

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ
Кафедра управління людським фактором**

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Людмила СИДОРЧУК
«___» _____ 2022 р.



ДИПЛОМНА РОБОТА

**ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ МАГІСТР
за освітньо-професійною програмою «Психологія екстремальних і кризових
ситуацій»**

**ТЕМА: «АДАПТАЦІЯ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ ЗАКОРДОНОМ, ЯКІ
ЧЕРЕЗ ВІЙНУ ЗАЛИШИЛИ КРАЇНУ»**

Виконавець: здобувачка групи ПЕКС Тунік Ольга Анатоліївна

Керівник: канд. мед. н., доцент Сергій Іванович Вишніченко

Нормоконтролер: д. пед. н., професор, завідувач кафедри управління
людським фактором, Сидорчук Людмила Миколаївна

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Навчально-науковий інститут неперервної освіти
Кафедра управління людським фактором
Спеціальність 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Людмила СИДОРЧУК
« ____ » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ на виконання дипломної роботи Тунік Ольги Анатоліївни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Адаптація громадян України закордоном, які через війну залишили країну» затверджена наказом ректора від «16» вересня 2022 р. №1511/ст.
2. Термін виконання роботи: з 13.09.2022р. по 30.11.2022 р.
3. Вихідні дані до роботи: 416 громадян України, які виїхали закордон у зв'язку з повномасштабною війною в Україні в 2022р.; в дослідженні були використані такі методики: шкала депресії PHQ-9, шкала генералізованої тривоги GAD-7; дві авторські анкети.
4. Зміст пояснювальної записки: у роботі три розділи; перший розділ: теоретичні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців має чотири пункти; другий розділ: емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей адаптації громадян України закордоном, які через війну залишили країну має чотири пункти; третій розділ: рекомендації до програми психологічної підтримки вимушених переселенців містить один пункт.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 6 таблиць, 5 рисунків; презентація Microsoft PowerPoint (20 слайдів).
6. Календарний план-графік

№ з/п	Завдання	Термін виконання	Відмітка про
-------	----------	------------------	--------------

			виконання
1.	Вибір теми то формулювання завдань	29.08.2022	Виконано
2.	Затвердження теми на засіданні кафедри	29.08.2022- 02.09.2022	Виконано
3.	Тематичний добір та аналіз наукових праць з обраної теми	03.09.2022- 15.09.2022	Виконано
4.	Написання вступу та теоретичного розділу	16.09.2022- 31.09.2022	Виконано
5.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	01.10.2022- 18.10.2022	Виконано
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	19.10.2022- 27.10.2022	Виконано
7.	Написання третього розділу та висновків	28.10.2022- 03.11.2022	Виконано
8.	Оформлення дипломної роботи відповідно до ДСТУ	04.11.2022- 06.11.2022	Виконано
9.	Подання дипломної роботи науковому керівнику	07.11.2022- 13.11.2022	Виконано
10.	Попередній захист дипломної роботи	14.11.2022- 16.11.2022	Виконано
11.	Подання дипломної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	17.11.2022- 20.11.2022	Виконано
12.	Захист роботи	24.11.2020- 25.11.2022	Виконано

7. Дата видачі завдання: «12» вересня 2022 р.

Керівник дипломної роботи _____ Вишніченко С.І.

Завдання прийняв до виконання _____ Тунік О.А.

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Адаптація громадян України закордоном, які через війну залишили країну»: 82 сторінки (без додатків), 96 використаних джерел, 4 додатки.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, АДАПТИВНІСТЬ, АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ, ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА АДАПТАЦІЮ, ВИМУШЕНІ МІГРАНТИ, ВИМУШЕНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, БІЖЕНЦІ, ДЕПРЕСИВНИЙ РОЗЛАД, ТРИВОЖНИЙ РОЗЛАД

Об'єкт дослідження – процес адаптації громадян України закордоном, які через війну залишили країну.

Предмет – емоційні стани, почуття, рівень тривоги та депресії у процесі адаптації громадян України закордоном, які через війну залишили країну; індивідуальні якості, які сприяють адаптації.

Мета дослідження – дослідити особливості адаптації громадян України закордоном, які через війну залишили країну.

Методики дослідження:

- шкала депресії PHQ-9;
- шкала генералізованої тривоги GAD-7;
- опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л. Янковським;
- дві авторські анкети

В результаті математичної обробки даних ми можемо сказати, що серед 316 обстежених осіб у 246 (77,8%) осіб було виявлено ознаки, що відповідають критеріям тривожного розладу, та 254 (80,4%) особи мають ознаки, що відповідають критеріям депресивного розладу. *Серед якостей, які допомагали долати труднощі адаптації респонденти зазначали:* оптимізм (21%), силу волі (4%), терплячість (4%), впертість (4%), цілеспрямованість (3%), комунікабельність (3%), працьовитість (3%) та вміння підлаштовуватись (3%).

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6-10
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ	11-36
1.1. Поняття «адаптація» та його загальна характеристика.....	11-16
1.2. Роль адаптаційних можливостей та адаптивності в процесі соціально-психологічної адаптації.....	17-22
1.3. Особливості процесу адаптації вимушених мігрантів.....	22-28
1.4. Негативні почуття та стани вимушених мігрантів	28-33
Висновки до розділу I.....	33-36
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ ЗАКОРДОНОМ.....	37-63
2.1. Методологія емпіричного дослідження	37-41
2.2. Загальна характеристика досліджуваних громадян України закордоном, які через війну залишили країну.....	41-44
2.3. Аналіз особливостей адаптації досліджуваних громадян України закордоном, які через війну залишили країну.....	44-56
2.4. Аналіз рівня депресії і стресу у громадян України, які через війну залишили країну.....	57-61
Висновки до розділу II.....	62-63
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ.....	64-67
3.1. Рекомендації до програми психологічної підтримки	64-67

ВИСНОВКИ.....	68-72
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	73-82
ДОДАТКИ.....	83-110

ВСТУП

Актуальність дослідження. У зв'язку з тим, що міграційні процеси у світі досягли високого рівня, міграцію можна вважати надзвичайно важливою глобальною проблемою. І, хоча існує чимало досліджень з питань міграції, ця тема залишається актуальною завжди, адже міграційні процеси змінюються разом із тенденціями, подіями та ситуаціями, які їм передували.

В умовах сьогодення особливої уваги привертає тема вимушеної міграції українців за кордон у зв'язку з війною. Існує необхідність висвітлення соціально-психологічних аспектів, пов'язаних з адаптацією вимушених переселенців, визначення вимушеної еміграції як надзвичайно кризової та екстремальної ситуації та як фактору дестабілізації адаптації мігрантів.

За двадцять два роки ХХІ сторіччя світ зазнав чимало війн, але такої війни ще не було ніколи. Бомбардування, мінування та знищення цивільних об'єктів, житлових масивів, об'єктів критичної інфраструктури, геноцид, тероризм, мародерство, грабїж, фільтрація, примусова депортація, викрадення людей, масові вбивства та розстріли, катування, згвалтування, поранення та страждання великої кількості людей – все це випало на долю громадян України. Реалії війни та пов'язані з нею страждання сприяють поширенню психічних розладів, зумовлених травматичними подіями. Нашарування різного роду травматичних переживань вимушених переселенців сприяють розвитку травматичного синдрому, який обтяжує індивіда невирішеними конфліктами, сумом, тривогою, почуттям провини, злістю та підозрлістю до всіх запропонованих видів допомоги.

Впродовж тривалого періоду мільйони українців змушені ховатися та тікати через війну. За даними Адміністрації Держприкордонслужби 10 632

157 млн. громадян України впродовж лютого-вересня 2022 року залишили Україну, найбільше в березні 1 526 844 млн. осіб.

Причина вимушеного переселення є зрозумілою усім, воно викликане необхідністю залишати домівки через екстремальні та кризові ситуації, що становлять загрозу життю та здоров'ю, але залишаються питання, чому адаптація на новому місці відбувається складно, чому українці повертаються додому, незважаючи на те, що війна продовжується.

Організовані європейські державні програми допомоги українцям, які передбачають грошове забезпечення, допомогу з житлом, надання пільг, мовні курси виявились недостатніми мотиваторами успішної адаптації. Українці повертаються додому, незважаючи на те, що війна продовжується. Від громадян України, які залишились, можна почути скарги і незадоволення своїм життям за межами Батьківщини щодо свого стану та статусу в європейських країнах, насамперед нерозумінням ними можливого соціального зросту в даному суспільстві. За даними Адміністрації Держприкордонслужби 10 632 157 млн. громадян України впродовж лютого-вересня 2022 року в'їхали на територію України 8 742 162 млн. громадян України впродовж цього періоду.

Для того, щоб вирішити проблему адаптації громадян України на території Європи, які залишили країну у зв'язку із початком війни, потрібно відповісти на наступні питання.

В якому психологічному стані українці залишили Батьківщину? В якому психологічному стані вони, їх діти, родичі, близькі люди знаходяться зараз? Чи були у них у мирні часи думки про життя поза межами України? Яким чином складалось їх життя в Україні, чи було воно успішним і щасливим? Наскільки важко було залишати домівку? Чи допускали думку українці, що перебування закордоном на стільки суттєво затягнеться? Чи є додаткові складнощі, зумовлені необхідною відповідальністю за осіб, яким важко в новому соціокультурному середовищі? Яка культура, норми і правила поведінки, звичаї, законодавство, медицина, соціальне оточення, можливості

для особистого професійного розвитку та розвитку дітей в країні, в якій має адаптуватись громадян України? Яким чином відбувається адаптація українців у країнах Європи? Які особисті якості мають українці, що мотивують їх адаптуватись у новій країні? Які життєві погляди та яке ставлення до життєвих труднощів тих, хто через війну залишив Україну? Чи існують універсальні якості особистості, які дозволяють підвищити адаптацію до нового суспільства? Як ці якості виявити? Від яких умов нової середовища безпосередньо залежить пристосування до нового місця проживання? Чи існують універсальні умови нової середовища, які дозволяють підвищити адаптацію до нового суспільства? Яким чином ці умови виявити і створити? Які процеси можуть відбуватись у суспільстві, якщо для адаптації українців будуть створені спеціальні умови для адаптації? Як побудовано українське суспільство, які умови є сприятливими для пересічного українця? Як побудовано суспільство, в якому опинився українець, які умови є сприятливими для пересічного жителя Європи?

Процеси, які відбуваються сьогодні в центрі Європи, загострюють проблему психологічної підтримки вимушених переселенців та викликають необхідність розробки нових методів психотерапевтичних впливів для підтримки психологічного благополуччя біженців.

Необхідно змодельовати структуру, яка б враховувала базові потреби людини та особистості, дозволяла відчувати комфорт та професійно зростати, і працювала максимально ефективно. Особливо важливим на початковому етапі є розуміння українцями, яким чином кваліфіковані працівники будуть мати можливість особистісного зросту через конкретну професійну діяльність. Можлива розробка відповідних соціально-психологічних тренінгів для біженців з України. Врахування особливостей нового середовища з одночасним розумінням потреб, менталітету та ментальності громадян України, буде сприяти більш успішній адаптації українців на новому місці проживання.

Об'єкт дослідження – процес адаптації громадян України закордоном, які через війну залишили країну.

Предмет – емоційні стани, почуття, рівень тривоги та депресії у процесі адаптації громадян України закордоном, які через війну залишили країну; індивідуальні якості, які сприяють адаптації.

Мета дослідження – дослідити особливості адаптації громадян України закордоном, які через війну залишили країну.

Виходячи з поставленої мети, можна сформулювати наступні завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел щодо сутності процесу адаптації вимушених мігрантів.
2. Провести емпіричне дослідження процесу адаптації громадян України закордоном, які виїхали у зв'язку із війною.
3. Охарактеризувати особливості процесу адаптації громадян України закордоном (визначити соціально-психологічні чинники та індивідуальні якості особистості, які впливають на адаптацію).
4. Дослідити основні емоційні стани, почуття, рівень тривоги та депресії у процесі адаптації громадян України закордоном, які через війну залишили країну;
5. Напрацювати рекомендації для програми психологічної підтримки осіб, які через війну залишили країну.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- *поглиблено* уявлення про процес адаптації вимушених переселенців;
- *висвітлено* процес адаптації громадян України, які виїхали закордон у зв'язку з війною у 2022 році;
- *досліджено* рівень тривоги та депресії громадян України закордоном, які через війну залишили країну;
- *напрацьовано* рекомендації до програми психологічної підтримки вимушених переселенців.

Практичне значення:

- основні висновки та отримані результати можуть бути застосовані при подальшому науковому дослідженні процесу адаптації вимушених мігрантів, дослідженні впливу рівня тривоги та депресії на адаптацію вимушених переселенців, та в межах інших напрямів психологічної діяльності;

- дослідження може використовуватися для подальшої розробки та проведення тренінгових занять з подолання проблем адаптації вимушених мігрантів, які через війну залишили країну;

- результати дослідження можуть застосовуватися психологами, волонтерами та представниками приймаючої громади під час взаємодії з вимушеними переселенцями;

- інформація подана в роботі може використовуватися студентами ЗВО для підготовки до семінарських занять, до написання рефератів та курсових робіт з даної тематики.

Апробація дослідження. Основні положення та результати дослідження були опубліковані у збірнику II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Практична психологія: сучасні реалії та перспективи» та у збірнику II Всеукраїнська студентська наукова конференція «Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки».

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. Поняття «адаптація» та його загальна характеристика

Адаптація супроводжує весь процес еволюції соціуму, розповсюджуючись на різні сфери життєдіяльності. Сам термін «адаптація» можна вважати найбільш поширеним терміном в науці. Його було запозичено з біологічних дисциплін. Основні ідеї, закладені та розроблені в біології, здійснили відповідний вплив на становлення та розвиток даного поняття в інших наукових дисциплінах, у тому числі у психології, філософії та соціології. Зацікавленість процесом адаптації людини з боку науки говорить про його значну багатогранність та універсальність, а також унікальність тих адаптивних процесів, які зустрічаються на практиці.

Термін «адаптація» у науковий побут ввів німецький фізіолог Г. Ауберт в 1865 році. Вивчення поняття «адаптація» дозволяє тлумачити її як процес, пов'язаний з пристосуванням і самостійною організацією умов у зміненому навколишньому середовищі. У науковій літературі досить часто науковці вживають схожі поняття, наприклад, «пристосування», «звикання», «входження», «становлення», «прийняття».

Поняття «адаптація» включає чотири складові: наявність взаємодії не менше двох суб'єктів; особливі умови під час взаємодії – порушення балансу та неузгодженість між системами; мету, яка передбачає деяку координацію між системами; досягнення певних змін у взаємодіючих системах.

Адаптаційний процес можна розглядати на різних рівнях міжособистісних відносин, індивідуальної поведінки, базових психічних

функцій, психофізіологічної регуляції, фізіологічних механізмів забезпечення діяльності, функціонального резерву організму, здоров'я.

Наукові дослідження, пов'язані з адаптацією здійснювались за різними напрямками. Зокрема, особливості психофізіологічної, психологічної, та соціально-психологічної адаптації вивчались в межах вітчизняної та зарубіжної психології з кінця XIX та продовжують вивчатись і сьогодні. Структуру, принципи та типи адаптації вивчали К.А. Абульханова-Славська, В.С. Агєєв, Г.Г. Андрєєва, В.Г. Асєєв, А.А. Бодальов, А.В. Брушлинський, А.А. Деркач, І.Б. Дерманова, А.І. Донцов, А.Л. Журавльов, В.В. Столін, М. А. Шабанова та ін.. Дослідженнями проблеми адаптації особистості до нових умов середовища займались Ф.Б. Березін, Л.Г. Дикий, Н.М. Мельникова, А.А. Налчаджан та ін. Проблеми трансформації індивідуального досвіду, життєвих криз особистості, подолання стресу, альтруїзму, агресії, політичної поведінки, адаптації мігрантів, пов'язані з процесами адаптації, вивчались О. Є. Блиновою, В. А. Бодровою, Ф.Є. Василюком, І. В. Данилюком, В. І. Дорожкіною, Н. І. Кривоконь, О. М. Лактіоновою, О.Б. Мулдашева, Л. А. Найдьоновою, С. К. Нартовою-Бочавер, Т. М. Титаренко, Н.С. Кришталева та ін.. Ознаки та критерії адаптованості досліджували І. К. Кряжева, Л.Л. Шпак та ін. Стадії процесу адаптації висвітлили у своїх роботах Ф.Б. Березін, Л.В. Корель, І.А. Милославова, Н.С. Хрусталева тощо.

