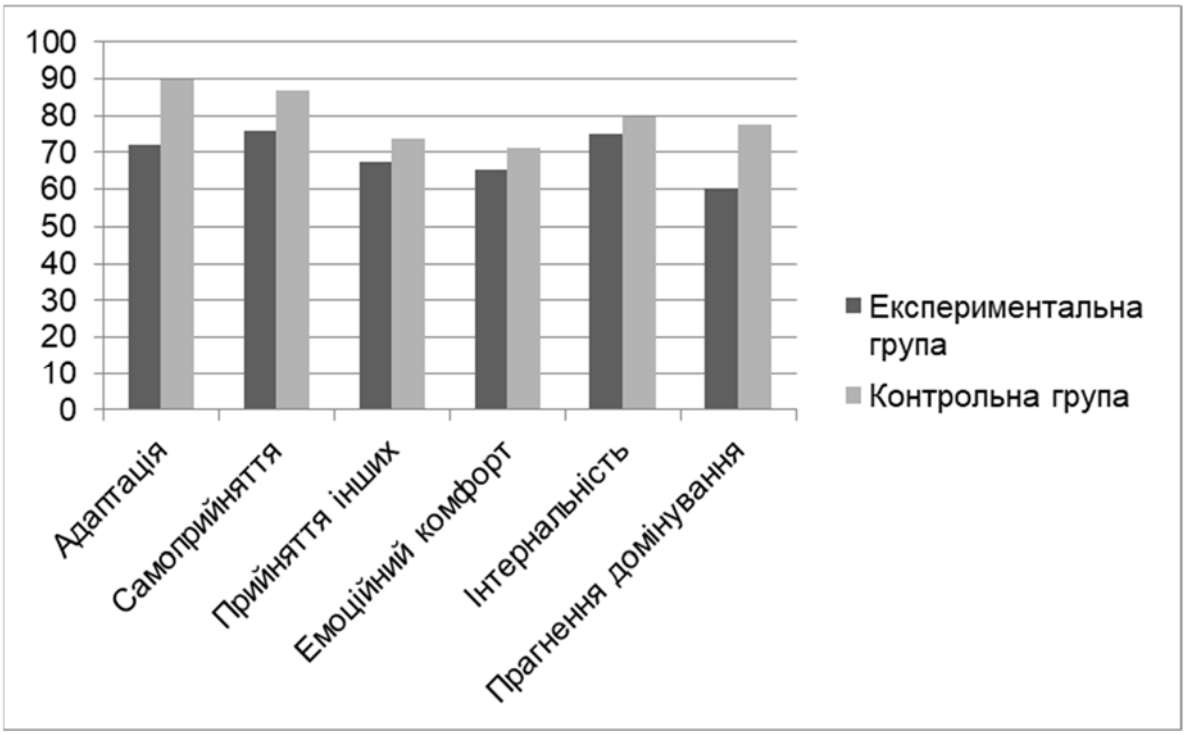


Рис. 2.6 Особливості соціально-психологічної адаптації українців до міграції під час війни

Діагностика соціально-психологічної адаптації за методикою Роджерса-Даймонда виявила, що СПА це динамічний гетерохронний процес, тобто не зважаючи на описані ефекти подібні U-кривої Лісгарда, описані вище, загальні показники експериментальної та контрольної груп мають тенденцію до підвищення.

З таблиці 2.3 та малюнку 2.6 видно, початок міграції відзначається початком довгого процесу адаптації до неї. Українці, що входили до складу експериментальної групи та перебували у міграції до 2 років, мають нижчі показники СПА та її інтегральних показників у порівнянні з контрольною вибіркою українців (із терміном перебування у міграції від 2 до 5 років і вище). Так загальний бал адаптації у експериментальній групі – 72,3, а у контрольній – 89,7.

Така ж сама динаміка спостерігається і за іншими інтегральними показниками. Загальний бал самоприйняття у експериментальній групі дорівнює 75,9, у контрольній – 86,8. Загальний бал показнику прийняття інших у експериментальній групі – 67,5, у контрольній – 73,8. Бал загального показнику емоційного комфорту у експериментальній групі складає 65,4, у контрольній – 71,2. Показник інтернальності підвищується із показнику 75,2 балів до 79,5 балів. Бал показнику прагнення до домінування має динаміку від 60,3 у експериментальній групі до 77,5 – у контрольній. Показник ескапізму, що визначає тенденцію респондентів до уникнення вирішення проблем, навпаки зменшується від 12,2 у експериментальній групі до 11,7 – у контрольній.

Отже, як визначила діагностика соціально–психологічної адаптації українців, що подались у міграцію під час війни в Україні (експериментальна) та до неї (контрольна група), цей процес повторює динаміку, що підтверджується стадіями адаптації, що були визначені зарубіжними дослідниками (Oberg, 1960; Grinberg & Grinberg, 1996; Berry, 2011, та ін.).

На першому році перебування у міграції українці – вимушені мігранти спочатку перебувають на стадії емоційного підйому, комфорту, адаптивності,

що близька до високого рівня, мають достатньо високий рівень самоприйняття та інших, інтернальності та прагнення до домінування. При цьому показники дезадаптації та емоційного дискомфорту відповідають низькому рівню. У зарубіжних наукових дослідженнях цей період має назву «медового місяця».

Перша криза мігрантів настає у період перебування у міграції до півроку. За рахунок того, що опитані нами українці є вимушеними мігрантами, що загострює динаміку адаптації і одночасно вони були змушені мігрувати через війну в Україні, що може, навпаки, згладжувати деякі показники, вважаємо, що ця криза проявляє себе у нашій вибірці на другому році перебування у міграції. Це підтверджують показники інтернальності та адаптивності, що різко знижуються у цей період (зі 119,4 на першому році до 88,2 на другому), а показники екстернальності та дезадаптивності – підвищуються (з 67,8 до 93,9).

Показники емоційного комфорту при цьому залишаються у межах норми. А показник ескапізму підвищується. Тобто кризовим цей період міграції робить соціокультурне середовище, що перестає здаватися українцям «безпечним» та «ідеальним», що відбивається на адаптивності та емоційному комфорті. При цьому існує тенденція до уникнення вирішення проблем та зовнішнього контролю.

На наступному етапі перебування у міграції кризи, що виникають на попередньому вирішуються і він характеризується зарубіжними дослідниками, як етап відновлення. Виявлена нами динаміка підтверджує підвищення показників СПА у українців, що перебувають у міграції від 2 до 5 років. Так, у українців із терміном міграції від 1 року до двох, показник адаптивності 88,2, а дезадативності 93,9, у українців, що перебувають у міграції від 2 до 5 років показник адаптивності 129,5, а дезадативності – 66,1. Показник емоційного комфорту у цей період – на високому рівні (32,4), як і показник внутрішнього контролю (58,1). Тобто це достатньо спокійний, без криз період соціально-психологічної адаптації та акультурації, який закінчується високим рівнем пристосування мігранта до звичаїв, традиції,

соціального оточення іншої країни, прийняттям соціокультурного середовища та себе в ньому.

Але крім того, наше дослідження виявило, що українці, які подалися у міграцію більше, ніж 5 років мають тенденцію до повторення циклу, що описаний вище. На цьому етапі виникає криза, що знижує загальну адаптивність та підвищує дезадаптивність, хоча і у межах норми. Показник адаптивності мігрантів від 2 до 5 років складає 129,5 балів, а в українців, що більше п'яти років перебувають у міграції –118,3. Показник дезадаптивності має зворотну динаміку – підвищення з 66,1 до 85,3 (у українців, що перебувають у міграції більше п'яти років). Знижується також показник емоційного комфорту (з 32,4 до 22,5), внутрішнього контролю (з 58,1до 51,9), прийняття себе (з 54,3 до 46,5), прийняття інших (з 27,8 до 23,1).

Можна зробити висновок про те, що по-перше, динаміка етапів соціально–психологічної адаптації українців, що перебувають у вимушеній та у добровільній міграції має повторюваний характер із тенденцією до підвищення інтегральних показників. І по-друге, існують якісь якісні зміни у особистісному та соціальному просторі у процесі СПА, які зумовлюють кризу, що запускає новий виток динаміки адаптації.

2.3.2 Основна емпірична модель соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни

У попередньому аналізі ми дійшли до висновку, що існують певні змістовні відмінності у особистісному та соціальному шарі процесу соціально-психологічної адаптації мігрантів, що подались у міграцію із початком війни в Україні (експериментальна група) та до початку війни (контрольна група). Ці відмінності можуть зумовлюватися як терміном, що українці перебувають у міграції, так і змістом самого процесу адаптації. Для прояснення цього питання, нами було застосовано метод семантичного диференціалу із подальшою факторизацією відповідей респондентів.

Діагностика проводилася у два етапи. На першому – ми попросили респондентів у вигляді вільних висловлювань розказати про їх життя у міграції. На другому етапі – з вибірки відповідей були обрані основні семантичні одиниці (дискриптори), які на подальшому етапі оцінювалися українцями, що перебувають у міграції за 5-бальною шкалою Лікерта (бланк методики надано у додатку А1). Результати виділення факторів соціально–психологічної адаптації українських мігрантів у експериментальній групі представлені у додатку А3, у контрольній – у додатку А2. Аналіз результатів наданий нижче.

Таблиця 2.4

Результати факторного аналізу респондентів експериментальної групи

Пояснена дисперсія (скорочено)

Компонент	Початкові власні значення			Ротація суми квадратів навантажень		
	Усього	% Дисперсії	Сумарний %	Усього	% Дисперсії	Сумарний %
1	13,937	21,777	21,777	9,905	15,477	15,477
2	6,673	10,427	32,203	8,032	12,549	28,026
3	4,025	6,289	38,493	6,406	10,010	38,036
4	3,383	5,286	43,779	3,676	5,743	43,779
5	2,942	4,597	48,376	2, 942	4,597	48,376
6	2,528	3,950	52,327	2,198	3,434	55,761
7	2,198	3,434	55,761	2,198	3,434	55,761
Метод виділення факторів: метод головних компонент						

Загалом факторний аналіз виділив 18 компонентів щодо ставлення до міграції та адаптації до неї у семантичному просторі експериментальної групи респондентів (українців, що мігрували до інших країн під час війни), але як можна побачити з таблиці 2.4, найбільш навантаженими з них виявилось п’ять факторів.

Першій фактор охоплює 21,7 8% загальної дисперсії, у нього увійшли наступні дискриптори (додаток А3):

Тут є місце для усіх	,719
У цій країні я знайшов(ла) багато нових можливостей для себе	,665
Маю ціль вивчити мову нової країни	,651
Це найкраща країна для життя і розвитку, треба тільки докласти зусиль	,653
Подобається, що люди тут дотримуються законів	,642
Подобається, що люди тут поважають один одного	,553
Тут маю можливість для самореалізації та вдосконалення себе	,540
Тут добре ставлення жителів країни до мігрантів	,578
Маю ціль адаптуватися у новій країні	,581

Отже, у першій фактор увійшли дискриптори, що відображають прагнення українців, що мігрували під час війни адаптуватися, інтегруватися у нове соціокультурне середовище, вивчити мову, розвитися у ньому. Також у наданих дискрипторах відображене поважне ставлення українців до цього середовища та толерантне ставлення до самих українців з боку соціокультурного середовища. Тому ми назвали цей фактор «інтенція до інтеграції в умовах толерантності».

У другий фактор, що охоплює 10,42 % загальної дисперсії увійшли наступні дискриптори:

В цій країні все, що тобі пообіцяли з посмішкою – ніхто і не пам’ятає через 30 секунд, як відвів очі	,747
Не подобається тут медицина	,681
В цій країні всі вітаються, але дивляться крізь тебе	,656
Стикалися тут із знущанням та зневагою	,641
Не подобається мій моральний та психологічний стан у цій країні	,577
Не знаю іншої країни, де потрібне так багато працювати, як тут	,510
І дитині і дорослому тут важко знайти друзів	,579
Не подобається тут бюрократія	,529
Не подобаються великі податки	,537
Не подобається тут їжа	,540
Тут все через призму грошей	,510
Не подобаються тут ціні	,441

У цей фактор увійшли семантичні одиниці, що відображують критику та ворожість як з боку українців, так і самих українців. З одного боку – цинізм нового соціокультурного середовища, з іншого боку – агресивність самих українців по відношенню до нього. Тому ми назвали цей фактор «негативізм та відторгнення».

Слід зазначити, що згідно зі виділеною стадійністю процесу адаптації мігрантів до життя у новій країні (Oberg, 1960), після першої стадії «медового місяця», наступає друга стадія, як характеризується саме агресивним та ворожим ставленням мігрантів до нового середовища, його критика, в якій навіть ставлення корінних мешканців країни здається мігрантам байдужим та ворожим. Тож можна зробити висновок про те, що більшість респондентів, що брали участь у нашому дослідженні, перебувають вже на цій, другий стадії адаптації до міграції та переживають кризу, пов’язану із подальшим відторгненням або прийняттям нового соціокультурного середовища.

Третій фактор, що виділився у результаті факторизації оцінок респондентів експериментальної групи, охоплює 6,29 % загальної дисперсії та включає у себе наступні дискриптори:

Як би не війна, я б краще жив(ла) в Україні	,736
Все ще порівнюю цю країну з Україною	,745
Мрію повернутися до України	,745
Жити в Європі добре, якщо це лише довготривалий туризм	,656
Сумую за Україною	,567
Відчуваю тривогу за близьких, що залишися в Україні	,558

Отже, третій фактор відображує активну національну ідентичність українців, що були вимушені через війну мігрувати до інших країн, а також довгострокову настанову на повернення до України. Попередній аналіз трьох виділених факторів показує, що українці – вимушені мігранти переживають кризу, пов’язану з тим, що вони вже живуть у новій країні та вимушені адаптуватися до нового життя та середовища, але мають велике прагнення

повернутися, що значно утруднює процес адаптації та викликає певної міри відторгнення нового соціокультурного середовища, як «чужого», не ідентичного українській ментальності та індивідуальній національній ідентичності мігрантів. Тому ми назвали цей фактор «національна ідентичність та інтенція до повернення».

Четвертий фактор охоплює 5,29 % загальної дисперсії та включає у себе наступні смислові одиниці:

Маю труднощі з вивченням мови	,614
Тут купа своїх викликів та мінусів	,422
Тут все потрібне починати з нуля	,468
Подобається, що маю страхування та (чи) матеріальну допомогу як мігрант	,447
Не подобається тут бюрократія	,323

Семантичні одиниці, що увійшли до складу четвертого фактору відображують труднощі, що виникають у українців, що були вимушені через війну мігрувати у інші країни. Також у дискрипторах закладені негативні та песимістичні ставлення українців до самої ситуації міграції. Тому ми назвали цей фактор «фактор напруження».

П’ятий фактор, що охоплює 4,59 % загальної дисперсії включає у себе наступні дискриптори:

Подобається, що люди тут ввічливі	,536
Подобається інший підхід до освіти	,416
Подобається, що є місцеві, які допомагають	,447
Ця країна любить інновації і це добре для початку власного бізнесу	,411
Тут надважливі сімейні цінності	,398

У п’ятий фактор увійшли семантичні одиниці, що відображують позитивні ставлення українців – вимушених мігрантів до нового соціокультурного середовища, пошук нових цілей, нових опор, прагнення

віднайти нові смисли та задачі у ньому. Тому ми назвали цей фактор «прийняття та позитивне ставлення».

Шостий фактор, що охоплює 3,96 % дисперсії, включає у себе наступні дискриптори:

Тут все через призму грошей	,524
І дитині, і дорослому тут важко знайти друзів	,520
Мені не підходять їх звичаї та традиції	,502

Як бачимо, у шостий фактор увійшли дискриптори, що виявляють негативістські та песимістичні ставлення щодо соціокультурного та соціо-психологічного простору приймаючої країни. Тож ми назвали цей фактор – песимістичні ставлення щодо соціально-психологічного простору країни міграції.

Сьомий фактор, що охоплює 3,5 % від загальної дисперсії, включає дискриптори:

В Україні на тему грошей та оплати рахунків я переживав менше	, 502
Не подобається відношення до мігрантів	,450
Тут я національна меншина	,419

В сьомий фактор увійшли семантичні одиниці, що відображають ставлення мігранта до себе, тож цей фактор ми назвали «негативне ставлення до себе, як мігранта».

Останні два фактори, шостий та сьомий, у експериментальній групі відображують той же внутрішній конфлікт, що і перші п’ять. Тож ми спостерігаємо один з важких криз мігранта у респондентів, що увійшли у склад цієї групи. З одного боку бачимо прагнення до інтеграції та акультурації, прийняття та позитивне ставлення з іншого – відторгнення культурного, соціального та психологічного простору приймаючої країни та бажання повернутися в Україну. І поряд із позитивним ставленням та прийняттям, проявляється негативне ставлення до себе як мігранта. Таким чином, можна

зробити висновок про те, що українці – вимушені мігранти, що подались до міграції із початком війни – переживають важку кризу та внутрішні конфлікти.

У результаті факторного аналізу оцінок семантичного простору у респондентів контрольної групи (українців, що мігрували не під час війни, а більше, як два року та перебувають у міграції від 2 до 5 та більше років), загалом виділилося 11 факторів, з яких найбільш навантажених виявилось сім.

Таблиця 2.5

Результати аналізу виділення факторів
у контрольній групі респондентів

Пояснена дисперсія (скорочена)						
Компонент	Початкові власні значення			Ротація суми квадратів навантажень		
	Усього	% Дисперсії	Сумарний %	Усього	% Дисперсії	Сумарний %
1	18,149	28,358	28,358	10,998	17,184	17,184
2	8,030	12,547	40,905	10,206	15,948	33,132
3	6,690	10,454	51,359	8,488	13,263	46,395
4	5,587	8,730	60,088	7,120	11,125	57,519
5	4,451	6,955	67,043	6,095	9,524	67,043
6	3,553	5,551	72,594	5,331	8,330	72,304
7	3,232	5,049	77,644	3,417	5,339	77,644
Метод виділення факторів: метод головних компонент						

Першій фактор, що охоплює 28,36 % загальної дисперсії включає у себе наступні дискриптори:

Тут є місце для усіх	,872
Тут я знаю, за що працюю	,832
Це найкраща країна для життя і розвитку, треба тільки докласти зусиль	,786
Цікава країна для мене	,793
Тут я маю можливість для самореалізації та вдосконалення себе	,718
Тут більш економічно стабільно, на відміну від України	,665
У цій країні я знайшов(ла) багато нових можливостей для себе	,607

Смислові одиниці, що увійшли у першій фактор відображують гуманістичну макросоціальну основу самореалізації та особистісного і матеріального розвитку українських мігрантів у новому соціокультурному середовищу. Це не просто толерантність та підтримка, це усе різноманіття можливостей, що надає мікросоціум нової країни українцю, який приймає ці можливості та самовизначається у них, знаходить нові смисли та ідентичності. Тому ми назвали цей фактор «людиноцентрована держава – умова сталого розвитку та самореалізації мігранта».

Другий фактор, що охоплює 12,54 % загальної дисперсії включає у себе наступні дискриптори:

Не знаю іншої країни, де потрібне так багато працювати, як тут	,833
Не подобається мій моральний та психологічний стан у цій країні	,749
Тут все через призму грошей	,756
Тут все потрібне починати з нуля	,684
Не подобаються великі податки	,654
Не подобаються тут ціні	,633

Дискриптори, що увійшли у другий фактор відзначають психологічне напруження українців щодо матеріального забезпечення себе та своєї родин у нових умовах. Це професійне та особистісне напруження пов’язане із інтенсивною працею та витратами у тих умовах, що пропонує новий соціокультурний простір. Тож ми назвали цей фактор «Інтенсивна праця як фактор матеріального забезпечення».

Третій фактор охоплює 10,45 % загальної дисперсії та включає у себе наступні семантичні одиниці:

Маю ціль вивчити мову нової країни	,763
Маю ціль адаптуватися у новій країні	,758
Мої діти тут почуваються добре	,733
Моїй сім’ї тут краще тут	,604
Маю ціль знайти роботу по професії у новій країні	,523
Наскільки ти тут станеш щасливим та успішним – залежить від нас самих	,520

Отже, третій фактор характеризує мотиваційні настанови українців щодо інтеграції та асиміляції у новому соціокультурному середовищі. Якщо першій фактор відображав загальні (макросередовищні) умови для особистісного розвитку та самореалізації самого мігранта, то у цьому факторі відзначається спрямованість на благополуччя мікросередовища, дітей, родини, за для забезпечення якого українці прагнуть адаптуватися та досягнути благополуччя у новій країні проживання. Тобто «моя самореалізація забезпечує благополуччя моєї сім'ї та дітей». Нам здається, що так проявляється суб'єктність мігранта. Тому ми назвали цей фактор «суб'єктність як умова інтеграції та благополуччя родини».

Четвертий фактор, що виділився у результаті факторизації оцінок семантичних одиниць у контрольній групі респондентів, охоплює 8,73 % загальної дисперсії та включає у себе наступні дискриптори:

Тут є величезні українські громади, де легше адаптуватися, щоб потім почати засвоювати інші місця для життя та праці	,881
Подобається, що маю страхування та (чи) матеріальну допомогу як мігрант	,470
Тут добре ставлення жителів країни до мігрантів	,489

Четвертий фактор характеризує соціокультурне середовище, що надає первинну підтримку, допомогу, що є умовою та відправною точкою самовизначення та адаптації українців у новій країні. Це зовнішні ресурси, на які мігрант може спиратися, такі як ставлення до мігрантів, психологічна та матеріальна їх підтримка. Тому ми назвали цей фактор «Первинне підтримуюче середовище як умова адаптації та самореалізації».

П'ятий фактор, охоплює 6,96 % загальної дисперсії та включає такі дискриптори:

Сумую за Україною	,703
Все ще порівнюю цю країну з Україною	,813
З часом сподіваюсь і тут відчути комфорт та спокій	,649
Жити в Європі добре, якщо це лише довготривалий туризм	,641
Відчуття, що покинув Україну «у біді»	,598

У п’ятий фактор увійшли семантичні одинці, що відзначають фактор туги за батьківщиною, переживання пов’язані з війною в Україні, та за близьких, що залишилися. Також дискриптори, що складають п’ятий фактор відзначають національну ідентичність українських мігрантів. Тож ми назвали цей фактор «національна ідентичність та ностальгія».

Шостий фактор, що охоплює 5,5 % від загальної дисперсії, включає у себе такі семантичні одиниці:

Не подобається тут медицина	, 828
Тут купа своїх викликів та мінусів	, 701
Не подобається тут бюрократія	,688

Шостий фактор, на наш погляд, відображує критичне (на відміну від ейфоричного) ставлення до соціально-психологічного простору приймаючої країни. Це говорить про те, що «медовий місяць» та інші кризи добровільного мігранта вже закінчився і мігранти, що входили у склад контрольної групи вже мають можливість об’єктивно оцінити плюси та мінуси соціально–психологічного простору приймаючої країни.

Сьомий фактор, що охоплює 5,1 % загальної дисперсії, включає дискриптори:

Подобається, що тут люди дотримуються законів	,730
Тут більш економічно стабільно, ніж в Україні	,687
Тут я знайшов багато можливостей для себе	,548
Щасливо живу тут вже кілька років	,506

Як бачимо, сьомий фактор виявляє позитивне ставлення до себе як мігранта, певний, близький до високого рівень соціально-психологічної адаптації, певний рівень психологічного благополуччя. Тому ми назвали цей фактор «позитивне ставлення до себе як мігранта».

Отже, за результатами факторного аналізу у двох групах респондентів відзначилися якісні відмінності у процесі соціально-психологічної адаптації та виділилися дві емпіричні моделі адаптації українців до міграції. Узагальнено ці результати представлені у таблиці нижче.

Таблиця 2.6

Емпіричні моделі адаптації українців до міграції

Фактори	Експериментальна група (українці, що були вимушені мігрувати із початком війни)	Контрольна група (українці – добровільні мігранти)
Фактор 1	Інтенція до інтеграції у толерантних умовах	Людиноцентрована держава – умова сталого розвитку та самореалізації
Фактор 2	Негативізм та відторгнення	Інтенсивна праця як фактор матеріального забезпечення
Фактор 3	Національна ідентичність та інтенція до повернення	Суб'єктність як умова інтеграції та благополуччя родини
Фактор 4	Емоційна напруга	Первинне підтримуюче середовище як умова адаптації та самореалізації
Фактор 5	Прийняття та позитивне ставлення	Національна ідентичність, ностальгія
Фактор 6	Песимістичне ставлення до соціокультурного середовища країни міграції	Критичне ставлення до соціокультурного середовища країни міграції
Фактор 7	Негативне ставлення до себе як мігранта	Позитивне ставлення до себе і ситуації міграції

Проаналізуємо основні відмінності у моделях соціально–психологічної адаптації до міграції у українців, що були вимушені мігрувати через війну в Україні і в українців, чия міграція була добровільною і триває більше, ніж два роки (табл. 2.6).

Перший висновок, який можна зробити за результатами факторного аналізу про те, що у соціально-психологічній адаптації респондентів, що увійшли до складу контрольної групи спостерігаються більш складні структури на відміну від респондентів експериментальної групи. В них присутній більш вагомий мотиваційно–ціннісний компонент: розвиток, самореалізація, матеріальне забезпечення, благополуччя родини.

Також вбачається видима перевага внутрішнього контролю (інтернальності), орієнтація не тільки на зовнішню підтримку, але й на внутрішні ресурси, що мають забезпечити матеріальне та психологічне благополуччя у країні переїзду – фактор «суб'єктність, як умова інтеграції та благополуччя родини», як можна побачити з таблиці 2.6, займає більш вагоме місце у семантичному просторі респондентів контрольної групи, аніж зовнішня підтримка. Емоційний компонент, такий як туга за батьківщиною – це найменш навантажений фактор, а найбільш навантажений – розвиток та самореалізація на новому місці проживання, тож можна зробити висновок і про більшу емоційну сталість респондентів на фоні прагнення інтегруватися як суб'єкт, як повноправний член у нове соціокультурне середовище. Також виявлено позитивне ставлення до себе у ситуації міграції, що говорить про близький до високого рівня соціально-психологічної адаптації до цієї ситуації.

На відміну від респондентів контрольної групи, українці, що перебувають у вимушений міграції через війну в Україні, виявляють менш складні за змістом структурні елементи соціально-психологічної адаптації. Мова ще не йде про розвиток та самореалізацію, тільки про сприятливі макросоціальні чинники, толерантність та зовнішню допомогу у процесі адаптації. Також яскраво виражений афективний компонент, три з п'яти виділених факторів: негативізм та відторгнення, емоційне напруження, позитивне ставлення та прийняття – в основі своїй мають емоції.

Крім того бачимо, що другий за вагомістю фактор складає настанова на повернення, яка, на наш погляд, утруднює процес інтеграції у нове

соціокультурне середовище і породжує його неприйняття. І якщо у настановах респондентів контрольної групи лежить мотиваційна складова та прагнення до асиміляції, акультурації та інтеграції, то у українців, що є вимушеними мігрантами – афективна складова та прагнення повернення на батьківщину.

Також ми спостерігаємо високий рівень внутрішньої конфліктності вимушених мігрантів, зокрема загальне негативне та конфліктне ставлення до цієї ситуації, до соціокультурного простору приймаючої країни та до себе як мігранта.

Таким чином, нами були виділені основні складові компоненти соціально-психологічної адаптації українців, що були вимушені мігрувати через війну в Україні і тих, що мігрували усвідомлено. Визначено, що процес СПА українців – вимушених мігрантів має в основі конфлікт між прагненням до інтеграції у нове соціокультурне середовище та бажанням повернення на батьківщину, через що яскраво виражений афективний компонент. І якщо у українців, що виїхали добровільно і раніше, більш яскраво виражений мотиваційно-ціннісний компонент та спостерігається опора на власні ресурси, внутрішній контроль, то процес адаптації українців – вимушених мігрантів, спирається на зовнішній контроль (екстернальність) та на зовнішні ресурси – добре ставлення до них з боку держави та її жителів, матеріальна підтримка. Які ще чинники зумовлюють процес СПА українців до вимушеної міграції у рамках двох виділених моделей, буде розглянуто у наступному параграфі.

2.4. Аналіз результатів дослідження чинників соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни

На цьому етапі аналізу результатів емпіричного дослідження особливостей адаптації українців до умов міграції, ми ставили за завдання виявлення внутрішніх чинників, що забезпечують соціально-психологічну адаптацію українців до міграції та дві її моделі, що були виділені за допомогою факторного аналізу – активну (контрольна група) та пасивну

(експериментальна група). Для їх виявлення було застосовано кореляційний аналіз Пірсона між показниками СПА методики Роджерса-Даймонда та низкою особистісних якостей.

У таблиці нижче представлені результати виявлення значимих кореляційних зав'язків між показниками СПА та шкалами методики «Біологічно-обумовлений профіль особистості» (PPI). Ця методика надає можливість діагностики станів та властивостей особистості, які мають першорядне значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки мігрантів.

Таблиця 2.7

Взаємозв'язки адаптації та особистісних особливостей українських мігрантів

Шкали PPI / Шкали СПА	НЕВРОТ	СП.АГ	ДЕПР	РОЗДР	ТОВ	ВРІВ
Адапт	-,441**	-,240	-,593**	-,512**	,268*	,191
СПр	-,444**	-,214	-,622**	-,494**	,265*	,172
ПрІнш	-,449**	-,327**	-,593**	-,455**	,449**	,288*
ЕмКомф	-,493**	–,230	-,563**	-,492**	,290*	,276*
Інтерн	-,302*	-,112	-,486**	-,363**	,148	,117
Домін	-,046	,096	-,220	-,146	,090	,054
Ескап	,332**	,265*	,402**	,499**	-,231	,034
Шкали PPI / Шкали СПА	РАГР	СОР	ВІДК	ЕКВР	ЕМ. ЛАБ	МАСК
Адапт	-,424**	-,503**	-,030	,113	-,613**	-,068
СПр	-,390**	-,437**	-,037	,144	-,591**	-,033
ПрІн	-,507**	-,379**	,122	,283*	-,476**	-,086
ЕмКом	-,323*	-,448**	-,107	,169	-,616**	-,037
Інтерн	-,264*	-,531**	-,139	,026	-,587**	-,087
Домін	-,061	-,333**	-,076	,140	-,285*	,004
Ескап	,372**	,384**	-,183	,019	,469**	-,024

**. Кореляція значима на рівні 0,01.*. Кореляція значима на рівні 0,05.

Кореляційний аналіз виявив наявність значимих додатних та від'ємних зв'язків компонентів соціально-психологічної адаптації та якостей, що входять до особистісного профілю.