Перші уявлення про адаптацію були відображені у працях про сталість внутрішнього середовища К. Бернара. Відповідно до сформульованої ним концепції гомеостазу усі процеси, що відбуваються в організмі, спрямовані на збереження стану рівноваги у відповідь на негативний вплив середовища. Це дозволяє живій системі набувати відносної незалежності від зовнішніх впливів, адаптуючись до навколишнього середовища.

Згодом положення концепції К. Бернара знайшли продовження у працях У. Кеннона, Г.Сельє, А.Д. Слоніма та ін. дослідників. У. Кеннон розглядав гомеостаз і як внутрішній стан, і як відношення в системі «організм-середовище». М. Сельє ототожнив процес адаптації з поняттям життя [65].

А.Д. Слонім тлумачив адаптацію як сукупність фізіологічних особливостей, що обумовлюють пристосування організму до постійних умов середовища, або таких умов, що змінюються [69].

У деяких напрямках психології уявлення про прагнення системи зберегти стабільність було перенесено на взаємодію людини з зовнішнім середовищем, що відображено в концепції Ж. Паже.

Ф.З. Меерсоном визначав адаптацію як процес пристосування організму до зовнішнього середовища або до змін, що відбуваються в самому організмі [44]. Науковець виокремлював генотипічну та фенотипічну адаптацію.

А.Б. Георгіївський зі співавторами розрізняли онтогенетичну та філогенетичну адаптацію [19]. Дослідники розглядали три форми адаптації людини до умов середовища, що змінюється: біологічну, психологічну і соціально-психологічну.

Ф.Б. Березін, зазначав, що процес адаптації реалізується щоразу, як тільки в системі «організм – середовище» виникають значущі зміни, і забезпечує формування нового гомеостатичного стану, який дає змогу досягати максимальної ефективності фізіологічних функцій і поведінкових реакцій [11]. На думку науковця, реалізація процесу психічної адаптації забезпечується складною багаторівневою функціональною системою, регулювання якої здійснюється переважно психологічними (соціально-психологічними і власне психічними) або фізіологічними механізмами. Дослідник вважав, що система психічної адаптації має три основні рівні або підсистеми: власне психічний, соціально-психологічний і психофізіологічний. Завданням власне психічної адаптації - підтримка психічного гомеостазу і збереження психічного здоров'я, соціально-психологічної – організація адекватної мікросоціальної взаємодії, психофізіологічної адаптації - оптимальне формування психофізіологічних співвідношень і збереження фізичного здоров'я.

Г.О. Балл тлумачив адаптацію як тенденцію «до встановлення рівноваги між індивідом і середовищем за умови, що індивід (як активна підсистема) не

руйнується і, більше того, підтримуються визначені параметри його функціонування» [9].

А. Адлер, К.Хорні, Е. Еріксон, Е. Фромм, Е. Берн та їхні послідовники досліджували універсальні проблеми адаптації: потреби безпеки (час); потреби волі й автономії (ієрархія); потреби успіху й ефективності (територіальність); потреби визнання і самовизначення (ідентичність). Вирішення цих проблем дає індивіду розуміння як з максимальною ефективною взаємодією із середовищем за мінімальних втрат для себе на різних етапах життя. Негативне вирішення кожної з проблем призводить до руйнування організму індивіда на біологічному рівні і руйнування його психіки на психологічному.

Р. Плутчік виділяв існування чотирьох універсальних проблем адаптації, зумовлених навколишнім середовищем для індивіда: проблему ієрархії, територіальності, ідентичності і часу [95]. Високі позиції в ієрархії надають пріоритетний доступ до їжі, житла, зручностей і сексу. Організація соціального життя по вертикалі відображається у взаєминах людей різного віку, статевих стосунках, соціальних і економічних відносинах між класами суспільства та під час військових конфліктів. Територіальність – знання організму які аспекти навколишнього середовища йому «належать». Базові емоції, що виникають внаслідок вирішення цієї проблеми – передбачення і подив. Проблема ідентичності – розуміння себе та своєї приналежності до групи. Базові емоції – прийняття і відторгнення. Проблема часу – часове обмеження індивідуального життя. З метою вирішення проблеми часу людьми були винайдені соціальні техніки, що допомагають впоратися з емоціями суму і дистресу (міф про возз'єднання в іншому світі, готування до загробного життя тощо).

В.П. Казначеев розглядає два аспекти адаптації: статичний і динамічний. Статичний відбиває властивість (стан) біосистеми, її стійкість до умов середовища (рівень її адаптованості), а динамічний – процес пристосування біосистеми до умов середовища, що змінюються [26].

На думку Ф.Б. Березіна, для людини вирішальною є психічна адаптація, що значно впливає на адаптаційні процеси інших рівнів [11]. Ю.О. Александровський вважає психічну адаптацію результатом діяльності цілісної самокерованої системи, «що забезпечує діяльність людини на рівні «оперативного спокою», дозволяє оптимально протидіяти різним природним і соціальним чинникам та активно і цілеспрямовано впливати на них» [5].

С.Д. Максименко вважав, що психічну адаптацію процесом взаємодії особистості з середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів» [2].

Воробйов В.М. тлумачить психологічну адаптацію як явища та процеси, які спостерігаються на нервово-психічному рівні діяльності особистості, які є системою психічного регулювання у ситуації, яка не може бути дозволена сформованими способами виходу з конфлікту та як результат, викликаний цією обставиною, високий рівень психічної напруги та стресовий стан [17].

У психологічній літературі існує бачення процесу адаптації і лише як пристосування, підпорядкування індивіда вимогам навколишнього середовища поза потреб індивіда. Зокрема Г.Г. Кравцов вважає, що в адаптивній поведінці людина підкоряється певним зовнішнім вимогам, реалізуючи у такій поведінці не саму себе, а продиктоване вимогами. В адаптивній поведінці вона принципово не вільна [35]. Даний погляд зазнав критики.

Дослідники виділяють три форми біологічної адаптації: прогресивну, ідеоадаптацію і регресивну [11]. Ми погоджуємось з Шльонською О.О., що ця класифікація актуальна і для психічної адаптації. Прогресивна психічна адаптація суб'єкта полягає у якісному перетворенні поведінкових стратегій, що зумовлює успішний розвиток, зміцнення життєвих сил, формування в індивіда здатності функціонувати на вищому психічному рівні. Ідеоадаптація полягає у появі пристосувальних змін у межах певної діяльності індивіда, регресивна адаптація передбачає відмову від взаємодії з навколишнім

середовищем, що зумовлює значне зниження психічної енергії, втрату активного інтересу до реального життя. Регресивна адаптація часто є наслідком деривації, вона не сприяє розвитку, адже повертає індивіда до простіших і безпечніших способів пристосування [87].

Науковець В.Д. Колесов процес адаптації тлумачить як «адаптування», успішне адаптування вважає адаптованістю, а розходження між станами організму до початку і після завершення процесу адаптації – «адаптивний ефект» [89].

Існують й інші погляди на адаптацію, які зумовлені багатогранністю та універсальністю цього явища, а також унікальністю тих адаптивних процесів, які зустрічаються на практиці.

В науковій літературі зустрічається два основних терміни щодо показників адаптації: адаптивність-неадаптивність та адаптованість-дезадаптованість. Показники адаптації будуть характеризувати успішність завершення процесу адаптації [63].

Важливий наслідок успішності процесу адаптації для особистості – можливість бути достатню автономним. Високий рівень адаптованості людини до нового соціального середовища свідчить про високий рівень її незалежності від оточення. При цьому процеси успішного задоволення особистістю власних потреб і очікувань соціальної групи стають в такій мірі безконфліктними, спонтанними і природними, що дозволяє людині досягти більшої самореалізації.

На думку А.А. Налчаджяна дезадаптація виникає в разі опору змінам середовища [49]. Її ознакою є наявність тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів при відсутності у особи психічних механізмів і форм поведінки для їх вирішення. Крім того, дезадаптація супроводжується психосоматичними розладами. Вона протікає в трьох формах: агресивно-протестній, капітулятивно-депресивній та невротичній.

1.2. Роль адапційних можливостей та адаптивності в процесі соціально-психологічної адаптації

Постійні зміни оточуючого середовища зумовлюють те, що одним з важливих завдань сучасної психологічної науки стають дослідження закономірностей розвитку адапційних можливостей людини та підвищення резистентності психіки під впливом несприятливих психологічних чинників. Саме адапційні можливості та адаптивність впливають на ефективність адаптації людини [29]. Також звертається увага на роль проблеми адаптації безпосередньо для вирішення проблеми психофізіологічного забезпечення діяльності. При цьому забезпечення досягнення мети діяльності при мінімізації плати за цю діяльність є основним критерієм ціни адаптаційного процесу.

Вивчення поняття «адаптивність» дозволяє тлумачити його як здатність швидко й ефективно ліквідувати або компенсувати дію несприятливих факторів оточуючого середовища. В свою чергу, «адаптаційні можливості» – стійкі резистентні характеристики індивідуально-типологічного та особистісного рівня людської індивідуальності, які забезпечують спроможність успішно адаптуватись до різноманітних вимог життєдіяльності.

До проявів високої чи нормальної адаптивності відносять сприятливі психофізичні дані, високу працездатність, витривалість, стресотолерантність, психічну і фізичну гармонійність, гармонійність природжених і сформованих за життя особистісних якостей. Рівень адаптивності підвищується або знижується під впливом виховання, навчання, умов і способу життя, а полегшують чи утруднюють адаптацію людини у реальному житті її особистісні особливості, орієнтації, вибір, ієрархія систем цінностей, цілей і потреб, рівень вербального інтелекту і культури, емоціональної експресії і міжособистісних стосунків. Низький рівень розвитку адаптивності може

призвести до дезадаптивності, тобто сталого стану зтяжнього дискомфорту у новому соціальному середовищі.

Н.Г. Колизаєва та Н.А. Милославова серед найбільш поширених особистісних параметрів, які характеризують рівень адаптованості особистості зазначають вольову та особистісну активність [31; 46].

Вольовими якостями особистості є: цілеспрямованість, самостійність, ініціативність, витримка, здатність опанувати себе, наполегливість та рішучість [24]. На думку С.Д. Максименко, зазначені складові є підґрунтям сильної волі особистості. Властива людині сукупність позитивних якостей волі, зумовлює її силу волі в процесі життєдіяльності.

Не кожна людина, навіть під час війни, здатна відмовитися від усього, що у неї є, або залишити все, що у неї є в рідних краях, почати життя «з нуля» зі статусом тимчасового захисту.

Академік С.Д. Максименко зазначає, люди зі слабкою силою волі не здатні долати навіть незначні труднощі, розпочаті справи здебільшого не закінчують, відкладаючи їх надалі [24]. У них відсутня самостійність та критичне ставлення до себе і оточення. Вони легко підпадають під вплив інших, піддаються навіюванню та не знатні долати власні емоційні стани.

Вольові параметри особистості тісно поєднані з мотивацією діяльності. Сформованість мотивації діяльності є важливим аспектом, який поглиблює якість та ефективність виконуваних дій, сприяє зміні ставлення до діяльності. Мотивація організує цілісну поведінку, підвищує соціальну активність, впливає на вибір і постановку цілей, пошук шляхів їх досягнення. Отже, на життєве цілепокладання, цілісний розвиток, самоефективність, успішність діяльності суттєво впливає формування мотивації [40].

На рівень адаптованості суттєво впливає такий особистісний параметр як самооцінка. Вона є оцінкою власних можливостей, значимістю, якою наділяє себе людина в цілому, та в окремих аспектах свого існування [25]. Адаптованість, в свою чергу, дозволяє особистості проявляти свої творчі,

конструктивні можливості, відчувати самоствердження та особисту цінність, значимість [40]. А.А. Налчаджян зазначав, що для успішного протистояння фруструючим чинникам, особистість повинна мати стійку самооцінку [48]. Невідповідний дійсності рівень самооцінки (низької чи завищеної) ускладнює сприйняття реальної дійсності, негативно впливаючи на внутрішній світ особистості.

Низька самооцінка, яка зазвичай корелює з високим рівнем тривожності, заважає налагодженню та підтримці задовільних соціальних стосунків. Л. Джейкобс дійшов висновку, що люди, самооцінка яких занижена інтерпретують соціальні взаємовідносини самопринизливо та більш гостро відчують соціальну невпевненість, менше схильні до ризику в соціальних питаннях й до встановлення нових контактів [90].

У соціально-психологічному плані адаптаційні можливості людини закладаються в дитинстві, під час формування її особистості, завдяки досвіду взаємодії з різними людьми й колективами, досвіду успішної і неуспішної поведінки в незвичних обставинах [55]. На думку М.О. Агаджаняна, адаптаційні можливості пов'язуються рівнем індивідуального здоров'я і виявляються в реальних умовах життя [49]. Разом із тим, адаптаційні можливості людини не безмежні [34].

До адаптаційних можливостей відносять: інстинкти, рівень природжених властивостей інтелекту, зовнішні дані і фізичний стан організму, конституцію, темперамент, емоції, спеціальні здібності.

В.І. Розов тлумачить адаптаційні можливості як полісистемну якість індивідуальності, яка являє собою саморегулюючу структуру, і складається з сукупності конституційно-морфологічних, особистісних та інших особливостей, які зумовлюють можливість досягнення високих результатів у значущій для суб'єкта діяльності з мінімальною «ціною» адаптації [60].

О.М. Кокун бачить адаптаційні можливості як сукупність конституційно-морфологічних, фізіологічних, біоенергетичних, нейродинамічних, психічних, психологічних та інших властивостей людини,

які організовані за принципом взаємодії і зумовлюють здатність людини адаптуватись до конкретних вимог діяльності, умов природного та соціального середовища тощо [30].

На думку Г.Сельє, важливим компонентом адаптаційних можливостей особистості є її адаптаційна енергія (обмежений запас життєздатності, яким наділена людина від народження). Дослідник порівнює цей потенціал з успадкованим капіталом, який потрібно розумно витратити, щоб не розпускати свої статки на дрібниці, адже завдяки адаптаційній енергії при мінімальних витратах можна отримати максимальне задоволення [64].

О.А. Резнікова розглядає адаптаційний потенціал як системну властивість особистості, що обумовлює кордони її адаптаційних можливостей і характер протікання адаптації у відповідь на дію тих або інших умов середовища. Напрямо, зміст й інтенсивність адаптаційної відповіді особистості визначаються особливостями адаптаційного потенціалу [58].

А.Г. Маклаков компонентом адаптаційних можливостей бачить адаптаційний потенціал, який пов'язаний з психофізіологічними і соціально-психологічними характеристиками: нервово-психічною стійкістю, самооцінкою особистості, рівнем соціальної підтримки, здатністю вирішувати конфлікти, комунікабельністю, орієнтацією на загальноприйняті норми поведінки і вимоги колективу [42]. Адаптованість на думку вченого – рівень фактичного пристосування людини, рівень її соціального статусу і самовідчуття - задоволеності чи незадоволеності собою та своїм життям.

Як складову особистісного адаптаційного потенціалу А.Г. Маклаков, А.В. Паніхіна, А.В. Сіомичев, В.П. Мірошникова, О.М. Швед, Л.В. Литвинова виділяють комунікативний потенціал людини. Рівень комунікативних можливостей різний у кожній людині, адже залежить від наявного досвіду, потреби у спілкуванні, принципів побудови контакту, групової ідентифікації, рівня конфліктності. У зв'язку з майже постійним перебуванням людини в соціальному оточенні та потребою вміти будувати

відносини з іншими людьми, А.Г. Маклаков та А.В. Паніхіна, відзначають особливу важливість комунікативного потенціалу [42, 52].

Експериментальні дослідження О.М. Швед довели, що досягнення значного рівня комунікативної активності сприяє домінуванню продуктивних мотивів навчання, супроводжується актуалізацією цінностей – відношень до пізнавальної активності. В свою чергу, недостатній рівень розвитку комунікативних характеристик та комунікативної активності знижує успішність спілкування, засвоєння нової інформації та пізнавальної активності [86].

Науковці відводять важливу роль в адаптаційних можливостях емоціям. Відносно сталими почуттями переживання особистістю процесу адаптації є позитивний чи негативний настрій, емоційна комфортність та дискомфорт. Самоорганізація, розвинута воля, позитивний емоційний фон суттєво впливають на успішність адаптації в новому соціумі та на характер взаємовідносин з оточуючими.

А. Бандура дійшов висновку, що нервово не перевантажена і емоційно спокійна людина з більшою вірогідністю досягає високої самоефективності. Таким чином, важливо обережно і вміло «використовувати» власні емоції [10].

В. Франкл зазначав, що в процесі адаптації в соціумі особистість, відчуваючи безпорадність, ламання традицій, цінностей і неможливість здійснити реальний вибір, відчуває глибоку моральну кризу. Стан екзистенційного вакууму, який стає причиною ноогенних неврозів виникає внаслідок нездатності набути життєвого сенсу чи його втрати [83].

В. Франкл, Г. Олпорт, А. Маслоу, До. Роджерс розглядають досягнення позитивного духовного здоров'я та відповідності цінностей особистості цінностям соціуму як мету адаптації за умови розвитку у індивіда, що адаптується, певних необхідних особистісних якостей.

Науковці відводять важливу роль в адаптаційних можливостях поглядам на життя (оптимістичний та песимістичний). Л. Тайгер визначає оптимізм як

одну з наших найбільш адаптивних характеристик, набутих у ході природного відбору, адже він здатен блокувати страх, викликаний передбачуваними жахливими подіями та усвідомленням власної смертності [97].

М. Селігман визначає оптимізм як стиль мислення людини, за якого невдачі сприймаються випадковими та непостійними в часі, а позитивні події – природними та закономірними [67].

Сьогодні оптимізм відносять до частини психологічного капіталу чи особистісного потенціалу поряд із такими характеристиками як самоефективність, надія, життєстійкість. Оптимізм полягає у створенні позитивної установки, прагненні до успіху у теперішньому й у майбутньому часі [43]. Оптимізм можна розглядати як фактор, що впливає на ефективність адаптації і до важкої життєвої ситуації.

Деякі дослідники відзначають вплив оптимізму на вибір більш ефективних копінг-стратегій та більш успішніше подолання проблем. За даними проведених досліджень, оптимісти частіше відзначають позитивні ефекти змін, що відбулися в їхньому житті, поряд із тим песимісти сильніше реагують на стрес і довше відновлюються після нещастя, що сталося в їхній родині.

1.3. Особливості процесу адаптації вимушених мігрантів

Процес адаптації особистості в ситуації вимушеної міграції досліджували Д.Р. Азраел, С.В.Блантер, Г.С. Вітковська, В.В. Гриценко, Ж.А. Зайончковська, Н. П. Космарська, Н.М. Лебедева, В.І. Мукомель, В.В. Степанов, В.Н. Павленко, С.А. Панарін, В.І. Переведенцев, Л.Л. Рибаківський, В. Ю. Хотинець, Г.І. Філіпов, Є. І. Шлягіна та ін..

Питання адаптації вимушених переселенців вивчали вітчизняні науковці, зокрема О. Блинова, А. Бреус, В. Вишньовський, Л. Гуменюк, Ю.

Жданович, Е. Зейтуллаєва, І. Леонова, І. Мазіна, І. Музиченко, Ю. Пащенко, А. Путінцев, І.Трубавіна, Я. Юрків тощо, але здебільшого з точки зору внутрішнього переселення.

Перед тим як перейти до характеристики особливостей процесу соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців, потрібно надати визначення деяким дефініціям.

Вимушена міграція – це сукупність територіальних переміщень, що пов'язані з постійною або тимчасовою зміною місця проживання людей з незалежних від них причин та, як правило, всупереч їхньому бажанню [53]; або – переміщення людей з метою пошуку безпеки та притулку [15].

Вимушений переселенець – громадянин, що змінив місце проживання внаслідок вчиненого щодо нього або членів його сім'ї насильства або інших форм переслідування, або внаслідок реальній небезпеки стати об'єктом переслідування за ознакою расової чи національної приналежності [15].

Біженець – це особа, яка в силу цілком обґрунтованих побоювань стати жертвою переслідувань за ознакою раси, громадянства, національності і т. п., знаходиться поза кордонами країни своєї громадянської належності та не може або не бажає користуватися захистом цієї країни [15].

Вимушена міграція – це сукупність територіальних переміщень, що пов'язані з постійною або тимчасовою зміною місця проживання людей з незалежних від них причин та, як правило, всупереч їхньому бажанню [53]; або переміщення людей з метою пошуку безпеки та притулку [15].

Вимушеність – відсутність позитивної мотивації для переміщення, а також зміна умов проживання, за якої стає неможливим нормальна життєдіяльність чи виникає реальна загроза безпеці за відсутності перспективи нормалізації ситуації [27].

Вимушена міграція породжується порушенням основних прав людини і громадянина, закріплених у багатьох правових документах, зокрема права на: безпечне для життя і здоров'я та навколишнє природне середовище; охорону здоров'я, медичну допомогу, свободу віросповідання, на свободу політичних

та релігійних переконань. На думку науковців, вимушені мігранти належать до вразливої категорії, оскільки перебувають в умовах, незвичних для їхнього життя, що спричиняє психологічний дискомфорт у період адаптації до нових обставин.

Розглядаючи відмінності між вимушеною та добровільною міграцією, Л. Корель відзначав, що у випадку добровільної міграції у суб'єкта адаптації часто спочатку виникає позитивна установка на нове явище (адаптація свідомості), а потім нова адекватна форма поведінки. Або особа, особливо не переймаючись сутністю доколишньої дійсності, поступово змінює звичні стандарти поведінки (кореляція її свідомості відбувається з часом). У випадку вимушеного переселення у особи часто спочатку виникає негативна установка на освоєння нових явищ, яка змушує вибудовувати свою поведінку в незнайомому середовищі. Розподіл адаптаційних стратегій за вимушеністю чи добровільністю є ключовим в установках особи на успішність пристосування до нових умов [32].

J. Gullahorn, оцінюючи адаптаційні стратегії вимушених переселенців, запропонував теорію (W-подібна крива), в основу якої покладено гіпотезу щодо відповідності протікання адаптації деякій U-подібній кривій, окремі частини якої відтворюють п'ять етапів цього процесу. Перший етап характеризується оптимістичними очікуваннями та надіями на майбутнє. Другий передбачає зростання негативного впливу середовища на людину, що викликає стан депресії та розчарування. На третьому етапі виникають психосоматичні розлади та безпорадність. Четвертий етап супроводжується появою оптимізму, відчуттям задоволеності і інтегрованості до нових умов. Останній етап завершується повною адаптацією індивіда. Поряд із тим частина вимушених переселенців після нормалізації ситуації повернуться на попереднє місце проживання тому що не зможуть або не захочуть повністю адаптуватися до нового середовища. Їх будуть чекати нові проблеми реадаптації, які знову повторюють U-подібну криву [92].

У випадку добровільної міграції соціальний статус особи у більшості випадків покращується, а в результаті вимушеної міграції часто спостерігається його значне погіршення, що зумовлено частковою чи повною втратою добробуту та раніше отримуваних доходів.

На думку науковців, адаптація осіб, переміщених на чітко визначений період часу відрізняється від адаптації переміщення на невизначений час. Зокрема, А. Фернхем та С. Бочнер вважають, що тимчасово переміщені особи не так гостро переживають наявні відмінності іншого соціокультурного середовища, їх набуті у новій громаді навички поведінки тимчасові, адже можуть зникнути при поверненні до звичних для них обставин. Науковці довели, що для тимчасово переміщених осіб на початку їх входження в іншу культуру найбільш цінною може бути інформаційна підтримка, потім – інструментальна, і лише згодом – емоційна підтримка [91].

Процес адаптації вимушених мігрантів охоплює три основні сфери взаємодії: соціальну, культурну та психологічну. Відповідно так само можна виділити три головні типи адаптації: соціальну, культурну та психологічну [72].

Соціальна психологія розглядає соціальну адаптацію як закономірності спільної діяльності, що обумовлюються загальною метою і ціннісними орієнтаціями соціальних груп.

Досліджуючи взаємодію індивіда з соціальним середовищем, Г.А. Балл звертав увагу на необхідність врахування «багаторівневої структури» обох компонентів системи індивід-середовище [9].

На успішність адаптації вимушених мігрантів буде впливати тип заселення: компактний (серед таких переселенців) чи дисперсний (серед місцевих жителів); міська чи сільська місцевість. Менш фрустрованими в новому соціокультурному середовищі будуть переселенці у великих населених пунктах з дисперсним типом проживання, порівняно з тими, хто буде проживати в селах та компактних поселеннях.

За якістю соціальна адаптація може бути успішною (позитивною) та неуспішною (негативною, низькою, деструктивною). В якості основних показників успішності адаптації мігрантів Г.У. Солдатова пропонує наступні: 1) налагодження позитивних зв'язків з новим середовищем, вирішення щоденних життєвих проблем (школа, сім'я, побут, робота); 2) активна участь у соціокультурному житті приймаючого суспільства; 3) задовільні психічний стан і фізичне здоров'я; 4) адекватність у спілкуванні і у міжкультурних відносинах; 5) цілісність та інтегрованість особистості [54].

Таким, чином, успішна соціальна адаптація передбачає підтримання такого рівня життя, за якого можливе збереження або підвищення його соціального статусу шляхом задоволення матеріальних та духовних потреб індивіда. Неуспішна соціальна адаптація супроводжується зниженням соціального статусу індивіда, який «виживає» в новому середовищі лише завдяки використанню чужих ресурсів. Така адаптація є деструктивною і для індивіда, і для соціального середовища [36; 8].

Соціальна адаптація має активну та пасивну форми. Активна полягає у прагненні індивіда впливати на середовище з метою отримання певних змін (у тому числі змін тих норм, цінностей, форм взаємодії та діяльності, які він повинен засвоїти). Пасивна (або конформна) передбачає обрання стратегії пасивного пристосування до середовища [74].

У будь-якого мігранта в новому соціумі, до якої категорії б він не належав [59], виникають певні матеріальні потреби, задоволення яких може бути вирішено через трудову діяльність. Таким чином, мігранта чекає професійна адаптація.

Адаптація мігрантів потребує і міжкультурну взаємодію та передбачає модифікацію психологічних характеристик людини, які стосуються ціннісних орієнтацій, рольової поведінки, соціальних настанов тощо, адже індивід потрапляє в нове соціальне, етнічне, культурне середовище (міжнародна міграція).

Можна говорити про те, що цей рівень дуже важливий, адже на цьому рівні реалізується соціально-психологічна адаптація (в активній чи пасивній формі). Важливим параметром цієї сфери є готовність та пристосування до організації особистого життя в новому соціальному середовищі шляхом інтеграції в це нове середовище та знайомства, прийняття чи неприйняття місцевих традицій, норм та правил поведінки.

«Культурний шок», який полягає у відчутті себе «іншим» в новому оточенні (традиції, культура, звички, менталітет) може викликати здивування, нерозуміння, засудження, несприйняття, відчуття самотності тощо.

Термін «культурний шок» був введений в 1954 р. американським дослідником К. Обергом для позначення емоційного або фізичного дискомфорту, дезорієнтації індивіда, які спричинені потраплянням в інше культурне середовище, зіткненням з іншою культурою, незнайомим місцем тощо. Вчений вважав, що «культурний шок» є дезорганізуючим переживанням. Сутність цього стану – конфлікт між старими, властивими індивіду як представнику суспільства, та новими, властивими суспільству, до якого він прибув, культурними нормами і орієнтаціями. Отже, культурний шок – це конфлікт двох культур на рівні індивідуальної свідомості [94].

Інші дослідники «культурного шоку» пов'язували його з невизначеністю норм і очікувань і, тому, зі складністю прогнозування ситуації та контролем над нею. Що в свою чергу, викликало тривожність та апатію до моменту формування нових когнітивних конструктів щодо розуміння іншої культури і вироблення відповідних моделей поведінки.

Психологічна адаптація особистості в суспільстві відбувається завдяки психологічним механізмам рефлексії, ідентифікації, емпатії (співчуття, співпереживання), соціальному зворотному зв'язку тощо [75]. Адекватна психологічна адаптація дозволяє людині впоратись з проблемами, обумовленими необхідною зміною життєвих обставин. Мігранти з високим

рівнем нервово-психічного здоров'я (чинник селекції) більш успішно адаптуються до нового соціокультурного оточення.

Умовними показниками психологічної адаптації або дезадаптації є життєва позиція, інтенсивність негативних емоцій та особливості комунікації. Можна говорити про те, що завдяки активній життєвій позиції особи рівень впевненості у власних силах при подоланні життєвих труднощів буде вищим, при цьому рівень негативних емоцій та тривоги буде нижчим, що буде створювати більше можливостей для швидкої адаптації, сприяти збереженню комунікацій та відновленню звичного способу життя.

Оптимізація процесу адаптації вимушених мігрантів має вестись у різних напрямках: інформаційному, правовому, політичному, соціокультурному, психологічному тощо. Важливість психологічного спрямування оптимізації пов'язана з тим, що в ході адаптації у мігрантів розвиваються несприятливі психічні стани (агресивність, тривожність, фрустрація, невпевненість в собі, депресія та ін), що виступають як захисні механізми, а набуття ними соціального та професійного статусу пов'язано з подоланням негативних емоційних реакцій і здатністю організовувати соціальну взаємодію (Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, О.В. Шарова, А. Вершок, Д. Калманович, Б. Ллойд та ін.). Таким чином, процес адаптації мігрантів є досить динамічним, може викликати фрустрацію, депресію, агресивність.

Під час надання психологічної допомоги вимушеним мігрантам можуть застосовуватися: індивідуальне консультування та психологічні тренінги (групова робота, направлена розвиток та зміцнення адаптивних властивостей особистості).

1.4. Негативні почуття та стани вимушених мігрантів

Науковці здебільшого розглядають вимушену міграцію з позиції негативного, ніж позитивного впливу на психіку людини. У дослідженнях вивчаються різні психологічні явища, що характеризують негативні почуття

та стани мігрантів: «культурний шок» (С. Бочнер, А. Фурнхам, К. Оберг та ін), «стрес акультурації» (Р. Аніс, Дж. Бері, Дж. Вестермайер), «ностальгія» (К. Ясперс), «маргінальний конфлікт» (П.Л. Бергне, С. Гіртц, А.М. Грілі, С.В. Коннор та ін), розглядається «теорія інородців» (В.Т. Джу, Е.С. Йю), «психосоматичні аспекти депресії» (З.Н. Тумалаева), «криза ідентичності» (Л.А. Шайгерова) та інших. Дослідження показують ті чи інші порушення у здоров'я (Валвідіа, В.Т. Джу, Брус П. Доренвенд, Е.С. Йю, Морфі, І. Сарасон, Ч. Спілбергер, Р. Столлер та ін.).

Зокрема Р. Аніс та Дж. Бері у 1974 році описали так званий «стрес акультурації» як форму аномічної депресії (аномія – втрата цінностей і норми). Дж. Вестермайер пізніше представив «стрес акультурації» як синдром, який поєднує у собі депресивні, параноїдні та тривожні симптоми.

С. Бочнер і А. Фернхем, встановили, що психічні захворювання у мігрантів зустрічаються частіше, ніж у корінного населення. Існує значущий зв'язок між міграцією та психічним здоров'ям населення [80].