Невротичність, що визначає загальний рівень невротизації особистості виявляє значимі негативні кореляції із усіма шкалами опитувальника СПА: адаптації (r = -0,441**, на рівні $p \leq 0,01$), самоприйняття (r = -0,444, на рівні $p \leq 0,01$), прийняття інших (r = -0,449**, на рівні $p \leq 0,01$), емоційним комфортом (r = -0,493, на рівні $p \leq 0,01$), інтернальністю (r = -0,302, на рівні $p \leq 0,05$) та позитивну кореляцію із шкалою ескапізму (r = 0,332, на рівні $p \leq 0,01$).

Спонтанна агресивність, що частіше свідчить про імпульсивну поведінку та ситуативну агресію, виявляє значимий від'ємний зв'язок із шкалою прийняття інших (r = -0,327, на рівні $p \leq 0,01$) та додатній – із ескапізмом (r = 0,332, на рівні $p \leq 0,01$).

Депресивність на від'ємному рівні корелює із показниками СПА: адаптацією (r = -0,593, на рівні $p \leq 0,01$), самоприйняттям (r = -0,622, на рівні $p \leq 0,01$), прийняттям інших (r = -0,593, на рівні $p \leq 0,01$), емоційним комфортом (r = -0,563, на рівні $p \leq 0,01$), інтернальністю (r = -0,486, на рівні $p \leq 0,01$) та виявляє позитивну кореляцію із ескапізмом (r = -0,402, на рівні $p \leq 0,01$).

Дратівливість, як і депресивність та невротичність, виявляє значимі від'ємні кореляції зі шкалами СПА, окрім шкали домінування: адаптацією (r = -0,512, на рівні $p \leq 0,01$), самоприйняттям (r = -0,494, на рівні $p \leq 0,01$), прийняттям інших (r = -0,455, на рівні $p \leq 0.01$), емоційним комфортом (r = -0,492, на рівні $p \leq 0,01$), інтернальністю (r = -0,363, на рівні $p \leq 0,01$) та додатній – із ескапізмом (r = 0,499, на рівні $p \leq 0,01$).

Товариськість, що визначає загальну соціальну активність особистості, виявляє позитивні кореляції із шкалами СПА: адаптацією (r = 0,268, на рівні $p \leq 0.05$), самоприйняттям (r = 0,265, на рівні $p \leq 0,05$), прийняттям інших (r = 0,449, на рівні $p \leq 0,01$) та емоційним комфортом (r = 0,290, на рівні $p \leq 0,05$).

Врівноваженість відзначає стійкість до стресу та виявляє значимі кореляції із прийняттям інших (r = 0,288, на рівні $p \leq 0,05$) та емоційним комфортом (r = 0,276, на рівні $p \leq 0,05$).

Реактивна агресивність характеризується як схильність до агресії у соціальних контактах та прагнення домінування. Ця особистісна риса виявляє низку значимих від'ємних кореляцій із показниками СПА: адаптацією ($r = -0,424$, на рівні $p \leq 0,01$), самоприйняттям ($r = -0,390$, на рівні $p \leq 0,01$), прийняттям інших ($r = -0,507$, на рівні $p \leq 0,01$), емоційним комфортом ($r = -0,323$, на рівні $p \leq 0,05$), інтернальністю ($r = -0,264$, на рівні $p \leq 0,05$) та позитивно корелює із ескапізмом ($r = 0,372$, на рівні $p \leq 0,01$).

Сором'язливість відзначає труднощі у соціальних контактах, зумовлені тривожністю, невпевненістю та скутістю. Вона виявляє значимі кореляційні зв'язки з усіма шкалами соціально-психологічної адаптації: від'ємні – із адаптацією ($r = -0,503$, на рівні $p \leq 0,01$), самоприйняттям ($r = -0,437$, на рівні $p \leq 0.01$), прийняттям інших ($r = -0,379$, на рівні $p \leq 0.01$), емоційним комфортом ($r = -0,448$, на рівні $p \leq 0,01$), інтернальністю ($r = -0,531$, на рівні $p \leq 0,01$) та домінуванням ($r = -0,333$, на рівні $p \leq 0,01$), а також додатну – із ескапізмом ($r = 0,384$, на рівні $p \leq 0,01$).

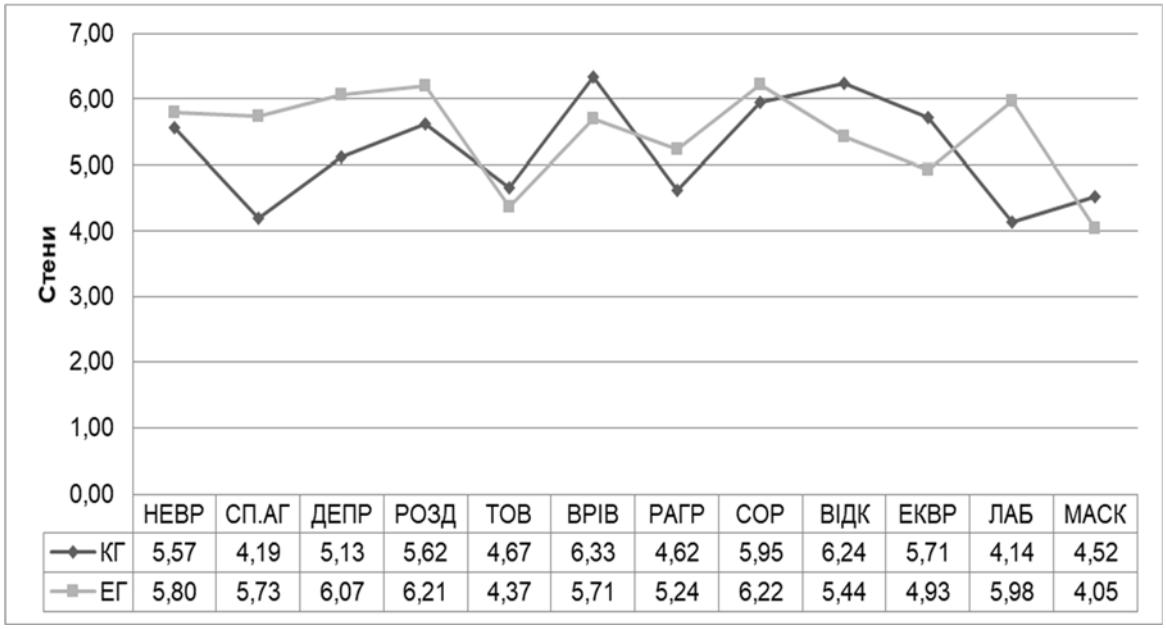
Емоційна лабільність, що характеризує стійкість емоційних станів, виявляє значимі від'ємні кореляції із усіма шкалами СПА, як і сором'язливість: адаптацією ($r = -0,613$, на рівні $p \leq 0,01$), самоприйняттям ($r = -0,591$, на рівні $p \leq 0,01$), прийняттям інших ($r = -0,476$, на рівні $p \leq 0,01$), емоційним комфортом ($r = -0,616$, на рівні $p \leq 0,01$), інтернальністю ($r = -0,587$, на рівні $p \leq 0,01$), домінуванням ($r = -0,285$, на рівні $p \leq 0,05$) та додатну кореляцію із ескапізмом ($r = 0,469$, на рівні $p \leq 0,01$).

Екстравертованість виявляє додатну кореляцію із прийняттям інших ($r = 0,283$, на рівні $p \leq 0,05$). А от маскулінність та відкритість не виявляють жодної значимої кореляції із показниками СПА.

Якщо узагальнити результати кореляційного аналізу, можна констатувати, що найбільший та найважливіший зв'язок із процесом соціально–психологічної адаптації виявляють такі особистісні якості як: невротичність, депресивність, дратівливість, реактивна агресивність

сором’язливість та емоційна лабільність – на від’ємному рівні та на позивному рівні – товариськість та врівноваженість.

На рисунку 2.7 представлені усереднені особистісні профілі респондентів контрольної та експериментальної групи.



	НЕВР	СП.АГ	ДЕПР	РОЗД	ТОВ	ВРІВ	РАГР	СОР	ВІДК	ЕКВР	ЛАБ	МАСК
КГ	5,57	4,19	5,13	5,62	4,67	6,33	4,62	5,95	6,24	5,71	4,14	4,52
ЕГ	5,80	5,73	6,07	6,21	4,37	5,71	5,24	6,22	5,44	4,93	5,98	4,05

Рис. 7 Розподіл показників шкал особистісного профілю у контрольній та експериментальній групі українських мігрантів

З рисунку бачимо, що профілі візуально майже паралельні, без яскраво виражених піків, показники розташовані у діапазоні від 4 до 6 балів, що відповідає середньому рівню прояву, це надає нам можливість відзначити відсутність сильних розбіжностей у показниках особистісного профілю. При цьому завданням цього аналізу є виявлення внутрішніх чинників, що зумовлюють у контрольній групі українських мігрантів процес активного пристосування до нових соціокультурних умов, та більш пасивне пристосування у експериментальній групі українців. Тому для підтвердження або спростування наявності значимих відмінностей у показниках шкал особистісного профілю нами застосовувався метод вияву статистичної рівності значень у двох вибірках – t-критерій Ст’юдента.

Зазначаємо, далі у тексті, додатний знак перед значенням t-критерію Ст'юдента свідчить про те, що показник за значенням вище в контрольній групі респондентів; від'ємний знак, навпаки, вказує на більше значення показника в експериментальній групі респондентів. Значення t-критерію Ст'юдента (в діапазоні – $p \leq 0{,}05$, $p \leq 0{,}01$, $p \leq 0{,}001$) підтверджують наявність розбіжностей між однойменними показниками профілів груп українських мігрантів.

Таблиця 2.8

Значимість відмінностей у показниках особистісного профілю та соціально-психологічної адаптації українців (t-критерій Ст'юдента)

Зміна	КГ	ЕГ	t	p
НЕВР	5,57	5,80	,639	,530
СП.АГ	4,19	5,73	-2,860	,022
ДЕПР	5,13	6,07	-2,441	,038
РОЗД	5,62	6,21	,281	,782
ТОВ	4,67	4,37	,662	,515
ВРІВ	6,33	5,71	1,840	,195
Р.АГР	4,62	5,24	-1,360	,189
СОР	5,95	6,22	-,979	,339
ВІДК	6,24	5,44	2,087	,050
ЕКВР	5,71	4,93	1,665	,111
ЛАБ	4,14	5,98	–2,109	,046
МАСК	4,52	4,05	,407	,688

З таблиці 2.8 бачимо, що значимі відмінності (на рівні $p \leq 0{,}05$) у досліджуваних групах респондентів виявлені у показниках шкал спонтанної агресивності, депресивності та емоційної лабільності. Виявлені значимі відмінності у показниках шкали відкритості не мають кореляцій із соціально-психологічною адаптацією, тому братися нами у розрахунок не будуть.

Виявлені значимі t-показники підтверджують домінування емоційного компоненту у моделі адаптації українців, що є вимушеними через війну в Україні мігрантами.

Отже, можна зробити висновок про те, що активність чи пасивність адаптації українських мігрантів не зумовлена особистісними якостями, що

досліджує методика PPI і є якісь інші чинники СПА, що зумовлюють різні моделі адаптації українських мігрантів під час війни та добровільних мігрантів.

На наш погляд, це можуть бути такі властивості особистості, як ресурсність (РЕС), толерантність до невизначеності та здібність до інтерсуб'єктної взаємодії (ІнСуб).

Рівень ресурсності виявляє актуалізованість наявних психологічних ресурсів особистості, таких як: упевненість у собі, доброта, допомога іншим, успіх, творчість, віра у добро, любов, тощо. Також рівень ресурсності включає у себе три інтегральні показники – знання своїх психологічних ресурсів, вміння їх оновлювати та вміщувати. Ці показники вивчалися нами за допомогою опитувальника психологічної ресурсності особистості (ОПРО) О. Штепи.

Рівень толерантності до невизначеності (зворотний показник – інтолерантність до невизначеності – ІнНев) виявляє здатність людини адаптуватися до ситуацій невизначеності та долати їх. Для визначення рівня цього показнику нами була застосована «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS – 12) в україномовній адаптації Г. Громової, що призначена для вимірювання загального рівня зворотного показнику толерантності до невизначеності – інтолерантності до невизначеності.

Таблиця 2.9

Взаємозв'язки соціально-психологічної адаптації та показників ресурсності, інтолерантності до невизначеності, інтерсуб'єктності

	РЕС	ІнНев	ІнСуб
Адапт	,386**	-,638**	,385**
СПр	,355**	-,589**	,427**
ПрІнш	,500**	-,457**	,417**
ЕмКомф	,424**	-,593**	,308*
Інтерн	,308*	-,588**	,309*
Домін	,075	-,204	,147
Ескап	-,202	,650**	-,154

**. Кореляція значима на рівні 0,01.*. Кореляція значима на рівні 0,05.

Інтерсуб'єктність це така особливість міжособистісної взаємодії, яка характеризується процесуальним та результативним зростанням рівня суб'єктності та здатність до такої взаємодії. Цей показник вивчався нами за допомогою тесту «Методика діагностики інтерсуб'єктності» М. Наконечної.

Результати кореляційного аналізу означених показників та показників соціально-психологічної адаптації представлений у таблиці нижче.

Отже, кореляційний аналіз виявив низку значимих прямих та зворотних кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками.

Ресурсність виявляє значимі додатні кореляції із адаптацією ($r = 0,386$, на рівні $p \leq 0,01$), самоприйняттям ($r = 0,355$, на рівні $p \leq 0,01$), прийняттям інших ($r = 0,500$, на рівні $p \leq 0,01$), емоційним комфортом ($r = 0,324$, на рівні $p \leq 0,01$) та інтернальністю ($r = 0,308$, на рівні $p \leq 0,05$).

Інтолерантність до невизначеності від'ємна корелює із адаптацією ($r = -0,638$, на рівні $p \leq 0,01$), самоприйняттям ($r = -0,589$, на рівні $p \leq 0,01$), прийняттям інших ($r = -0,457$, на рівні $p \leq 0,01$), емоційним комфортом ($r = -0,593$, на рівні $p \leq 0,01$), інтернальністю ($r = -0,588$, на рівні $p \leq 0,01$) та також виявляє позитивну кореляцію із ескапізмом ($r = 0,650$, на рівні $p \leq 0,01$).

Інтерсуб'єктність виявила значимі додатні кореляційні зв'язки із адаптацією ($r = 0,385$, на рівні $p \leq 0,01$), самоприйняттям ($r = 0,427$, на рівні $p \leq 0,01$), прийняттям інших ($r = 0,417$, на рівні $p \leq 0,01$), емоційним комфортом ($r = 0,308$, на рівні $p \leq 0,05$) та інтернальністю ($r = 0,309$, на рівні $p \leq 0,05$).

На рисунку нижче представлений розподіл середніх значень описаних показників у досліджуваних групах респондентів.

Показник адаптації у профілі, представленому на рис. 2.8 наданий для вияву тенденцій та порівняння результатів діагностики.

Згідно із ключем до методики ОПРО О. Штепи, середні показники ресурсності особистості знаходяться у діапазоні 70–92 балів. На профілях видно, як в контрольній, так і в експериментальній групі українських

мігрантів, показники ресурсності знаходяться у цих межах, що відповідає середньому рівню.

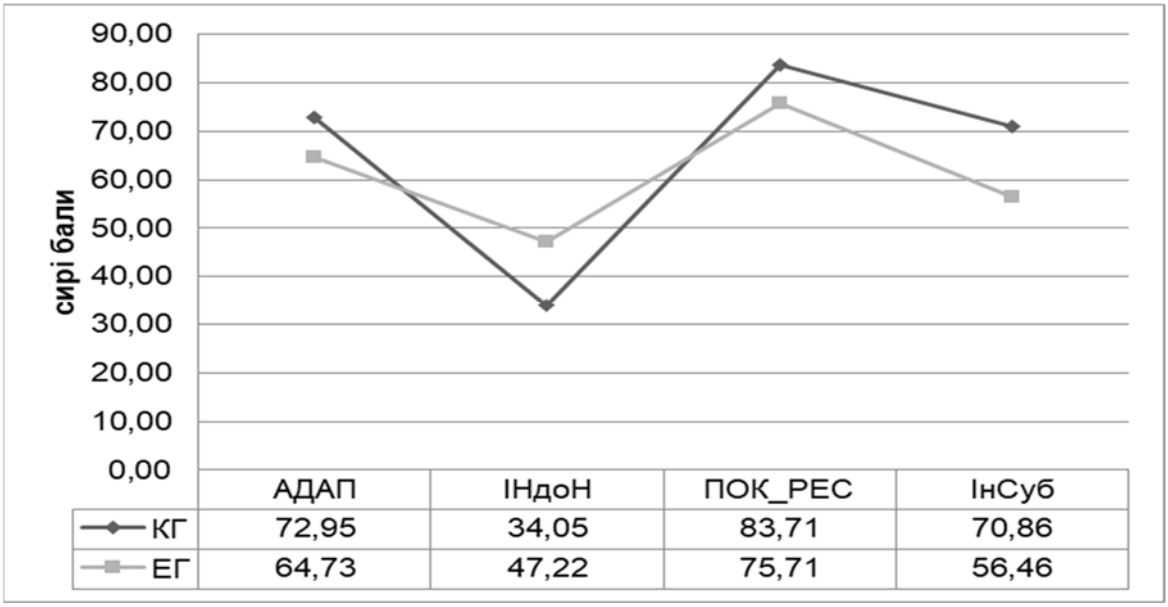


Рис. 2.8 Розподіл значень показників адаптації, інтолерантності до невизначеності, ресурсності та інтерсубєктності у групах українських мігрантів

Середні показники інтолерантності до невизначеності – від 30 до 44 балів. Бачимо, що середньогруповий показник ІнНев у контрольній групі – 34,05, що відповідає середньому рівню, а у експериментальній групі – 47,22, що відповідає високому рівню. Таким чином, у українців – вимушених мігрантів виявлено низький рівень толерантності до невизначеності, а це здібність адаптуватися у незнайомій чи складній ситуації.

Середні показники інтерсуб'єктності, згідно до ключа інтерпретації діагностичних даних – 60–74 бали. На профілях, представлених на рис. 2.8 видно, що у контрольній групі українців цей показник 70,86 балів, що відповідає середньому рівню, а у експериментальній – 56,46 балів, що відповідає низькому рівню.

Таким чином, згідно до результатів діагностики, бачимо, що українці – добровільні мігранти мають достатній рівень толерантності до невизначеності, ресурсності та високий інтерсуб'єктності, а українці – вимушені мігранти – нормальний рівень ресурсності, низький рівень інтерсуб'єктності та толерантності до невизначеності.

Для того, щоб виявити які з цих чинників є чинниками пасивної моделі адаптації вимушених мігрантів, а які – активної адаптації добровільних мігрантів, нами були визначені показники t-критерію Ст'юдента, що представлені у таблиці 2.12. Її аналіз буде наведений пізніше, адже цей статистичний критерій був обчислений і для інших психологічних властивостей, що будуть представлені нижче.

Оскільки інтерсуб'єктність є властивістю особистості, що вже має певний рівень суб'єктності, то нами було визначено її показники (рис. 2.9) та виявлені кореляційні зв'язки із соціально–психологічною адаптацією українців до міграції (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Взаємозв'язки показників адаптації та суб'єктності

	АКТ	ССвід	СвВибВідп	ВлУнік	РПрІн	СРозв
Адапт	,548**	,483**	,393*	,284	,324*	,394*
СПр	,216*	,472**	,253*	,298*	,183	,516**
ПрІнш	,193	,255*	,207	,190	,576**	,226
ЕмКомф	,284*	,253*	,279*	,267*	,301*	,342*
Інтерн	,339*	,301*	,365*	,162	,157	,461**
Домін	,521**	,207	,179	,155	,222	,127
Ескап	-,279*	,105	,173	,076	,104	-,164

**. Кореляція значима на рівні 0,01.*. Кореляція значима на рівні 0,05.

Кореляційний аналіз показників СПА та суб'єктності, виявив низку значимих додатних кореляцій між досліджуваними показниками.

Активність (АКТ) виявляє значимі позивні кореляційні зв'язки майже з усіма коефіцієнтами соціально-психологічної адаптації, окрім прийняття

інших: з адаптацією (r = 0,548, на рівні p ≤ 0,01), самоприйняттям (r = 0,216, на рівні p ≤ 0,05), емоційним комфортом (r = 0,284, на рівні p ≤ 0,05), інтернальністю (r = 0,339, на рівні p ≤ 0,05) та домінуванням (r = 0,521, на рівні p ≤ 0,01). На від'ємному рівні активність корелює із ескапізмом (r = -0,279, на рівні p ≤ 0,05).

Показник самосвідомості (ССвід) виявляє позивні кореляційні зв'язки із адаптацією (r = 0,483, на рівні p ≤ 0,01), самоприйняттям (r = 0,472, на рівні p ≤ 0,01), прийняттям інших (r = 0,255, на рівні p ≤ 0,05), емоційним комфортом (r = 0,253, на рівні p ≤ 0,05) та інтернальністю (r = 0,301, на рівні p ≤ 0,05).

Показник «свобода вибору та відповідальність за нього» (СвВибВідп) виявляє додатні кореляції із шкалою адаптації домінуванням (r = 0,393, на рівні p ≤ 0,05), самоприйняттям (r = 253, на рівні p ≤ 0,05), емоційним комфортом (r = 0,279, на рівні p ≤ 0,05) та інтернальністю (r = 0,365, на рівні p ≤ 0,05).

Коефіцієнт «власна унікальність» (ВлУнік) має додані кореляційні зв'язки із показниками самоприйняття (r = 0,298, на рівні p ≤ 0,05) та емоційного комфорту (r = 0,267, на рівні p ≤ 0,05).

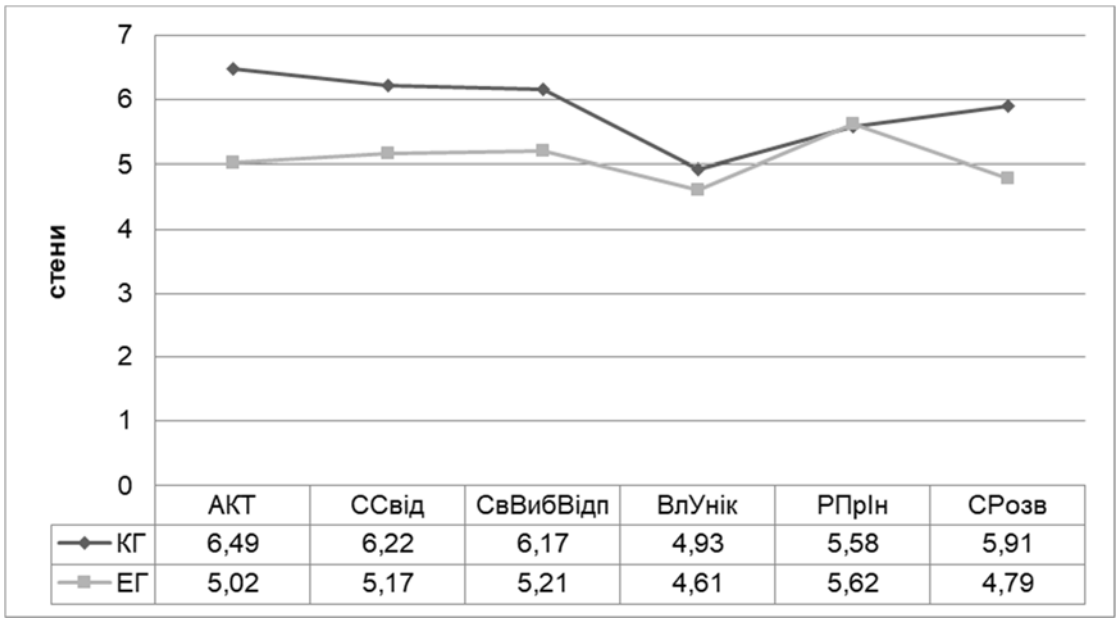
Показник «розуміння та прийняття інших» (РПрІн) виявляє позитивний статистичний зв'язок із показниками адаптації (r = 0,324, на рівні p ≤ 0,05), прийняття інших (r = 0,576, на рівні p ≤ 0,01) та емоційного комфорту (r = 0,301, на рівні p ≤ 0,05).

Саморозвиток (СРозв) виявляє значимі додатні кореляції із адаптацією (r = 0,394, на рівні p ≤ 0,05), самоприйняттям (r = 0,516, на рівні p ≤ 0,01), емоційним комфортом (r = 0,342, на рівні p ≤ 0,05) та інтернальністю (r = 0,461, на рівні p ≤ 0,05).

Таким чином, можна зробити висновок про те, що суб'єктність у єдності визначених особистісних властивостей, є вагомим чинником соціально-психологічної адаптації українців до міграції. Чи зумовлює вона обидві моделі

адаптації, що виявлені нами у попередньому аналізі, чи одну з них, буде розглядатися нижче (табл. 2.12). Проаналізуємо поки за допомогою методу профілів вираженість показників суб'єктності у двох досліджуваних групах українців (рис. 2.9).

Значення показників подані у стенах, тобто норма, що відповідає середньому рівню, знаходиться у діапазоні 4–6 стенів.



	АКТ	ССвід	СвВибВідп	ВлУнік	РПрІн	СРозв
КГ	6,49	6,22	6,17	4,93	5,58	5,91
ЕГ	5,02	5,17	5,21	4,61	5,62	4,79

Рис. 2.9 Розподіл значень показників суб'єктності у двох групах українських мігрантів

Бачимо, що значення показників на профілях контрольної та експериментальної групи українців розташовані нерівномірно. Показники активності, самосвідомості, свободи вибору та відповідальності за нього у контрольній групі підпадає до значень високого рівня, у експериментальної – до значень середнього рівня.

Показники «саморозвиток», «власна унікальність» та «розуміння та прийняття інших» – в обох групах знадяться у діапазоні норми у 4–6 балів, що відповідає середньому рівню.

Робимо висновок про те, що активність, самосвідомість, свобода вибору можуть бути чинниками активної моделі адаптації, властивої українцям –

добровільним мігрантам. Перевірка цього припущення та здійснений якісний аналіз показників t-критерію Ст'юдента, представлені у таблиці 2.12, її ми проаналізуємо нижче.

У таблиці 2.11 представлені результати пошуку кореляційних зв'язків СПА та психологічного благополуччя українців. Наше припущення полягало у тому, що психологічне благополуччя може як забезпечувати позитивну адаптацію, так і бути критерієм її успішного протікання.

Таблиця 2.11

Взаємозв'язки соціально-психологічної адаптації та психологічного благополуччя українців в умовах міграції

	ППсБл	ПозВід	Автоном	УпрСер	ОсобЗр	Цілі	СПр
Адапт	,379**	-,180	,273	,078	,180	,193	,080
СПр	,105	-,137	-,076	,114	,181	,255*	,109
ПрІнш	,173	,035	-,032	,074	,183	,307*	,178
ЕмКомф	,376*	-,158	-,021	,108	,100	,190	,118
Інтерн	,104	-,279*	,139	,153	,170	,176	,096
Домін	-,064	-,283*	,050	,059	,036	-,026	-,095
Ескап	-,031	-,004	-,028	,007	-,133	-,071	,050

**. Кореляція значима на рівні 0,01.*. Кореляція значима на рівні 0,05.

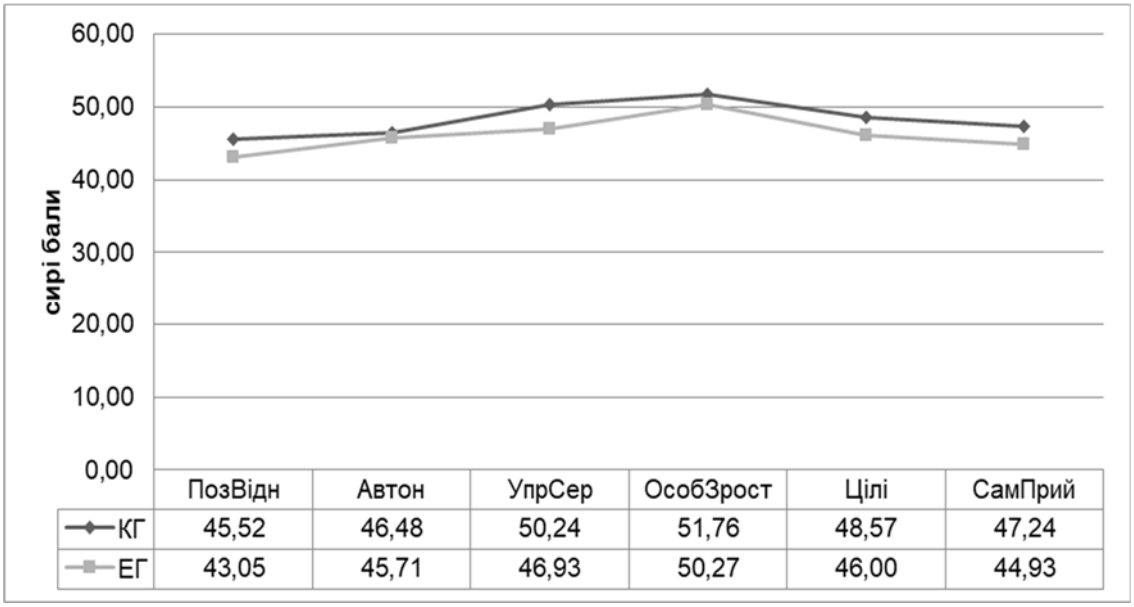
Результати кореляційного аналізу показують наявність незначної кількості значимих додатних та від'ємних кореляцій між показниками психологічного благополуччя та соціально–психологічної адаптації.