Це пояснюється тим, що особа, якій довелося пережити вимушену міграцію, має певні психологічні особливості, що виражаються у пригніченості психічних функцій, специфічному світосприйнятті, наявності психологічного травмування, притаманного індивідам, що пережили екстремальні ситуації.

Повернення до нормальних умов життя є не меншим випробуванням, ніж травматичні переживання. Відсутнє відчуття повної безпеки, ні з ким відверто поговорити, важче стримувати емоції, що може спричинити втрату самоконтроля. Психічна напруга в такій ситуації довгий час не може розрядитися.

Проведені наприкінці минулого століття дослідження встановили, що на психологічне здоров'я вимушених переселенців значно більший вплив має не подія, яка стала причиною переселення, а перші роки перебування у новій країні – період, коли людина пристосовується до нового соціокультурного середовища.

В цей період у особи, яка вимушено вирвала себе зі звичного середовища виникає криза ідентичності. Вона проявляється як нездатність особистості прийняти нову роль, запропоновану зовнішніми обставинами, або, прийнявши її, адаптуватися до неї. Характерними для цього стану є наступні ознаки: неадекватність самооцінки; втрата перспективи; зростання песимізму; зміна соціальної активності; поява безкомпромісних суджень і соціально-агресивної поведінки. Будь-яка критика може породжувати сумнів у власних силах та можливостях. Розлади особистісних психологічних сфер негативно впливають на міжособистісну взаємодію, в першу чергу, з близькими людьми (партнерами, дітьми, батьками, друзями).

Сила негативного впливу вимушеного переселення на думку Л. Балабанової та Г. Лазос, залежить багатьох чинників: особистісного, «соціального капіталу» (стосунки, наявність підтримки): сім'ї (нуклеарна, розширена), спільноти (місцеві, етнічні, міжнародні); гендеру; фактичних обставин травматичних подій; існування надії/відсутність надії [37].

Відомо, що серед осіб, які піддалися дії надзвичайних за інтенсивністю психотравмуючих впливів є висока поширеність психогенних, зокрема депресивних та тривожних станів. Проявами високого рівня тривожності можуть бути: страх, неспокій, чутливість до невдач, невротичні звички. Також надмірна тривожність може проявлятися як дратівливість, грубість стосовно інших або ж навпаки, апатією, байдужістю, гіпотимією, дисфорією [77].

Особи, які тікали від війни в іншу країну, піддаються ретравматизації: на первинну травму, зумовлену загрозою життю та благополуччю, нашарується травма, викликана необхідністю контактувати і облаштовуватись у незнайомому середовищі. Внаслідок ретравматизації у переміщених осіб може спостерігатись: підвищений рівень агресивності, відчуття тривоги і розгубленості, втрата почуття впевненості, нервово-психічна напруженість, що може призводити до девіантної поведінки особистості і негативно позначатись на результатах адаптації. На сьогодні

відсутні дані щодо депресії та/або тривоги, негативних психологічних станів у громадян України, які виїхали закордон у зв'язку з війною.

На думку Ю. Пилипаса, нестабільність, втрата контролю над ситуацією та власним життям спричиняють: втрату автономності та суб'єктивності; порушення ідентичності; розгубленість та регрес; побоювання відторгнення; відчуття незахищеності; стан жертви; злість та пошук «зовнішнього ворога»; відсутність можливостей прогнозувати майбутнє; сором, низька самооцінка, почуття провини; функціональні симптоми, психосоматичні розлади, зловживання психоактивними речовинами; реакції на тяжкий стрес і порушення адаптації, в тому числі посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)» [56].

Зменшення можливостей задоволення різних потреб вимушених переселенців викликають суттєві зміни у мотиваційній сфері переселенців. Першочергові потреби становляться головними, а ціннісно-сміслова сфера життя зазнає деформацій.

Г. Солдатова, зазначала, що розбалансованість емоційної сфери у переселенців може виникати пригніченість, депресію, розгубленість (з часом здатні змінюватись на гнів, агресивність та претензійність), безпідставні зміни настрою, розлади сну, підвищення рівня тривожності і роздратованості [54]. Підґрунтям тривоги є невизначеність та невідомість навколишнього нового середовища, в якому опинились мігранти.

На думку Л.В. Литвинової, стан емоційної рівноваги не може супроводжувати діяльність людини завжди, особливо в ситуації адаптаційного стресу. Поряд із тим, емоційність та імпульсивність не завжди впливають виключно негативно на рух до самоефективності. Задоволення від попереднього успіху, передчуття змагання, боротьби та інші глибокі переживання психологічно досить часто мобілізують людину. Людина має бути відкритою до таких переживань, якщо прагне активно діяти, бути успішною, формувати високу самоефективність свого життя. Природна

щирість, відкритість переживань додають природності почуттям власного життя і руху до самоактуалізації [40].

Особливої уваги привертають діти, які стали вимушеними переселенцями, адже вони потребують не тільки батьківської, але і міцної соціально-педагогічної підтримки, у зв'язку з необхідністю подолання різного роду соціальних і психологічних проблем, викликаних необхідністю адаптації на новому місці проживання. Діти дуже вразливі під час воєнних конфліктів. Слід пам'ятати, від їх добробуту, в тому числі психологічного, залежить майбутнє не тільки окремої нації, але і світу в цілому. Тому обов'язок дорослих – допомогти захистити їхні фундаментальні права та здоров'я. Науково доведено, у жінок, матері яких пережили евакуацію під час війни, підвищено ризик госпіталізації до психіатричного стаціонару. Підвищений ризик був виявлений тільки у жінок і тільки якщо в евакуацію виїжджала її мати [96]. Ці висновки підтверджують раніше доведений факт того, що психологічні проблеми у дитинстві підвищують ризик психіатричних захворювань у дорослому віці. До того ж, вплив психологічної травми поширюється і наступне покоління.

У дітей вимушених переселенців можуть спостерігатись: порушення когнітивних процесів (труднощі концентрації уваги, погіршення пам'яті, розлади мислення); невротичні реакції (порушення сну і апетиту, фобічні реакції, стресове виснаження); функціональні розлади (психосоматичні розлади, регрес поведінки); поведінкові та емоційні порушення (часта зміна настрою, підвищена плаксивість та капризність, реакції протесту); проблеми у спілкуванні (оточення може визивати страх, недовіру, агресію, дратівливість або надмірна залежність від думки оточуючих або несформованість адекватних соціально-комунікативних навичок); порушення взаємовідносин у сім'ї («на плечі дітей лягають вирішення проблем дорослих», до яких вони можуть бути не готові).

Але поряд із тим, не завжди процес адаптації призводить до негативних наслідків. Рівень соціально-психологічної адаптації людини буде залежати

від різних факторів, зокрема: її психічного здоров'я, відсутності психічних захворювань, ряду біологічних, соціально-економічних факторів, які формують стан психологічного благополуччя людини.

Всесвітня організація охорони здоров'я (далі – ВООЗ) тлумачить психічне здоров'я як стан суб'єктивного благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, сприйняту автономію, компетенцію, залежність між поколіннями та самореалізацію інтелектуального та емоційного потенціалу та ін. [79]. ВООЗ зазначає, що благополуччя особистості полягає у реалізації її здібностей, подоланні невідворотних життєвих напружених ситуацій, можливістю протистояти звичайним життєвим стресам та продуктивно працювати і робити внесок в громадське життя. Таким чином, психічне здоров'я і соціально-психологічна адаптація – це два взаємопов'язані поняття.

Для біженців та вимушених переселенців, що безперервно зазнають психоемоційного напруження, відчуття тривоги і депресії, соціальної фрустрованості, турбота про власне здоров'я відіграє важливу роль.

Дослідники адаптації З. Кісарчук, Г. Солдатова, Б. КристалАндерсон, Ю. Серєда, Р. Левін, С. Князєв, Є. Білоус, І. Тітар, С. Марущенко, І. Локтєва, Ю. Серєда Г. Остапчук, Ю. Пилипас, І. Семенко, Т. Семигіна, Н. Гусак, С. Трухан, К. Лай та ін. звертають увагу, що надання вчасної консультативної допомоги позитивно впливає на адаптаційні процеси переселенців, їх емоційний стан.

Висновки до розділу I

1. Сучасний погляд на адаптацію полягає у визначенні її як процесу цілеспрямованого пристосування живих систем всьому розмаїттю умов їх функціонування, як зовнішніх, і внутрішніх (по відношенню до системи), та активне освоєння природного та соціального середовища.

2. У психології під адаптацією розуміють: короткочасний процес адаптації в контексті поведінкової реакції чи вчинку або більш тривалий процес, що характеризується як стан адаптації, або динамічна інтегральна характеристика особистості, в якій представлена здатність до пристосування до умов, що змінюються. Процес адаптації передбачає задіяння людиною своїх резервів з метою забезпечення діяльності та виживання в умовах підвищеної стресогенності зовнішнього середовища, що постійно змінюється.

3. Процес адаптації тісно пов'язаний з поняттям адаптивність, яка полягає у спроможності людини до адаптації, а адаптаційні можливості – властивості, які цю спроможність забезпечують. Вони будуть або полегшувати або ускладнювати процес адаптації. Тому від того, у якій мірі у людини розвинені адаптаційні можливості, залежить весь процес адаптації. Якщо у людини високі адаптаційні можливості, вона здатна швидко й ефективно ліквідувати або компенсувати дію несприятливих факторів оточуючого середовища. Низький рівень розвитку адаптивності може призвести до дезадаптивності – стану затяжного дискомфорту у новому соціальному середовищі.

4. Важливими показниками адаптивних можливостей вимушених мігрантів, які впливають на їх поведінкову стратегію в новому соціокультурному середовищі, будуть особливості емоційного реагування в умовах стресової ситуації та пережиті ними емоційні стани.

5. Соціальна адаптація полягає в інтеграції людини в суспільство, в процесі якої відбувається формування самосвідомості, рольової поведінки, здатності до самоконтролю й адекватних зв'язків та стосунків. Психологічна адаптація відбувається під час пристосування людини до наявних у суспільстві вимог під час узгодження індивідуальних цінностей, переконань та суспільних норм. Соціальна адаптація спрямована на збереження й формування оптимального балансу між особою, внутрішнім станом і навколишнім середовищем тут і тепер та з перспективою майбутнє.

6. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців – це складний двосторонній процес взаємодії, який є складовою міграційного процесу в цілому. Для прогнозування успішності протікання процесу адаптації слід зважати на всі зовнішні і внутрішні чинники, які на нього впливають: від індивідуально-психологічних особливостей особистості до культури та економічної ситуації в новій країні. Крім того, слід враховувати: причини переміщення, наявність/відсутність культурного шоку, отриманих психологічних травм тощо.

7. Навіть за умов сприятливих обставин, адаптація до іншого етнічного і культурного середовища – складний та стресогенний процес. Тому часто вимушена міграція розглядається з позиції негативного впливу на психіку людини. Зменшення можливостей, невизначеність, безперспективність, залежність та розбалансованості емоційної сфери можуть викликати у вимушених переселенців невротичні реакції, функціональні розлади, поведінкові та емоційні порушення, проблеми у спілкуванні. Серед осіб, які піддалися дії надзвичайних за інтенсивністю психотравмуючих впливів є висока поширеність психогенних, зокрема депресивних та тривожних станів.

8. Багато дослідників та практичних психологів у ролі проявів стресу акультурації називають соціальну дезінтеграцію та особистісну кризу. На груповому рівні тривожність викликає усвідомлення, що в нових умовах не працюють колишні схеми владних відносин, громадського порядку, економічні стратегії. На індивідуальному можуть виникати ворожість, невпевненість, ідентифікаційна сплутаність, депресія. Вимушеним мігрантам властивий високий рівень фрустрації і базових потреб, і потреб вищого рівня, і високі розбіжності між очікуваннями і реальною ситуацією.

9. У вимушених мігрантів можуть спостерігатись різні порушення емоційної сфери: пригнічення, байдужість, втрата інтересу до життя, загальмованість (переходить в апатію і депресію), дратівливість, агресивність, неконтрольовані спалахи гніву. Крім того можливі: підвищення

рівня тривожності, різкі перепади настрою, фобічні реакції, розлади сну (безсоння, нічні жахи).

10. Серед основних стресорів, що діють на вимушених мігрантів можна виділити: неконтрольованість власного життя, нестабільність, нерозуміння на який час переселення є вимушеним, незнання мови, втрату соціального статусу, важке фінансове становище, вороже або неприємне соціокультурне оточення, наявність внутрішніх конфліктів тощо. Внаслідок переваги стресорів над наявними адаптаційними резервами людини або недостатньої адаптованості до їх дії можемо спостерігати зниження ефективності діяльності людини та виникнення різноманітних нервово-психічних і психосоматичних захворювань.

11. Психологічні та психічні проблеми вимушених переселенців будуть впливати на всі життєві сфери особистості: емоційну, мотиваційну, комунікативну, когнітивну та поведінкову. Зокрема у когнітивній сфері можливі випадки розладів всіх основних пізнавальних процесів — порушення пам'яті (амнезії — втрати пам'яті; конфабуляції; труднощі запам'ятовування), неуважність, порушення сприйняття (наприклад, часу), розлади мислення (мимовільні ухиляння від основної теми розмови).

12. Аналіз психологічних труднощів та психічних розладів у вимушених мігрантів свідчить про комплексний характер, адже охоплює всі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, комунікативну. Нашарування порушень у різних сферах психічного здоров'я мігрантів здатне призвести до глобальних проблем особистості, зокрема до кризи ідентичності.

13. Процес адаптації не завжди призводить до негативних наслідків. Рівень соціально-психологічної адаптації людини буде залежати від різних факторів, зокрема: її психічного здоров'я, відсутності психічних захворювань, ряду біологічних, соціально-економічних факторів, які формують стан психологічного благополуччя людини.

14. Адаптацію можна вважати успішною, якщо людина реалізує свій особистісний потенціал, можливості і здібності та успішно вирішує психологічні і соціокультурні проблеми, оскільки процес адаптації не є тільки пасивним пристосуванням, але й активним прагненням змінити середовище.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ ЗАКОРДОНОМ

2.1. Методологія емпіричного дослідження

Мета емпіричного дослідження – дослідити особливості адаптації громадян, які залишили Україну у зв'язку з війною.

Експериментальна база дослідження – громадяни України, які виїхали закордон у зв'язку з війною у 2022 році.

Емпіричне дослідження проводилось в кілька етапів:

- I. Аналіз подібних наукових досліджень.
- II. Розробка теоретичної моделі дослідження.
- III. Вибір та обґрунтування використовуваних методик, тестів, шкал.
- IV. Розробка опитувальних анкет та перенесення їх у гугл-форму.

V. Проведення опитування та збір даних.

VI. Обробка та аналіз отриманих даних.

VII. Напрацювання рекомендацій за результатами дослідження.

Дослідження проводилося під час повномасштабного військового вторгнення Росії в Україну. Запрошення до опитування були розміщені в 65 Телеграм каналах різних країн, створених для допомоги українцям. Пошук каналів відбувався за принципом диверсифікації щодо назви каналів «допомога українцям».

Під час взаємодії з підписниками Телеграмканалів були відмічені різні особливості реагування: і «лайки», і «дизлайки», і особисті повідомлення, і допомога з розміщенням від свого імені адміністраторами каналів нашого прохання «пройти гугл-опитувальник», і «бан» нас Телеграмом у зв'язку зі скаргою користувача або користувачів. «Бан» вплинув на наші особисті можливості взаємодіяти в групах Телеграма (спочатку було заборонено писати в групах один день, а згодом був «бан» на тиждень, було можливо переписуватись лише з тими, з ким були взаємні контакти).

Даним дослідженням не передбачено отримання учасниками дослідження результатів дослідження, однак планується публікація результатів дослідження в збірниках наукових конференцій, соціальних мережах, профільних медіа, тематичних групах.

Дане дослідження буде цікавим психологам, фахівцям, які працюють з вимушеними переселенцями, викладачам навчальних закладів, приймаючим громадам, пересічним громадянам.