Загальний показник психологічного благополуччя виявляє позитивний кореляційний зв'язок із адаптацією ($r = 0,379$, на рівні $p \leq 0.01$) та емоційним комфортом ($r = 0,376$, на рівні $p \leq 0,05$).

Показник позитивних відносин виявляє від'ємні кореляції із інтернальністю ($r = -0,279$, на рівні $p \leq 0,05$) та домінуванням ($r = -0,283$, на рівні $p \leq 0,05$).

Показник «цілі» на додатному рівні пов'язаний із показником самоприйняття ($r = 0,255$, на рівні $p \leq 0,05$)та прийняття інших ($r = 0,307$, на рівні $p \leq 0,05$).

Тож психологічне благополуччя може бути чинником адаптації українців до умов міграції в одній або в обох моделях СПА, що були визначені нами раніше. Перевірка цього припущення представлена нижче. Розглянемо вираженість вказаних показників у групах українських мігрантів.



	ПозВідн	Автон	УпрСер	ОсобЗрост	Цілі	СамПрий
КГ	45,52	46,48	50,24	51,76	48,57	47,24
ЕГ	43,05	45,71	46,93	50,27	46,00	44,93

Рис. 2.10 Розподіл значень показників психологічного благополуччя у двох групах українських мігрантів

На профілях видно, що показники шкал психологічного благополуччя майже рівнозначні у контрольній та експериментальній групах українців. Усі показники знаходяться у межах середніх значень (34–50 балів).

Загальні показники психологічного благополуччя не увійшли у профілі, бо являють собою суму показників усіх шкал: низькому рівню психологічного благополуччя відповідає діапазон значень 84–195 балів, середньому рівню – 196–306 балів, низькому – 307–415 балів. Зазначимо, що середній показник інтегрального показнику психологічного благополуччя у контрольній групі – 291,81 бал, у експериментальній – 278,90 балів, отже обидва ці коефіцієнти

відповідають середньому рівню. Чи є між ними значима статистична різниця, показано у таблиці 2.12.

Таким чином, з метою визначення того, які з досліджуваних вище показників є чинниками пасивної та активної моделі адаптації українських мігрантів, було застaвано Т-тест, метод вияву статистичної рівності значень у двох вибірках за формулою t-критерію Ст'юдента.

Таблиця 2.12

Значимість відмінностей у показниках чинників соціально-психологічної адаптації українців (t-критерій Ст'юдента)

Зміна	КГ	ЕГ	t-критерій	p
ІнтНев	34,05	47,22	-,360	,723
РЕС	83,71	75,71	3,264	,001
ІнСуб	70,86	56,46	2,201	,040
Акт	6,49	5,02	2,891	,017
ССвід	6,22	5,17	2,963	,026
СвВибВід	6,17	5,21	2,381	,037
РПрІн	5,58	5,62	1,898	,086
СРозв	5,91	4,79	2,925	,019
ПсБлаг	291,81	218,90	3,103	,002

Т-тест, результати якого представлені у таблиці 2.12, дав нам змогу встановити чинники, що забезпечують активну модель адаптації, що властива українцям – добровільним мігрантам. Бачимо, що ресурсність, інтерсуб'єктність, показники суб'єктності та інтегральний показник психологічного благополуччя виявляють значимі відмінності у прояву показників у контрольній та експериментальній групі українців (на рівні $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$). При чому цей зв'язок односторонній – у контрольній групі усі означені показники вище, ніж у експериментальній.

Робимо висновки про те, що активна модель адаптації, що властива українцям – добровільним мігрантам забезпечується такими психологічними властивостями як ресурсність, суб'єктність, психологічне благополуччя та здатність до інтерсуб'єктної взаємодії. Для пасивної моделі адаптації, що

властива українцям – вимушеним мігрантам через війну в Україні, характерна невираженість вищезазначених чинників. Через низьку толерантність до невизначеності такі українці схильні до депресивних станів, спонтанної агресивності та відрізняються більшим за середній рівнем емоційної лабільності. Тобто вираженими чинниками властивої їм пасивної моделі адаптації є недостатня емоційна саморегуляція, недостатній рівень здатності виявляти та управляти власними психологічними ресурсами та пасивність.

Висновки до розділу 2

На основі системно-інтерсуб'єктного підходу до проблеми соціально-психологічної адаптації особистості обґрунтовано концептуальні та методико-організаційні засади емпіричного дослідження психологічних особливостей соціально–психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни. Здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження.

1. В основу концептуальної частини робочої програми емпіричного дослідження покладено ідею про те, що суб'єктність мігранта є психологічним механізмом його соціально-психологічної адаптації до нового соціокультурного простору. З рівнем розвитку особистісної суб'єктності прямо пов'язана продуктивність стратегій адаптації мігранта. Зазначено, що соціально-психологічна адаптація це процес також інтерсуб'єктний, оскільки пов'язаний з актуалізацією міжсуб'єктного соціально-психологічного простору, який виконує функцію взаємного узгодження інтенцій усіх суб'єктів міжособистісних відношень, отже, – функцію їхньої взаємної соціальної адаптації, що також, на нашу думку, впливає на модель (або стратегії) процесу адаптації українців до вимушеної міграції.

2. Обґрунтовано логіку та методико-організаційної частини емпіричного дослідження та його реалізації:

На першому етапі роботи (2022 р.) – теоретичному – на основі здійснюваного теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми психологічної

адаптації особистості була обґрунтована теоретична модель детермінації особливостей соціально-психологічної адаптації особистості вимушеного мігранта до нового соціально-психологічного середовища приймаючої країни.

На другому етапі роботи (2022–2023 рр.) – емпіричному – проводилась емпірична перевірка концептуальної моделі детермінації особливостей соціально-психологічної адаптації мігранта мірою суб'єктності та інтерсуб'єктних відносин із новим соціокультурним та соціально-психологічним середовищем приймаючої країни. Зокрема, спочатку було проведене пілотажне дослідження, метою якого була підготовка анкети для методу семантичного диференціалу, який дозволяє виявити зміст та стратегії адаптації українців до вимушеної міграції.

На третьому етапі (2023 р.) – інтерпретаційному – проводилась математико-статистична обробка емпіричних даних, їх інтерпретація та аналіз, формувалися основні емпіричні висновки дисертаційного дослідження.

Четвертий етап дослідження складала підготовка та впровадження формувального експерименту, метою якого було розвиток суб'єктності українців для оптимізації процесу їх соціально-психологічної адаптації в умовах війни. Також на цьому етапі відбувалася підготовка підсумкового документу дослідження – тексту дисертаційної роботи.

Обґрунтовано вибір методичного інструментарію емпіричного дослідження:

– методики, спрямовані на дослідження психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції: «Соціально-психологічна адаптація» К. Роджерса і Р. Даймонда; анкетування, методика «Біологічно-обумовлений профіль особистості» (PPI), семантичний диференціал;

– методики, спрямовані на дослідження психологічних особливостей мігрантів, зокрема низки якостей, що входять у зміст суб'єктності особистості: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріф в україномовній адаптації С. Карсканової, опитувальник психологічної ресурсності особистості (О.

Штепа), «Методика діагностики інтерсуб'єктності» М. Наконечна, «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS – 12) в україномовній адаптації Г. Громової, опитувальник суб'єктності.

– метод кореляційного аналізу для з'ясування зв'язку психологічних особливостей соціально–психологічної адаптації українців до вимушеної міграції із суб'єктністю та інтерсуб'єктністю; метод факторного аналізу для аналізу когнітивного компоненту соціально-психологічної адаптації та початкового етапу аналізу стратегій СПА українців до вимушеної міграції; Т-критерій Стьюдента для виявлення психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації двох вибірок українських мігрантів – тих, що були вимушені мігрувати з початком війни в Україні, і тих, що виїхали раніше та добровільно (також цей метод застосовувався для перевірки ефективності тренінгової програми).

3. На діагностичному етапі дослідження підтверджено, що соціально-психологічна адаптація українців до міграції – це динамічний гетерохронний процес, що детермінується терміном та соціально-психологічними умовами перебування у міграції. Початок міграції відзначається початком довгого процесу адаптації до неї. Українці, що входили до складу експериментальної групи та перебували у міграції до 2 років, мають нижчі показники СПА та її інтегральних показників у порівнянні з контрольною вибіркою українців (із терміном перебування у міграції від 2 до 5 років і вище). Сам процес соціально-психологічної адаптації українців до міграції характеризується U-подібною динамікою. На першій стадії спостерігаються вищі показники СПА, які згодом знижуються, потім знову підвищується, адже мігранти проходять умовно п'ять стадій адаптації, від «медового місяця» до інтеграції.

Тим не менше, наше дослідження виявило, що моделі адаптації вимушених мігрантів (українців експериментальної групи) та добровільних (українців контрольної групи) мігрантів відрізняються за характером та змістом.

За допомогою факторного аналізу нами були виділені основні семантичні одиниці, що складають смислові ознаки двох різних моделей соціально-психологічної адаптації – у експериментальній групі українських мігранті – пасивної, у контрольній – активної.

Активна модель соціально-психологічної адаптації українців добровільних мігрантів має наступну структуру:

– Фактор 1 – Людиноцентрована держава – умова сталого розвитку та самореалізації (28,4 % загальної дисперсії);

– Фактор 2 – Інтенсивна праця як фактор матеріального забезпечення (12,5 % загальної дисперсії);

– Фактор 3 – Суб'єктна позиція як умова інтеграції та благополуччя родини (10,5 % загальної дисперсії);

– Фактор 4 – Первинне підтримуюче середовище як умова адаптації та самореалізації (8,7 % загальної дисперсії);

– Фактор 5 – Національна ідентичність, ностальгія (6,9 % загальної дисперсії).

– Фактор 6 – критичне ставлення до соціокультурного та соціально-психологічного простору приймаючої країни (5,5 %).

– Фактор 7 – позитивне ставлення до себе як мігранта (5,1 %)

Пасивна модель соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів виявляє наступні структурні компоненти:

– Фактор 1 – Інтенція до інтеграції у толерантних соціокультурних умовах (21,8 % загальної дисперсії);

– Фактор 2 – Негативізм та відторгнення (10,4 % загальної дисперсії);

– Фактор 3 – Національна ідентичність та інтенція до повернення (6,3 % загальної дисперсії);

– Фактор 4 – Емоційна напруга (5,2 % загальної дисперсії);

– Фактор 5 – Прийняття та позитивне ставлення (4,6 % загальної дисперсії);

– Фактор 6 – Песимістичне ставлення до соціокультурного середовища країни міграції (3,9 %);

– Фактор 7 – негативне ставлення до себе як мігранта (3,5 %).

Зроблено висновок про те, що у українців, що виїхали добровільно і раніше, більш яскраво виражений мотиваційно-ціннісний компонент соціально-психологічної адаптації та спостерігається опора на власні ресурси, внутрішній контроль, у той час як процес адаптації українців – вимушених мігрантів, спирається на зовнішній контроль (екстернальність) та на зовнішні ресурси – добре ставлення до них з боку держави та її жителів, матеріальна підтримка. Також виявлено, що процес СПА українців – вимушених мігрантів має менш виражену, не стійку структуру, в основі якої лежить конфлікт між прагненням до інтеграції у нове соціокультурне середовище та бажанням повернення на батьківщину, через що у ній яскраво виражений афективний компонент.

4. Для виявлення внутрішніх чинників, що забезпечують ці дві моделі соціально-психологічної адаптації українців до міграції було застосовано особистісні опитувальники та кореляційний аналіз.

Визначено, що активна модель адаптації, що властива українцям – добровільним мігрантам забезпечується такими психологічними властивостями як ресурсність, суб’єктність, психологічне благополуччя та здатність до інтерсуб’єктної взаємодії.

Для пасивної моделі адаптації, що властива українцям – вимушеним мігрантам через війну в Україні, характерна невираженість вищезазначених чинників. Через низьку толерантність до невизначеності такі українці схильні до депресивних станів, спонтанної агресивності та відрізняються більшим за середній рівнем емоційної лабільності. Тобто вираженими чинниками властивої їм пасивної моделі адаптації є недостатня емоційна саморегуляція,

недостатній рівень здатності виявляти та управляти власними психологічними ресурсами та пасивність.

Основні положення та загальні результати констатуючого етапу дослідження, представлені в розділі 2, висвітлені у наступних публікаціях автора [42; 44; 46; 47; 48; 49].

РОЗДІЛ 3
МЕТОДИКА ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ДО МІГРАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Розділ присвячено обґрунтуванню моделі оптимізації соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів. Представлено та обґрунтовано методологію психологічного супроводу соціально-психологічної адаптації українців до міграції під час війни. Представлено програму тренінгу соціально-психологічної адаптації мігрантів. Викладені емпіричні результати апробації розробленої програми.

3.1 Обґрунтування системно-інтерсуб'єктної моделі та методології оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до міграції під час війни

Оптимізація процесу соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції, за результатами проведеного нами емпіричного дослідження, повинна містити у собі комплекс психологічних методів, спрямованих на розвиток суб'єктності та суб'єктної позиції вимушених мігрантів, здатності до спілкування у інтерсуб'єктному просторі та розвиток ефективних стратегій вирішення повсякденних проблем, з якими мігранти стикаються у новому соціокультурному середовищі. Крім того, програма має включати у себе методики підвищення резільєнтності українців, а також навичок усвідомлення, вміщування та відновлювання власних психологічних ресурсів.

Отже, пропонована системно-інтерсуб'єктна модель оптимізації та формування активної соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів виглядає наступним чином:

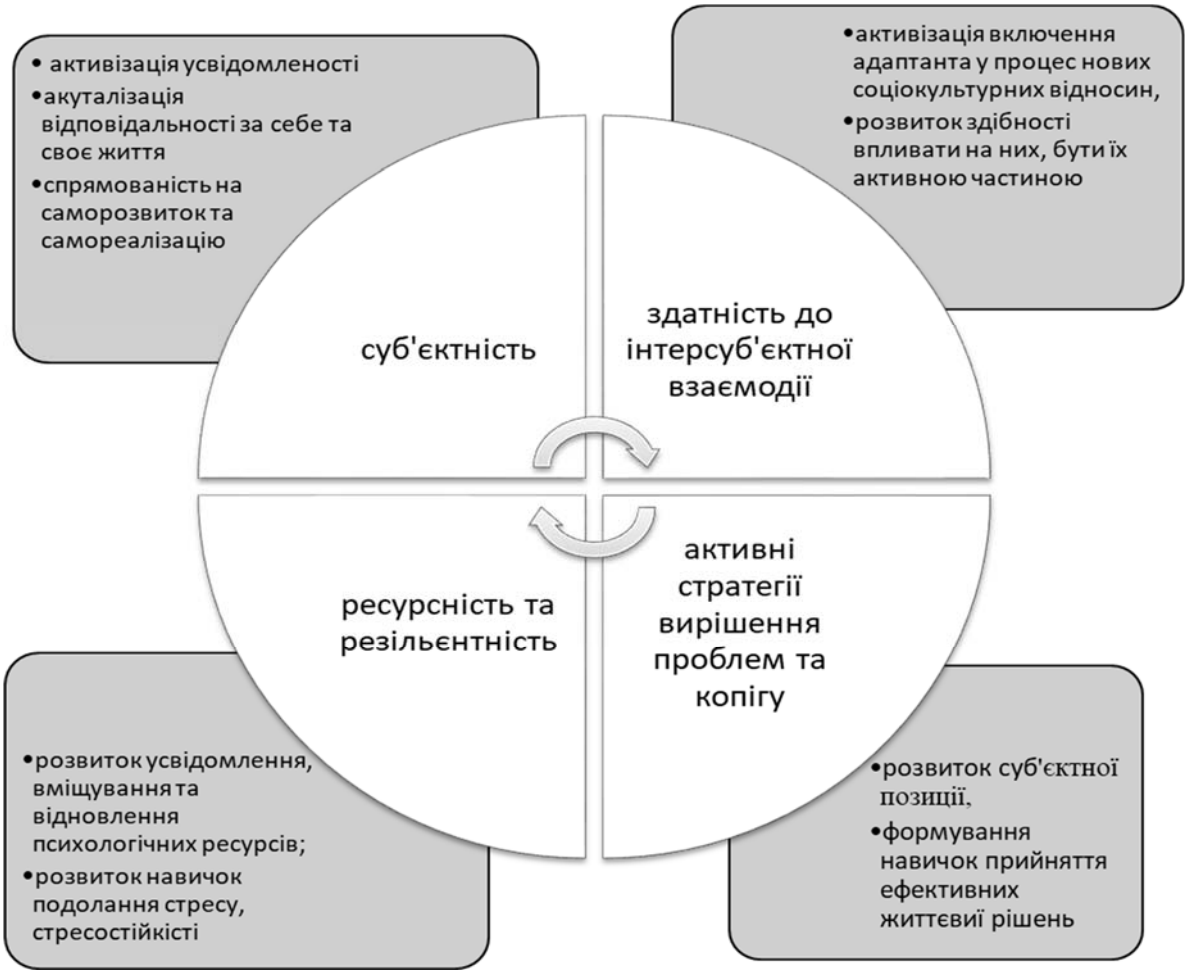


Рис. 3.1 Системно-інтерсуб'єктна модель оптимізації соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів

Проаналізуємо основні структурні компоненти запропонованої моделі.

Суб'єктність особистості визначає свідоме, рефлексивне, ініціативне, відповідальне та активно-перетворююче ставлення до дійсності. Саме таке ставлення, на наш погляд, визначає процес ефективної адаптації українців у вимушеній міграції в умовах війни. Тож основними завданнями цілеспрямованого формування суб'єктності українців – вимушених мігрантів є активізація усвідомленості, актуалізація та розвиток навичок брати відповідальність за своє життя на себе, розвиток спрямованості на саморозвиток та самореалізацію.

Розвиток суб'єктності актуалізує здатність до суб’єкт – суб’єктної взаємодії, що проявляється не тільки як активне включення українців – вимушених мігрантів у рівноправну (інтерсуб’єктну) взаємодію у новому соціокультурному середовищі, але й як здатність впливати на нього. Тобто, як визначає М. Наконечна (2019), інтерсуб’єктність це властивість міжособистісної взаємодії, яка характеризується процесуальним та результативним зростанням рівня суб’єктності її учасників. Тож завданнями формування здатності до інтерсуб’єктної взаємодії є активізація включення адаптанта у процес нових соціокультурних відносин, розвиток здібності впливати на них, бути їх активною частиною.

Суб’єктність та здатність до суб’єкт – суб’єктної комунікації надають можливість адаптанту більш ефективно приймати важливі рішення, обирати стратегії вирішення проблем, як життєвих, так і професійних, ефективно долати складні ситуації. Завданням на цьому етапі є розвиток здатності перебувати у суб’єктній позиції під час прийняття рішень та формування стратегій подолання проблеми. Суб’єктна позиція у цьому контексті – це актуалізована суб’єктність, вона проявляється як: активність, цілі та прагнення їх досягнути, відповідальність, асертивність (незалежність), життєва та професійна креативність, а також прагнення до життєвого самоздійснення та самореалізації (В. Вовк, 2018).

Як для ефективного прийняття життєвих рішень та подолання складних ситуацій, так і для планування саморозвитку та саморелізації, зокрема у ситуації вимушеної міграції, необхідні внутрішні ресурси психічні та психологічні. Психічні ресурси детерміновані властивостями нервової системи, темпераментом, але розвиток навичок саморегуляції надає можливість гармонізації психічного стану, навіть в умовах сильного стресу, депривації або невизначеності. У актуалізації психологічних ресурсів велику роль грає самоусвідомленість людини, її здатність до самоаналізу, досвіду самоспостереження. На наш погляд, ресурсність, як здатність усвідомлювати,

вміщувати та відновлювати свої наявні психологічні ресурси та резільєнтність (як розвинені навички психічної саморегуляції) особистості – це також прояв суб'єктності та суб’єктної позиції. Тому з метою оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції, необхідний розвиток усвідомлення, вміщування та відновлення психологічних ресурсів; розвиток навичок подолання стресу, стресостійкості, саморегуляції психічних станів.

Подібний структурний та комплексний підхід до оптимізації соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів потребує вибору адекватних психологічних методів, що реалізують поставлені завдання та активізують психіку і свідомість особистості за для активних гармонійних самозмін, тому у якості методологічної стратегії, нами було обрано метод соціально-психологічного тренінгу.

Метод соціально-психологічного тренінгу базується на творчій та активній взаємодії учасників групи між собою та тренером, яка забезпечує актуалізацію психологічних процесів, формування різного роду психологічних структур, розвиток знань, умінь та навичок (О. Блінов, 2008). Фактично тренінг – це досвід суб’єкт – суб’єктної взаємодії, спрямованої на активні процеси індивідуально-групового навчання та розвитку. Отже, для формування суб'єктності через створення інтраіндивідного соціально-психологічного простору взаємного особистісного зростання, мабуть, немає більш адекватного соціально-психологічного методу.

Крім того, тренінг як форма групової роботи дозволяє використання різних за змістом та формою психологічних методів: активних (психологічна розминка, гра, вправи на групову динаміку, дискусія), рефлексивних (самоаналіз, зворотний зв'язок, аналіз ситуації, розбір явищ чи інцидентів, конфліктів), інформаційних (мозковий штурм (англ. *brainstorming*), міні-лекції), тощо.

Тренінг надає можливість розширення рольового соціально-психологічного репертуару, самовизначення особистості у різних життєвих (навчальних, професійних, тощо) ситуаціях.

Коротко охарактеризуємо базові методи, що використовуються при розробці та реалізації тренінгів будь-якої спрямованості.

Групова дискусія як інструмент психологічного тренінгу Групова дискусія в тренінгу – це спільне обговорення спірних питань, яке створює умови для переосмислення думок, позицій та установки учасників через безпосередню комунікацію. Такий формат дозволяє не лише розглянути проблему з різних точок зору (що допомагає знизити опір сприйняттю нової інформації від ведучого і колег), а й виконує роль групової рефлексії, розкриваючи індивідуальні переживання та сприяючи згуртованості колективу.

Класифікація форм дискусій Форми групових дискусій можуть відрізнятися за методологією проведення. У структурованих дискусіях задається конкретна тема, часто з чітким регламентом ходу обговорення. Натомість неструктуровані зустрічі характеризуються мінімальним втручанням ведучого: теми вибираються довільно, а тривалість обговорення визначається більш гнучко. Крім того, дискусії можна розділити за тематикою: – Тематичні дискусії – коли обговорюються питання, важливі для всіх учасників; – Біографічні – орієнтовані на аналіз минулого досвіду; – Інтеракційні – де основну роль відіграють структура та якість взаємин учасників.

Застосування дискусійних та ігрових методів Методи дискусії використовуються для аналізу практичних ситуацій з життя чи роботи учасників, а також для розбору складних міжособистісних сценаріїв, запропонованих ведучим. Таким чином, учасники мають можливість поглиблено проаналізувати власний досвід і вивчити різні підходи до взаємодії.

Ігрові методи, до яких належать ситуаційно-рольові, дидактичні, творчі, організаційно-діяльні, імітаційні та ділові ігри, користуються великою популярністю серед дослідників як ефективний засіб роботи. На початкових стадіях групової роботи ігри допомагають розблокувати заціпенілість і зняти напругу, створюючи безпечне середовище для подолання психологічних

захисних механізмів. Часто вони використовуються як інструмент діагностики і самодіагностики, ненав'язливо виявляючи труднощі у спілкуванні та інші психологічні проблеми.

Завдяки грі процес навчання набуває додаткової динаміки: закріплюються нові поведінкові стратегії, вдосконалюються вербальні та невербальні комунікативні навички, а також формується оптимальний спосіб взаємодії з іншими. Ігрові підходи, орієнтовані на розвиток соціальної перцепції, сприяють розвитку здатності сприймати, аналізувати та оцінювати не тільки інших, а й себе і свою групу. Під час тренінгових занять спеціально підібрані вправи дають можливість учасникам отримати вербальний та невербальний зворотний зв'язок щодо того, як їх сприймають, наскільки точне їхнє самоусвідомлення, а також розвивають уміння глибокої рефлексії і конструктивної інтерпретації сприйманого.

Методи тілесно-орієнтованої психотерапії Особливе місце займають методи тілесно-орієнтованої психотерапії, засновані В. Райхом, які дедалі частіше використовують практикуючі психологи під час тренінгових сесій. Серед них виділяють три основні групи прийомів: роботу над розбудовою тілесної структури, розвиток чуттєвого усвідомлення та методики нервово-м'язової релаксації, що включають східні практики, такі як хатха-йога, айкідо та тайчі.

Медитативні техніки також можуть бути віднесені до тренінгових методів, оскільки вони насамперед використовуються в цілях навчання фізичній та емоційній релаксації, умінню позбавлятися зайвого психічного напруження, стресових станів, навичкам аутосугестії, способам саморегуляції. Але на перших етапах медитативні техніки представлені в формі гетеросугестіі.

Розробка програми соціально-психологічного тренінгу потребує дотримання таких принців: демократичність та діалогічність у інтерсуб'єктній взаємодії, врахування вікових та індивідуальних особливостей та потреб

особистості. І. Зубіашвілі описує наступні три основних принципи (Н. Дембицька, І. Зубіашвілі, та ін., 2018):

1) Принцип навчання через досвід Спочатку учасникам надається можливість активно діяти і набувати практичного досвіду в умовах, схожих на реальне життя. Після цього їм пропонується проаналізувати отримані враження, узагальнити їх та зробити висновки. Ретельно спланований і проведений тренінг, що спирається на цей підхід, може повністю замінити роками триваючий неформальний процес здобуття та усвідомлення досвіду, створюючи штучно організоване середовище, де помилки стають корисною частиною навчання без серйозних витрат.

2) Принцип поетапності розвитку групи та самопізнання Кожна нова зустріч логічне випливає з попередньої, закладаючи фундамент для наступних етапів. Цей підхід сприяє поступовому поглибленню розуміння себе кожним учасником, що в результаті веде до більш усвідомленої та гармонійної роботи в групі.

3) Принцип поєднання різних форм навчання Використовуються різноманітні методики – від міні-лекцій і розбору конкретних ситуацій до ділових ігор та вправ для відпрацювання необхідних навичок, орієнтованих на вирішення практичних завдань. Таке комплексне поєднання сприяє кращому засвоєнню матеріалу, оскільки дозволяє охопити тему з різних боків і забезпечує більш динамічний підхід порівняно з традиційними заняттями.

Таким чином, системно-інтерсуб’єктна модель оптимізації СПА українців до вимушеної міграції містить у собі чотири основні компоненти: суб’єктність, здатність до суб’єкт – суб’єктної взаємодії, ефективні стратегії вирішення проблем, прийняття рішень та активізація резільєнтності та ресурсності. Усі чотири компоненти представленої моделі являють собою комплекс психологічних характеристик та навичок, тому потребують структурного та комплексного підходу до їх актуалізації та формування.

Для розвитку суб'єктності необхідне виконання наступних завдань: актуалізація усвідомленості адаптанта, інтернальності, як потреби та навички

брати на себе відповідальність за себе та своє життя, розвиток спрямованості на саморозвиток та самореалізацію.

Для розвитку інтерсуб'єктної взаємодії необхідний не тільки розвиток комунікативної компетентності, але й активізація активного включення адаптанта у процес нових соціокультурних відносин та розвиток прагнення та здатності активно впливати на них, бути їх продуктивною частиною.

Для набуття ефективних стратегій вирішення проблем та продуктивного копінгу необхідне вирішення наступних завдань: розвиток суб'єктної позиції адаптанта, формування вмінь та навичок прийняття конструктивних рішень у проблемних ситуаціях.

Для розвитку резільєнтності та ресурсності адаптанта необхідне формування навичок усвідомлення, вміщування та відновлення психологічних ресурсів, а також розвиток стресостійкості через опанування методиками подолання.

Соціально-психологічний тренінг – найбільш ефективний для формування суб'єктності у українців – вимушених мігрантів, завдяки такій своїй властивості як цілеспрямоване створення тренером інтраіндивідного соціально-психологічного простору взаємного особистісного зростання. Дотримання принципів розробки та реалізації даного методу має забезпечити реалізацію представленої моделі оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції.

3.2 Зміст програми тренінгу оптимізації соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів

Метою представленої тренінгової програми є оптимізація процесу соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів у новому соціокультурному середовищі.

Основні завдання тренінгу:

– підвищення рівня здібності до інтерсуб'єктної комунікації;

– формування суб’єктної позиції, підвищення життєвої усвідомленості та відповідальності за свою долю та життєві вибори;

– розвиток асертивності, формування навичок оцінки проблемної ситуації та прийняття рішення;

– оволодіння навичками саморегуляції та подолання стресових ситуацій.

Ключові *принципи в роботі тренінгової групи:*

1. Принцип діалогізації взаємодії, тобто рівноправного повноцінного міжособистісного спілкування на заняттях групи, що ґрунтується на взаємній повазі учасників, на їх повній довірі один одному.

2. Принцип постійного зворотного зв'язку, тобто безперервне отримання учасником інформації з інших членів групи про результати його дій під час тренінгу.

3. Принцип самодіагностики, тобто саморозкриття учасників, усвідомлення та формулювання ними власних особистісно значущих проблем.

4. Принцип оптимізації розвитку, тобто від ведучого вимагається не лише чітка діагностика та кваліфікована констатація психологічного стану окремих учасників та групи в цілому, а активне втручання у те, що відбувається на тренінгу з метою оптимізації умов, необхідних для їх розвитку.

5. Принцип гармонізації інтелектуальної та емоційної сфер. З одного боку, для тренінгу характерне високе емоційне напруження, учасники щиро переживають події, що відбуваються в групі. Це допомагає їм налаштуватися на відвертість, більшою мірою довіряти партнерам, стати гуманнішими по відношенню один до одного. Але, з іншого боку, тренінг активізує інтелектуальні аналітичні процеси – обговорення подій. Головна форма такої інтелектуальної діяльності – групова дискусія, яка використовується протягом усіх занять.

6. Принцип добровільної участі як у всьому тренінгу, так і в окремих вправах. Учасник повинен мати природну внутрішню зацікавленість у змінах своєї особи під час роботи групи.

7. Принцип постійного складу групи. Тренінгова група працює більш продуктивне і в ній виникають особливі процеси, що сприяють саморозкриттю учасників, якщо вона закрита, тобто в ній постійний склад і немає припливу нових членів на кожному занятті.

8. Принцип вільного простору. Тренінги проводяться у ізольованому приміщенні, щоб роботі групи ніщо не заважало. У приміщенні для занять має бути передбачено місце для ігор, вправ та вільного пересування учасників, їх розташування по колу та об'єднання в мікрогрупи по 3–5 осіб. Розташування учасників по колу дозволяє всім добре чути та бачити один одного, даючи цим можливість сприймати широкий спектр невербальних проявів.

Програма тренінгу включає наступні *методи:* різні тренінгові вправи, рольові ігри, міні-лекції, проективні методики, прийоми арт-терапії, тощо.

Цільова аудиторія: дорослі українці – вимушені мігранти, вік від 20 років.

Орієнтовна кількість учасників: 12–15 осіб.

Кількість, тривалість, режим тренінгових сесій: кількість тренінгових сесій складає 5 днів (по 4–6 годин), по можливості 5 днів поспіль, або три сесії по два дні, дві сесії по три дні із перервою 4–5 днів.

Оснащення та матеріали: дошка, маркери, листи, ручки, кольорові олівці, тощо.

Очікувані результати:

1. Підвищення комунікативної компетентності учасників, здатності до суб’єкт – суб’єктної взаємодії.

2. Підвищення рівня суб'єктності, життєвої та особистісної усвідомленості учасників.

3. Підвищення рівня асертивності, розвиток навичок оцінки ситуації та прийняття рішення.

4. Оволодіння навичками опанування стресом та підвищення загального рівня життєвої стійкості.

Інструменти оцінки ефективності: комплекс психодіагностичних методик, бесіда.

Тренінг соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції має наступну структуру (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Зміст програми оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції

	Мета заняття	Структура заняття	Оснащення	К-ть годин
1	2	3	4	5
День 1	Адаптація до тренінгових форм роботи, знайомство, розвиток комунікативної компетентності учасників	1. Вступне слово ведучого про цілі та завдання тренінгу, правила тренінгової роботи. Знайомство (Вправа «Назви себе») 2. Розминка (вправа «Формула моєї особистості») 3. Основний зміст заняття. Вправа «Катастрофа у пустелі» 4. Рефлексія заняття 5. Ритуал прощання (візуалізація «Насіннячко»). Визначення ритуалу прощання	Дошка, маркери, папір, олівці, ручки	5
День 2	Розвиток життєвої усвідомленості учасників	1. Ритуал вітання. Вступне слово ведучого про цілі та завдання тренінгового дня. Дискусія про те, що таке життєва	Дошка, маркери, папір, олівці, ручки	5

Продовження табл. 3.1

1	2	3	4	5
День 2	Розвиток життєвої усвідомленості учасників	усвідомленість, як вона проявляється, чому так важлива. 2. Рефлексія попереднього заняття та його ефектів 3. Розминка (вправа «Власний охоронець») 4. Основний зміст заняття (Вправа «Усвідомленість», вправа «Присутність. Повернення. Спостереження») 5. Рефлексія заняття. Вправа «Самоспівчуття» 6. Ритуал прощання	Дошка, маркери, папір, олівці, ручки	5
День 3	Розвиток суб'єктності та суб’єктної позиції учасників	1. Ритуал вітання. Вступне слово ведучого про цілі 3 дня тренінгу. Міні-лекція про те, що таке асертивність. Дискусія про те, як вона допомагає у житті	Дошка, маркери, папір, олівці, ручки	5
		2. Рефлексія попереднього заняття та його ефектів		
		3. Розминка. Вправа «Сурдопереклад»		
		4. Основний зміст заняття (Вправа «Китайська рулетка», «Правила впевненої людини», «Молодець»)		

Продовження табл. 3.1

1	2	3	4	5
День 3	Розвиток суб'єктності та суб’єктної позиції учасників	5. Рефлексія заняття. Вправа «Подорож до країни перевтілень» 6. Ритуал прощання	Дошка, маркери, папір, олівці, ручки	5
День 4	Розвиток навичок оцінки ситуації та прийняття рішень	1. Ритуал вітання 2. Рефлексія попереднього заняття та його ефектів 3. Розминка (вправа «Відлуння») 4. Основний зміст заняття (Вправа «Список проблем», вправа «Чому мене навчила проблема») 5. Рефлексія заняття. Вправа «Комісійний магазин» 6. Ритуал прощання	Дошка, маркери, папір, олівці, ручки	5
День 5	Розвиток навичок саморегуляції та опанування стресом, усвідомлення, вміщування та відновлення психологічних ресурсів	1. Ритуал вітання 2. Рефлексія попереднього заняття та його ефектів 3. Розминка. Вправа «Скульптура мого Я» 4. Основний зміст заняття (Вправа «П'ять моїх головних стресорів», «Ситуації, що викликають стрес», «Стресові ситуації та їх вирішення», медитація «Маяк») 5. Рефлексія тренінгу. Вправа «Дій!» 6. Ритуал прощання	Дошка, маркери, папір, олівці, ручки	5
Загалом				25

Розгорнутий план тренінгу представлений у додатку (Додаток В).

Реалізація тренінгу соціально–психологічної адаптації українців до умов міграції як активного методу навчання передбачає дотримання низки принципових положень, пов'язаних з його організацією. Опишемо основні з них (Особистість у розвитку, 2015).

1. Принцип фізичної закритості Цей принцип полягає в тому, що склад групи залишається незмінним протягом усієї роботи тренінгу. Після старту групи нові учасники не приймаються, за винятком рідкісних випадків, коли це необхідно і лише за умови попередньої згоди вже існуючих членів колективу. Якщо один із учасників пропустив кілька годин заняття, його тимчасовий вихід можливий за умови, що він повною мірою ознайомиться з усіма змінами, які відбулися під час його відсутності, і це буде погоджено групою. Обговорення матеріалу тренінгу поза рамками запланованих сесій заборонено – таке обговорення має відбуватися лише у загальній зворотній реакції в межах групи.

2. Принцип комплектування групи Організація групи враховує низку характеристик, серед яких – вік, стать, професійна приналежність, рівень посадової ієрархії та специфічні психічні особливості особистості. Цей принцип розділяється на два субпринципи: – Гомогенності, що охоплює показники, як от подібність у професійній сфері, ієрархічному рівні та віці; – Гетерогенності, що враховує варіативність, наприклад, гендерну приналежність і деякі особистісні психічні властивості. Таке збалансоване комплектування сприяє оптимальній взаємодії та взаємному збагаченню досвідом учасників.

3. Принцип просторово-часової організації Цей принцип визначає часові та просторові рамки роботи групи. Заняття тренінгу проводяться у фіксовані, чітко визначені періоди, з наперед повідомленими початком та завершенням кожної сесії. Обов'язковими є регулярні перерви протягом дня, включаючи, при тривалому робочому дні, обідню перерву тривалістю не менше години. Водночас, розподіл часу повинен бути логічно структурованим: перерви не

повинні переривати виконання вправою. Ведучий має право вказати на необхідність завершення висловлювання учасника (за допомогою знаку зупинки чи піднятої долоні), адже загальний обмежений час роботи групи вимагає рівномірного розподілу можливостей для всіх.

Дотримання описаних вище принципів організації тренінгу соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції забезпечить його ефективність.

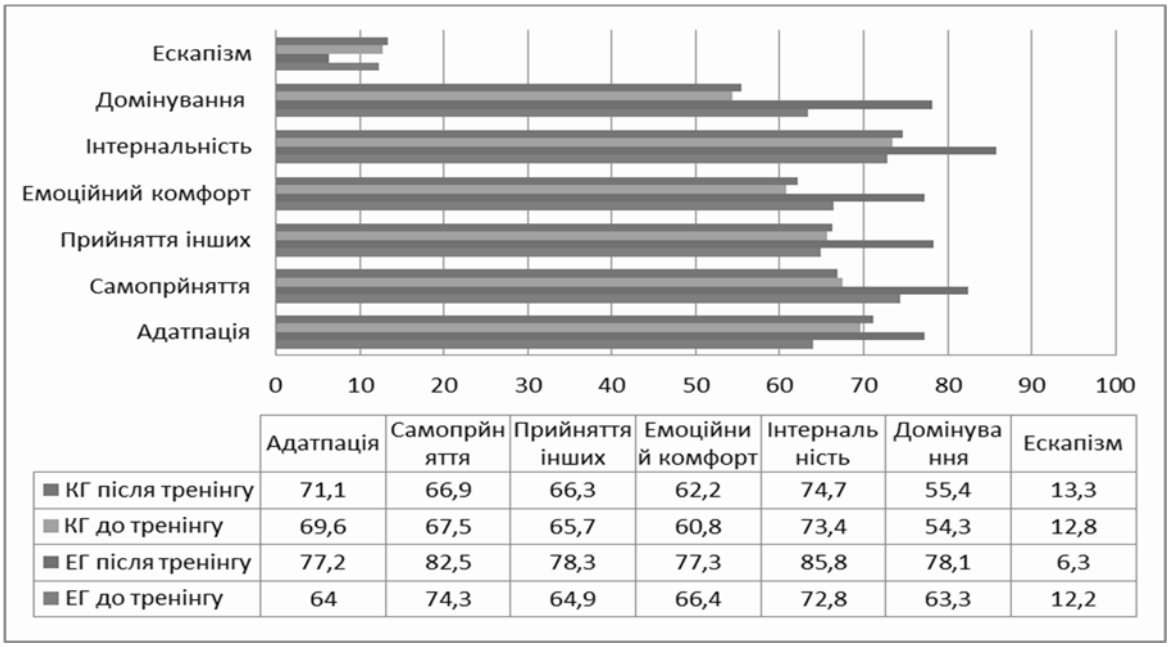
3.3 Результати апробації програми оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції

Згідно логіки формувального експерименту була зібрана група українців – вимушених мігрантів для участі у програмі тренінгу оптимізації соціально-психологічної адаптації до вимушеної міграції. Загалом у ній взяло участь 48 осіб українців – вимушених мігрантів, які було поділено на 4 групи (1 група – 12 осіб). Із учасниками групи (тут і далі – експериментальна група – ЕГ) була проведена попередня діагностика за методиками: «Соціально-психологічна адаптація» Роджерса-Даймонда, Шкала психологічного благополуччя» К. Ріф в україномовній адаптації С. Карсканової, Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа), Опитувальник суб’єктності, «Методика діагностики інтерсуб’єктності» М. Наконечна.

За цими методиками також була проведена діагностика у контрольній групі (тут і далі КГ). Загалом 39 осіб, українців – вимушених мігрантів.

Після проведення тренінгу була здійснена повторна діагностиками за вказаними психологічними тестами у обох групах досліджування для порівняння динаміки соціально-психологічної адаптації та складових суб'єктності українців – вимушених мігрантів тих, що брали участь у програмі і тих, що ні для визначення ефективності розробленої програми. Результати та висновки цих двох діагностичних етапів представлені нижче.

На рисунку 3.2. представлені результати двох діагностичних зрізів у контрольній та експериментальній групі до та після участі у представленій у попередньому параграфі програмі.



	Адатпація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінування	Ескапізм
КГ після тренінгу	71,1	66,9	66,3	62,2	74,7	55,4	13,3
КГ до тренінгу	69,6	67,5	65,7	60,8	73,4	54,3	12,8
ЕГ після тренінгу	77,2	82,5	78,3	77,3	85,8	78,1	6,3
ЕГ до тренінгу	64	74,3	64,9	66,4	72,8	63,3	12,2

Рис. 3.2 Динаміка середньо групових показників соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів до та після тренінгу

Згідно з результатами діагностики, що представлені на гістограмі, у експериментальній групі спостерігається динаміка показників соціально-психологічної адаптації. До участі у програмі середньо груповий показник адаптації – 64,0 бали, після – 77,2 бали.

Груповий показник самоприйняття у експериментальній групі українців – вимушених мігрантів до – 74,3 бали, після участі у програмі – він складає 82,5. Показник прийняття інших до – 64,9 балів, після участі у програмі – 78,3.

Показник емоційного комфорту також має динаміку: до участі у програмі – 66,4 бали, після участі у програмі середньо груповий бал за цією шкалою – 77,3.

Інтернальність учасників програми збільшилася із 72,8 до 85,8 балів у середньому по експериментальній групі. Показник домінування також до тренінгу складав 63,3 бали у середньому, після – 78,1.

Середньо груповий показник ескапізму натомість знизився із 12,2 балів до 6,3. Показники до та після тренінгу у контрольній групі візуально не мають значимої динаміки.

Для того, щоб виявити які з діагностованих змін у динаміці показників СПА є статистично значимими у контрольній та експериментальній групах респондентів до та після проведення програми було здійснено аналіз значимості відмінностей у двох незалежних вибірках за коефіцієнтом Ст'юдента.

Значення t-критерію Ст'юдента отримані за допомогою статистичної програми IBM SPSS Statistics. 23.0 (2015).Зазначаємо, далі у тексті, додатний знак перед значенням t-критерію Ст'юдента свідчить про те, що показник за значенням вище в групі до тренінгу; від'ємний знак, навпаки, вказує на більше значення показнику в групі після тренінгу.

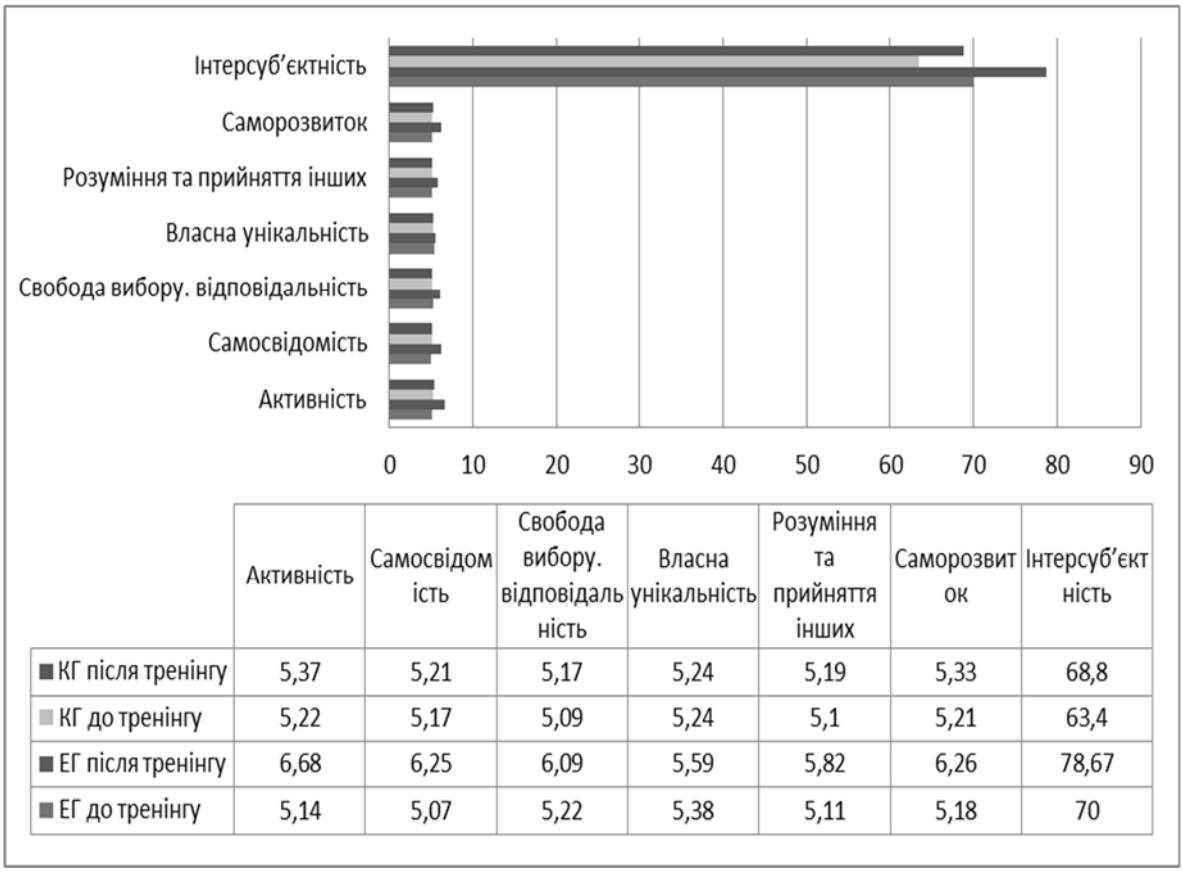
Таблиця 3.2

Динаміка показників соціально-психологічної адаптації у експериментальній та контрольній групах українців та їх статистична значущість

Вимірювання якості	Експериментальна група			Контрольна група		
	Середнє значення у балах		t-критерій	Середнє значення у балах		t-критерій
	До	Після		До	Після	
Адатпація	64,0	77,2	-4,819**	69,6	71,1	-,247
Самоприйняття	74,3	82,5	-2,186*	67,5	66,9	,120
Прийняття інших	64,9	78,3	-2,857**	65,7	66,3	-,168
Емоційний комфорт	66,4	77,3	-2,623*	60,8	62,2	-,283
Інтернальність	72,8	85,8	-2, 482*	73,4	74,7	-374
Домінування	63,3	78,1	-4,541**	54,3	55,4	-,205
Ескапізм	12,2	6,3	6,676**	12, 8	13,3	-

**. Рівень значимості ≤ 0,01.*. Рівень значимості ≤ 0,05.

З таблиці видно, що показники соціально–психологічної адаптації у експериментальній групі мають значимі відмінності після участі у програмі оптимізації СПА у порівнянні із показниками до неї. У контрольній групі значимих відмінностей не виявлено.



	Активність	Самосвідомість	Свобода вибору. відповідальність	Власна унікальність	Розуміння та прийняття інших	Саморозвиток	Інтерсуб'єктність
КГ після тренінгу	5,37	5,21	5,17	5,24	5,19	5,33	68,8
КГ до тренінгу	5,22	5,17	5,09	5,24	5,1	5,21	63,4
ЕГ після тренінгу	6,68	6,25	6,09	5,59	5,82	6,26	78,67
ЕГ до тренінгу	5,14	5,07	5,22	5,38	5,11	5,18	70

Рис. 3.3 Динаміка показників суб'єктності та інтерсубєктності українців – вимушених мігрантів до та після тренінгу

На рис. 3.3 представлені результати діагностики показників суб'єктності та показнику інтерсуб'єктності у досліджуваних групах українців – вимушених мігрантів до та після програми оптимізації СПА.

Середньо групові показники до та після проходження програми тренінгу у експериментальній групі українців – вимушених мігрантів мають відмінності. Так, показник активності зріс від 5,14 стенів до 6,68. Рівень самосвідомості у досліджуваній групі також підвищився із 5,07 стенів до 6,25. Показник свободи вибору та відповідальності за нього у експериментальній

групі українців піднявся із 5,22 стенів до 6,09, а саморозвитку – із 5,18 до 6,26. Усі показники стенів більше 6 відповідають високому рівню прояву якості. Показник інтерсуб'єктної взаємодії також має позитивну динаміку у експериментальній групі респондентів.

Показники суб'єктності у контрольній групі респондентів візуально не мають значимої динаміки, для цього щоб довести це твердження, було також проведено аналіз значимості статистичних відмінностей.

Таблиця 3.3

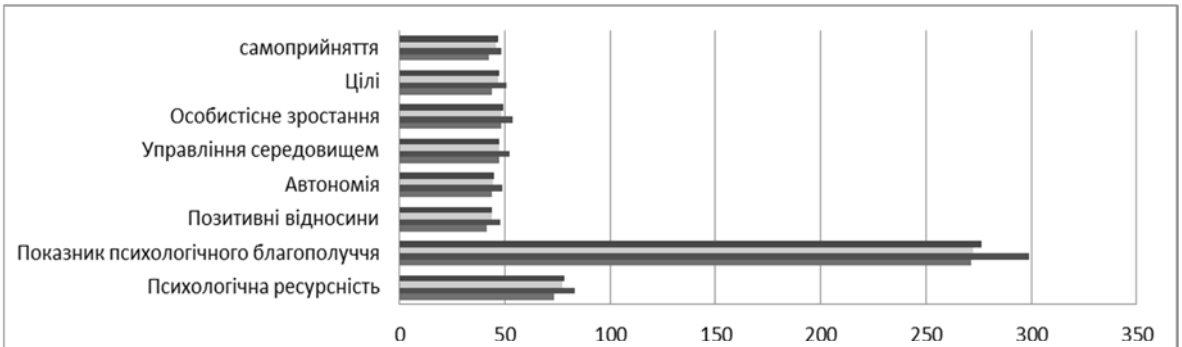
Динаміка показників суб'єктності та інтерсуб'єктності у експериментальній та контрольній групах українців та їх статистична значущість

Вимірювані якості	Експериментальна група			Контрольна група		
	Середнє значення у балах		t-критерій	Середнє значення у балах		t-критерій
	До	Після		До	Після	
Активність	5,14	6,68	-3,903*	5,22	5,37	-,234
Самосвідомість	5,07	6,25	-3,772*	5,17	5,21	-,348
Свобода вибору. відповідальність	5,22	6,09	-3,991**	5,09	5,17	-,385
Власна унікальність	5,38	5,59	-1,623	5.27	5,24	,181
Розуміння та прийняття інших	5,11	5,82	-2,273*	5,10	5,19	-,477
Саморозвиток	5,18	6,26	-,3,736*	5,21	5,33	-,526
Інтерсуб'єктність	70,0	78,67	-5,254**	63,4	68,8	-,623

**. Рівень значимості ≤ 0,01.*. Рівень значимості ≤ 0,05.

Як можна побачити з таблиці, що представляє результати аналізу значимості статистичних відмінностей, у експериментальній групі респондентів дійсно спостерігається динаміка показників суб'єктності та у коефіцієнті інтерсуб'єктності після проходження програми на відміну від показників до неї, за виключенням показнику «власна унікальність». У контрольній групі значимих відмінностей у показниках до та після не виявлено.

На рисунку нижче представлені результати діагностики психологічної ресурсності та показників психологічного благополуччя українців – вимушених мігрантів до та після програми оптимізації соціально-психологічної адаптації.



	Психологічна ресурсність	Показник психологічного благополуччя	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі	самоприйняття
КГ після тренінгу	78,4	276,3	44	45	47,4	49,5	47,6	46,7
КГ до тренінгу	77,4	272,4	43,7	44,4	47,2	48,3	46,7	45,8
ЕГ після тренінгу	83,4	299,1	47,7	48,9	52,2	54	50,9	48,3
ЕГ до тренінгу	73,6	271,3	41,7	44,1	47,6	48,6	44	42,4

Рис. 3.4 Динаміка показників психологічної ресурсності та психологічного благополуччя у українців – вимушених мігрантів до та після тренінгу

Як можна побачити на гістограмі, спостерігаються зрушення у досліджуваних показника у експериментальній групі. Рівень психологічної ресурсів українців – вимушених мігрантів зріс із загально групового показнику у 73,6 балів до 83,4 балів. Загальний показник психологічного благополуччя – із 271,3 бали до 299,1. Показник позитивних відносин – має позитивну динаміку у загально груповому коефіцієнті: з 41,7 балів до 47,7. Показник автономії та показник управління середовищем також мають зрушення із 44,1 бали до 48,9 та з 47,6 балів до 52,2 відповідно. Показники особистісного зростання, цілей та самоприйняття також мають динаміку.

У контрольній групі такої динаміки майже не спостерігається.

Для перевірки значимості відмінностей було проведено відповідний статистичний аналіз, що представлений у таблиці нижче.

Таблиця 3.4

Динаміка показників психологічної ресурсності та психологічного благополуччя у експериментальній та контрольній групах українців та їх статистична значущість

Вимірювання якості	Експериментальна група			Контрольна група		
	Середнє значення у балах		t-критерій	Середнє значення у балах		t-критерій
	До	Після		До	Після	
Психологічна ресурсність	73,6	83,4	-4,437**	77,4	78,4	-,297
Показник психологічного благополуччя	271,3	299,1	-5,202**	272,4	276,3	-,381
Позитивні відносини	41,7	47,7	-5,997**	43,7	44,0	-,204
Автономія	44,1	48,9	-4,313**	44,4	45,0	-,431
Управління середовищем	47,6	52,2	-2,223*	47,2	47,4	-,178
Особистісне зростання	48,6	54,0	-3,002**	48,3	49,5	-,972
Цілі	44,0	50,9	-6,322**	46,7	47,6	-,500
Самоприйняття	42,4	48,3	-2,610*	45,8	46,7	-,631

**. Рівень значимості ≤ 0,01.*. Рівень значимості ≤ 0,05.

За результатами t-критерію Ст'юдента знайдено значимі статистичні відмінності у показника психологічної ресурсності та психологічного благополуччя у експериментальній групі українців – вимушених мігрантів після проходження програми, на відміну від показників до. У діагностичних результатах контрольної групи, значимих відмінностей не виявлено.

Отже, із статистичного аналізу результатів діагностики українців – вимушених мігрантів до та після програми оптимізації СПА, описаної у параграфі 3.1 можна зробити висновок про те, що програма виявилась

ефективною для формування складових суб'єктності та соціально-психологічної адаптації, а також для підвищення рівня ресурсності, психологічно благополуччя та здібності до інтерсуб'єктної взаємодії. Таким чином, програму може бути застосована у психологічному супроводі соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів.

Висновки до розділу 3

Представлена у цьому розділі розроблена та апробована нами системно-інтерсуб'єктна модель оптимізації соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів визначається суб'єктним підходом до змісту та динаміки процесу СПА, сукупністю принципів, завдань, чинників та соціально-психологічних методів, що забезпечують її реалізацію.

Системно-інтерсуб'єктна модель оптимізації СПА українців до вимушеної міграції містить у собі чотири основні компоненти: суб'єктність, здатність до суб'єкт – суб'єктної взаємодії, ефективні стратегії вирішення проблем та прийняття рішень та активізація резільєнтності та ресурсності. Усі чотири компоненти представленої моделі являють собою комплекс психологічних характеристик та навичок, тому потребують структурного та комплексного підходу до їх актуалізації та формування.

Для розвитку суб'єктності необхідне виконання наступних завдань: актуалізаціям усвідомленості адаптанта, інтернальності, як потреби та навички брати на себе відповідальність за себе та своє життя, розвиток спрямованості на саморозвиток та самореалізацію.

Для розвитку інтерсуб'єктної взаємодії необхідний не тільки розвиток комунікативної компетентності, але й активізація активного включення адаптанта у процес нових соціокультурних відносин та розвиток прагнення та здатності активно впливати на них, бути їх продуктивною частиною.

Для набуття ефективних стратегій вирішення проблем та продуктивного копінгу необхідне вирішення наступних завдань: розвиток суб'єктної позиції

адаптанта, формування вмінь та навичок прийняття конструктивних рішень у проблемних ситуаціях.

Для розвитку резільєнтності та ресурсності адаптанта необхідне формування навичок усвідомлення, вміщування та відновлення психологічних ресурсів, а також розвиток стресостійкості через опанування методиками подолання.

На основі проведеного теоретичного та емпіричного аналізу для реалізації представленої моделі, створено програму оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції. Програма містить п’ять основних блоків, що спрямовані послідовно, з урахування особливостей аудиторії та завдань, що вирішуються сформувати необхідні знання, вміння та навички:

1) Блок адаптації до тренінгових форм роботи, знайомство, розвиток комунікативної компетентності учасників.

2) Блок розвитку життєвої усвідомленості учасників.

3) Блок розвитку суб’єктності та суб’єктної позиції учасників.

4) Блок розвитку навичок оцінки ситуації та прийняття ефективних рішень.

5) Блок розвитку навичок саморегуляції та опанування стресом, усвідомлення, вміщування та відновлення психологічних ресурсів.

З метою перевірки ефективності реалізації розробленої суб’єктної моделі оптимізації соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів, було проведено діагностику та проаналізовано її результати.

Виявлена позитивна динаміка у показниках соціально-психологічної адаптації, суб'єктності, психологічного благополуччя у українців, що брали участь у апробації програми. Виявлено підвищення рівня психологічної ресурсності та здатності до інтерсуб’єктної взаємодії.

Таким чином, розроблену нами системно-інтерсуб’єктну модель можна використовувати для створення програм адаптації і інших соціально-психологічних категорій адаптантів, не тільки вимушених мігрантів, а представлену програму оптимізації СПА, розроблену спеціально для українців

– вимушених мігрантів, можна застосовувати у соціально-психологічних центрах та інших соціально-психологічних інститутах, що працюють із мігрантами, переселенцями та біженцями.

Основні положення та загальні результати формувального етапу дослідження, представлені в розділі 3, висвітлені у наступних публікаціях автора [49; 52].

ВИСНОВКИ

Представлене дисертаційне дослідження спрямоване на дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції під час війни.

1. Методологічною основою вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції під час став системно-інтерсуб'єтний підхід до вивчення психологічних явищ.

У рамках цього підходу соціально-психологічна адаптація мігранта – це процес активного пристосування психіки та поведінки мігрантів до умов нового соціокультурного та соціально-психологічного простору приймаючої країни, що опосередкований особливостями цього простору, низкою психічних та психологічних особливостей та зовнішніх умов, та на який впливає низка зовнішніх та внутрішніх чинників. Це складний діалектичний процес встановлення динамічної рівноваги у взаємовідношеннях особистості і соціального середовища, що супроводжується їх взаємними трансформаціями та творенням інтерсуб'єктного адаптаційного соціально-психологічного середовища. Суб'єктивація останнього особистістю адаптанта призводить до формування інтраіндивідного соціально-психологічного простору як суб'єктивної реальності, в якій тією чи іншою мірою представлене об'єктивно існуюче соціально-психологічне середовище. Міра такої представленості визначає міру адаптованості особистості до даного середовища. У динаміці адаптаційного соціально-психологічного середовища виділяються сенситивні та критичні періоди. Сенситивні періоди пов'язані з рівноважним станом у взаємовідношеннях між суб'єктами – станом взаємної адаптованості. Критичні ж періоди, як момент реорганізації структур і властивостей будь-якого із суб'єктів взаємин, передбачають трансформації у соціально-психологічному середовищі, що призводить і до дезорганізації

інтрасуб’єктного соціально-психологічного простору, отже, викликає стан дезадаптованості.