Для проведення емпіричного дослідження було використано:

1) дві авторські анкети, які містили стандартизовані методики (шкала депресії PHQ-9, шкала генералізованої тривоги GAD-7) та інші питання; опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л. Янковським);

2) метод інтерв'ю;

3) власний досвід (статус тимчасового захисту в одній із європейських країн).

Далі розглянемо детальніше вище названі методики та пояснимо необхідність їх застосування в даному емпіричному дослідженні.

1. Оцінка ступеня важкості депресії PHQ-9 (Додаток В).

Мета використання PHQ-9 – оцінити ступінь вираження діагностичних критеріїв депресії згідно із DSM-V у громадян України, які виїхали закордон у зв'язку з війною.

Шкала депресії PHQ-9 є модулем Шкали базової психологічної оцінки IAPT (стандартизованої методики), розробленої Національною службою охорони здоров'я Англії (NICE) в межах програми «Покращення доступу до психологічних терапій» (IAPT) з метою виявлення психопатологічних порушень.

Скринінгова методика PHQ-9 використовується для оцінки ступеня вираження діагностичних критеріїв депресії згідно із DSM-V. Шкала містить дев'ять запитань на які можна вибрати одну із чотирьох відповідей: «жодного разу», «кілька днів», «більше тижня», «майже щодня» та одне питання з можливими відповідями: «зовсім не важко», «трохи важко», «дуже важко» та «надзвичайно важко».

Кожній відповіді присвоюється бали (від 0 до 3), значення по шкалі рахується як загальна сума балів. Респондент може набрати 0-27 балів. За кількістю балів можна стверджувати про наявність та ступінь важкості депресії. В залежності від суми балів по відповідях, респондент може мати:

- 1) мінімальну депресію (0-4): лікувальні процедури не потрібні;
- 2) легкий ступінь депресії (5-9): рекомендовано спостереження та повторення тестування в динаміці;
- 3) модервану (помірна) депресію (10-14): потрібен план лікування (консультування, спостереження в динаміці і /чи фармакотерапія);
- 4) модервану середньої важкості депресію (15-19): потреба в активному лікуванні (фармакотерапія і/чи психотерапія);

5) вкрай важку депресію (20-27): необхідна негайна психофармакотерапія. Якщо порушення важкі або погана відповідь на терапію – пришвидшити направлення до психотерапевта для сумісного ведення.

2. Скринінгова методика GAD-7 (Додаток В).

Мета використання GAD-7 – оцінити ступінь враженості різних ознак генералізованого тривожного розладу (ГТР) у громадян України, які виїхали закордон у зв'язку з війною.

GAD-7 є також модулем Шкали IAPT, розроблялася для діагностування генералізованого тривожного розладу (ГТР). GAD-7 містить сім пунктів, які вимірюють ступінь враженості різних ознак GAD відповідно до повідомлених категорій відповіді з присвоєними балами. До пунктів GAD-7 належать: 1) нервозність; 2) неможливість перестати турбуватися; 3) надмірне занепокоєння; 4) неспокій; 5) труднощі в розслабленні; 6) легке роздратування; і 7) страх перед чимось жахливим. Сім запитань мають чотири варіанти відповідей: «жодного разу» (0б), «кілька днів» (1б), «більше тижня» (2б), «майже щодня» (3б).

Оцінка позначається загальним балом, який є сумою балів семи пунктів. Загальна сума балів по чотирьох запитаннях вважається показником шкали GAD -7 і може коливатись в проміжку 0-21 бал. Рівень тривожності визначається за наступною класифікацією:

- 1) 0-4 – мінімальний;
- 2) 5-9 – помірний;
- 3) 10-14 – середній;
- 4) 15-21 – високий.

Нормативні дані дозволяють користувачам GAD-7 визначити, чи є показник тривожності у людини за останні 2 тижні нормальним, м'яко, помірно чи сильно підвищеним. GAD-7 є дійсним та ефективним інструментом для скринінгу на GAD та оцінки його тяжкості в клінічній практиці та дослідженнях.

3. Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л. Янковським (Додаток С). Опитувальник дозволяє виявити рівень і тип адаптації емігрантів до нового соціокультурного середовища. Анкета Л. Янковського є актуальною для різних емігрантів, адже відображає специфіку їх минулого досвіду. Респонденту пропонуються твердження з варіантами відповідей: «так», «ні», «до мене не відноситься».

Обробка здійснюється відповідно до ключа. Якщо є збіг з ключем, за кожне «так» нараховується 1 бал, «ні» - 0 балів (відповідь «це мене не стосується» не враховується). Бали підсумовуються за шкалою, завдяки якій визначається рівень адаптації (високий, середній та низький). Далі з шести можливих варіантів визначається переважаючий тип адаптації: адаптивний, конформний, інтерактивний, депресивний, ностальгічний і відчужений. Даний опитувальник було використано з метою визначення рівня та типу адаптації українців за кордоном.

Авторські анкети опитування, окрім стандартизованих методик, містили: загальні запитання, питання про особистісні якості, емоційні стани, стан здоров'я, потреби, побут, середу оточення тощо.

Збір даних проводився шляхом інтернет-опитування, респонденти відповідали на питання анкет у Google-формах за добровільної згоди. В середньому опитування потребувало:

- 1) анкета №1 – 20-30 хвилин часу;
- 2) анкета №2 – 20-30 хвилин часу;
- 3) опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища (за Л. Янковським) – 20-30 хвилин часу.

4. Власний досвід та метод інтерв'ю. Власний досвід дав можливість бачити ситуацію зсередини, розуміти проблеми, стани та почуття респондентів, суб'єктивно оцінювати ситуацію, спостерігати за своїм прикладом адаптації та адаптацією своїх співвітчизників.

2.2. Загальна характеристика досліджуваних громадян України закордоном, які через війну залишили країну

Кількість осіб, які проходили опитування по трьом анкетам – 432, однак з метою аналізу було оброблено відповіді 416 осіб віком від 18 до 70 років.

Участь у дослідженні була добровільною. Психологічне дослідження проводилось шляхом інтернет-опитування. Респонденти надавали відповіді у Google-формі.

Психологічне дослідження за трьома анкетами проводилось з 2 серпня по 25 жовтня 2022 року.

Критерії включення – громадяни України, які залишили територію України у зв'язку із війною у 2022 році.

Критерії виключення – особа, відповіді якої під час дослідження були суперечливими (вказаний вік 10 років та одночасна наявність вищої освіти, дітей), виїзд закордон у 2014 році, вік до 18 років. (Табл. 2.1)

Табл. 2.1

Соціально-демографічні показники громадян України, (n = 416)

Показники		Абс.ч.	%
Вік	18-29	101	24,3
	30-39	163	39,2
	40-49	114	27,4
	50-59	31	7,5
	60-69	6	1,4
	70-80	1	0,2
Стать	Чоловіча	29	6,9
	Жіноча	383	92,1
	Інше	4	1
Вища освіта	Мають	344	82,7

	Здобувають	24	5,8
	Не мають	48	11,5
Частина України	Київ	136	32,7
	Центральна	45	10,8
	Північна	32	7,7
	Південна	105	25,3
	Східна	82	19,7
	Західна	16	3,8

Серед громадяни України, які виїхали закордон у зв'язку з війною, згідно даних представлених в табл. 2.1, жінок 383 — (92,1%) осіб, чоловіків — 29 (6,9%) осіб, осіб віком від 18 до 29 років — 101 (24,3%) особа, від 30 до 39 років — 163 (39,2%) особи, від 40 до 49 років — 114 (27,4%) осіб, від 50 до 59 років — 31 (7,5 %) особа; від 60 до 69 років — 6 (1,4%) осіб, віком від 70 до 80 років – 1 (0,2%) особа. Середній вік — 36,5 років.

Серед опитуваних 344 (82,7%) осіб мають вищу освіту; 24 (5,8%) осіб здобувачі вищої освіти; 48 (11,5%) осіб не мають вищої освіти.

До війни 136 (32,7%) осіб проживали в Києві; 105 (25,3%) осіб проживали в Південній Україні; 82 (19,7%) особи зі Східної України; 45 (10,8%) осіб проживали в Центральній Україні; 32 (7,7%) осіб в Північній Україні; 16 (3,8%) осіб в Західній Україні.

Як видно з наведених даних переважна більшість це: жінки 383 (92,1%) осіб; особи віком від 30 до 39 років — 163 (39,2%) осіб; особи з вищою освітою — 344 (82,7%) осіб; кияни — 136 (32,7%).

На момент опитування досліджені проживали у 34 країнах світу. Були зазначені наступні країни: Австрія, Албанія, Бельгія, Болгарія, Греція, Грузія, Данія, Естонія, Ірландія, Ісландія, Іспанія, Італія, Канада, Кіпр, Латвія, Литва, Люксембург, Молдова, Німеччина, Норвегія, Польща, Сполучене Королівство Великої Британії і Північної Ірландії, Сполучені штати Америки, Португалія, Румунія, Словаччина, Туреччина, Угорщина, Фінляндія, Франція, Хорватія, Чехія, Швеція та Швейцарія.

Було проаналізовано помісячно кількість вимушених мігрантів України (Табл 2.2).

Табл. 2.2

Кількість громадян України, які виїхали закордон через війну помісячно,
(n = 416)

місяць	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	вересень	жовтень
Абс.ч.	3	65	225	40	14	17	18	18	14	2
%	0,7	15,6	54,1	9,6	3,4	4,1	4,3	4,3	3,4	0,5

Переважна більшість респондентів – 225 (54,1%) осіб залишили Україну в березні 2022р..

Анкета №3.

Опитувальна анкета адаптації особистості до нового соціокультурного середовища (за Л. Янковським).

Дослідження проводилось з 7 вересня по 25 жовтня 2022 р..

Всього – 13 осіб віком від 23 до 64 років прийняли участь в опитуванні.

У зв'язку із критично незначною кількістю респондентів, отримані дані не можна аналізувати, розглядати для статистичної достовірності та розповсюджувати.

2.3 Аналіз особливостей адаптації громадян України закордоном, які через війну залишили країну

Аналіз особливостей адаптації громадян України закордоном, які через війну залишили країну, був здійснений на основі інформації, отриманої з двох анкет: n = 100 (Анкета №1) та n = 316 (Анкета №2).

Респондентам анкети №2 було запропоновано самостійно визначити свої значимі індивідуальні якості, які їм допомагали адаптуватись закордоном. Однак особи надавали відповіді, перераховуючи не тільки індивідуальні якості, але і свої надії, віру у щось, бажання, обставини тощо. У деяких осіб взагалі не було розуміння, які якості їм допомагають адаптуватись.

Найчастіше серед якостей, які допомагали долати труднощі адаптації респонденти зазначали (n=316): оптимізм (21%), силу волі (4%), терплячість (4%), впертість (4%), цілеспрямованість (3%), комунікабельність (3%), працьовитість (3%) та вміння підлаштовуватись (3%).

Серед обставин, які допомагали респондентам адаптуватись на новому місці, частіше зазначались: наявність дітей, виїзд родиною, професія, наявність роботи, попередній досвід (життя закордоном, залишення домівки, досвід життя в умовах війни, подорожей).

Завдяки отриманим даним методом інтерв'ю та анкетуванню було встановлено, що для більшості вимушених мігрантів переїзд до іншої країни супроводжувався: розлукою з партнером та членами сім'ї; позбавленням друзів, втратою статусу і роботи; зміною якості життя; кризою життєвих цінностей, соціальної ідентичності; великим сумом за домівкою та життям до війни.

До ситуації вимушеної міграції громадяни України були не готові. Поряд із тим згідно отриманих даних (n=316) у вимушених переселенців у мирні часи були думки щодо життя поза межами України. До початку військових дій 185 (64,5%) осіб мали думку або мрію щодо проживання закордоном. Очікування від життя закордоном виправдались у 139 (44%) осіб, 92 (29,1%) особи вважають, що життя виявилось кращим, ніж вони уявляли, а 85 (26,9%) осіб зазначили, що життя виявилось гіршим.

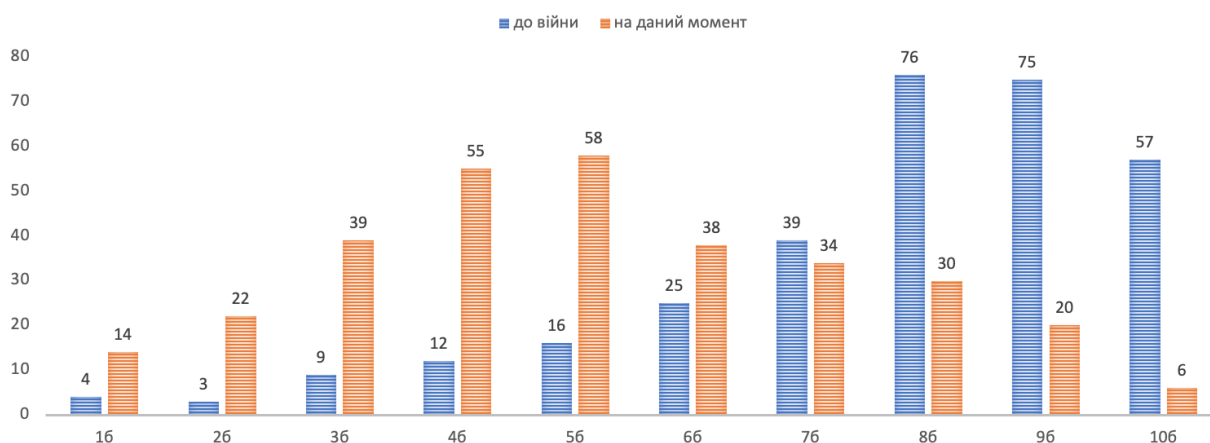
208 (65,8%) осіб не допускали думку, що перебування закордоном на стільки суттєво затягнеться. Таким чином, ситуація, в якій опинились вимушені мігранти, кардинально змінила структуру їх мотивів і потреб.

Поряд із тим серед опитуваних були 3 (3%) особи, у кого виїзд закордон був втіленням мрії (n = 100).

Респондентам було запропоновано оцінити суб'єктивно від 1 (min) до 10 (max) задоволення власним життям до війни та на даний момент (Рис.2.1.).

Рис.2.1

Суб'єктивна оцінка задоволення власним життям до війни
та на даний момент, (n = 316)



Як ми бачимо з гістограми, кількість осіб максимально задоволених своїм життям різко впала з 18,3% (57 осіб) до 1,9% (6 осіб), а кількість задоволених мінімально своїм життям зросла з 1,3% (4 особи) до 4,4% (14 осіб).

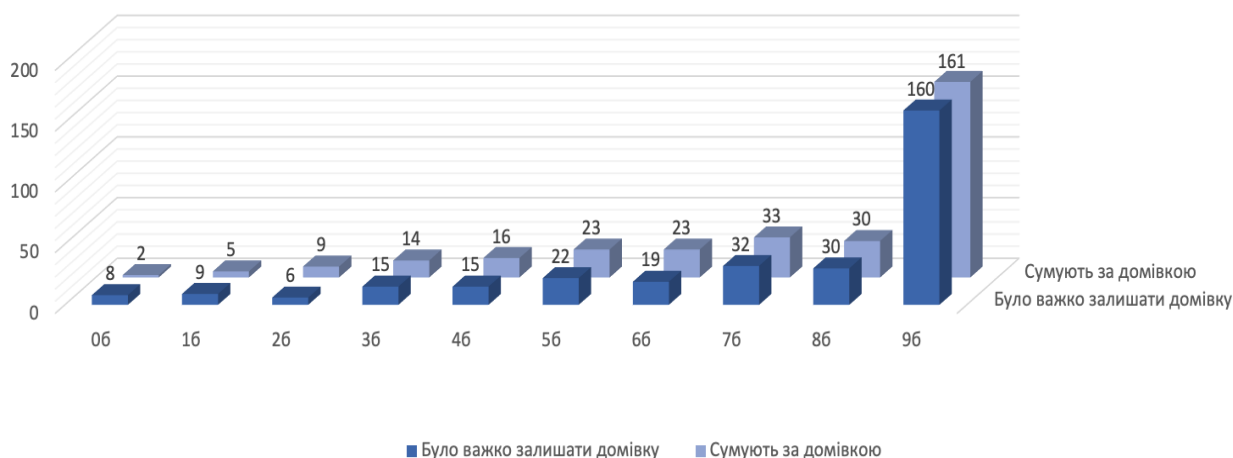
Респонденти серед причин, які впливали на погіршення їх задоволення життям закордоном в даних умовах зазначили наступні: відсутність щасливих сімейних відносин, близьких, рідних, друзів, домашнього улюбленця, труднощі з адаптацією у дітей, відсутність роботи, професійної реалізації, неможливість відпочивати, займатись спортом, втрата свободи, стабільності, статусу, здатності до самозабезпечення, конкретних цілей, власної домівки, окремого житла, постійного місця проживання, коштів; проблеми зі здоров'ям; незнання мови; брак любові, спілкування з рідними, інформації, консультантів, комфорту, впевненості, часу для себе; побутові умов; відсутність можливості займатись хобі; відсутність розуміння що буде далі; переживання за рідних, які залишились в Україні; багато правил та заборон; неможливість планування; неможливість швидко вирішувати

питання; відсутність вчасної медичної допомоги; втрата у зв'язку із війною речей тощо.