Показано, що процес соціально–психологічної адаптації особистості до нових соціальних умов не має прямолінійного характеру і залежить від безлічі суб'єктивних та об'єктивних чинників, серед яких виділяють дві основних групи: зовнішні (особливості середовища) та внутрішні (особистісні якості, властивості, процеси).

2. Розроблено та обґрунтовано програму емпіричного дослідження. В основу концептуальної частини робочої програми емпіричного дослідження покладено ідею про те, що суб'єктність мігранта є психологічним механізмом його соціально–психологічної адаптації до нового соціокультурного простору. З рівнем розвитку особистісної суб'єктності прямо пов'язана продуктивність стратегій адаптації мігранта. Зазначено, що соціально–психологічна адаптації це процес також інтерсуб’єктний, оскільки пов’язаний з актуалізацією міжсуб’єктного соціально-психологічного простору, який виконує функцію взаємного узгодження інтенцій усіх суб’єктів міжособистісних відношень, і отже, – функцію їхньої взаємної соціальної адаптації, що також, на нашу думку, впливає на модель (або стратегії) процесу адаптації українців до вимушеної міграції.

3. На діагностичному етапі дослідження підтверджено, що соціально-психологічна адаптація українців до міграції – це динамічний гетерохронний процес, детермінантами якого є термін та соціально-психологічні умови перебування у міграції. Початок міграції відзначається початком довгого процесу адаптації до неї. Українці, що входили до складу експериментальної групи та перебували у міграції до 2 років, мають нижчі показники СПА та її інтегральних показників у порівнянні з контрольною вибіркою українців (із терміном перебування у міграції від 2 до 5 років і вище). Сам процес соціально–психологічної адаптації українців до міграції характеризується U-подібною динамікою. На першій стадії спостерігаються вищі показники СПА,

які згодом знижуються, потім знову підвищується, адже мігранти проходять умовно п’ять стадій адаптації, від «медового місяця» до інтеграції.

Тим не менше, наше дослідження виявило, що моделі адаптації вимушених мігрантів (українців експериментальної групи) та добровільних (українців контрольної групи) мігрантів відрізняються за характером та змістом.

За допомогою факторного аналізу нами були виділені основні семантичні одиниці, що складають смислові ознаки двох різних моделей соціально–психологічної адаптації – у експериментальній групі українських мігранті – пасивної, у контрольній – активної.

Активна модель соціально-психологічної адаптації українців добровільних мігрантів має наступну структуру:

1) Фактор 1 – Людиноцентрована держава – умова сталого розвитку та самореалізації;

2) Фактор 2 – Інтенсивна праця як фактор матеріального забезпечення;

3) Фактор 3 – Суб’єктна позиція як умова інтеграції та благополуччя родини;

4) Фактор 4 – Первинне підтримуюче середовище як умова адаптації та самореалізації;

5) Фактор 5 – Національна ідентичність, ностальгія;

6) Фактор 6 – Критичне ставлення до соціокультурного та соціопсихологічного простору приймаючої країни;

7) Фактор 7 – Позитивне ставлення до себе як мігранта.

Пасивна модель соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів виявляє наступні структурні компоненти:

1) Фактор 1 – Інтенція до інтеграції у толерантних соціокультурних умовах;

2) Фактор 2 – Негативізм та відторгнення;

3) Фактор 3 – Національна ідентичність та інтенція до повернення;

4) Фактор 4 – Емоційна напруга;

5) Фактор 5 – Прийняття та позитивне ставлення;

6) Фактор 6 – Песимістичне, негативне ставлення до соціокультурного середовища країни міграції;

7) Фактор 7 – Негативне ставлення до себе, як мігранта.

У українців, що виїхали добровільно і раніше, більш яскраво виражений мотиваційно-ціннісний компонент соціально-психологічної адаптації та спостерігається опора на власні ресурси, внутрішній контроль, у той час як процес адаптації українців – вимушених мігрантів, спирається на зовнішній контроль (екстернальність) та на зовнішні ресурси – добре ставлення до них з боку держави та її жителів, матеріальна підтримка. Також виявлено, що процес СПА українців – вимушених мігрантів має менш виражену, не стійку структуру, в основі якої лежить конфлікт між прагненням до інтеграції у нове соціокультурне середовище та бажанням повернення на батьківщину, через що у ній яскраво виражений афективний компонент.

Для виявлення внутрішніх чинників, що забезпечують ці дві моделі соціально-психологічної адаптації українців до міграції було застосовано особистісні опитувальники та кореляційний аналіз.

Визначено, що активна модель адаптації, що властива українцям – добровільним мігрантам забезпечується такими психологічними властивостями як ресурсність, суб'єктність, психологічне благополуччя та здатність до інтерсуб'єктної взаємодії.

Для пасивної моделі адаптації, що властива українцям – вимушеним мігрантам через війну в Україні, характерна невираженість вищезазначених чинників. Через низьку толерантність до невизначеності такі українці схильні до депресивних станів, спонтанної агресивності та відрізняються більшим за середній рівнем емоційної лабільності. Тобто вираженими чинниками властивої їм пасивної моделі адаптації є недостатня емоційна саморегуляція, недостатній рівень здатності виявляти та управляти власними психологічними ресурсами та пасивність.

3. На основі теоретичного та емпіричного досліджень розроблена та апробована системно-інтерсуб’єктна модель оптимізації соціально–психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів, яка містить у собі чотири основні компоненти: суб’єктність, здатність до суб’єкт – суб’єктної взаємодії, ефективні стратегії вирішення проблем та прийняття рішень та активізація резільєнтності та ресурсності. Усі чотири компоненти представленої моделі являють собою комплекс психологічних характеристик та навичок, тому потребують структурного та комплексного підходу до їх актуалізації та формування.

Для реалізації суб'єктної моделі, створено програму оптимізації соціально–психологічної адаптації українців до вимушеної міграції. Програма містить у п’ять основних блоків, що спрямовані послідовно, з урахування особливостей аудиторії та завдань, що вирішуються сформувати необхідні знання, вміння та навички:

1) Блок адаптації до тренінгових форм роботи, знайомство, розвиток комунікативної компетентності учасників.

2) Блок розвитку життєвої усвідомленості учасників.

3) Блок розвитку суб’єктності та суб’єктної позиції учасників.

4) Блок розвитку навичок оцінки ситуації та прийняття ефективних рішень.

5) Блок розвитку навичок саморегуляції та опанування стресом, усвідомлення, вміщування та відновлення психологічних ресурсів.

З метою перевірки ефективності реалізації розробленої суб’єктної моделі оптимізації соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів, було проведено діагностику та проаналізовано її результати.

Виявлена позитивна динаміка у показниках соціально-психологічної адаптації, суб'єктності, психологічного благополуччя у українців, що брали участь у апробації програми. Виявлено підвищення рівня психологічної ресурсності та здатності до інтерсуб’єктної взаємодії.

Таким чином, розроблену нами системно-інтерсуб'єктну модель можна використовувати для створення програм адаптації і інших соціально-психологічних категорій адаптантів, а представлену програму оптимізації СПА, розроблену спеціально для українців – вимушених мігрантів, можна застосовувати у соціально–психологічних центрах та інших соціально-психологічних інститутах, що працюють із мігрантами, переселенцями та біженцями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* (Ред.). (2017), Матеріали Всеукр. наук.-практ. круглого столу (24 берез. 2017,). Ірпінь : Ун-т держ. фіскальної служби України.

2. Андросович, К. А. (2016). Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 3(46), 20–24.

3. Андрусенко, А. О. (2020). *Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища*, Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доп. XX Міжнар. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених (Т. 1, с. 235–237). Київ : НАУ.

4. Андрущенко, В. П. (Ред.). (2005). *Філософський словник соціальних термінів* (3-тє вид., допов.). Харків : Р. И. Ф.

5. Арефнія, С. (2022). Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». *Організаційна психологія. Економічна психологія,* 2(26), 7–15. https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.1

6. Бал, Г. А. (1989). Поняття адаптації та її значення для психології особистості. *Питання психології*, 1, 99–100. (російською).

7. Безпалько, О. В. (2003). *Соціальна педагогіка в схемах і таблицях*. Київ : Центр навч. літ-ри.

8. Беррі, Дж. У. (2001). Аккультурація та психологічна адаптація: огляд проблеми. *Розвиток особистості*, 3–4, 183–194.

9. Блажківський, М. (2014). Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львів. держ. ун-ту внутрішніх справ*, 1, 233–242.

10. Блінов, О. А. (2008). Особливості організації проведення психологічного тренінгу. *Зб. наук. статей Київського міжнар. ун-ту. Серія: Психологічні науки*, 12, 9–23.

11. Блинова, О. Є. (2016). Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки,* 3(1), 111–117.

12. Блинова, О. Є. (2017). Соціально-психологічні особливості ставлення приймаючої спільноти до вимушених переселенців. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки,* 3(2), 136–141.

13. Блинова, О. Є. (Ред.). (2017). *Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів*, Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика (Кн. 2, с. 162–180). Суми : Вид-во СумДРУ ім. А. С. Макаренка.

14. Блинова, О. Є. (2016). Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів, *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*, 9, 58–66.

15. Блинова, О. Є. (2010). Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. *Наука і освіта: наук.-практ. журн. Південного наукового Центру НАПН України*, 3(LXXXX), 12–16.

16. Блинова, О. Є. Стратегії адаптації мігрантів: нові виклики сучасності. http://kspodn.onu.edu.ua

17. Бойченко, А. В. (2021). Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Гуманітарні студії: історія та педагогіка,* 1(01), 125–128.

18. Бубняк, С. М. (2019). Внутрішньопереміщені особи в контексті сучасних міграційних процесів в Україні. *Грані*, 22(11). https://grani.org.ua

19. Василенко, О. М. (2016). Психологічні особливості трансформації етнічної ідентичності в родинах трудових мігрантів. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту*, 5(2), 90–96.

20. Вірна, Ж., & Фенина, О. (2016). *Професійний самоменеджмент особистості.* Луцьк : Вежа-Друк.

21. Вірна, Ж. П. (2016). *Психологія особистісної події.* Луцьк : Вежа-Друк.

22. Власов, В. Г., Лукавецький, К., & Толчєва, Г. В. (2022). *Соціально-психологічна адаптація і копінг-стратегії особистості в різних умовах соціалізації,* Соціально-економічні системи регіону в умовах сталого розвитку: реалії та перспективи (с. 265–293). Ополе : The Academy of Management and Administration in Opole.

23. Вовк, В. О. (2018). *Психолого-педагогічні чинники розвитку суб'єктної позиції студентської молоді*. (Дис. канд. психол. наук). ДВНЗ «Прикарпатський нац. Ун-т імені Василя Стефаніка». Івано-Франківськ.

24. Вовк, В. О. (2017). Критерії та показники розвитку суб'єктної позиції особистості у студентському віці. *Психологія особистості*, 1(8), 229–235.

25. Войналович, І. А., Кримова, М. О., & Щетініна, Л. В. (2014). Вимушені переселенці: зарубіжний досвід, стан і реалізація їх прав в Україні. *Соціально-трудові відносини: теорія та практика*, 2, 250–257. http://nbuv.gov.ua/UJRN/stvttp_2014_2_37

26. Володько, В., & Ровенчак, О. (2008). Моделі соціокультурної адаптації іммігрантів. *Вісник Львівського ун-ту*, 2, 182–210.

27. Воробець, А. (2006). Сутність, структура та механізми процесу соціальної адаптації, Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: зб. наук. праць (Т. 2, 300–305). Харків : Видав. центр ХНУ.

28. Ворожбит, С. А. (2013). Особливості стратегій соціально-психологічної адаптації студентів під впливом почуття довіри. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Психологічні науки,* 114, 30–35. http://nbuv.gov.ua

29. Галецька, І. (2005). Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*, 1, 91–99.

30. Гордієнко, К. О. (2016). *Особистісна самоактуалізація як чинник успішності соціально-психологічної адаптації студента,* Європейська

інтеграція України: сучасний стан та перспективи розвитку: тези підсумкової наук.-теоретичної конф. (176–178). Київ : Нац. академія внутрішніх справ.

31. Гошовська, О. (2015). *Психозахисне самоприйняття особистості.* Львів : ЛДУВС.

32. Громова, Г. М. (2022). *Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості.* (Дис. д-ра філософії (053 – Психологія). Ін-т соціальної та політ. психології НАПН України. Київ.

33. Гуменюк, Л. Й., & Бреус, А. О. (2017). Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців. *Науковий вісник Львівського держ. ун-ту*, 2, 108–123.

34. Дворник, М. С. (Ред.). (2021). *Дистанційні модулі підтримання психологічного благополуччя особистості в період очікування миру*, Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. семінару (с. 11–15). Київ : ІСПП НАПН України.

35. Дегтяренко, Т. В., & Ковиліна, В. Г. (2022). *Психофізіологія розвитку*. Київ : УАЇД «Рада».

36. Дембицька, Н. М. (2012). Атрибутивні ознаки економічної суб'єктності особистості. *Зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології*, 24(6), 120–126. http://nbuv.gov.ua/UJRN/pzpp_2012_24_6_17

37. Дембицька, Н. М., & Зубіашвілі, І. К. (2018). *Соціально-психологічне забезпечення економічної соціалізації молоді*. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

38. Дуб, В. (2021). Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 49, 61–71.

39. *Економічна соціалізація молоді: соціально-психологічний аспект*. (Ред.). (2008). Київ : Укр. центр політ. менеджменту.

40. Емішянц, О. Б. (2017). Особливості соціально-психологічної адаптації особистості. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки*, 4(1), 47–52.

41. Єфімова, А. Г. (2023). Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. *Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, 23(52), 41–56. https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-23(52)-41-56

42. Єфімова, А. Г. (2023). Дослідження чинників соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції у США. *Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, 24(53), 10–26. https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-24(53)-10-26

43. Єфімова, А. Г. (2023). Інтерсуб'єктний підхід у дослідженні соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції. *Організаційна психологія. Економічна психологія,* 4(30), 16–22 https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.2

44. Єфімова, А. Г. (2023). Методологічні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. *Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки. Серія «Управління та адміністрування»,* 26(55), 62–75. https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-26(55)-62-75

45. Єфімова, А. Г. (2024). *Професійний стрес та його наслідки*, The 12th International Scientific and Practical Conference «Modern Problems of Science, Education and Society» (February 5–7, 2024, 735–741). Kyiv. https://sci-conf.com.ua/xii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-modern-problems-of-science-education-and-society-5-7-02-2024-kiyiv-ukrayina-arhiv/

46. Єфімова, А. Г. (2023) *Внутрішньоособистісні чинники соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції у США*, Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Modern Problems of Science, Education and Society» (19–21 черв. 2023, 518–521). https://sci-conf.com.ua/iv-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-modern-problems-of-science-education-and-society-19-21-06-2023-kiyiv-ukrayina-arhiv/

47. Єфімова, А. Г. (2023). *Інтерсуб'єктна методологія вивчення феномену соціально-психологічної адаптації мігрантів,* XIV Міжнародна наукова конференція «Наукові дослідження: парадигма інноваційного розвитку» (39–41). Прага: Видав. дім «Інтернаука». https://www.researchgate.net/publication/385530030_Inter-subject_methodology_for_studying_the_phenomenon_of_sociology-psychological_adaptation_of_migrants

48. Єфімова, А. Г. (2023*). Соціально-психологічна адаптація українців до умов міграції під час війни у США,* Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Наука і молодь – 2023: Пріоритетні напрями глобалізаційних змін» (14 квіт. 2023, 257–259). http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/2023/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%82%D0%B5%D0%B7_%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84_2023.pdf

49. Єфімова, А. Г. (2024) *Моделі соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції,* «The Recent Trends in Science» Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Internet Conference (May 16–17, Dnipro, Ukraine, 68–70). Dnipro. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745092/1/2024-05-17%20-%20Conference%20Article.pdf

50. Єфімова, А. Г. (2023) *Theoretical aspects of the research of the problem of social and psychological adaptation of Ukrainian migrants to the USA during the war,* Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану» (19 трав. 2023, 45–48). http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp/khii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferencija-psikhologho-pedaghoghichnij-suprovid-profesijnoji-pidghotovki-ta-pidvishhennja-kvalifikaciji-fakhivciv-v-umovakh-vojennogho-stanu

51. Єфімова, А.Г. (2024) *Соціально-психологічна адаптація українців до умов вимушеної міграції,* Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Наука і молодь – 2024: Пріоритетні напрями глобалізаційних змін» (17 квіт. 2024 р., м. Київ, 612–616.) http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp/materiali-iv-mizhnarodnoji-naukovo-praktichnoji-konferenciji-17-kvitnja-2024-r-m-kijiv-nauka-i-molodj--2024-prioritetni-naprjami-ghlobalizacijnikh-zmin

52. Єфімова, А. Г. (2025) Системно-інтерсуб'єктна модель оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції. *Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»,* 32(61), 37–50. https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-32(61)-37-50

53. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження* / Ю. Д. Бойчука. (Ред.). (2017). Харків : Вид. Рожко С. Г.

54. Заїка, Е. В., & Зімовін, А. І. (2018). *Методики дослідження емоційної сфери людини*. Харків : ПромАрт. (російською).

55. Зінченко, О. С. (2015). Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 4(29), 47–53.

56. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ : Пед. думка.

57. Іонін, Л. Р. (1998). Культурний шок: конфлікт етнічних стереотипів, у Ю. В. Чернявська (Упоряд.), *Психологія національної нетерпимості* (104–108). Мінськ : Харвест.

58. Кавалеров, А. І. (2005). *Соціальна адаптація: феномен і прояви*. Одеса : Астропринт.

59. Камбур, А. В. (2007). *Соціальна адаптація особистості в суспільстві переходного типу: зміна ціннісних пріоритетів*. (Дис. канд. соціол. наук). Гуманітарний ун-т «Запорізький ін-т держ. та муніцип. Управління». Запоріжжя.

60. Кант, І. (1965). *Твори у шести томах* (Т. 4, Ч. 2). Москва : Думка. (російською).

61. Карсканова, С. В. (2011). Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя»: процес та результат адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, 1, 1–9.

62. Клевець, М. Ю., Манько, В. В., Гальків, М. О., & ін. (2011). *Фізіологія людини і тварин (фізіологія нервової, м'язової і сенсорних систем)*. Львів : ЛНУ імені Івана Франка.

63. Кляпець, О. Я., Лазоренко, Б. П., Лєпіхова, Л. А., & Савінов, В. В. (2009). *Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій*. Київ : Міленіум.

64. Коваль, О. Є. (2013). *Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки.* (2-ге вид., доп. та перероб.). Тернопіль : ТНЕУ.

65. Ковальчук, А. Ю. (2019). Актуалізація поняття «життєздатність людини» як ключової категорії сучасної психології. *Psychological Journal, 22*(2), 68–84.

66. Козирєв, М. П. (2016). *Соціологія*. Львів : Львів. держ. ун-т внутрішніх справ.

67. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Копаниця, О. В., & Малхазов, О. Р. (2011). *Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів*. Київ : НДЦ ГП ЗСУ.

68. Кокун, О. М. (2004). *Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності.* Київ : Міленіум.

69. Кравчук, С. Л. (2018). Особливості життєстійкості як фактору психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту*, 1(1), 99–106.

70. Кравців, В. С., & ін. (2009). *Міграційні явища та процеси: поняття, методи, факти*. Львів: Ін-т регіон. Дослід. НАН України.

71. Лемак, Н. В., & Петрище, В. Ю. (2012). *Психологу для роботи: діагностичні методики*. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші.

72. Леонова, І. М. (2015). Теоретичний аналіз проблеми соціально–психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки,* 4(29). https://core.ac.uk/download/pdf/229859203.pdf

73. Лефтеров, В. А. (2020). Экстремальная миграция в Украине: социально-психологический аспект, С. В. Ківалова (Ред.), *Українське суспільство в пошуках відповідей на виклики сучасності: світоглядний рівень осмислення* (с. 77–81). Одеса : Фенікс.

74. Лефтеров, В. А. (2018). *Психологічні особливості екстремальної міграції в Україні,* О. В. Бацилева (Ред.), Координати розвитку психології здоров'я: реалії та перспективи: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (с. 106–110). Вінниця : ТОВ «ТВОРИ».

75. Ліщук, Я. І. (2015). *Соціально-психологічні чинники адаптації вимушених переселенців,* Зб. матеріалів Міжнар. інтернет-конф. «Наука і життя: сучасні тенденції інтеграції у світову наукову думку». https://int–konf.org

76. *Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії*. (2006). Татенко, В. О. (Ред.). Київ : Либідь.

77. Маслоу, А. (2004). *Мотивація та особистість*. Москва : РДБ; Санкт-Петербург: Євразія. (російською)

78. Маслоу, А. (1999). *Нові рубежі людської природи*. (Г. А. Бал і А. П. Попогребський, Пер.). Москва : Сенс. (російською)

79. Максименко, Ю., & Морозова-Йоханнессен, О. (2022). Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*, 5(69), 90–97.

80. Малиновська, О. (2004). *Мігранти, міграція та Українська держава: аналіз управління зовнішніми міграціями*. Київ : Вид-во НАДУ.

81. Маракушин, Д. І., Чернобай, Л. В., Ісаєва, Л. М., & ін. (2020). Функціональні резерви організму як показник ефективності регуляторних процесів, що забезпечують адаптацію організму до дії факторів навколишнього середовища. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 5(1), 21–29.

82. *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум.* (2023). Карамушка, Л. М. (Ред.) Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

83. *Міграційні процеси в сучасному світі: світовий, регіональний та національний виміри*. (1998) Київ : Довіра.

84. Мірошниченко, О. А. (2012). *Діагностика особистості майбутнього психолога: метод. посіб. до вивчення дисципліни «Практикум із загальної психології» для студентів спеціальності «Психологія».* Житомир.

85. Міллер, Л. В. (2007). Соціально-психологічна адаптація мігрантів у новому соціальному середовищі, *Психологія адаптації та соціальне середовище: сучасні підходи, проблеми, перспективи* (с. 129–148). Москва : Изд-во «Інститут психології РАН». (російською.)

86. Москалеко, В. В. (2013). *Соціалізація особистості*. Київ : Фенікс.

87. Москаленко, В. В. (Ред.). (2011). *Соціально-психологічні засади становлення суб'єкта економічної соціалізації*. Київ.

88. Москаленко, В. В. (2023). *Теоретико-методологічні засади дослідження динаміки ідентичності особистості у зміненій ситуації (структурно-функціональний аналіз):* препринт. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

89. Надрага, В. І. (2015). Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». *Український соціум*, 1(52), 135–140.

90. Наконечна, М. М. (2019). Створення та стандартизація «Методики діагностики інтерсуб'єктності». *Психологічний часопис*, 3, 55–73. http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_3_6

91. Наконечна, М. М., & Александрова, С. (2021). Психологічні аспекти інтерсуб'єктної взаємодії (до питань теоретичного аналізу). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 15(60). https://doi.org/10.31392/NPU–nc.series12.2021.15(60).09

92. Наугольник, Л. Б. (2015). *Психологія стресу*. Львів : Львів. держ. ун-т внутрішніх справ.

93. Нестеренко, М. О. (2021). Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Гуманітарні студії: історія та педагогіка*, 1(01), 200–202.

94. Ніколаєнко, С. І., & Ніколаєнко, О. С. (2012). Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд – Філософія – Релігія*, 2, 68–77.

95. Околітенко, Н. І., & Гродзинський, Д. М. (2005). *Основи системної біології*. Київ : Либідь.

96. Орбан-Лембрик, Л. Е. (2004). *Соціальна психологія*. (Кн. І: Соціальна психологія особистості і спілкування). Київ : Либідь.

97. Орбан-Лембрик, Л. Е. (2008). Вплив міграційних процесів на поведінкові прояви особистості. *Зб. наук. праць: філософія, соціологія, психологія,* 13(1), 3–15.

98. *Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика.* (2015) Максименко, С. Д., Зливков, В. Л., & Кузікова, С. Б. (Ред.). Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.

99. Семигіна, Т., Павленко, І., & Овсяннікова, Є. (Ред.). (2017). *Охорона психічного здоров'я в умовах війни.* Київ : Наш формат.

100. Папуча, М. В., & Наконечна, М. М. (2019). *Інтерсуб'єктність як психологічний засіб подолання кризи,* Матеріали V Міжнар. наук.-практ.

конфе. «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (327–330). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка.

101. Педноренко, В. М. (2022). Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгород. нац. ун-ту. Серія: Психологія,* 5. http://www.psy–visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/157

102. Петрова, Я. В. (2008). *Соціальні механізми інтелектуальної міграції*. (Дис. канд. наук). Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків.

103. Піаже, Ж., & Інхельдер, Би. (2003). *Психологія дитини.* С. Л. Соловйов,(Наук. ред.). Москва : Пітер. (російською)

104. Плющ, В. А. (2021). Соціокультурна адаптація мігрантів: концептуалізація, етапи та їхня динаміка. *Актуальні проблеми філософії та соціології,* 31, 58–68.

105. Пріб, Г. А., Раєвська, Я. М., & Бегеза, Л. Є. (2022). Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія «Психологія»,* 33(72), 104–109.

106. *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості*. (2019) (Ред.). Максименко, С. Д., Кузікова, С. Б., & Зливков, В. Л. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.

107. Приходько, Ю. О., & Юрченко, В. І. (2020). *Психологічний словник-довідник.* (4-те вид., випр. і доп.). Київ : Каравела.

108. Ровенчак, О., & Володько, В. (2015*). Міжнародна міграція: теорія та практика*. Львів : Львів. нац. ун-т імені Івана Франка.

109. Ровенчак, О. А. (2019). Особливості соціокультурної адаптації українських іммігрантів у США. *Наукове пізнання: методологія та технології,* 1, 118–144. http://www.dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6716/1/Rovenchak.pdf

110. Розов, В. І. (2009). *Адаптивні антистресові психотехнології*. Київ : Кондор.

111. Семенів, Н. М. (2013). *Трансформація етнічної ідентичності у процесі вимушеної міжетнічної взаємодії (в контексті трудової міграції українців)*. https://enpuir.npu.edu.ua

112. Синишина, В. М., & Осьодло, В. І. (2019). Адаптація дітей-мігрантів як важливий аспект діяльності шкільної психологічної служби в США. *The Scientific Heritage, 35*, 52–55.

113. Сікора, Я. Б. (2022). Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгород. ун-ту. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, 2(51), 135–139.

114. Слюсаревський, М. М., & Блінова, О. Є. (2013). *Психологія міграції*. Кіровоград : ТОВ «Імекс ЛТД».

115. Слюсаревський, М. М. (2022). Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*, 4(1), 1–11.

116. Слюсаревський, М. М., & Блінова, О. Є. (2015). Міграція як соціально–психологічне явище: види, функції, чинники та закономірності. *Світогляд*, 5(55). https://www.mao.kiev.ua

117. Смокова, Л. С. (2019). *Стрес акультурації, культурний шок та психічне здоров'я особистості в умовах добровільної або вимушеної міграції*, Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27). Одеса : Одеський нац. ун-т.

118. Смук, О. Т. (2014). Дезадаптивна поведінка молоді як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Ужгор. нац. ун-ту. Серія: Педагогіка. Соціальна робота,* 31, 168–171.

119. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога*, Матеріали VII Наук.-практ. Інтернет-конф. (2021) (Ред.). Гошовський, Я. О., Вірна, Ж. П., Гошовська, Д. Т., Вічалковська, Н. К., & Іванашко, О. Є. Луцьк : ПП Іванюк В. П.

120. *Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації*. (2019) (Ред.). Коробка, Л. М. Кропивницький : Імекс-ЛТД.

121. Титаренко, Т. М. (Ред.). (2017). *Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій*. Київ.

122. Тарасюк, І. В. (2011). Культурний шок як один з чинників адаптації та реадаптації мігрантів до нового соціокультурного середовища. *Психологічні перспективи*, 7. https://evnuir.vnu.edu.ua

123. Татенко, В. О. (2006). Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології, В. О. Татенко (Ред.), *Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії* (с. 316–357). Київ : Либідь.

124. Татенко, В. (2017). *Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір*. Київ : Міленіум.

125. Титаренко, Т. М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації*. Кропивницький : Імекс-ЛТД.

126. Ткачишина, О. Р. (2021). Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія «Психологія*, 32(3), 93–99.

127. Трубавіна, І. (2022). *Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження,* Збірник тез ІІ Міжнар. наук. конф. «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки» (с. 29–31). Тернопіль : ФОП Паляниця В. А.

128. Туриніна, О. Л. (2017). *Психологія травмуючих ситуацій.* Київ : ДП «Вид. дім "Персонал"».

129. Уорд, К. (2003). Абетка акультурації, Д. Мацумото (Ред.), *Психологія і культура* (с. 656–696). Санкт-Петербург : Пітер. (російською)

130. *Фізіологія людини і тварин (фізіологія нервової, м'язової і сенсорних систем)*. (2011) Львів : ЛНУ імені Івана Франка.

131. *Філософський словник соціальних термінів* (3-тє вид., допов.). (2005). (Ред.). Андрущенко, В. П. Харків : Р. И. Ф.

132. Франкл, В. Е. (1990). *Людина у пошуках сенсу*. Москва : Прогрес. (російською)

133. Фромм, Е. (2000). *Велич та обмеженість теорії Фрейда*. Москва : ТОВ "Вид-во АСТ". (російською)

134. Хартман, Х. (2002). *Его-психологія та проблема адаптації особистості.* Москва : Ін-т загальногуманітарних досліджень. (російською)

135. Хачатурян, Ю. Р. (2020). *Соціально-психологічна адаптація дітей мігрантів в освітньому середовищі.* (Дис. канд. психол. наук). Київський нац. ун-т імені Тараса Шевченка. http://scc.univ.kiev.ua

136. Хохліна, О. П. (2015). *До проблеми суті діяльнісного підходу у контексті суб'єктно діяльнісної концепції,* Правові реформи України: реалії сьогодення: тези доповідей УІІ Всеукр. наук.-теор. конф., присвяч. Дню юриста України (Ч. 2, с. 230–232). Київ : НАВС.