Респондентам було запропоновано оцінити суб'єктивно від 1 (min) до 9 (max) на скільки важко було залишати домівку (n=316), (Рис. 2.2) .

Рис.2.2

Суб'єктивна оцінка важкості залишення домівки та сум за нею, (n = 316)



160 (50,6%) осіб зазначили, що їм було дуже важко залишати домівку, 161 (50,9%) особа дуже сумує за своєю домівкою. На нашу думку, можна очікувати, що значна кількість серед цих осіб мають бажання повертатися додому.

Було досліджено *причини для вимушеного виїзду закордон*.

Найбільш вагомою причиною для виїзду закордон був страх за дітей (43%). Серед інших причин (n=100) :

- бажання бути у безпеці – 14 (14%) осіб;
- страх пережити бомбардування чи блокаду 12 (12%) осіб;
- відсутність сил витримувати щодня сирени – 7 (7%) осіб;
- очікування невідомого – 3 (3%) особи;
- відсутність житла на Західній Україні за доступною ціною – 3 (3%) особи;
- страх за близьких – 2 (2%) особи;
- на поліг партнер – 5 (5%) осіб;
- страх за себе – 1 (1%) особа;

- іншу причину мали 10 (10%) осіб.

Було досліджено травмованість осіб війною (Табл. 2.3).

Табл. 2.3

Травмованість респондентів війною,
(n = 100)

Пережиті події	Абс.ч.	%
бачили руйнування будинків та смерті людей у засобах масової інформації	48	48
бачили руйнування на власні очі (на своїй вулиці, у своєму районі)	25	25
бачили смерть на власні очі, були в зоні бойових дій	3	3
пережили бомбардування/окупацію	17	17
пережили трагічні події	7	7

Як бачимо з таблиці, досліджені були по-різному травмовані війною:

48 (48%) осіб бачили руйнування будинків та смерті людей лише у засобах масової інформації;

25 (25%) осіб бачили руйнування на власні очі;

3 (3%) особи бачили смерть на власні очі, були в зоні бойових дій;

17 (17%) осіб пережили бомбардування/окупацію;

7 (7%) особам довелося пережити трагічні події .

89 (89%) осіб зазначили, що їм довелося бачити фото/відео, про які хотілося б забути (в ЗМІ, стрічці новин тощо).

65 (65%) осіб зазначили, що їм довелося перебувати в укриттях, серед яких 7 (7%) перебували в укриттях, розрахованих на більш, ніж 100 осіб. На початку війни більшість укриттів була в незадовільному стані, ситуації, які відбувались в укриттях іноді були неконтрольованими і вкрай негативними. Громадяни України, перебуваючи в укриттях на початку війни, отримували здебільшого деструктивний вплив на психічне та фізичне здоров'я.

Завдяки отриманим даним і власному досвіду можемо виділити наступні фактори впливу на процес адаптації громадян України закордоном.

1. *Особи які зустріли.* Після прибуття в нове безпечне місце важливим моментом адаптації є налаштованість та відношення осіб, які зустріли (стали першими «адапторами») в новому середовищі *та саме безпечне місце*, в якому опинилися вимушені мігранти. Людині важливо зрозуміти, що вона в безпеці, що у неї є власний, хоч і невеличкий безпечний простір.

2. *Наявність інформації щодо організації свого життя* (у першу чергу своїх прав та обов'язків) та правил життя оточуючого середовища. Вимушеному мігранту складно без знання мови, місцевих законів та звичаїв, але життєво необхідно пристосуватись до умов та вимог нового соціуму. *Незнання місцевої мови та законодавства* (зокрема щодо свого статусу та прав), створює значні складнощі у всіх процесах життєдіяльності, адже є необхідність взаємодії з місцевими бюрократичними системами, потрібно отримувати медичні послуги, є небезпека стати жертвою шахрайства тощо.

Як основне джерело інформації 161 (50,9%) особа зазначила Телеграм канали (n=316).

52 (16,5%) респонденти потрапили у ситуацію, коли хтось з місцевих хотів «нажитись на їх проблемах», скориставшись незнанням місцевої мови та законів (n=316).

110 (34,8%) осіб зазначили, що мають питання щодо свого статусу, прав та обов'язків у країні, в якій знаходжусь під захистом, є потреба у правовому лікнепі (законодавство країни) (n=316).

Також респонденти мали необхідність отримання інформації щодо: перекладачів, умов та процедури підтвердження диплому, пошуку роботи, оформлення документів, оплати податків.

3. *Нове середовище* зумовлює стиль особистісної соціальної поведінки в процесі побудови взаємовідносин вимушеного мігранта, створює нове коло спілкування, організацію особистого життя в місцевому середовищі.

Маємо випадки небажання пристосовуватись до нового соціокультурного середовища як у дітей, так і у дорослих.

133 (42,1%) особи зазначили, що їм в цілому складно в новому соціокультурному середовищі (n=316).

89 (28,2%) осіб відмітили складнощі у своїх дітей у новому соціокультурному середовищі (n=316).

У зв'язку з різними поглядами на війну в Україні, ставлення місцевого населення (як дорослих, так і дітей) країни перебування вимушеного мігранта було різним: як позитивно налаштованим (гаряча підтримка), так і вкрай негативно налаштованим щодо українців. Відомо, потрапляння у середовище, яке є ворожим, може спричиняти негативні наслідки. Деякі досліджені відмічали ситуації, коли місцеві мешканці відкрито висловлювали громадянам України своє негативне або упереджене ставлення, навмисно систематично псували майно, транспортні засоби. Відсутність реакції місцевих правоохоронних органів щодо скоєних правопорушень викликала у вимушених переселенців відчай, пригнічення, безпорадність та відчуття безправності в новому соціумі. Були скарги на булінг оточуючих, спонсорів, дітей у навчальних закладах. Таким чином, дуже важливим аспектом виступає відношення місцевого населення до вимушених мігрантів.

157 (49,7%) осіб відчували себе незахищеними (n=316).

35 (35 %) осіб зазначили, що їм довелось хоч одного разу відчути негативне відношення до себе через те, що вони з України, серед них 26 (26%) осіб зазначили, що були також здивовані доброзичливістю по відношенню до себе через те, що вони з України (n=100). Загальний відсоток осіб, які були здивовані доброзичливістю по відношенню до себе через те, що вони з України склав 76 % – 76 осіб (n=100).

Завдяки місцевим волонтерам та створеним центрам допомоги громадяни України мали змогу отримати допомогу з оформленням документів, перекладом, безоплатним або за невеликі кошти отриманням речей та послуг тощо. Значну допомогу в перші місяці війни надавали і деякі

компанії. Співчуття, розуміння проблем та потреб вимушених переселенців місцевим населенням, організаціями та компаніями стали відчутною підтримкою у перші місяці після переселення.

4) *Наявна державна підтримка* деякими країнами у вигляді грошової допомоги, допомоги з житлом, медициною, закладами освіти давали можливість не тільки відчувати себе у безпеці під час війни, але і відчувати себе на рівні громадян країни, сприяти інтеграції в новому середовищі.

5) Важливою проблемою для респондентів виявився зовсім інший, складний, у порівнянні з українським, *порядок функціонування медичної системи*. Опитувані зазначали порівняно з Україною: дуже вартісні медичні послуги, надто тривале очікування на допомогу вузьких спеціалістів. Але поряд з тим, в деяких країнах громадяни України, які виїхали у зв'язку з війною, отримували безоплатне медичне страхування у країні перебування, їх не залишали сам на сам з гострими проблемами зі здоров'ям.

6) Серед *житлових та побутових проблем*, з якими зіткнулись респонденти були зазначені: погіршення умов існування та побуту; небажання місцевих здавати житло з різних причин; «життя на валізах»; потреба облаштовувати житло; вартісні послуги, пов'язані з житлом, які змушували постійно заощаджувати; необхідність проживати на одній території не одній сім'ї або двом незнайомим людям. Все це негативно впливало на сімейні та міжособистісні відносини, у зв'язку із неможливістю окреслити свої кордони, завищеними очікуваннями, різними поглядами.

Зокрема 53 (53 %) особи зазначили, що після переїзду до нової країни їм довелося переживати сварки з близькими (n=100).

7) *Імперативний обов'язок відвідувати місцеву школу* та наявність адміністративної відповідальності у вигляді штрафу у разі невідвідування; розподіл дітей по класам незважаючи на українську програму (іноді на клас менше, іноді на клас більше). Щоб не було відставання по програмі, у дітей існує потреба навчатись одночасно в двох школах (місцевій та дистанційно в Україні), що виснажує. Особливо складно дітям-старшокласникам.

Мовний бар'єр у дитячих навчальних закладах викликав відчуття самотності. Поряд із тим, деякі шкільні предмети, в яких незнання мови не було суттєвою перешкодою (фізкультура, малювання, кулінарне мистецтво, музика, відвідування басейну) давали можливість дітям вимушених переселенців відчувати себе учасником учбового процесу і сприяли адаптації.

Було помічено, особливо позитивно впливала на адаптацію дітей у освітніх закладах наявність українців однолітків (в групі, в класі, в школі). Позитивно впливали на адаптацію дітей також: доброзичливість деяких вчителів та розуміння ними психологічних проблем, можливість отримувати безоплатне харчування в школі, безоплатне відвідування (або часткова оплата) шкільних екскурсій, дитячих секцій тощо.

8) *Життєва необхідність вивчення місцевої мови* на інтеграційних курсах сприймалась як позитивно, так і негативно. Це зумовлено різними обставинами: бажанням чи небажанням оволодіти новою мовою, складнощами як при сприйнятті, так і при вивченні, відсутністю інтересу або заохочення, нецікавий підхід до викладання тощо.

Навчання на інтеграційних курсах передбачає знайомство з таким розділом як «країнознавство», яким передбачено: знайомство з історією, державним та територіальним устроєм, економічною географією, демографією та культурою країни тимчасового захисту. Знайомство з культурою відіграє особливу роль, адже слухачі дізнаються про традиції, державні та релігійні свята, правила поведінки, гастрономічні особливості країни. Це допомагає влитися у ритм життя країни та її мешканців. Таким чином, мовні курси дають можливість швидше та легше інтегруватись в нове суспільство, отримати бажану роботу.

9) *Соціальний стан*. У деяких вимушених мігрантів, які були незалежними, посідали шановне місце в суспільстві, знижувалась самооцінка та впевненість. Досліджувані зазначали психологічні переживання: відчуття втрати та позбавлення (Батьківщини, статусу,

професії, друзів, майна); відчуття бути знехтуваним (неприйняття новою культурою) та відчуття відкидання (неприйняття нової культури); збій у рольовій структурі (ролях, очікуваннях), складнощі із самоідентифікацією, почуттями та цінностями; відчуття тривоги, викликане різними емоціями внаслідок усвідомлення культурних значних відмінностей (подив, відраза, обурення); відчуття неповноцінності через нездатність справитися з новою ситуацією.

202 (63,9%) особи відмітили, що не почувають себе впевнено (n=316).

152 (48,1%) особи зазначили, що їх статус та повага до них на даний момент на нижчому рівні, ніж в Україні, 36 (11,4%) осіб вважають, що на вищому, у 128 (40,5%) осіб – рівень не змінився (n=316).

189 (59,8%) осіб мали відчуття внутрішньої скованості (n=316).

166 (55,4%) осіб мали відчуття самотності (n=316).

175 (55,4%) осіб мали відчуття непотрібності (n=316).

10) *Можливості для самореалізації.* Респондентами були зазначені: складна процедура підтвердження дипломів; відсутність інформації щодо підтвердження дипломів; неактуальність професії в даному середовищі; низька конкурентоспроможність на ринку праці; або низькооплачувана робота; відсутність можливості займатись хобі. Дані обставини викликали *втрату впевненості та спокою, зниження самооцінки.*

52 (52%) особи відмітили, що не володіють інформацією щодо перспектив своєї фахової реалізації (n=100).

7 (7%) осіб віком від 30 до 42 років зазначили, що отримали гідну роботу за фахом у наступних сферах (та спеціальності): виробництво, фото, дизайн, журналістика, мистецтво, ІТ, менеджер (n=100).

24 (24%) особи зазначили, що мають перспективу отримання гідної роботи за фахом, так само 24 (24%) осіб вказали, що таких перспектив не мають (n=100).

119 (37,7%) осіб зазначили, що не зможуть самореалізуватись в новому соціокультурному середовищі (n=316). Серед причини були згадані

наступні: незнання мови, потреба підтвердження кваліфікації та диплому, тривалий захист диплому, потреба навчатись спочатку, невизнання здобутої в Україні освіти, відсутність попиту на або інший підхід до професії, відсутність друзів та зв'язків, відсутність бажання, відсутність мотивації, пенсійний вік, невпевненість, інший менталітет, внутрішні страхи, невіра, що роботодавець обере серед інших кандидатур, стан здоров'я, наявність маленької дитини, наявні вакансії лише на низькооплачувану роботу обслуговуючого персоналу, відсутність власного житла.

На думку 156 (49,4%) осіб, відсутність можливості професійної самореалізації може бути причиною для повернення додому (n=316).

11) *Можливість займатись хобі, проведення кулінарних та мистецьких майстер-класів* для місцевого населення українцями та навпаки; *фізична праця* (робота з землею та рослинами) допомагали відволікатись від своїх деструктивних станів, почуттів і тривожних думок, викликаних війною в Україні.

12) *Місце проживання*. Респонденти, які проживали у віддалених містах, відмічали певні складнощі з інфраструктурою, необхідність купувати коштовні проїзні квитки, скаржились на відсутність дитячих секцій.

13) Додаткову підтримку мали вимушені переселенці, яким вдалося виїхати разом з *домашніми улюбленцями*.

32 особи серед 36 осіб, які вивезли домашніх тварин з собою, підтвердили, що у важкі моменти їм допомагали, заспокоюючи любов та піклування до їх домашніх улюбленців (n=100).

14) *Брак спілкування* (соціальна депривація та ізоляція) у дітей і дорослих. Брак або відсутність спілкування у дітей і дорослих (за наданою інформацією) викликав депресії, стрес, психосоматичні розлади та розлади харчових звичок.

184 (58,2%) особи відмітили брак спілкування (n=316).

15) *Психологічні стани та відчуття вимушених мігрантів, наявність спогадів, які їх переслідують.*

Деякими респондентами були зазначені наступні спогади, які їх переслідують: ранок і день 24 лютого 2022 року; перші дні війни; тригери, пов'язані з життям до війни; приготування їжі на вогнищах; пошук зв'язку у центрі міста, де все довкола було зруйновано; ночівля під восьми ковдрами; відсутність можливості приймати душ; кружляння літаків і гелікоптерів; пониження на фільтрації; очікування дитини з України (мати виїхала першою); руйнування окупантами всього навколо; відчуття смерті під час обстрілів; холод в підвалах; звук сирен; фото знищених людей.