137. Циба, В. Т. (2003). Контури системної соціальної психології. *Соціальна психологія*, 1, 27–39.

138. Цимбалару, А. Д. (2007). *Компонентно-структурний аналіз поняття «освітній простір»,* Перспективні розробки науки та техніки - 2007: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. http://www.rusnauka.com/20_PRNiT_2007/Pedagogica/23997.doc.htm

139. Чаплак, Я., Андрєєва, Я., & Чуйко, Г. (2020). Психічний захист і копінгстратегії як складові системи соціально-психологічної адаптації особистості. *Psychological Journal*, *6*(8), 36–56.

140. Чернобай, Л. В., Сокол, Е. Н., & Глоба, Н. С. (2018). *До питання про механізми адаптації до психоемоційного стресу за показниками інтегративної діяльності мозку*, Громадське здоров'я в Україні: проблеми та способи їх вирішення: матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю (95–96). Харків. (російською)

141. Чернобай, Л. В. (2016). До питання про міжсистемну інтеграцію в умовах адаптації до психоемоційного стресу у студенток-медиків. *Актуальні*

проблеми сучасної медицини: Вісник укр. медичної стоматологічної академії, 16(3). (російською)

142. Чистенко, І. Г. (2014). Соціально-психологічні чинники внутрішньої міграції. *Актуальні проблеми психології*, 7(22), 160–166. http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2010_22/sb22_32.pdf

143. Шльонська, О. О. (2013). Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу, С. Д. Максименко (Ред.), *Актуальні проблеми психології. Том ІІІ: Консультативна психологія і психотерапія*, 9.

144. Штепа, О. С. (2018). Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*, 39, 380–399.

145. Шульга, Н. А. (2002). *Велике переселення народів: репатріанти, біженці, трудові мігранти.* Київ : Ін-т соціології НАН України. (російською)

146. Еріксон, Е. (1996). *Ідентичність: юність та криза*. Москва : Видав. група "Прогрес". (російською)

147. Юрків, Я. І., & Луканов, Д. В. (2021). Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгород. ун-ту. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, 1(48), 469–472.

148. Ярмольчик, М. О. (2021). *Зв'язок індивідуально-типологічних особливостей з адаптацією до умов служби офіцерів авіації*, Матеріали XV міжнародної науково-технічної конференції "АВІА-2021" (с. 33.8–33.12). Київ : НАУ.

149. Arroyo, C. (2017). Soy psicóloga de duelo migratorio y estas son las cosas que más afectan a los emigrantes. *El País*. https://verne.elpais.com/verne/2017/03/14/articulo/1489490451_983473.html

150. Bellinger, L. C. (1986). *The Tolerant Society*. Oxford : Clarendon Press.

151. Berry, J. W., et al. (2011). *Cross-Cultural Psychology: Research and Applications*. New York : Cambridge University Press.

152. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation and adaptation. *Applied Psychology : An International Review*, *46*(1), 5–34.

153. Berry, J. W. (2015). Global psychology: Implications for cross–cultural research and management. *Cross Cultural Management*, *22*(3), 342–355.

154. Bilan, Y. (2017). *Migration of the Ukrainian population: Economic, institutional and sociocultural factors*. Ubiquity Press. https://doi.org/10.5334/b

155. Bochner, S. (1982). The Social Psychology of Cross-Cultural Relations. In S. Bochner (Ed.), *Cultures in Contact* (pp. 5–44). Oxford : Pergamon Press.

156. Bovard, E. W. (1959). The Effects of Social Stimuli on the Response to Stress. *Physiological Reviews*.

157. Cobb, C. L., Branscombe, N. R., Meca, A., Schwartz, S. J., Xie, D., Zea, M. C., Molina, L. E., & Martinez, C. R., Jr. (2018). Toward a positive psychology of immigrants. *Perspectives on Psychological Science, 14*(4). https://www.researchgate.net/publication/329483609_Toward_a_Positive_Psychology_of_Immigrants

158. Cohen, D. (2015). Cultural psychology, in M. Mikulincer, P. R. Shaver, E. Borgida, & J. F. Bargh (Eds.), *APA Handbook of Personality and Social Psychology. Vol. 1: Attitudes and Social Cognition* (pp. 415–456). American Psychological Association.

159. Cohen, E. H. (2011). Impact of the group of co-migrants on strategies of acculturation: Towards an expansion of the Berry model. *International Migration*, *49*(4), 1–22.

160. El-Awad, U., Fathi, A., Petermann, F., & Reinelt, T. (2017). Promoting mental health in unaccompanied refugee minors: Recommendations for primary support programs. *Brain Sciences*, *7*, 146. https://doi.org/10.3390/brainsci7110146

161. Geist, B. (1992). *Sociologickэ slovnик*. Praha : Victoria Publishing.

162. Grinberg, L., & Grinberg, R. (1996). *Migración y exilio: Estudio psicoanalítico*. Madrid : Editorial Biblioteca Nueva.

163. Fathi, A., Renner, W., & Juen, B. (2016). A qualitative study of cognitive-behavioral therapy for Iranian migrants with mild/moderate depression in Austria. *Bulletin of the Menninger Clinic*, *80*(2), 166–186.

164. Furnham, A., & Bochner, S. (1986). *Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments*. London & New York.

165. Frank, K., Hou, F., & Schellenberg, G. (2015). Life satisfaction among recent immigrants in Canada: Comparisons to source-country and host-country populations. *Journal of Happiness Studies*, *17*(4). https://www.researchgate.net/publication/283907844_Life_Satisfaction_Among_Recent_Immigrants_in_Canada_Comparisons_to_Source–Country_and_Host–Country_Populations

166. Helliwell, J. F., Huang, H., Wang, S., & Shiplett, H. (2018). International migration and world happiness, in J. F. Helliwell, R. Layard, & J. D. Sachs (Eds.), *World Happiness Report* (pp. 12–43). United Nations SDSN Publishing. https://www.researchgate.net/publication/323775616_International_Migration_and_World_Happiness

167. Ho, K. H. M., & Chiang, V. C. L. (2015). A meta-ethnography of the acculturation and socialization experiences of migrant care workers. *Journal of Advanced Nursing, 71*(2), 237–254. https://doi.org/10.1111/jan.12506

168. Javanbakht, A. (2022). Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late. *European Journal of Psychotraumatology*, *13*. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008066.2022.2104009

169. Kelly, G. (1955). *Psychology of Personal Constructs*. New York : Norton.

170. Kim, Y. Y. (2001). *Becoming Intercultural: An Integrative Theory of Communication and Crosscultural Adaptation*. Thousand Oaks, CA.

171. Lazarus, R. S. (1968). Emotions and adaptation: Conceptual and empirical relations, in W. J. Arnold (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln : University of Nebraska Press.

172. Lazarus, R. S., & Launier, R. (1981). Stressbezogene transaktionen zwischen Person und Umwelt, in R. Nitsch (Hrsg.), *Stress: Theorien, Untersuchungen, Massnahmen* (s. 213–259). Bern : Huber.

173. Lysgaard, S. (1955). Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International Social Sciences Bulletin*, *7*, 45–51.

174. Loizate, J. A. (2009). Salud mental y migración. El síndrome del inmigrante, in *Psicología e inmigración* (pp. 35–64). Universidad Pontificia de Salamanca.

175. Martsyniak-Dorosh, O. (2022). The heavy psychological toll of the war in Ukraine – Mental health support is the need of the hour. https://www.medpagetoday.com/opinion/second–opinions/101119

176. Maydell-Stevens, E., & Masgoret, A. M. (2007). Problems of psychological and sociocultural adaptation among Russian-speaking immigrants in New Zealand. *Social Policy Journal of New Zealand*, 178–198.

177. Maddi, S., & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment, 63*(2), 265–274.

178. Oberg, K. (1960). Culture shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, *7*, 177–182.

179. Park, R. E. (1924). The concept of social distance as applied to the study of racial attitudes and racial relations. https://brocku.ca/MeadProject/Park/Park_1924.html

180. Ravenstein, E. G. (1885). The laws of migration. *Journal of the Royal Statistical Society*, *XLVIII*.

181. Ravenstein, E. G. (1889). The laws of migration. *Journal of the Royal Statistical Society*, *LII*.

182. Reilly, A. (2011). The ethics of seasonal labor migration. *Griffith Law Review*, *20*(1), 127–152.

183. Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework, in Psychology: A Study

of a Science. Vol. III: *Formulations of the Person and the Social Contexts* (3, 802). New York : McGraw-Hill Book Company.

184. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict, in W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The Social Psychology of Intergroup Relations* (33–53). Monterrey, CA.

185. Tabor, A. S., Milfont, T. L., & Ward, C. (2015). The migrant personality revisited: Individual differences and international mobility intentions. *New Zealand Journal of Psychology, 44*(2), 89–95. https://www.psychology.org.nz/wp–content/uploads/72176–NZJP–Vol–44–No–2_MigrantPersonality.pdf

186. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, *15*(1), 1–18.

187. Todaro, M. P. (1970). International migration, unemployment, and development: A two-sector analysis. *American Economic Review*, *60*, 126–142.

188. International Organization for Migration. (2001). *Trafficking in migrants. Quarterly Bulletin*, 23, April.

189. Triandis, H. C. (2000). Culture and conflict. *International Journal of Psychology*, *35*(2), 148.

190. Yefimova, A. (2024). Adaptation of Ukrainians to forced migration: a study of psychosocial models and factors. *Amazonia Investiga*, *13*(81), 130–141. https://doi.org/10.34069/AI/2024.81.09.10

191. Zandt, Florian. (2022, June 2). 6.8 million seeking refuge from Russian invasion. https://www.statista.com/chart/26960/number–of–ukrainian–refugees–by–target–country/

ДОДАТКИ

Додаток А

Додаток А.1

Бланк методики «Семантичний диференціал»

Інструкція: Оцініть, будь-ласка, за шкалою від 1 до 5 кожне твердження, що подане нижче.

1 – зовсім не згоден(на)

2 – майже не згоден(на)

3 – не знаю, не можу оцінити

4 – майже згоден(на)

5 – повністю згоден(на)

		1	2	3	4	5
1	Маю труднощі з вивченням мови					
2	Не знаю іншої країни, де потрібне так багато працювати, як тут					
3	Тут добре ставлення жителів країни до мігрантів					
4	Тут все потрібне починати з нуля					
5	Не подобається відношення до мігрантів					
6	Маю ціль вивчити мову нової країни					
7	Маю ціль адаптуватися у новій країні					
8	Маю ціль знайти роботу по професії у новій країні					
9	Дуже важко, я в Україні був(ла) успішним(ною), а тут потрібне все знову починати					
10	Подобається, що люди тут ввічливі					
11	Подобається, що люди тут поважають один одного					
12	Подобається, що люди тут дотримуються законів					
13	Щасливо живу тут вже кілька років					
14	Наскільки ти тут станеш щасливим та успішним – залежить від нас самих					
15	В цій країні всі вітаються, але дивляться крізь тебе					
16	В цій країні все, що тобі пообіцяли з посмішкою – ніхто і не пам’ятає через 30 секунд, як відвів очі					
17	Не подобається тут бюрократія					
18	Не подобаються великі податки					
19	Сумую за Україною					

20	Тут мені легше заробити гроші					
21	В Україні я на тему грошей і оплати рахунків набагато менше переживав(ла)					
22	Все ще порівнюю цю країну з Україною					
23	Подобається, що тут все охайно та чисто					
24	Не подобається тут їжа					
25	Не подобається тут медицина					
26	Не подобаються тут ціні					
27	Не подобається мій моральний та психологічний стан у цій країні					
28	Це найкраща країна для життя і розвитку, треба тільки докласти зусиль					
29	Мрію повернутися до України					
30	І дитині і дорослому тут важко знайти друзів					
31	Тут все через призму грошей					
32	Вони тут індивідуалісти, а ми, українці, звикли триматися разом					
33	Подобається інший підхід до освіти					
34	Подобається, що маю страхування та (чи) матеріальну допомогу як мігрант					
35	Подобається, що є місцеві, які допомагають					
36	Швидкий темп життя, як на мене					
37	Відчуваю тривогу за близьких, що залишися в Україні					
38	Тут більш економічно стабільно, на відміну від України					
39	Тут маю можливість для самореалізації та вдосконалення себе					
40	Ця країна – комфортабельна тюрма					
41	Тут більшість парків зачиняється на ніч, бо люди бояться один одного					
42	Тут є величезні українські громади, де легше адаптуватися, щоб потім почати засвоювати інші місця для життя та праці					
43	Страшно дома, і страшно тут					
44	Стикалися тут із знущанням та зневагою					
45	Як би не війна (чи інші важки обставини) я б краще жив (ла) в Україні					
46	Тут купа своїх викликів і мінусів					
47	Тут «доносити на когось» – це нормально					

48	Я виснажений(а) від життя тут морально та фізично					
49	Подобається, що тут люди насолоджуються життям					
50	З часом сподіваюсь і тут відчути комфорт та спокій					
51	Ця країна любить інновації і це добре для початку власного бізнесу					
52	Тут є місце для усіх					
53	Відчуття, що покинув Україну «у біді»					
54	Тут я знаю, за що працюю					
55	Я вільна людина і тепер живу у вільній країні					
56	Тут надважливі сімейні цінності					
57	Жити в Європі добре, якщо це лише довготривалий туризм					
58	У цій країні я знайшов(ла) багато нових можливостей для себе					
59	Моїй сім'ї тут краще тут					
60	Мої діти тут почуваються добре					
61	Тут не вистачає культури це просто – комфортне та красиве місце					
62	Мені не підходять їх звичаї та традиції					
63	Тут я – національна меншина					
64	Цікава країна для мене					

Додаток А2

Результати факторного аналізу у контрольній групі

Пояснена сукупна дисперсія (повна таблиця)

Компонент	Початкові власні значення			Ротація суми квадратів навантажень		
	Усього	% дисперсії	Сумарний %	Усього	% дисперсії	Сумарний %
1	18,149	28,358	28,358	10,998	17,184	17,184
2	8,030	12,547	40,905	10,206	15,948	33,132
3	6,690	10,454	51,359	8,488	13,263	46,395
4	5,587	8,730	60,088	7,120	11,125	57,519
5	4,451	6,955	67,043	6,095	9,524	67,043
6	3,553	5,551	72,594	5,331	8,330	72,304
7	3,232	5,049	77,644	3,417	5,339	77,644
8	2,374	3,709	81,353			
9	2,203	3,442	84,795			
10	2,170	3,390	88,185			
11	1,566	2,447	90,632			
12	1,347	2,104	92,736			
13	1,242	1,940	94,676			
14	,807	1,261	95,936			
15	,778	1,216	97,152			
16	,705	1,101	98,253			
17	,476	,744	98,998			
18	,391	,611	99,609			
19	,225	,351	99,960			
20	,009	,015	99,975			
21	,007	,010	99,985			
22	,005	,008	99,993			
23	,004	,007	100,000			
24	3,524E–15	5,506E–15	100,000			
25	1,881E–15	2,940E–15	100,000			
26	1,619E–15	2,529E–15	100,000			
27	1,169E–15	1,826E–15	100,000			
28	9,779E–16	1,528E–15	100,000			
29	9,252E–16	1,446E–15	100,000			
30	8,474E–16	1,324E–15	100,000			
31	7,316E–16	1,143E–15	100,000			
32	6,783E–16	1,060E–15	100,000			
33	5,726E–16	8,947E–16	100,000			
34	5,462E–16	8,534E–16	100,000			
35	4,725E–16	7,382E–16	100,000			
36	4,170E–16	6,516E–16	100,000			
37	3,625E–16	5,664E–16	100,000			
38	3,021E–16	4,720E–16	100,000			
39	2,476E–16	3,870E–16	100,000			
40	1,462E–16	2,285E–16	100,000			

41	2,779E–17	4,343E–17	100,000			
42	–2,232E–17	–3,487E–17	100,000			
43	–3,034E–17	–4,741E–17	100,000			
44	–4,550E–17	–7,110E–17	100,000			
45	–1,658E–16	–2,591E–16	100,000			
46	–2,095E–16	–3,273E–16	100,000			
47	–2,440E–16	–3,812E–16	100,000			
48	–3,231E–16	–5,049E–16	100,000			
49	–3,679E–16	–5,748E–16	100,000			
50	–4,543E–16	–7,099E–16	100,000			
51	–4,782E–16	–7,472E–16	100,000			
52	–4,890E–16	–7,641E–16	100,000			
53	–5,833E–16	–9,114E–16	100,000			
54	–6,666E–16	–1,042E–15	100,000			
55	–7,128E–16	–1,114E–15	100,000			
56	–8,249E–16	–1,289E–15	100,000			
57	–8,700E–16	–1,359E–15	100,000			
58	–9,252E–16	–1,446E–15	100,000			
59	–1,063E–15	–1,660E–15	100,000			
60	–1,108E–15	–1,731E–15	100,000			
61	–1,232E–15	–1,926E–15	100,000			
62	–1,392E–15	–2,175E–15	100,000			
63	–2,031E–15	–3,174E–15	100,000			
64	–3,147E–15	–4,917E–15	100,000			

Метод виділення факторів: метод головних компонент

Обернена матриця компонентів[a]

		Компонент						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Маю труднощі з вивченням мови	,203	,148	–,029	,099	,338	–,038	,474
2	Не знаю іншої країни, де потрібне так багато працювати, як тут	,058	,833	–,365	,056	–,006	,065	–,033
3	Тут добре ставлення жителів країни до мігрантів	,675	–,264	,026	,489	,163	–,050	–,084
4	Тут все потрібне починати з нуля	,229	,684	,296	–,018	,151	–,004	,490
5	Не подобається відношення до мігрантів	–,564	,587	–,265	,055	–,316	,051	,122
6	Маю ціль вивчити мову нової країни	,320	–,263	,763	,096	,010	–,004	,103
7	Маю ціль адаптуватися у новій країні	,239	–,214	,758	,120	,048	,043	–,016
8	Маю ціль знайти роботу по професії у новій країні	,014	–,215	,523	–,001	,349	–,320	–,182

9	Дуже важко, я в Україні був(ла) успішним(ною), а тут потрібне все знову починати	–,598	,295	,424	,207	,089	,301	–,235
10	Подобається, що люди тут ввічливі	,109	,016	,028	–,315	–,121	,118	,228
11	Подобається, що люди тут поважають один одного	–,016	,035	,779	–,221	–,035	,114	,150
12	Подобається, що люди тут дотримуються законів	,335	,046	,249	–,221	–,052	–,141	,730
13	Щасливо живу тут вже кілька років	–,015	–,260	,658	–,234	–,438	–,006	,506
14	Наскільки ти тут станеш щасливим та успішним – залежить від нас самих	,252	–,432	,520	,149	–,220	,116	,255
15	В цій країні всі вітаються, але дивляться крізь тебе	,203	,174	–,285	,619	,175	,115	,014
16	В цій країні все, що тобі пообіцяли з посмішкою – ніхто і не пам’ятає через 30 секунд, як відвів очі	,140	,570	–,578	,134	–,057	–,186	,130
17	Не подобається тут бюрократія	,100	,230	–,138	,769	,152	,688	–,087
18	Не подобаються великі податки	,158	,654	–,001	,135	,450	,146	,073
19	Сумую за Україною	–,114	,210	,205	,200	,703	–,096	,415
20	Тут мені легше заробити гроші	,678	,071	,010	–,059	,274	–,052	,423
21	В Україні я на тему грошей і оплати рахунків набагато менше переживав(ла)	–,149	,189	–,526	,460	,181	,062	,273
22	Все ще порівнюю цю країну з Україною	–,081	,187	–,017	,055	,813	–,019	,018
23	Подобається, що тут все охайно та чисто	,286	–,052	,696	–,135	–,064	–,051	,425
24	Не подобається тут їжа	–,174	,598	–,569	,164	–,096	,066	,172
25	Не подобається тут медицина	–,370	,109	,132	,533	–,373	,828	–,155
26	Не подобаються тут ціні	–,423	,633	,178	,056	,393	,203	–,035
27	Не подобається мій моральний та психологічний стан у цій країні	–,163	,749	–,125	,323	,322	,286	,027
28	Це найкраща країна для життя і розвитку, треба тільки докласти зусиль	,786	–,294	,188	,142	–,313	,169	,055
29	Мрію повернутися до України	–,419	,373	,225	,050	,605	–,113	,300
30	І дитині і дорослому тут важко знайти друзів	–,145	,606	–,122	–,175	,372	–,261	–,043
31	Тут все через призму грошей	–,218	,756	–,158	,134	,000	,095	,276
32	Вони тут індивідуалісти, а ми, українці, звикли триматися разом	–,122	,730	–,464	,132	–,009	,036	–,001

33	Подобається інший підхід до освіти	–,647	,051	,107	,447	,157	,270	–,149
34	Подобається, що маю страхування та (чи) матеріальну допомогу як мігрант	,191	–,043	–,078	,470	,421	,097	–,447
35	Подобається, що є місцеві, які допомагають	,204	–,250	,540	,123	,541	–,068	–,203
36	Швидкий темп життя, як на мене	–,013	,674	,126	–,344	,199	–,329	–,241
37	Відчуваю тривогу за близьких, що залишися в Україні	–,066	–,030	,617	,150	,275	,403	,306
38	Тут більш економічно стабільно, на відміну від України	,665	–,161	,426	–,031	,138	–,077	,687
39	Тут маю можливість для самореалізації та вдосконалення себе	,718	–,230	,405	,287	–,161	,124	,119
40	Ця країна – комфортабельна тюрма	–,412	,696	–,193	,372	–,107	,316	,291
41	Тут більшість парків зачиняється на ніч, бо люди бояться один одного	–,212	,618	–,142	,123	–,280	–,061	–,124
42	Тут є величезні українські громади, де легше адаптуватися, щоб потім почати засвоювати інші місця для життя та праці	–,012	–,070	,189	,881	,014	,363	,018
43	Страшно дома, і страшно тут	,019	,657	–,477	–,025	,097	–,128	–,025
44	Стикалися тут із знущанням та зневагою	–,522	,632	–,098	–,332	–,044	–,183	–,130
45	Як би не війна (чи інші важки обставини) я б краще жив (ла) в Україні	–,381	,115	–,373	,605	,322	,271	,012
46	Тут купа своїх викликів і мінусів	–,316	,003	,053	,751	,072	,701	,347
47	Тут «доносити на когось» – це нормально	–,261	,020	–,003	,579	–,340	,893	–,204
48	Я виснажений(а) від життя тут морально та фізично	–,059	,609	–,171	,361	,399	,299	–,125
49	Подобається, що тут люди насолоджуються життям	,845	–,290	,296	–,035	,235	–,054	,100
50	З часом сподіваюсь і тут відчути комфорт та спокій	,402	–,004	–,283	–,159	,649	–,467	,182
51	Ця країна любить інновації і це добре для початку власного бізнесу	,569	,069	–,004	–,634	–,069	–,467	–,001
52	Тут є місце для усіх	,872	–,044	,109	–,078	,066	–,027	,149
53	Відчуття, що покинув Україну «у біді»	–,385	,064	,230	,060	,598	,057	–,019

54	Тут я знаю, за що працюю	,832	–,033	,112	–,335	–,010	–,294	–,117
55	Я вільна людина і тепер живу у вільній країні	,633	,189	,109	–,070	–,318	–,075	–,187
56	Тут надвалжливі сімейні цінності	,382	–,249	,492	–,114	,305	,144	–,252
57	Жити в Європі добре, якщо це лише довготривалий туризм	,007	,114	–,244	,426	,641	,220	–,278
58	У цій країні я знайшов(ла) багато нових можливостей для себе	,607	–,464	,391	,293	–,059	,225	,518
59	Моїй сім'ї тут краще тут	,660	–,039	,604	–,127	–,204	–,018	,082
60	Мої діти тут почуваються добре	,363	,043	,733	–,192	–,270	–,154	–,025
61	Тут не вистачає культури це просто – комфортне та красиве місце	,029	,574	–,131	,620	,051	,373	,170
62	Мені не підходять їх звичаї та традиції	,317	,497	–,204	,658	,086	,331	,194
63	Тут я – національна меншина	–,465	,625	,070	,324	–,018	,257	–,136
64	Цікава країна для мене	,793	–,192	,430	–,159	,026	–,111	,112

Метод виділення факторів: метод головних компонент.

Метод обернення: варимакс с нормалізацією Кайзера

[a.] Обернення зійшлося за 15 ітерацій.

Додаток А3

Результати факторного аналізу у експериментальній групі

Пояснена сукупна дисперсія (повна таблиця)						
	Початкові власні значення			Ротація суми квадратів навантажень		
Компонент	Усього	% дисперсії	Сумарний %	Усього	% дисперсії	Сумарний %
1	13,937	21,777	21,777	13,937	21,777	21,777
2	6,673	10,427	32,203	6,673	10,427	32,203
3	4,025	6,289	38,493	4,025	6,289	38,493
4	3,383	5,286	43,779	3,383	5,286	43,779
5	2,942	4,597	48,376	2, 942	4,597	48,376
6	2,528	3,950	52,327	2,528	3,950	52,327
7	2,198	3,434	55,761	2,198	3,434	55,761
8	2,109	3,295	59,056			
9	1,850	2,890	61,946			
10	1,752	2,737	64,683			
11	1,602	2,504	67,186			
12	1,411	2,205	69,391			
13	1,353	2,114	71,505			
14	1,306	2,041	73,546			
15	1,210	1,890	75,436			
16	1,099	1,717	77,153			
17	1,079	1,687	78,840			
18	1,045	1,633	80,473			
19	,898	1,402	81,875			
20	,847	1,324	83,199			
21	,767	1,198	84,397			
22	,752	1,174	85,571			
23	,694	1,085	86,656			
24	,659	1,030	87,685			
25	,629	,982	88,668			
26	,577	,901	89,569			
27	,536	,838	90,407			
28	,520	,813	91,219			
29	,467	,730	91,950			
30	,463	,723	92,673			
31	,440	,687	93,360			
32	,392	,612	93,972			
33	,383	,598	94,570			
34	,347	,542	95,112			
35	,315	,492	95,604			
36	,310	,484	96,088			
37	,284	,444	96,533			
38	,251	,392	96,925			
39	,225	,351	97,276			
40	,218	,340	97,616			
41	,204	,319	97,936			

42	,174	,272	98,208			
43	,160	,249	98,458			
44	,147	,230	98,688			
45	,128	,199	98,887			
46	,111	,173	99,061			
47	,098	,153	99,213			
48	,087	,136	99,349			
49	,081	,127	99,476			
50	,071	,112	99,588			
51	,054	,084	99,672			
52	,044	,069	99,740			
53	,037	,057	99,797			
54	,034	,053	99,850			
55	,022	,035	99,885			
56	,018	,029	99,914			
57	,016	,024	99,938			
58	,014	,022	99,960			
59	,012	,019	99,979			
60	,006	,009	99,988			
61	,004	,007	99,995			
62	,001	,002	99,997			
63	,001	,002	99,999			
64	,001	,001	100,000			
Метод виділення факторів: метод головних компонент.						