Виникнення нових страхів та фобій відмітила 21 (21%) особа (n=100).

Зокрема, у 53 (53%) осіб був страх, що їх диплом не визнають, 45 (45%) осіб мали страх, що не зможуть адаптуватись закордоном (n=100).

64 (64%) особи мали переживання, що їм доведеться працювати робітниками низької кваліфікації, щоб вижити, 31 (31%) особа мала переживання, що її дитину можуть залишити на другий рік навчання у школі (n=100).

У 20 (20%) осіб зникли страхи, фобії, які турбували в Україні (n=100).

Самотність. Велика кількість жінок виїхала з дітьми без своїх партнерів. Жінки гостро переживали відсутність підтримки партнера. Деякі зазначали наявні переживання щодо можливої зради чоловіка. Негативно впливала на адаптивні можливості жінки, її стресостійкість та якість життя в цілому відсутність сексуального життя.

Суб'єктивно оцінюючи проблеми з сексуальним життям, лише 68 (21,5%) осіб не мали проблем з сексуальним життям. Проблема була гострою для 66 (20,9%) осіб (n=316).

Респонденти відмічали *наявність почуття вини* перед співвітчизниками, які залишились в Україні, та *відчуття сорому* за дії чи бездіяльність деяких співвітчизників у новому соціокультурному середовищі тощо.

Серед інших факторів слід зазначити: індивідуальні особливості, ставлення до життя та життєвих труднощів, наявність мотивації, велика різниця в менталітеті, політика країни щодо вимушених мігрантів з України, ресурсний потенціал для особистості, ресурсний потенціал для розвитку дітей і підлітків, екологічний стан території, клімат, якість та специфічність їжі, місце проживання, сусіди, відношення до українців як до дешевої робочої сили або як до неосвічених.

Незважаючи на негативні відчуття, стани і обставини, 86 (86%) дослідженим на їх суб'єктивний погляд вдалось зрозуміти який позитивний корисний досвід вони змогли отримати закордоном (n=316).

У 86 (86%) осіб під час перебування закордоном відбулась переоцінка життя (n=100).

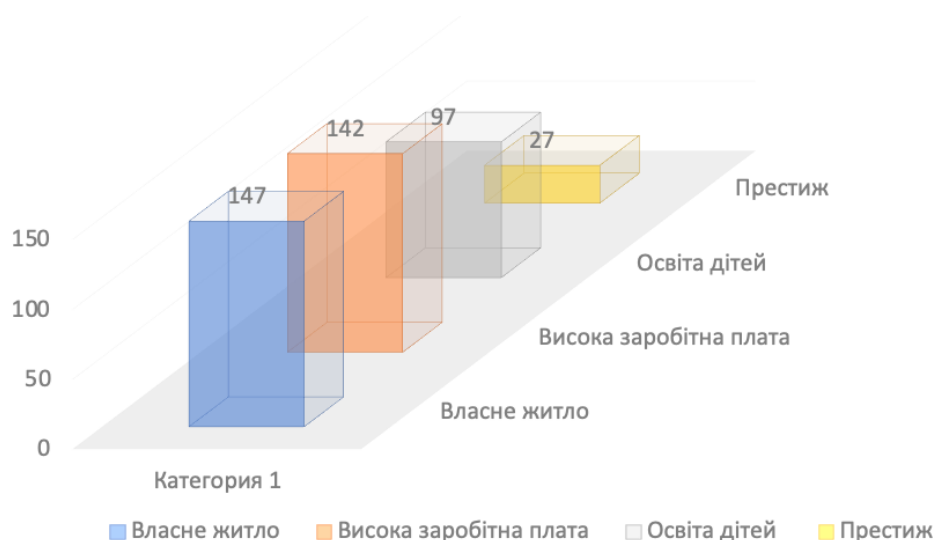
74 (74%) особи турбує думка про те, що життя може скластися так, що з певних причин буде неможливо повернутись додому, виникне потреба залишитись жити в іншій країні (n=100).

46 (46%) осіб бачать для себе перспективи у новій країні (n=100).

Було досліджено причини, які будуть сприяти залишитись закордоном (Рис. 2.3).

Рис.2.3

Причини, які будуть сприяти залишитись закордоном, (n=316)



Серед причин, які будуть сприяти залишитись закордоном респонденти зазначили наступні (n=316):

- 142 (44,9%) особи буде стимулювати висока заробітна плата;
- 147 (46,5%) осіб – власне житло; 97 (30,7%) осіб – освіта дітей;
- 27 (8,5%) осіб – престиж.

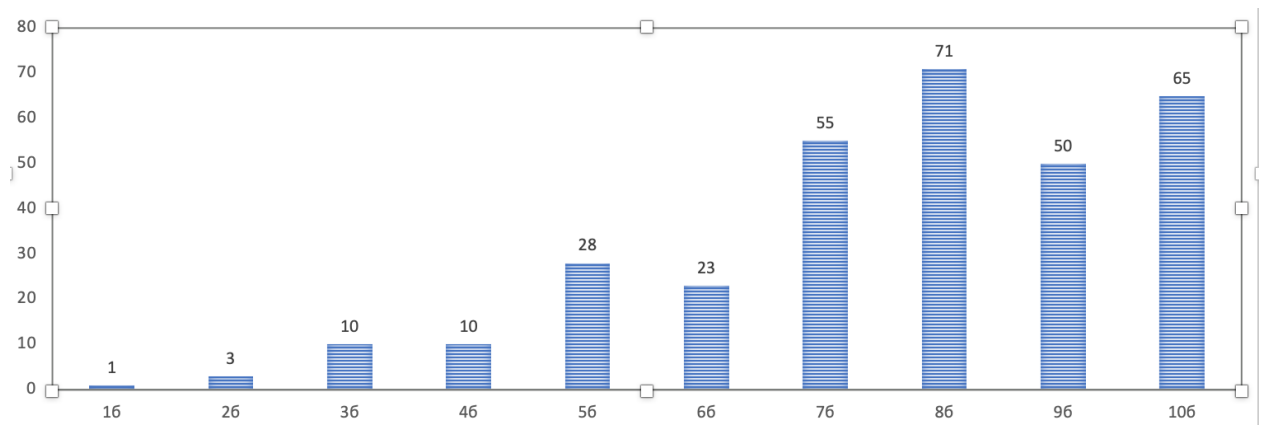
Серед інших причин були зазначені: возз'єднання родини, стабільна робота, реалізація, оволодіння мовою, наявність особистих відносин тощо.

2.4 Аналіз рівня депресії і стресу у громадян України, які через війну залишили країну

Респондентам анкети №2 було запропоновано оцінити суб'єктивно від 1 (min) до 10 (max) свої адаптаційні можливості (n=316), (Рис 2.4).

Рис.2.4

Суб'єктивна адаптаційних можливостей респондентів, (n=316)

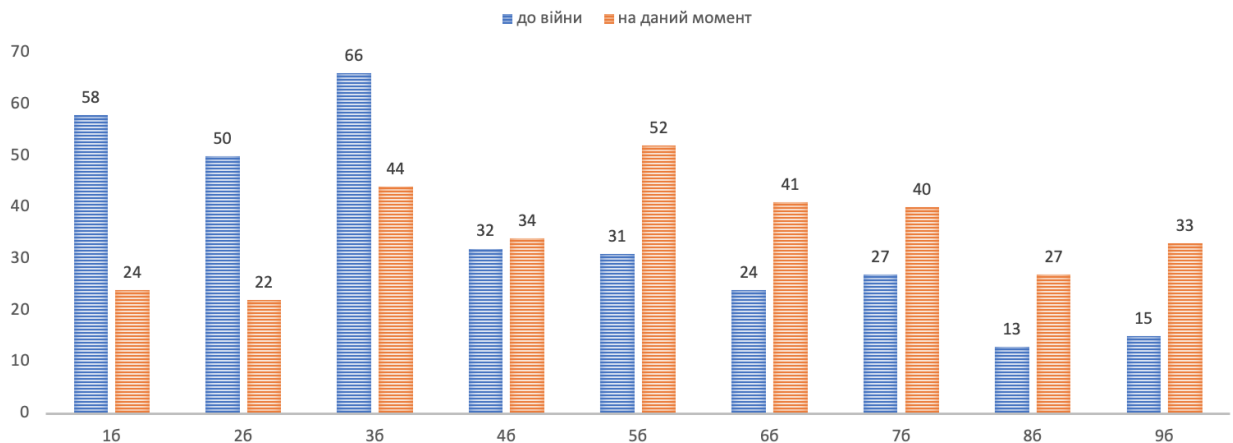


241 (76,3%) особа оцінили свою здатність адаптуватися за шкалою на 7 і вище балів. Таким чином, велика кількість досліджуваних за їх суб'єктивною оцінкою мають потенціал для адаптації до нових вимог діяльності та соціокультурного середовища.

Респондентам також було запропоновано оцінити суб'єктивно свій стан здоров'я від 1 б (max, відсутність скарг) до 9 б (min) до війни і на даний момент (n=316), (Рис. 2.5).

Рис.2.5

Суб'єктивна оцінка стану здоров'я досліджуваних до війни та на даний момент, (n=316)



Як ми бачимо з гістограми, за суб'єктивною оцінкою кількість осіб, які відчували себе максимально здоровими впала, а кількість осіб, які мають проблеми зі здоров'ям зростає: до війни 58 (18,4%) осіб відчували себе здоровими, на даний момент – 24 (7,6%); 15 (4,7%) осіб мали значні проблеми зі здоров'ям, на даний момент – 33 (10,4%) особи.

Деякі досліджувані зазначили, що після 24 лютого 2022 року у них загострилися хронічні хвороби, активізувались шкідливі звички, виникли розлади сну та харчових звичок.

Респондентам Анкети №2 було запропоновано суб'єктивно оцінити свій рівень тривоги, стресу та депресії від 1б (немає) до 10б (max) (n=416), (Табл. 2.4)

Табл.2.4

Рівень стресу, тривоги та депресії за суб'єктивною оцінкою респондентів, (n = 416)

	Стрес		Тривога		Депресія	
	Абс.ч.	%	Абс.ч.	%	Абс.ч.	%
Відсутність	22	5,3	18	4,3	77	18,5
Наявність	367	88,2	377	90,6	311	74,8
Високий рівень	27	6,5	21	5	28	6,7

За суб'єктивною оцінкою респондентів:

- у 22 (5,3%) осіб був низький рівень стресу,
- у 18 (4,3%) – тривога,
- у 77 (18,5%) – депресія.

Високий рівень стресу мали 27 (6,5%) осіб, тривоги – 21 (5%) особа, депресію – 28 (6,7%) осіб.

Завдяки діагностичному обстеженню за скринінговою методикою GAD-7, спрямованої на визначення рівня тривожності, було отримано наступні показники (Табл.2.5).

Табл.2.5

Рівень тривожності (GAD-7) вимушених мігрантів з України,
(n = 316)

Кількість балів	Рівень тривожності	Абс.ч.	%	Стать	Кількість осіб
0-4	Мінімальний	70	22,2	ч	9
				ж	61
5-9	Помірний	112	35,4	ч	9
				ж	103
10-14	Середній	76	24	ч	5
				і	2
				ж	69
15-21	Високий	58	18,4	ч	2
				ж	54
				і	2

Аналіз отриманих результатів показав, що:

58 (18,4%) осіб віком від 18 до 60 років мали *високі* показники по шкалі тривожності GAD-7. 7 (2,2%) осіб (жінки) віком від 36 до 48 років мали всі високі показники (36) по семи субшкалам GAD-7.

70 (22,2%) осіб мали *мінімальний рівень тривожності*.

13 (4,1%) осіб віком від 17 до 65 років з оптимістичним поглядом на життя мали *всі нульові показники* по семи субшкалам.

76 (24%) осіб від 16 до 58 років мали *середній рівень тривожності*.

Для більшості 112 (35,4%) осіб був характерний *помірний рівень тривожності*.

Таким чином, 246 (77,8%) особи серед респондентів мали ознаки, що відповідають критеріям тривожного розладу, з них 58 (18,4%) осіб високий ступінь тривожного розладу.

Завдяки психодіагностичному обстеженню за скринінговою методикою PHQ-9, спрямованої на визначення рівня депресії у громадян України, які виїхали закордон у зв'язку з війною, було отримано наступні показники (Табл. 2.6).

Табл. 2.6

Рівень депресії за скринінговою методика PHQ-9,

(n = 316)

Кількість балів	Рівень депресії	Абс.ч.	%	Стать	Кількість осіб
0-4	Мінімальна	62	19,6	ч	9
				ж	53
5-9	Легкий ступінь	114	36,1	ч	6
				ж	108
10-14	Модерована (помірна)	65	20,6	ч	5
				ж	59
				і	1
15-19	Середньої важкості	48	15,2	ч	4
				ж	41
				і	3
20-27	Вкрай важка	27	8,5	ч	1
				ж	26

Аналіз отриманих результатів по шкалі депресії PHQ-9 показав:

27 (8,5%) осіб віком від 18 до 51 років мали *вкрай важку депресію*.

Лише 1 (0,3%) особа чоловічої статі віком 18 років з песимістичним поглядом на життя мала всі високі показники (3б) по 9 субшкалам PHQ-9.

У зазначених осіб є потреба у негайній психофармакотерапії. Якщо порушення важкі або погана відповідь на терапію слід пришвидшити направлення до психотерапевта.

62 (19,6%) особи мали *мінімальний рівень депресії*. 10 (3,2%) осіб з них віком від 27 до 65 років з оптимістичним поглядом на життя мали всі нульові показники по 7 субшкалам PHQ-9.

В даному випадку дослідженим не потрібні лікувальні процедури.

114 (36,1%) осіб від 17 до 63 років мали *легкий ступінь депресії*, що свідчить про потребу в активному лікуванні (фармакотерапії і/чи психотерапії).

65 (20,6%) осіб від 17 до 63 років мали *модеровану (помірну) депресію*.

В даному випадку потрібен план лікування (консультування, спостереження в динаміці і /чи фармакотерапія).

Для більшості 114 (36,1%) осіб був характерний легкий ступінь депресії. Зазначеним особам рекомендовано спостереження та повторення тестування в динаміці.

Таким чином, 254 (80,4%) особи серед респондентів мають ознаки, що відповідають критеріям депресивного розладу, з них 27 (8,5%) осіб з важкою формою депресії.

Респонденти відмічали наявність різного рівня форм агресії (n=316):

278 (88%) осіб – імпульсивну форму злості (втрата контролю над думками та емоціями, дрібниці сприймаються як загроза своїй особистості, залякування інших);

289 (91,5%) осіб – приховану форму агресії (іронічні/саркастичні вислови, ігнорування, ревності);

280 (88,6%) осіб – небажання злитись (догодження іншим, утримання та уникнення злості);

248 (78,5%) осіб – аутоагресію (звинувачення себе, самоприниження, провокаційна поведінка).

Були досліджені і інші деструктивні стани і почуття респондентів (n=100), які могли негативно впливати на адаптацію (кожний деструктивний стан та кожне відчуття досліджувались окремим питанням): 80 (80%) осіб мали почуття сорому за дії/бездіяльність своїх співвітчизників закордоном; 66 (66%) осіб відмітили у себе підвищену напругу; 66 (66%) осіб турбувало почуття провини; 59 (59%) осіб відчували себе ущемленими; 53 (53%) особи мали нетипові перепади настрою; 15 (15%) осіб – суїцидальні думки.

Висновки до розділу II

1. Багато вимушених мігрантів не були готові до поспішного виїзду закордон, також до цього не були готові місцеві громади приймаючих сторін, оскільки досвід розв'язання подібних проблем був відсутнім. Таким чином, велика кількість осіб зіткнулась з построю і складною проблемою соціально-

психологічної адаптації. Місцеві громади приймаючої сторони зіткнулись з проблемою коадаптації.

2. Легалізація статусу вимушених переселенців через надання тимчасового захисту дає змогу легалізувати життя, наділяючи певними правами, але вона не є запорукою успішної адаптації, адже поряд існують інші чинники, які впливають на неї.