Обернена матриця компонентів[a]

		Компонент					
		1	2	3	4	6	7
1	Маю труднощі з вивченням мови	–,020	,171	–,013	,614	–,184	–,005
2	Не знаю іншої країни, де потрібне так багато працювати, як тут	,117	,510	,059	–,205	,186	–,013
3	Тут добре ставлення жителів країни до мігрантів	,578	–,384	–,044	,026	–,167	,068
4	Тут все потрібне починати з нуля	,110	,381	,248	,468	–,449	–,107
5	Не подобається відношення до мігрантів	–,343	,496	–,166	,147	–,014	,450
6	Маю ціль вивчити мову нової країни	,651	–,041	,096	–,144	–,181	,153
7	Маю ціль адаптуватися у новій країні	,581	–,036	–,036	–,175	–,264	,015

8	Маю ціль знайти роботу по професії у новій країні	,411	–,107	–,088	–,425	,044	–,001
9	Дуже важко, я в Україні був(ла) успішним(ною), а тут потрібне все знову починати	–,042	,393	,489	,173	,019	–,273
10	Подобається, що люди тут ввічливі	,293	,070	,204	,030	,253	–,005
11	Подобається, що люди тут поважають один одного	,553	–,301	,288	,152	–,075	,215
12	Подобається, що люди тут дотримуються законів	,642	,174	,206	,283	–,119	–,022
13	Щасливо живу тут вже кілька років	,472	,060	–,288	,056	,183	,341
14	Наскільки ти тут станеш щасливим та успішним – залежить від нас самих	,313	–,004	,064	,074	–,184	,202
15	В цій країні всі вітаються, але дивляться крізь тебе	–,001	,656	,191	,063	,034	,094
16	В цій країні все, що тобі пообіцяли з посмішкою – ніхто і не пам’ятає через 30 секунд, як відвів очі	,118	,747	,074	–,116	,024	–,038
17	Не подобається тут бюрократія	–,002	,529	,146	,323	–,140	–,164
18	Не подобаються великі податки	,086	,537	,361	,099	–,174	–,115
19	Сумую за Україною	,106	,276	,567	,093	–,039	–,086
20	Тут мені легше заробити гроші	,488	,032	–,501	–,021	,111	,258
21	В Україні я на тему грошей і оплати рахунків набагато менше переживав(ла)	–,065	,228	,381	–,175	,295	,502
22	Все ще порівнюю цю країну з Україною	–,051	,080	,745	–,017	,106	–,110
23	Подобається, що тут все охайно та чисто	,465	,118	,101	,088	,018	,059
24	Не подобається тут їжа	–,215	,540	,041	,050	,008	–,058
25	Не подобається тут медицина	–,107	,681	–,055	,132	–,105	,151
26	Не подобаються тут ціні	–,397	,441	,313	,141	–,063	–,201
27	Не подобається мій моральний та психологічний стан у цій країні	–,098	,577	,313	,050	–,105	–,120
28	Це найкраща країна для життя і розвитку, треба тільки докласти зусиль	,653	–,249	–,204	,174	,040	,268
29	Мрію повернутися до України	–,162	,161	,745	–,060	,223	,029
30	І дитині і дорослому тут важко знайти друзів	,100	,579	,201	–,307	,481	,077
31	Тут все через призму грошей	–,247	,510	,126	–,303	,524	–,184

32	Вони тут індивідуалісти, а ми, українці, звикли триматися разом	–,132	,421	,319	–,177	,363	–,128
33	Подобається інший підхід до освіти	,181	–,034	–,051	,419	–,136	–,078
34	Подобається, що маю страхування та (чи) матеріальну допомогу як мігрант	,476	–,105	,189	,447	–,210	,124
35	Подобається, що є місцеві, які допомагають	,509	–,201	,107	,397	–,278	–,370
36	Швидкий темп життя, як на мене	,149	,020	,218	–,496	,743	–,027
37	Відчуваю тривогу за близьких, що залишися в Україні	,147	,007	,558	,165	–,056	,011
38	Тут більш економічно стабільно, на відміну від України	,427	–,199	,217	,323	–,195	,057
39	Тут маю можливість для самореалізації та вдосконалення себе	,540	–,355	–,310	,019	,026	–,161
40	Ця країна – комфортабельна тюрма	–,186	,679	,223	,025	,160	,243
41	Тут більшість парків зачиняється на ніч, бо люди бояться один одного	–,111	,383	,223	–,476	,357	–,113
42	Тут є величезні українські громади, де легше адаптуватися, щоб потім почати засвоювати інші місця для життя та праці	,247	,206	–,096	,244	,071	,084
43	Страшно дома, і страшно тут	–,095	,504	,398	,019	,115	–,042
44	Стикалися тут із знущанням та зневагою	–,216	,641	–,101	–,221	,258	–,046
45	Як би не війна (чи інші важки обставини) я б краще жив (ла) в Україні	–,223	,288	,736	,097	–,069	–,094
46	Тут купа своїх викликів і мінусів	–,047	,465	,407	,422	–,085	–,075
47	Тут «доносити на когось» – це нормально	–,149	,497	–,003	,010	,189	,169
48	Я виснажений(а) від життя тут морально та фізично	–,373	,522	,370	–,081	,206	–,104
49	Подобається, що тут люди насолоджуються життям	,577	–,246	,032	,308	–,376	–,025
50	З часом сподіваюсь і тут відчути комфорт та спокій	,715	–,095	,050	,009	–,174	–,007
51	Ця країна любить інновації і це добре для початку власного бізнесу	,543	–,146	–,050	–,063	,168	–,151

52	Тут є місце для усіх	,719	–,048	–,232	–,062	,050	–,048
53	Відчуття, що покинув Україну «у біді»	,049	,004	,736	–,333	,224	–,385
54	Тут я знаю, за що працюю	,716	,010	–,137	–,126	,236	,066
55	Я вільна людина і тепер живу у вільній країні	,651	–,069	–,299	–,220	,249	–,001
56	Тут надважливі сімейні цінності	,672	–,117	–,034	–,095	,313	–,066
57	Жити в Європі добре, якщо це лише довготривалий туризм	–,112	,124	,656	–,077	,088	,130
58	У цій країні я знайшов(ла) багато нових можливостей для себе	,665	–,195	–,355	–,045	,149	,286
59	Моїй сім'ї тут краще тут	,508	–,153	–,409	,136	,016	,180
60	Мої діти тут почуваються добре	,524	–,178	–,272	,242	–,188	–,067
61	Тут не вистачає культури це просто – комфортне та красиве місце	,101	,381	–,100	–,528	,337	–,220
62	Мені не підходять їх звичаї та традиції	–,373	,355	,224	–,181	,502	,170
63	Тут я – національна меншина	–,262	,441	,257	,084	,221	,419
64	Цікава країна для мене	,667	–,135	–,248	,193	–,268	,177

Метод виділення факторів: метод головних компонент.
Метод обернення: варимакс с нормализацією Кайзера
[a.] Обернення зійшлося за 6 ітерацій

Додаток Б

Додаток Б.1

Результати кореляційного аналізу. СПА та показники психологічних якостей

		Адаптація	Самоприйняття	ПрІнших	ЕмКомф	Інтерн	Домін	Ескап	ПсБлаг	ПозВідн	Автоном	УпрСеред	ОсобЗр	Цілі	СамПрий	Ресурсн	ІнтСуб	ІнтНЕв
Адаптація	Корреляция Пирсона	1	,937**	,807**	,886**	,888**	,473**	-,750**	,379**	-,180	,273	,078	,180	,193	,080	,386**	,385**	-,638**
	Знач. (двухсторонняя)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,541	,161	,997	,548	,162	,133	,539	,002	,002	,000
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
Самоприйняття	Корреляция Пирсона	,937**	1	,797**	,817**	,804**	,355**	-,671**	,105	-,137	-,076	,114	,181	,255*	,109	,355**	,427**	-,589**
	Знач. (двухсторонняя)	,000		,000	,000	,000	,005	,000	,417	,288	,556	,378	,159	,045	,401	,005	,001	,000
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
ПрІнших	Корреляция Пирсона	,807**	,797**	1	,798**	,561**	,132	-,557**	,173	,035	-,032	,074	,183	,307*	,178	,500**	,417**	-,457**
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000		,000	,000	,308	,000	,179	,788	,806	,567	,156	,015	,165	,000	,001	,000
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
ЕмКомф	Корреляция Пирсона	,886**	,817**	,798**	1	,716**	,357**	-,560**	0,376*	-,158	-,021	,108	,100	,190	,118	,424**	,308*	-,593**
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000		,000	,004	,000	,555	,219	,874	,405	,437	,139	,362	,001	,015	,000
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
Інтерн	Корреляция Пирсона	,888**	,804**	,561**	,716**	1	,495**	-,622**	,104	-,279*	,139	,153	,170	,176	,096	,308*	,309*	-,588**
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,422	,028	,280	,236	,187	,170	,457	,015	,014	,000
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
Домін	Корреляция Пирсона	,473**	,355**	,132	,357**	,495**	1	-,303*	-,064	-,283*	,050	,059	,036	-,026	-,095	,075	,147	-,204
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,005	,308	,004	,000		,017	,622	,026	,700	,647	,784	,839	,461	,561	,255	,112
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
Ескап	Корреляция Пирсона	-,750**	-,671**	-,557**	-,560**	-,622**	-,303*	1	-,031	-,004	-,028	,007	-,133	-,071	,050	-,202	-,154	,650**
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000	,017		,809	,976	,827	,954	,302	,581	,702	,116	,233	,000
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
ПсБлаг	Корреляция Пирсона	,079	,105	,173	,076	,104	-,064	-,031	1	,539**	,683**	,691**	,716**	,840**	,733**	,325**	,055	,185
	Знач. (двухсторонняя)	,541	,417	,179	,555	,422	,622	,809		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,010	,672	,151
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
ПозВідн	Корреляция Пирсона	-,180	-,137	,035	-,158	-,279*	-,283*	-,004	,539**	1	,177	,267*	,251*	,389**	,255*	,214	,032	,118
	Знач. (двухсторонняя)	,161	,288	,788	,219	,028	,026	,976	,000		,168	,036	,049	,002	,045	,095	,805	,363
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
Автоном	Корреляция Пирсона	,000	-,076	-,032	-,021	,139	,050	-,028	,683**	,177	1	,430**	,409**	,448**	,442**	,071	-,071	,121
	Знач. (двухсторонняя)	,997	,556	,806	,874	,280	,700	,827	,000	,168		,000	,001	,000	,000	,582	,581	,349
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
УпрСеред	Корреляция Пирсона	,078	,114	,074	,108	,153	,059	,007	,691**	,267*	,430**	1	,348**	,583**	,293*	,284*	,024	,294*
	Знач. (двухсторонняя)	,548	,378	,567	,405	,236	,647	,954	,000	,036	,000		,006	,000	,021	,025	,853	,020
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
ОсобЗр	Корреляция Пирсона	,180	,181	,183	,100	,170	,036	-,133	,716**	,251*	,409**	,348**	1	,516**	,472**	,253*	,198	,183
	Знач. (двухсторонняя)	,162	,159	,156	,437	,187	,784	,302	,000	,049	,001	,006		,000	,000	,047	,123	,155
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
Цілі	Корреляция Пирсона	,193	,255*	,307*	,190	,176	-,026	-,071	,840**	,389**	,448**	,583**	,516**	1	,569**	,279*	,042	,029
	Знач. (двухсторонняя)	,133	,045	,015	,139	,170	,839	,581	,000	,002	,000	,000	,000		,000	,028	,743	,821
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
СамПрий	Корреляция Пирсона	,080	,109	,178	,118	,096	-,095	,050	,733**	,255*	,442**	,293*	,472**	,569**	1	,267*	,030	,022
	Знач. (двухсторонняя)	,539	,401	,165	,362	,457	,461	,702	,000	,045	,000	,021	,000	,000		,036	,817	,867
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
Ресурсн	Корреляция Пирсона	,386**	,355**	,500**	,424**	,308*	,075	-,202	,325**	,214	,071	,284*	,253*	,279*	,267*	1	,342**	-,112
	Знач. (двухсторонняя)	,002	,005	,000	,001	,015	,561	,116	,010	,095	,582	,025	,047	,028	,036		,006	,387
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
ІнтСуб	Корреляция Пирсона	,385**	,427**	,417**	,308*	,309*	,147	-,154	,055	,032	-,071	,024	,198	,042	,030	,342**	1	-,021
	Знач. (двухсторонняя)	,002	,001	,001	,015	,014	,255	,233	,672	,805	,581	,853	,123	,743	,817	,006		,872
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
ІнтНЕв	Корреляция Пирсона	-,638**	-,589**	-,457**	-,593**	-,588**	-,204	,650**	,185	,118	,121	,294*	,183	,029	,022	-,112	-,021	1
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000	,112	,000	,151	,363	,349	,020	,155	,821	,867	,387	,872	
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62

Додаток Б.2

Результати кореляційного аналізу. СПА та «Біологічно–обумовлений профіль особистості» (PPI)

		Адаптація	Самоприйняття	ПрІнших	ЕмКомф	Інтерн	Домін	Ескап	НЕВРОТ	СП.АГ	ДЕПР	РОЗДРАТ	ТОВ	ВРІВ	РАГР	СОР	ВІДК	ЕКВР	ЕМЛАБ	МАСК
Адаптація	Кореляція Пірсона	1	,937**	,807**	,886**	,888**	,473**	-,750**	-,441**	-,240	-,593**	-,512**	,268*	,191	-,424**	-,503**	-,030	,113	-,613**	-,068
	Знач. (двухсторонняя)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,060	,000	,000	,035	,136	,001	,000	,819	,381	,000	,599
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
Самоприйняття	Кореляція Пірсона	,937**	1	,797**	,817**	,804**	,355**	-,671**	-,444**	-,214	-,622**	-,494**	,265*	,172	-,390**	-,437**	-,037	,144	-,591**	-,033
	Знач. (двухсторонняя)	,000		,000	,000	,000	,005	,000	,000	,094	,000	,000	,038	,182	,002	,000	,774	,265	,000	,800
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
ПрІнших	Кореляція Пірсона	,807**	,797**	1	,798**	,561**	,132	-,557**	-,449**	-,327**	-,593**	-,455**	,449**	,288*	-,507**	-,379**	,122	,283*	-,476**	-,086
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000		,000	,000	,308	,000	,000	,009	,000	,000	,000	,023	,000	,002	,346	,026	,000	,505
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
ЕмКомф	Кореляція Пірсона	,886**	,817**	,798**	1	,716**	,357**	-,560**	-,493**	-,230	-,563**	-,492**	,290*	,276*	-,323*	-,448**	-,107	,169	-,616**	-,037
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000		,000	,004	,000	,000	,072	,000	,000	,022	,030	,010	,000	,406	,189	,000	,776
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
Інтерн	Кореляція Пірсона	,888**	,804**	,561**	,716**	1	,495**	-,622**	-,302*	-,112	-,486**	-,363**	,148	,117	-,264*	-,531**	-,139	,026	-,587**	-,087
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,017	,386	,000	,004	,250	,364	,038	,000	,282	,842	,000	,504
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
Домін	Кореляція Пірсона	,473**	,355**	,132	,357**	,495**	1	-,303*	-,046	,096	-,220	-,146	,090	,054	-,061	-,333**	-,076	,140	-,285*	,004
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,005	,308	,004	,000		,017	,725	,456	,085	,259	,485	,678	,639	,008	,556	,279	,025	,975
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
Ескап	Кореляція Пірсона	-,750**	-,671**	-,557**	-,560**	-,622**	-,303*	1	,332**	,265*	,402**	,499**	-,231	,034	,372**	,384**	-,183	,019	,469**	-,024
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000	,017		,008	,038	,001	,000	,071	,792	,003	,002	,156	,881	,000	,855
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
НЕВРОТ	Кореляція Пірсона	-,441**	-,444**	-,449**	-,493**	-,302*	-,046	,332**	1	,374**	,345**	,521**	-,103	,198	,354**	,191	,180	,071	,448**	,074
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	,000	,017	,725	,008		,003	,006	,000	,426	,122	,005	,137	,161	,581	,000	,569
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
СП.АГ	Кореляція Пірсона	-,240	-,214	-,327**	-,230	-,112	,096	,265*	,374**	1	,221	,426**	-,074	,049	,438**	,012	,091	,156	,206	,262*
	Знач. (двухсторонняя)	,060	,094	,009	,072	,386	,456	,038	,003		,084	,001	,567	,703	,000	,929	,481	,225	,107	,040
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
ДЕПР	Кореляція Пірсона	-,593**	-,622**	-,593**	-,563**	-,486**	-,220	,402**	,345**	,221	1	,389**	-,294*	-,176	,297*	,403**	,134	-,069	,720**	,014
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000	,085	,001	,006	,084		,002	,020	,172	,019	,001	,298	,592	,000	,917
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
РОЗДРАТ	Кореляція Пірсона	-,512**	-,494**	-,455**	-,492**	-,363**	-,146	,499**	,521**	,426**	,389**	1	-,173	,064	,593**	,175	,183	,156	,397**	,165
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	,000	,004	,259	,000	,000	,001	,002		,178	,623	,000	,175	,155	,226	,001	,200
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
ТОВ	Кореляція Пірсона	,268*	,265*	,449**	,290*	,148	,090	-,231	-,103	-,074	-,294*	-,173	1	,270*	-,168	-,334**	-,024	,633**	-,208	,154
	Знач. (двухсторонняя)	,035	,038	,000	,022	,250	,485	,071	,426	,567	,020	,178		,034	,192	,008	,856	,000	,106	,231
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
ВРІВ	Кореляція Пірсона	,191	,172	,288*	,276*	,117	,054	,034	,198	,049	-,176	,064	,270*	1	-,182	-,061	-,124	,391**	-,127	,266*
	Знач. (двухсторонняя)	,136	,182	,023	,030	,364	,678	,792	,122	,703	,172	,623	,034		,157	,635	,339	,002	,325	,037
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
РАГР	Кореляція Пірсона	-,424**	-,390**	-,507**	-,323*	-,264*	-,061	,372**	,354**	,438**	,297*	,593**	-,168	-,182	1	,158	-,075	-,057	,223	,294*
	Знач. (двухсторонняя)	,001	,002	,000	,010	,038	,639	,003	,005	,000	,019	,000	,192	,157		,220	,563	,660	,081	,020
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
СОР	Кореляція Пірсона	-,503**	-,437**	-,379**	-,448**	-,531**	-,333**	,384**	,191	,012	,403**	,175	-,334**	-,061	,158	1	,198	-,277*	,456**	,129
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,002	,000	,000	,008	,002	,137	,929	,001	,175	,008	,635	,220		,124	,030	,000	,317
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
ВІДК	Кореляція Пірсона	-,030	-,037	,122	-,107	-,139	-,076	-,183	,180	,091	,134	,183	-,024	-,124	-,075	,198	1	,047	,157	-,135
	Знач. (двухсторонняя)	,819	,774	,346	,406	,282	,556	,156	,161	,481	,298	,155	,856	,339	,563	,124		,715	,224	,296
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
ЕКВР	Кореляція Пірсона	,113	,144	,283*	,169	,026	,140	,019	,071	,156	-,069	,156	,633**	,391**	-,057	-,277*	,047	1	-,155	,126
	Знач. (двухсторонняя)	,381	,265	,026	,189	,842	,279	,881	,581	,225	,592	,226	,000	,002	,660	,030	,715		,228	,328
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
ЕМЛАБ	Кореляція Пірсона	-,613**	-,591**	-,476**	-,616**	-,587**	-,285*	,469**	,448**	,206	,720**	,397**	-,208	-,127	,223	,456**	,157	-,155	1	,000
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000	,025	,000	,000	,107	,000	,001	,106	,325	,081	,000	,224	,228		,999
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
МАСК	Кореляція Пірсона	-,068	-,033	-,086	-,037	-,087	,004	-,024	,074	,262*	,014	,165	,154	,266*	,294*	,129	-,135	,126	,000	1
	Знач. (двухсторонняя)	,599	,800	,505	,776	,504	,975	,855	,569	,040	,917	,200	,231	,037	,020	,317	,296	,328	,999	
	N	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62

**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Додаток В

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ДО УМОВ МІГРАЦІЇ

Пояснювальна записка

У зв'язку із соціально-політичною ситуацією в Україні, зросла кількість вимушених мігрантів та біженців у інші країни світу, у тому числі до Америки. Виникла необхідність розробки комплексу соціально-психологічної допомоги у подоланні труднощів та оптимізації адаптації українців – вимушених мігрантів.

Метою тренінгу є підвищення ефективності процесу соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів у новому соціокультурному середовищі.

Основні **завдання** тренінгу:

- підвищення рівня комунікативної компетентності;
- підвищення життєвої усвідомленості та відповідальності за свою долю та життєві вибори;
- розвиток навичок оцінки проблемної ситуації та прийняття рішення;
- оволодіння навичками саморегуляції та подолання стресових ситуацій;
- розвиток асертивності.

Ключові **принципи** в роботі тренінгової групи:

Принципи тренінгу комунікативних навичок:

1. Принцип діалогізації взаємодії, тобто рівноправного повноцінного міжособистісного спілкування на заняттях групи, що ґрунтується на взаємній повазі учасників, на їх повній довірі один одному.

2. Принцип постійного зворотного зв'язку, тобто безперервне отримання учасником інформації з інших членів групи про результати його дій під час тренінгу.

3. Принцип самодіагностики, тобто саморозкриття учасників, усвідомлення та формулювання ними власних особистісно значущих проблем.

4. Принцип оптимізації розвитку, тобто від ведучого вимагається не лише чітка діагностика та кваліфікована констатація психологічного стану окремих

учасників та групи в цілому, а активне втручання у те, що відбувається на тренінгу з метою оптимізації умов, необхідних для їх розвитку.

5. Принцип гармонізації інтелектуальної та емоційної сфер. З одного боку, для тренінгу характерне високе емоційне напруження, учасники щиро переживають події, що відбуваються в групі. Це допомагає їм налаштуватися на відвертість, більшою мірою довіряти партнерам, стає гуманнішими по відношенню один до одного. Але, з іншого боку, тренінг активізує інтелектуальні аналітичні процеси – обговорення подій. Головна форма такої інтелектуальної діяльності – групова дискусія, яка використовується протягом усіх занять.

6. Принцип добровільної участі як у всьому тренінгу, так і в окремих вправах. Учасник повинен мати природну внутрішню зацікавленість у змінах своєї особи під час роботи групи.

7. Принцип постійного складу групи. Тренінгова група працює більш продуктивне і в ній виникають особливі процеси, що сприяють саморозкриттю учасників, якщо вона закрита, тобто в ній постійний склад і немає припливу нових членів на кожному занятті.

8. Принцип вільного простору. Тренінги проводяться у ізольованому приміщенні, щоб роботі групи ніщо не заважало. У приміщенні для занять має бути передбачено місце для ігор, вправ та вільного пересування учасників, їх розташування по колу та об'єднання в мікрогрупи по 3–5 осіб. Розташування учасників по колу дозволяє всім добре чути та бачити один одного, даючи цим можливість сприймати широкий спектр невербальних проявів.

Програма тренінгу включає наступні **методи**: різні тренінгові вправи, рольові ігри, міні-лекції, проективні методики, прийоми арт-терапії, тощо.

Цільова аудиторія: дорослі українці – вимушені мігранти, вік від 20 років.

Орієнтовна кількість учасників: 12–15 осіб.

Кількість, тривалість, режим тренінгових сесій: кількість тренінгових сесій складає 5 днів (по 4–6 годин), по можливості 5 днів поспіль, або три сесії по два дні, дві сесії по три дні із перервою 4–5 днів.

Оснащення та матеріали: дошка, маркери, листи, ручки, кольорові олівці, тощо.

Очікувані результати:

1. Підвищення комунікативної компетентності учасників.
2. Підвищення життєвої та особистісної усвідомленості учасників.
3. Розвиток навичок оцінки ситуації та прийняття рішення.
4. Оволодіння навичками опанування стресом та підвищення загального рівня життєвої стійкості.
5. Підвищення рівня асертивності учасників.

Інструменти оцінки ефективності: тестування, анкетування, бесіда.

Розгорнутий план роботи

День 1

Мета заняття: адаптація до тренінгових форм роботи, знайомство, розвиток комунікативної компетентності учасників

Вправа 1. Вступне слово ведучого про цілі та завдання тренінгу, правила тренінгової роботи. Знайомство

Ритуал вітання. Пропонується всім разом придумати ритуал привітання групи й один одного. Приймаються всі пропозиції, які не будуть суперечити правилам групи.

Вправа «Назви себе»

Учасники по колу називають своє ім’я та за бажанням розказують щось про себе.

Вправа 2. Розминка. «Формула моєї особистості»

Учасникам пропонується придумати формулу, яка відображає тільки його унікальну особистість – інтереси, риси характеру, таланти й інше. Це можуть бути формули, що нагадують математичні – зі знаки «плюс», «мінус», «помножити», «розділити», а можуть бути такі, що нагадують хімічні: наприклад, «Ірина = інтуїція + іронічність + лінь»; «Ольга (0,7 авантюризму +

0,5 впевненості) / / 1,1 нестабільності», та інше. Після того як всі учасники впоралися з цією частиною завдання, їм пропонується виступити перед поважною публікою з доповіддю про відкриту ними формулу. Дана вправа спрямована на рефлексію та самопізнання, формує навички самопрезентації та інші комунікативні вміння.

Основний зміст заняття

Вправа 3. Катастрофа у пустелі

Ця вправа спрямована на розвиток низки вмінь, серед яких можна відзначити: – відпрацювання поведінки під час дискусій та проведення диспутів, – вдосконалення навичок переконання, – аналіз динаміки групових суперечок на конкретному прикладі, – виявлення типових помилок під час полеміки, – здатність виділяти головне та відсіювати другорядні деталі, – розпізнавання суттєвих ознак предметів, – формування усвідомлення стратегічних цілей і відповідний розподіл тактичних кроків.

Особливу увагу також слід приділити обговоренню результатів, коли учасники надають один одному зворотний зв’язок. Загальний час на виконання вправи – не менше півтори години. Кожному з учасників вручається спеціально підготовлений бланк (або ж він формується згідно з вказівками ведучого).

Інструкція від ведучого. Ведучий повідомляє наступний сценарій: > «Відтепер ви – пасажири авіалайнера, що виконував рейс з Європи до Центральної Африки. Під час польоту над пустелею Сахара на борту трапилася аварійна ситуація: стався раптовий займ, двигуни відмовили, і літак зазнав катастрофи, зіштовхнувшись із землею. Незважаючи на це, вам чудом вдалося вижити, хоча ваше точне місцезнаходження залишається невідомим. Єдина інформація – найближче село знаходиться приблизно за 300 кілометрів. Під уламками літака ви виявили 15 непошкоджених предметів.»

У завданні учасникам потрібно проранжувати ці речі за їхньою критичною важливістю для виживання. Присвоюючи кожному предмету

порядковий номер (від «1» для найважливішого до «15» для найменш необхідного), кожен заповнює перший стовпець виданого бланка. На цьому етапі кожен працює індивідуально протягом 15 хвилин.

Список предметів:

1. Мисливський ніж
2. Кишеньковий ліхтар
3. Літня карта околиці
4. Поліетиленовий плащ
5. Магнітний компас
6. Переносна газова плита з балоном
7. Мисливська рушниця з боєприпасами
8. Парашут червоно-білого кольору
9. Пачка солі
10. Півтора літри води на кожного
11. Визначник їстівних тварин та рослин
12. Сонячні окуляри на кожного
13. Літр горілки для всіх
14. Легке напівпальто для кожного
15. Кишенькове дзеркало

Етапи роботи

1. Індивідуальна робота. Протягом 15 хвилин кожен учасник самостійно ранжує предмети, заповнюючи перший стовпець свого бланка.

2. Робота в парах. Після завершення індивідуального етапу ведучий пропонує учасникам утворити пари для повторного ранжування предметів – на цей раз вже спільно. Робота в парах триває 10 хвилин, а результати записуються у другий стовпець бланка.

3. Загальногрупова дискусія. Наступний етап передбачає спільне обговорення для формування єдиного порядку важливості предметів. На цей етап виділяється не менше 30 хвилин.

Оцінка процесу та рефлексія

Спостереження за роботою групи дозволяє оцінити, наскільки добре учасники вміють організовувати дискусії, планувати власну діяльність, шукати компроміси, слухати інших та аргументовано відстоювати свою позицію, зберігаючи при цьому контроль над своїми емоціями. Після завершення обговорення ведучий оголошує кінець гри, вітає всіх із «благополучним порятунком» та переходить до аналізу отриманих результатів.

Першим запитанням, на яке ведучий просить відповісти учасників по колу, є: > «Чи задоволений ти особисто процесом і результатом обговорення? Поясни, чому.»

У відповідях обов'язково має супроводжуватися рефлексія, мета якої – осмислення використаних методів, процесів і досягнутих результатів як індивідуально, так і в групі. Далі ведучий ставить уточнюючі запитання, серед яких:

- Які фактори викликали ваше задоволення чи незадоволення дискусією?
- Чи вдалося сформувати спільну стратегію порятунку, і що заважало брати більш активну участь?
- Якщо ти не підтримав прийняте рішення, що не дало змоги відстояти свою точку зору?
- Хто, на твою думку, найбільше вплинув на формування групового рішення, і які лідерські якості цього учасника були найпереконливішими?
- Якими способами решта групи домагалася прийняття їхніх пропозицій?
- Які види поведінки, навпаки, перешкоджали конструктивній роботі?
- Як, на твою думку, слід організувати дискусію для швидкого досягнення спільного висновку, не обмежуючи можливості висловити свою думку кожного учасника?

Ці питання спрямовані на поглиблений аналіз отриманого досвіду та сприяють розвитку критичного мислення й комунікативних навичок.

Вправа 4. Ритуал прощання. Візуалізація «Насіннячко»

Ритуал прощання

На цьому занятті ритуал прощання має дві основні мети:

1. Налаштувати учасників на подальший саморозвиток і тренінгову діяльність.

2. Закріпити в групі відкритість, активність і бажання ділитися особистим досвідом.

Щоб ефективно реалізувати ці завдання, ритуал прощання проводять у два етапи. На першому етапі учасників запрошують до візуалізації, яка в образній формі ілюструє суть та переваги роботи над собою. Одним із прикладів такої візуалізації є історія «Насіннячко».

Уявіть собі час, коли ліс тільки починав свій розвиток. На одному з пагорбів впало маленьке насіння. Під впливом тепла і вологості воно проросло, спочатку випустивши крихітний корінець, а згодом – ще декілька. Незабаром з насіння з’явився першочерговий паросток, спочатку білого відтінку, який під дією сонячних променів поступово набув насиченого зеленого кольору.

У той момент насіння більше не могло себе сприймати як просто насіння – воно не мало своїх захисних оболонок, коренів чи листя. Усвідомивши, що тепер воно є паростком, воно відчуло невелику тривогу: без старої захисної оболонки його оточував величезний і незвіданий світ. Проте незабаром юний паросток помітив сонячне тепло, відчув його ніжність, і страхи почали танути. Він усвідомив, що нове середовище має свої очевидні переваги: замість замкнутості насіння тепер було безмежне світло, свіже повітря і достатня волога.

З кожним днем паросток ставав сильнішим: його корені все міцніше закріплювалися в землі, а листя розросталося, набуваючи життєвої сили. І ось, в один чудовий день, юний паросток зрозумів, що він уже не є просто малим

паростком, а перетворився на велике, сильне дерево. Воно отримало досвід, який значно перевищував можливості молодих кущів чи квітів, і, дивлячись здалеку, могло спостерігати не лише свою околицю, а й простори далі, за межами раніше знайомого світу.

Дерево більше не відчувало страху, який супроводжував його ще у стані насіння – тепер воно знало, що вітри, дощі, холодний сніг і палюче сонце є незамінними елементами на шляху до зрілості. Кожне випробування сприяло його зростанню, і воно стало впевненим у своїй здатності долати будь-які труднощі.

Таким чином, за допомогою цієї візуалізації учасники не тільки метафорично переживають процес самозростання, а й отримують налаштування на подальшу тренінгову роботу і відкритість до нового досвіду. Після цього етапу ритуалу можна переходити до іншого способу закріплення набутого настрою, який сприятиме подальшому обміну думками та підтримці в групі.

На другому етапі ритуалу прощання можна попросити кожного з учасників виразити за бажанням подяку іншим учасникам, тренеру, заняттю.

День 2

Мета заняття: розвиток життєвої усвідомленості учасників

Вправа 1. Ритуал вітання. Вступне слово ведучого про цілі та завдання тренінгового дня. Дискусія про те, що таке життєва усвідомленість, як вона проявляється, чому так важлива

Вправа 2. Рефлексія попереднього заняття

Вправа 3. Розминка «Власний охоронець»

Мета даної вправи зняття напруги і втоми, набуття навичок невербальної комунікації та уваги. Група поділяється на пари. Одна людина має залишитися без пари, тому якщо в групі парне число осіб, то тренер також бере участь у вправі. У коло ставляться стільці, кількість яких дорівнює кількості перших гравців. Перші гравці сідають на стільці. За спинками їх стільців встають другі

гравці. Так як число гравців непарне, один стілець залишається вільним. Гравці, які стоять за стільцями, – це власні охоронці. Вони повинні утримати на своїх стільцях тих, хто сидить на них. Сидячі ж гравці, навпаки, хочуть вислизнути з-під чуйного контролю охоронців і зайняти вільний стілець. Але зробити це вони можуть, тільки якщо охоронець не здогадається про їх наміри і якщо їм вдасться встановити невербальний контакт з охоронцем вільного стільця. Якщо охоронці помічають, що їх підопічні збираються втекти, вони швидко кладуть руки їм на плечі, змушуючи їх таким чином залишитися на своєму місці. Постійно тримати руки над плечима своїх напарників не можна. Через деякий час учасники міняються ролями. На закінчення гри можна обговорити, що допомагало невербально домовлятися один з другом, чи були випадки, коли гравці були неправильно зрозумілі.

Вправа 4. Основний зміст теми. Вправа на усвідомленість себе, самопізнання

Учасникам пропонується записати від 5 до 10 слів, що продовжують наступні речення:

1) Більше за все я ціню у житті…
2) Більше за все я ціню в інших людях…
3) Більше за все я ціню у собі…
4) Мені не вистачає у житті…
5) Мені не вистачає у собі….
6) Мені не вистачає в інших людях…
7) Мені все в житті вдасться, бо я…

Вправа 5. Основний зміст заняття. «Присутність. Повернення. Спостереження»

Частина 1. Присутність

Інструкція для учасників: Поглиблено зосередьте свою увагу на даному моменті. Запитайте себе: чи перебуваєте ви свідомо там, де знаходитесь фізично? Що ви бачите навколо? Які звуки наповнюють простір? Як

відчувається ваше тіло? Які емоції і думки виникають щодо вашої участі у цій групі? Після індивідуальних спостережень проводиться групове обговорення отриманих результатів та ефектів цього процесу.

Частина 2. Повернення

Інструкція ведучого: Уявіть, що вранці ви чистили зуби, а думками вже готувалися до дзвінка клієнту, як тільки опинитеся в офісі. Раптом, замість звичної зубної щітки у вас у руках опиняється телефонна трубка, а замість дзеркала перед вами – екран монітора. Відчувши це роздвоєння, ви наказуєте собі: «Повернися в момент!» І миттєво повертаєте увагу до відчуття зубної пасти, тепла улюбленого халата і усвідомлюєте, що звичні дії стають частиною свідомого ранкового ритуалу. Після цього ведучий просить учасників поділитися своїми спогадами про ранок: які думки супроводжували їх під час чистки зубів, сніданку чи поїздки на тренінг. Також учасникам пропонується вигадати особисте нагадування для повернення у «тут і зараз», наприклад, коротку фразу типу: «Повернися в момент!» Обговорення результатів та відчуттів від виконання вправи відбувається у форматі спільного діалогу.

Частина 3. Чисте усвідомлене спостереження

Інструкція ведучого: Ви вже отримали базовий досвід спостереження за власними внутрішніми процесами – за своїм відчуттям відсутності чи присутності. Тепер завдання – уважно спостерігати кожен момент, коли ви відчуваєте емоції, маєте думки чи виконуєте дії – або, можливо, перебуваєте у стані спокійної бездіяльності (наприклад, лежачи). Головне – спостерігати без оцінювання. Ви бачите, як перед важливою зустріччю чи публічним виступом зростає хвилювання: розум активно «репетирує» майбутній діалог, а тіло реагує – стискаються скроні, змінюється тембр голосу, руки метушаться над паперами. Ви визнаєте власне хвилювання, помічаєте, як виникає страх, і приймаєте це як частину свого досвіду. Якщо виникає бажання оцінити свою поведінку або емоції, просто зафіксуйте цю оцінку як спостереження, яке ви окремо відчуєте, не дозволяючи їй впливати на ваше сприйняття.

Основні положення цього етапу:

- Спостереження – це не аналіз, а просто прийняття того, що відбувається.
- Кожен новий момент починається «з чистого аркуша», без впливу минулого досвіду.
- Головне – розвивати навички усвідомленого спостереження, а не зосереджуватись на конкретних елементах.
- Навіть якщо ви спостерігаєте негативні емоції, не засмучуйтесь: просто прийміть їх, зазначте, що вони є, і продовжуйте спостереження.

Вправа «Самоспівчуття» та рефлексія заняття

Інструкція ведучого: Запишіть дату та визначте, на які аспекти зараз сконцентрована ваша увага. Поміркуйте над тим, яке значення має самоспівчуття для підтримки якості вашого життя.

- Подумайте: чи буває так, що ви надто критично ставитеся до себе, навіть коли досягаєте значних успіхів, і це приводить до внутрішнього невдоволення?
- Згадайте випадок, який викликав у вас болісні емоції, і дозвольте собі відчути ці переживання. Мета вправи – не пригнітити сильні емоції, а визнати їх як справжній аспект вашого досвіду. Записування думок і відчуттів допомагає не збільшувати емоційне навантаження, а робить проблему більш помітною і дає змогу знайти час для обдуманих змін.

Цей комплекс вправ спрямований на розвиток самосвідомості, усвідомлений контроль над увагою, а також підтримку доброзичливого ставлення до себе. Всі етапи практики допомагають учасникам глибше усвідомити власні відчуття, думки і фізичні стани, що є важливими кроками на шляху до особистісного зростання та ефективної участі у тренінговому процесі.

Тепер вам потрібно висловити три думки, причому так, щоб повірити в них всім серцем:

«Так, це болісно».

«Страждання є невід'ємною частиною життя людини» (визнайте, що всі люди страждають, хороші і погані, розумні і дурні).

«Я приймаю себе і люблю таким, який я є».

Поділіться враженнями про виконання цієї вправи та отриманого досвіду усвідомленості загалом за сьогоднішній день.

6. Ритуал прощання

День 3

Мета заняття: розвиток асертивності учасників

Вправа 1. Ритуал вітання. Вступне слово ведучого про цілі 3 дня тренінгу. Міні-лекція про те, що таке асертивність. Дискусія про те, як вона допомагає у житті.

Вправа 2. Рефлексія 2 дня тренінгу, обговорення досвіду усвідомленості.

Вправа 3. Розминка. *Сурдопереклад*. Ведучий пропонує розділитися всім на пари. Пари по черзі виступають перед іншими учасниками. Кожен із пари виступає по черзі в ролі дикторів і сурдоперекладачів. Поки один із партнерів читає вірш, інший перебуває поруч і виступає в ролі сурдоперекладача – передає з допомогою міміки й жестів зміст тексту.

Вправа 4. Основний зміст заняття. «Китайська рулетка». *Учасникам пропонується закінчити фрази.*

Якщо я був би деревом, то… …не хотів би бути….

Якщо я був би одягом, то… …не хотів би бути….

Якщо я був би твариною, то… …не хотів би бути….

Якщо я був би машиною, то… …не хотів би бути….

Якщо я був би напоєм, то … …не хотів би бути….

Якщо я був би письменником, то… …не хотів би бути….

Якщо я був би квіткою, то… …не хотів би бути….

Якщо я був би іграшкою, то… …не хотів би бути…. Якщо я був би кіногероєм, то… …не хотів би бути….

Інтерпретація тесту: то, ким би ви хотіли бути – це ви в майбутньому, ким чи чим не хотіли бути – такий в теперішньому.

Вправа 5. Основний зміст заняття. Вправа «Правила впевненої людини». *Ведучий обговорює з групою основні правила.*

Право на самостійність: «Я маю право оцінювати власну поведінку, думки та емоції і брати відповідальність за їхні наслідки».

Не вибачатися за себе: «Я маю право не виправдовуватись і не пояснювати свої дії, якщо вони відповідають моїм переконанням».

Особиста відповідальність: «Я володію правом самостійно вирішувати, наскільки я залучаюсь до вирішення проблем інших».

Гнучкість мислення: «Я маю право змінювати свою думку, коли набуваю нового досвіду або інформації».

Право на помилку: «Я маю право помилятися та приймати відповідальність за свої помилки».

Просте визнання невідомого: «Я можу чесно сказати: "Я не знаю", визнаючи власні обмеження».

Незалежність від оцінок інших: «Я маю право бути незалежним від того, наскільки доброзичливо або критично до мене ставляться інші».

Самостійність рішень: «Я маю право приймати навіть нелогічні рішення, якщо вони мені важливі».

Чесність у комунікації: «Я можу сказати: "Я тебе не розумію", якщо відчуваю труднощі в спілкуванні».

Право вибору: «Я маю право проголошувати: "Мене це не цікавить", якщо тема не резонує з моїми внутрішніми цінностями».

Рефлексія групи

Після ознайомлення з правилами ведучий пропонує обговорити такі запитання:

Які з цих принципів вже є частиною вашого життя?

Які з них видаються зайвими чи суперечливими для вас?

Чому, на вашу думку, так важко стати впевненою людиною?

Вправа «Молодець»

Інструкція до виконання вправи:

1. Формування груп: Учасники діляться на дві групи, утворюючи внутрішній та зовнішній круги.

2. Партнерська робота: Члени зовнішнього кола знаходять собі відповідних партнерів із внутрішнього кола та стають один навпроти одного.

3. Обмін досягненнями: За сигналом кожен учасник по черзі розповідає про свої досягнення, а партнер, уважно слухаючи, після кожного висловленого пункту говорить: > «А це ти молодець! Раз! > А це ти молодець! Діва!» (числовий лічильник продовжується)

4. Підтримка позитивного самооцінювання: Навіть якщо з'являються сумніви чи негативні думки щодо себе, нагадуйте собі: > «Я люблю себе, я унікальний і неповторний!»

5. Зміна партнерів: За сигналом внутрішнє коло залишається на місці, а учасники зовнішнього кола роблять крок вперед, змінюючи партнера. Гра триває до завершення сесії.

Рефлексійні запитання для обговорення:

- Чи вдалося вам наголосити на своїх досягненнях?
- Чи іноді ви думаєте: «Це у мене виходить добре»?
- Який позитивний досвід чи нові знання ви отримали від свого партнера?

Вправа «Комісійний магазин»

Опис вправи:

Ця вправа має на меті «торг» людськими якостями.

- Кожен учасник отримує картку, на якій записує риси свого характеру – як позитивні, так і негативні.
- Після цього організовується «комісійний магазин», де кожен може обміняти небажану якість або її частину на щось, що, на їхню думку, є

необхідним для покращення їхнього життя. Наприклад, якщо комусь не вистачає красномовства для ефективного спілкування, він може «продати» частину свого спокою чи врівноваженості в обмін на цієї якості елемент.

Після завершення торгу організовано підсумкове обговорення, де учасники діляться своїми відчуттями і враженнями від вправи.

Цей комплекс заходів спрямований на закріплення особистісної впевненості, розвиток позитивного мислення та підтримання здорового самоспівчуття. Він допомагає кожному учаснику усвідомити власну унікальність, прийняти відповідальність за свої дії та навчитися цінувати свої досягнення, попри можливі складнощі у спілкуванні чи самокритичність.

Вправа 8. Ритуал прощання

День 4

Мета заняття: розвиток навичок оцінки ситуації та прийняття рішень

Вправа 1. Ритуал вітання.

Вправа 2. Рефлексія попереднього заняття.

Вправа 3. Розминка. «Відлуння» Учасники групи повторюють за ведучим рухи, які він задає (танці, гімнастика, міміка, голос). Ведучий може обирати ритм та інтенсивність проведення вправ.

Вправа 4. Основний зміст заняття. «Список проблем». Кожному учаснику пропонується взяти аркуш паперу і скласти список життєвих проблем, з якими вони стикаються. Після цього необхідно відповісти на два ключові запитання:

- Яку з цих проблем ви вважаєте найнагальнішою для вирішення?
- Якого результату ви прагнете досягти, розв’язуючи цю проблему?

Після виконання цього етапу ведучий організовує загальне обговорення, де кожен може поділитися своїми спостереженнями та аргументувати свій вибір. Далі кожному учаснику потрібно написати власний «Особистий план вирішення проблем».

Основне повідомлення ведучого

Ведучий наголошує, що проблеми – природна і неминуча частина життя. Вони не завжди пов'язані із загрозою життю, а часто стають каталізаторами змін. Найважливіше для їх вирішення – це віра в можливість знайти вихід. Лише коли ви впевнені, що рішення існує, успішно рухатися вперед стає можливим.

Схема «Кроки складання особистого плану вирішення проблем».

Перед тренінгом ведучий заздалегідь готує схему, яка складається з наступних кроків:

1. Аналіз ситуації: Визначте, чи дійсно поточна ситуація є проблемою, чи може це бути лише частина змін.

2. Збір інформації та ресурсів: Подумайте, яку інформацію, знання чи інші ресурси вам необхідно мати для вирішення проблеми. Підберіть найважливіші дані.

3. Визначення перепон: Проаналізуйте обставини та фактори, які заважають знайти розв'язання. Запишіть їх для подальшого аналізу.

4. Формулювання бажаного результату: Чітко визначте, якого ефекту ви прагнете досягти, яку зміни очікуєте в результаті вирішення проблеми.

5. Генерація варіантів: На аркуші запишіть усі можливі способи вирішення – не вагайтеся включати навіть нестандартні або дивні ідеї. Не оцінюйте їх на початковому етапі, все це – ваша первинна генерація варіантів.

6. Прийняття рішення: Виберіть з усіх запропонованих варіантів той, який, на вашу думку, зможе ефективно вирішити проблему та принесе найбільш позитивні наслідки.

7. Оцінка наслідків: Ретельно проаналізуйте, що дасть вам прийняте рішення:

Які позитивні результати воно забезпечить?

Чи зможе воно повністю вирішити проблему?

Які потенційні негативні аспекти слід врахувати?

Яким чином ви зможете винагородити себе за успішне вирішення?

З усіх варіантів необхідно обрати той, який не лише вирішує ситуацію, а й максимізує позитивні результати.

Завершальний етап

Після складання особистого плану вирішення проблем кожен учасник ділиться своїми висновками в рамках групової дискусії. Це дає можливість отримати відгуки, обмінятися ідеями та, можливо, вдосконалити власний план.

Цей комплекс завдань допомагає не лише систематизувати існуючі проблеми, а й дає інструменти для їх розв'язання, розвиваючи впевненість у здатності знаходити вихід з будь-яких ситуацій.

Вправа 5. Основний зміст заняття. «Чому мене навчила проблема». Ведучий просить учасників згадати якусь недавню проблему, внаслідок якої вони отримали новий цінний досвід, та відповісти на запитання:

– Що це була за ситуація і як вона вирішилася?

– Якщо вирішення цієї проблеми навчило вас чогось важливого, то що це було?

– Уявіть собі, що за кілька років вам поставлять те саме питання. Як ви вважаєте, що ви відповісте?

– Уявіть, що через багато років, коли у вас будуть діти та онуки, і ви вирішите передати їм досвід, отриманий у результаті вирішення цих проблем, про що ви їм розповісте?

Вправа 6. Рефлексія заняття. Вправа «Подорож до країни перевтілень». Учасникам пропонується фантазія «Зелена галявина в лісі. Літо. Трава. Світить сонце. Тепло. Навколо зелений ліс. На цій галявині ти, сидячий в колі, хто чи що? Давайте спробуємо обрати, в кого чи в що кожен з нас міг би пограти». Учасники по черзі сповіщають, в кого вони перевтілюються. На другому етапі ролі розігруються, і далі обговорюються.

Питання для обговорення

1. Ви задоволені обраною та прожитою в грі роллю?

2. Чи вдалося вплинути на події що відбувалися? Чи пройшли осторонь?

3. Які переживання відчули?

Вправа 7. Ритуал прощання

День 5

Мета заняття: розвиток навичок саморегуляції та опанування стресом

Вправа 1. Ритуал вітання.

Вправа 2. Рефлексія попереднього заняття.

Вправа 3. Розминка. «Скульптура мого Я». Учасникам пропонується подумати і показати скульптуру, яка відображатиме особливості власного «Я», те, що хотілося б сказати про себе. Усі по черзі репрезентують свої скульптури, в процесі чого відбувається обговорення. Важливо звернути увагу на індивідуальні особливості учасників, що виявляються, показати різноманітність і багатство їх внутрішнього світу. У процесі обговорення можна поставити такі питання:

– що найбільше характеризує цю людину?

– чи збігається думка Скульптури про себе з тим, якою її бачать глядачі?

Вправа 4. Основний зміст. «П'ять моїх головних стресорів». Необхідно написати на аркуші паперу 5 основних стресових подій останнім часом. Крім того, потрібно подумати та записати відповіді на такі питання:

– Чи є ці події життєво важливими, чи це звичайні неприємності?

– Подія, що викликає стрес, вже відбулася чи очікується?

– Воно піддається контролю чи ні?

Вправа 5. Основний зміст. «Ситуації, що викликають стрес». Учасникам дається завдання докладно описати стресову ситуацію та свою поведінку в ній. Для цього необхідно заповнити таблицю:

Ситуація	Почуття	Думки	Дії	Поведінка

Після виконання завдання його результати обговорюються та виділяються основних стратегій поведінки людини у проблемних та стресових ситуаціях (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення). Тут важливо, щоб запрошений експерт дав рекомендації щодо побудови конструктивної стратегії вирішення проблеми, подолання стресу та наголосив на небезпеці уникнення проблеми шляхом заміну адиктивної поведінки (Якщо немає можливості запросити експерта, то нижче наведено матеріал у допомогу ведучому).

Вправа 6. Основний зміст. «Стресові ситуації та їх вирішення». Учасники поділяються на 5 груп. Кожній із груп даються картки, на яких написані ситуації, стресові для людини. Необхідно виробити способи вирішення проблеми під час стресу, у тривалому стресі, у ситуації емоційного вигоряння, дії, спрямовані на профілактику стресів. Приклади завдань:

– –Емоційне вигоряння. У вас напружене життя, багато різних життєвих ситуацій, які потребують мобілізації та активності. Ви дуже втомлюєтеся. Що робити?

– Ви – директор школи. На вас кричить п'яний батько «неблагополучного» учня. Справа відбувається в холі, де багато інших дітей, вчителів та батьків. Ваші події.

– Ви знаєте, що вашу дитину чекає важка екзаменаційна сесія. Що ви робитимете для зняття його напруги та ефективної підготовки та складання іспиту.

– Ви виступаєте перед великим колективом. Відчуваєте хвилювання. Як з ним упоратися?

– У житті було багато ситуацій, якими ви незадоволені. Запропонуйте способи роботи з образою та іншими невідреагованими емоціями.

Медитація «Маяк»

Закрийте очі. Розслабтеся. Відрегулюйте дихання. Уявіть маленький скелястий острів далеко від континенту. На вершині острова – високий, міцно поставлений маяк. Уявіть себе цим маяком, що стоїть на скелястому острові.

Ваші стіни товсті та міцні, навіть сильні вітри, що постійно дмуть на острові, не можуть похитнути вас. З вікон вашого верхнього поверху ви вдень і вночі, у хорошу та погану погоду посилаєте потужний пучок світла, що є орієнтиром для суден. Пам'ятайте про ту енергетичну систему, яка підтримує сталість вашого світлового променю, що ковзає океаном, попереджає мореплавців про мілини, які є символом безпеки людей на березі. Тепер постарайтеся відчути внутрішнє джерело світла у собі – світла, яке ніколи не гасне.

Вправа 7. Основний зміст. «Дій!»

1. Запропонуйте кожному учаснику подумати про те, що він отримав від курсу, і що збирається робити після завершення навчання.

2. Запропонуйте учасникам розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «завтра» та заповнити ці стовпці.

3. Дайте учасникам 15 хвилин, а потім попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ із колонки.

Вправа 8. Ритуал прощання. Рефлексія тренінгу. Вербальне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного й до керівника. Процедура: учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видався тренінг, наскільки він виправдав їхні сподівання, що нового відкрив в області міжособистісних відносин та за тематикою тренінгу; можна також звернутися з реплікою безпосередньо до будь-кого з групи або до її керівника.

Non-governmental/ public organization "Angels on Wheels"
EDRPOU 44889653, Registration number: 1009511020000002004
Yuriia Illienka St, 52A, Kyiv, 02000, Ukraine, +380503100999
Громадська організація "Янголи на колесах" ЄДРПОУ 44889653, +380503100999,
angelsonwheels.ukraine@gmail.com
angelsonwheels.org.ua
instagram.com/anglesonwheel.org.ua/

вих. № Л21-02
від 21.02.2025р

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження здобувача наукового ступеня доктора філософії (PhD)
Єфімової Анни Григорівни
на тему: «Психологічні особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни»
зі спеціальності 053- Психологія
ГО «Янголи на колесах»

Протягом 2023-2024 рр. Єфімова А.Г. на базі ГО «Янголи на колесах» проводила дослідження, присвячене виявленню психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції та її формуванню.

Єфімовою А.Г. проводилися опитування та консультації із клієнтами психологічної служби, у тому числі із вимушеними мігрантами та внутрішніми переселенцями.

Ганна Григорівна проводила психологічну роботу із вказаною категорією клієнтів. Провела декілька тижневих психологічних тренінгів, спрямованих на формування ефективної соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.

Єфімовою А.Г. було розроблено зміст, форми та методологія емпіричного вивчення та формування соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. Були розроблені і інші рекомендації.

У ході дослідження було встановлення, що розроблений аспіранткою тренінг дозволяє підвищити рівень соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції, сформувати важливі для цього процесу психологічні якості.

Тренінг може бути рекомендований для впровадження у психологічній роботі із мігрантами та переселенцями.

Голова Правління **Роман СЄДОКОВ**

БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ
"БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД
«УКРАЇНСЬКІ ЖИТТЯ ВАЖЛИВІ»
Код ЄДРПОУ 44776307
04053, м. Київ, провулок Несторівський, будинок 6
IBAN: UA063808160000026007001207805 в АТ «Банк Січ»
Тел. +38(044) 248-05-88
email: ualivesmatter@com.ua

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження здобувача наукового ступеня доктора філософії (PhD)
Єфімової Анни Григорівни
на тему: «Психологічні особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни»
зі спеціальності 053- Психологія

Протягом 2024 рр. Єфімова А.Г. на базі фонду «Українські життя важливі» проводила дослідження, присвячене виявленню психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції та її формуванню.

Єфімова А.Г. проводила тестування, консультативну психологічну роботу із українцями, що входять до категорії вимушених мігрантів та внутрішніх переселенців. Зокрема, був проведений психологічний тренінг соціально-психологічної адаптації для вказаних категорій українців.

Єфімовою А.Г. було розроблено зміст, форми та методологія емпіричного вивчення та тренінгу формування соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.

Були розроблені і інші рекомендації.

Тестування підтвердило, що розроблений Єфімовою А.Г. тренінг дійсно спрямований на розвиток ефективної соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції, дозволяє сформувати важливі для психологічні якості.

Тренінг може бути рекомендований для впровадження у психологічній роботі із мігрантами та переселенцями.

Голова
БО "БФ «УКРАЇНСЬКІ ЖИТТЯ ВАЖЛИВІ» **Єрман Ю.В.**

Департамент освіти і науки
Сумської обласної державної адміністрації
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
СУМСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
(КЗ СОІППО)

вул. Миколи Сумцова, 5, м. Суми, 40007, тел., факс (0542) 336-46-67
e-mail: [illegible], web: [illegible]
Код ЄДРПОУ 02139771

20.05.2025 № 405/02-10 На № _____ від _____

ДОВІДКА
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Єфімової Анни Григорівни
на тему «Особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни»,
представленої на здобуття наукового ступеня доктора філософії з
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
за спеціальністю 053 «Психологія»

Видана аспірантці кафедри психології та особистісного розвитку ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Єфімовій Анні Григорівні щодо впровадження результатів дисертаційного дослідження на тему «Особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни» за результатами виконання НДР кафедри психології у 2024 р. «Психологічна підтримка і допомога особистості у воєнний та повоєнний період».

Предметом упровадження в процесі підготовки майбутніх психологів та на курсах підвищення кваліфікації працівників освіти стали результати науково-теоретичного аналізу особливостей соціально-психологічної адаптації мігрантів та вимушених мігрантів, систематизації психологічних підходів до розуміння феномену соціально-психологічної адаптації, а також емпіричних даних, отриманих у процесі дослідження моделей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни та моделі оптимізації цього процесу.

Розроблена системно-інтерсуб'єктна модель оптимізації соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів була впроваджена в зміст освітнього компоненту «Теорія та практика кризового консультування», у рамках освітнього процесу навчання здобувачів вищої освіти за другим (магістерським) рівнем за освітньо-професійною програмою «Практична психологія»; на курсах підвищення кваліфікації практичних психологів за темою «Особливості кризового консультування у воєнний та повоєнний період в діяльності практичного психолога». А також на VIII Всеукраїнському науково-практичному форумі «Психологічна допомога: від кризи до ресурсу», який організовую кафедра психології.

Результати дослідження були використані в якості основи для підготовки методичних матеріалів, спрямованих на підвищення професійної компетентності педагогів та практичних психологів у сфері роботи з ВПО та мігрантами в умовах невизначеності, війни та соціально-політичної кризи, а також розглянуті на засіданні кафедри психології (протокол № 16 від 15.05.2025 р.).

Ректор **Юрій НІКІТІН**

Н А П Н України

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
(ДЗВО «У М О»)

вул. Січових Стрільців, 52-а, м. Київ, 04053 ; тел. (044) 484-10-96, (044) 481-38-00
E-mail: rector@umo.edu.ua; web: umo.edu.ua
Код ЄДРПОУ 35830447

22.05.25 № 01-02/290 На №_____від_____

ДОВІДКА
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Єфімової Анни Григорівни
на тему **«Особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни»**,
представлену на здобуття наукового ступеня доктора філософії з
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
за спеціальністю 053 «Психологія»

Видана аспірантці кафедри психології та особистісного розвитку ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Єфімовій Анні Григорівні щодо впровадження результатів дисертаційного дослідження на тему «Особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни» за результатами виконання НДР кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України «Особистісний розвиток та психологічна допомога в сучасних умовах» (державний реєстраційний номер 0117U002377) та «Соціально-психологічний супровід становлення фахівців в кризових та посткризових умовах» (державний реєстраційний номер 0123U105116) у програмах підвищення кваліфікації педагогічних працівників і підготовки психологів.

Предметом упровадження в процесі підготовки майбутніх психологів та на курсах підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників стали результати науково-теоретичного аналізу особливостей соціально-психологічної адаптаціх мігрантів та вимушених мігрантів, систематизації психологічних підходів до розуміння феномену соціально-психологічної адаптації, а також емпіричних даних, отриманих у процесі дослідження моделей соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни та моделі оптимізації цього процесу.

Розроблена системно-інтересуб'єктна модель оптимізації соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів була впроваджена в зміст навчальних дисциплін «Психологія розвитку», «Психологічне консультування», «Психологія особистості», а також у тренінгові програми з розвитку психологічної резільєнтності, ефективного копінгу, толерантності до невизначеності, суб'єктності, тощо.

Результати дослідження були використані в якості основи для підготовки методичних матеріалів, спрямованих на підвищення професійної компетентності педагогів та практичних психологів у сфері роботи з ВПО та мігрантами в умовах невизначеності, війни та соціально-політичної кризи

Ректор Микола КИРИЧЕНКО

LSA WEISER CENTER FOR EUROPE & EURASIA
UNIVERSITY OF MICHIGAN

The University of Michigan
Weiser Center for Europe and Eurasia

WCEE Research Fellow

Anna Yefimova

February 1 – May 15, 2025

Certificate presented on this 28th day of April 2025

Geneviève Zubrzycki, WCEE Director

WEISER CENTER FOR EUROPE & EURASIA
UNIVERSITY OF MICHIGAN

November 19, 2024

Dear Ms. Yefimova,

On behalf of the Weiser Center for Europe and Eurasia, I am pleased to inform you that you have been awarded the WCEE Research Fellowship for Ukrainian PhD Students at the University of Michigan to pursue your research and to develop collaborations with U-M faculty. Your award includes round-trip travel expenses (train, round-trip economy class airfare to Detroit), a monthly allowance to cover housing in Ann Arbor, and a monthly stipend to cover meals and miscellaneous expenses during your residency.

We will also cover your health insurance and, depending on your visa type, fees incurred to forward your visa to the University of Michigan. We will provide you with a workspace at Weiser Hall and a computing account for email and access to our libraries. As a condition of the award, we will expect a brief report on your activities at U-M prior to your departure from Ann Arbor.

The award supports a short-term research visit preferably between February 1, 2025 and May 31, 2025 - please let us know your timing preference for your Winter 2025 fellowship. Our winter semester starts on January 8; arriving at the beginning of February from our perspective would be ideal, especially given visa processing times. Please confirm that you accept this award and let Gitta Kohler at bkohlerk@umich.edu know the dates of your stay as well as what type of visa you currently possess. She will arrange for your visa transfer/request and also book ground transportation from the airport to Ann Arbor.

You can either book your own flight and find housing yourself, or, if you prefer, Ms. Kohler can purchase your airline ticket and arrange your lodging at the International House Ann Arbor (very conveniently located within walking distance from Weiser Hall) which will be then deducted from your total stipend. At your earliest convenience, please send Ms. Kohler a high-resolution photo of yourself, your brief bio, and an updated CV if any information has changed since your application.

Congratulations on your receipt of this award! We are delighted that you will be joining us at the University of Michigan and hope that you will find your research stay here both productive and fulfilling. Please do not hesitate to contact me at genez@umich.edu if you have any questions. I will be happy to connect with you via Zoom to discuss your visit.

Sincerely,

Geneviève Zubrzycki
William H. Sewell Jr. Collegiate Professor of Sociology
Weiser Family Professor in European and Eurasian Studies
Director, Weiser Center for Europe and Eurasia

Weiser Hall, Suite 500
500 Church Street, Ann Arbor, MI 48109-1042

T: 734.764.0351 F: 734.763.4765
ii.umich.edu/wcee