3. Отримані дані свідчать про те, що закордон виїхали високоосвічені особи, але велика кількість осіб не володіє інформацією щодо процедури підтвердження своїх дипломів.

3. У зв'язку з втратою роботи, неможливістю працювати за фахом, залишенням житла, велика кількість людей змушена перебувати у залежній ситуації: отримувати допомогу, жити в чужих будинках, шукати допомоги волонтерів. Щоб не бути знехтуваним, задля пристосування та виживання, виникає страх зробити або сказати щось не так, виникають занепокоєння, почуття безпорадності, відчуття самотності, стан безвиході, розгубленість. Залежність, руйнація соціального стереотипу про себе, втрата звичних соціальних ролей і звичного сприйняття себе породжує кризу особистості – втрату самоідентифікації.

6. Серед наявних психологічних і фізіологічних проблем вимушених мігрантів було виявлено різні форми агресії: імпульсивна форма злості; прихована форма агресії; небажання злитись; аутоагресія; проблеми зі сном та сексуальним життям.

Респонденти скаржились на відчуття пригнічення; суїцидальні думки; почуття провини; нетипові перепади настрою; тугу за життям в Україні; підвищену напругу; ущемлення; почуття сорому за дії/бездіяльність своїх співвітчизників тощо.

7. Процес адаптації вимушених переселенців залежить від багатьох чинників: налаштованості оточуючих, наявності інформації щодо «нових правил життя» (у першу чергу своїх прав та обов'язків) та правил життя оточуючого середовища, знання мови, психологічного стану, житлових та

побутових питань, рівня погіршення життя, наявності підтримки, найближчого кола спілкування, комунікативних можливостей особистості, матеріальної спроможності, мотивації, індивідуальних особливостей, наявності перспектив для самореалізації, різниці менталітету, психологічного стану дітей, їх успіхів, зацікавленості, налаштованості, потенціалу для їх розвитку, політики країни щодо вимушених біженців з України, екологічного стану території, клімату тощо.

8. Оцінка ступеня важкості депресії PHQ-9 показала, що більша частина вимушених переселенців мають *легкий ступінь депресії* (36,1%).

Оцінка рівня тривожності за скринінговою методикою GAD-7 показала, що більша частина вимушених переселенців мають помірний рівень тривожності (35,4%).

9. На думку досліджуваних Анкети №2, опитування мало терапевтичний ефект. Опитувальник дозволяв зрозуміти більше себе, свої почуття, свій стан, потреби та структурувати свій досвід.

РОЗДІЛ III

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСІБ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

3.1. Рекомендації до програми психологічної підтримки

На думку 400 (96,2%) осіб існує необхідність отримання первинної психологічної допомоги у країні, яка надає тимчасовий захист (n=416).

На момент опитування 232 (55,8%) осіб зазначили потребу в отриманні психологічної допомоги (собі або дітям).

Великій кількості респондентів не відомо до якого психолога вони можуть звернутись за новим місцем проживання.

Деякими респондентами були зазначені наступні психологічні запити: депресія, відчай, пригнічення, сум, постійна тривожність, панічні атаки, дратівливість, боротьба зі страхами, пошук себе, потреба знайти точки опори, потреба повернути дитину до звичного життя (причина не зазначалась), порушення сну та харчових звичок, навчитись контролювати емоції, самотність, апатія, неможливість жити звичним життям, відчуття провини, неприйняття дійсності.

Таким чином, у осіб, які тікали від війни, є необхідність отримання психологічної допомоги (дорослим і дітям) у країні, яка надає тимчасовий захист.

У зв'язку з виявленими складнощами в адаптації вимушених мігрантів, є необхідність у розробці корекційної програми (психологічної підтримки) для зазначеної групи осіб.

Ідея програми підтримки виникла на завершальному етапі написання кваліфікаційної роботи. Пропонуємо наступні пропозиції до програми.

На етапі легалізації тимчасового захисту запропонувати вимушеними мігрантам заповнити «Анкету особи, яка тікала від війни», яка містить: загальні дані, скринінгові методики PHQ-9 та GAD-7, питання з приводу рівня травматизації війною, скарги та потреби вимушених мігрантів та інформовану згоду для обробки інформації.

Особам, у яких буде виявлено середній та високий рівень тривожності, помірну, середньої важкості та важку депресію, важкі скарги спрямувати в центри психологічної та психотерапевтичної допомоги, або медичні центри. Іншим особам запропонувати прийняти участь в корекційно-інтеграційній програмі.

До програми підтримки можуть долучитися інші охочі вимушені мігранти, які тікали від війни, які відмовились від заповнення «Анкети вимушеного мігранта».

Залучити до програми працівників соціальної та психологічної служб приймаючої країни зі знанням мови осіб, які тікали до війни. Запропонувати посаду «інтегролога», обов'язком якого є збір та обробка отриманих під час програми даних, проведення просвітницьких та психологічних корекційних заходів.

Мета програми – сприяння процесу адаптації вимушених мігрантів, підтримка їх психічного здоров'я, розвиток якостей, які сприяють більш реалістичному ставленню до можливих труднощів, стимулювання у мігрантів готовності до позитивної взаємодії з новим соціокультурним середовищем, психологічної підтримки у впровадженні ідей та досягненні поставлених цілей.

Відповідно до мети можна виділені наступні завдання програми:

- сприяння прискоренню процесу адаптації в новому соціокультурному середовищі;
- допомога у сприйнятті змін та поверненні до життя
- підтримка з адаптації до іншого способу життя в нових умовах, що склалися;
- групова підтримка та взаємодопомога;
- навчання прийомів самоконтролю та навичок саморегуляції;
- корекція порушених комунікативних здібностей (навичок слухання, сприйняття, вираження почуттів та бажань, навичок прояснення ситуації, відстоювання своїх прав, взаємодія із суб'єктивно спотвореною інформацією) з використанням комунікативних та рольових ігор;
- психологічна робота із внутрішнім світом, почуттями, переживаннями, думками, відчуттями;
- побудова майбутнього;
- психологія щастя;

- коучинг наявних психологічних ресурсів.
- стабілізація психоемоційного стану та самооцінки учасників.

Форми роботи, які будуть використовуватися під час занять: бесіда, групова дискусія, арт-терапія, символдрама.

Інструменти: психодіагностика; психокорекція; психологічні тренінги; психологічні розвантаження.

Очікувані результати:

- актуалізація переживань, усвідомлення своїх почуттів та відповідальності учасниками програми;
- стабілізація психоемоційного стану та самооцінки учасників;
- розвиток здатності взаємодіяти у групі та у новому соціокультурному середовищі;
- розвиток адаптаційних можливостей.

Тривалість програми орієнтовно 4 місяці. Регулярність проведення занять – 2 заняття один раз на тиждень. Тривалість одного заняття – 1г 30хв з перервою 15хв. Тип занять – групові. Кількість осіб групи – 10-12 осіб.

Перше заняття програми полягає у: ознайомленні з правилами в групі, знайомством учасників (всі в довільному порядку розповідають про себе), проводиться тестування за скринінговою методикою PHQ-9 та GAD-7 та тест «неіснуюча тварина», заповнюється ресурсна карта (Додаток D), пропонується зробити малюнок на довільну тему.

Наступні заняття. Кожне непарне заняття складається з:

- обговорення побутових проблем, які турбують вимушених мігрантів;
- обговорення почуттів, які турбують мігрантів;
- обговорення позитивних моментів в країні перебування.

Кожне парне заняття складається з:

- просвітницьких та психологічних тренінгів.

Один раз на місяць – тестування за скринінговою методикою PHQ-9 та GAD-7 та заповнення ресурсної карти, мета якої – аналіз наявних матеріальних, психологічних, соціальних та духовних ресурсів з метою

отримання самопомоги побачити ситуацію не лише з позиції психотравмівного досвіду, але й з позиції відповідальності за своє життя і перспектив адаптації та власного розвитку в нових умовах життєдіяльності.

ВИСНОВКИ

1. У кваліфікаційній роботі *здійснено* теоретичний аналіз процесу адаптації як психологічного явища, особливостей процесу адаптації вимушених переселенців, ролі адаптаційних можливостей в процесі адаптації та особливостей психологічних станів вимушених переселенців.

2. За даними емпіричного дослідження *встановлено*: у великій кількості респондентів були думки щодо життя поза межами України до початку війни. Однак переселенці не були готові до поспішного виїзду з України, їх виїзду передували певні події, кризові та екстремальні ситуації. Хоча серед досліджуваних були особи, для яких виїзд закордон був здійсненням їх мрії. Поряд із тим, більше половини осіб не допускали думку, що перебування закордоном настільки суттєво затягнеться. Тому ситуація, в якій опинились громадяни України, кардинально змінила структуру їх мотивів і потреб. До такої масової міграції не були готові в повній мірі і країни, які приймали громадян України, оскільки досвіду розв'язання подібних проблем у світі не було.

3. Серед особистих якостей, які допомагають адаптуватись у новій країні респондентами найчастіше були згадані: оптимізм, сила волі, терплячість, комунікабельність, впевненість, цілеспрямованість, працьовитість, вміння підлаштовуватись. Респондентами були відзначені як оптимістичне ставлення до життя, так і оптимістичне ставлення до подолання життєвих труднощів.

Перераховані якості можна вважати універсальними якостями особистості, які дозволяють пришвидшити адаптацію до нового суспільства, але не виключаємо наявності інших важливих якостей. Виявити в собі ці якості можна лише стикаючись з труднощами.

4. Було *встановлено*, що більшість досліджених громадян України відчують свою належність до України. Кожна друга особа дуже важко залишала свою домівку і дуже сумує за нею, що негативно впливає на адаптацію. Можна очікувати, що ці особи будуть повертатися додому.

5. Оцінка респондентами задоволення власним життям до війни та на даний момент дозволила зробити наступний висновок: кількість осіб задоволених максимально своїм життям різко впала, а кількість осіб задоволених мінімально своїм життям зросла.

Серед причин, які впливали на погіршення їх задоволення життям закордоном були: відсутність щасливих сімейних відносин, близьких, рідних, друзів, домашнього улюбленця, труднощі з адаптацією у дітей, відсутність роботи, професійної реалізації, можливості відпочивати, займатись спортом, свободи, власної домівки, окремого житла, постійного місця проживання, перемоги, стабільності, конкретних цілей, коштів, статусу, здатності до самозабезпечення, проблеми зі здоров'ям, незнання мови, брак спілкування з рідними, любові, інформації, консультантів, комфорту, впевненості, часу для себе, побутових умов, відсутність можливості займатись хобі, відсутність розуміння що буде далі, переживання за рідних, які залишились в Україні, багато правил та заборон, неможливість планування, неможливість швидко вирішувати питання, вчасної медичної допомоги, втрачених у зв'язку із війною речей тощо.

6. У значної кількості осіб під час перебування закордоном відбулась переоцінка життя в Україні. Тому респондентів турбує думка про те, що життя може скластися так, що з певних причин буде неможливо повернутись додому або виникне потреба залишитись жити в іншій країні.

7. Не було осіб, яких війна не торкнулась. Деякі досліджені бачили руйнування будинків та смерті людей лише у засобах масової інформації, а деяким довелось спостерігати за руйнуванням окупантами всього навколо. Декому довелось пережити трагічні події, втратити свій будинок, близьку людину, приниження на фільтрації, а декому доводилось «виживати» в нелюдських умовах, перебувати в холодних підвалах. Частина респондентів зазначила, що їх переслідують певні спогади.

8. Процес адаптації громадян України, які виїхали закордон у зв'язку з війною, ускладнений багатьма психологічними та соціальними чинниками.

Респондентами були зазначені: нетипові перепади настрою, підвищена напруга, відчуття невпевненості, дратівливість, пригнічення, відчуття непотрібності, ущемлення, самотності, апатія, депресія, суїцидальні думки, порушення харчових звичок, розлади сну, тривожність, нові страхи та фобії,

панічні атаки, відчуття внутрішньої замкненості, відсутність точок опори, підвищена агресивність, почуття провини, неприйняття дійсності, погіршення стану здоров'я, активізацію шкідливих звичок, зміну ваги, туга за життям в Україні. Підвищена агресивність виявлялась у формі імпульсивної злості, прихованої форми агресії, небажанні злитись та аутоагресії. Декого турбували втрата свого статусу, пошук себе та ресурсів, неможливість жити звичним життям, брак спілкування, почуття сорому за дії/бездіяльність своїх співвітчизників закордоном. Незважаючи на те, що досліджені перебували у фізичній безпеці, лише половина осіб відчувала себе захищеними. Деякі досліджені скаржились на різного роду складнощі в адаптації дітей.

Серед дезадаптивних соціальних чинників можна зазначити наступні: незнання місцевої мови та законодавства, житлові та побутові проблеми, зовсім інший, складний, у порівнянні з українським, порядок функціонування медичної системи, негативне або упереджене ставлення частини місцевого населення до українців, складна процедура підтвердження дипломів або потреба заново вчитись на свою спеціальність, низька конкурентоспроможність на ринку праці, відсутність можливості займатись хобі, імперативний обов'язок відвідувати місцеву школу, булінг тощо. Є випадки небажання пристосовуватись до нового соціокультурного середовища як у дітей, так і у дорослих.

Таким чином, вимушені переселенці мають багато різних неочікуваних складнощів, зумовлених несподівано довгим перебуванням закордоном, додатковою відповідальністю, втратою соціального статусу, браком спілкування, погіршенням стану психічного та фізичного здоров'я, наявністю внутрішніх конфліктів, фінансовими проблемами, іншою культурою, звичаями, нормами та правилами поведінки, вороже налаштованим оточенням, нестабільністю, неконтрольованістю власного життя, нерозумінню на який час переселення є вимушеним тощо.

9. Скринінгові методики PHQ-9 та GAD-7 показали, що серед 316 обстежених осіб у 246 (77,8%) осіб було виявлено ознаки, що відповідають

критеріям тривожного розладу, та 254 (80,4%) особи мають ознаки, що відповідають критеріям депресивного розладу.

10. Зважаючи на вищезазначені діагностичні моменти дослідження, та, у зв'язку із заявленою необхідністю отримання психологічної допомоги 232 (55,8%) особами, було розроблено рекомендації до програми психологічної підтримки вимушених переселенців.

11. Які б умови нового середовища не були створені, пристосування до нового місця проживання у кожної особи буде відбуватись по-різному і на це будуть впливати багато зовнішніх і внутрішніх чинників та обставин, якими обтяжена особа. Тобто універсальних умов нового середовища, які будуть дозволяти пришвидшити адаптацію до нового суспільства у всіх осіб однаково, не існує. Тому що кожна особа народилась з певними якостями, набула певних знань, вмінь, навичок та звичок, має свої реакції, уявлення, мислення, досвід та амбіції, здатна витримувати різні навантаження на психіку і здоров'я, орієнтована на різні цінності, має різні життєві обставини, погляди на життя і складнощі. Але не можна не відзначити, що підтримка іншою державою та її мешканцями вимушених переселенців та їх дітей, травмованих війною, позитивним чином впливають на адаптацію. Позитивна налаштованість дітей дуже важлива для їх батьків.

12. Спеціальні умови створені для українців сприймаються по-різному місцевим населенням. Швидше за все це зумовлено різними поглядами на війну в Україні, власним відношенням щодо вимушених мігрантів, діями та бездіяльністю (чи вчинками) деяких українців в новому середовищі тощо. Було отримано багато позитивних відгуків респондентів як щодо умов, так і щодо нового оточення, але траплялись випадки, які носили негативний характер. Щоб передбачити які процеси можуть відбуватись у суспільствах, викликаних напливом вимушених мігрантів у зв'язку з війною в Україні далі, потрібно проводити додаткові дослідження.

13. Кожне суспільство побудоване своїм чином, має свої позитивні моменти на недоліки. Те, що прийнятне в одному суспільстві, може бути

неприйнятним в іншому. Пришвидшувати адаптацію може наступний момент: якщо менталітет нового суспільства та особисті якості, цінності і погляди вимушеного мігранта співпадають.

14. Українське суспільство має свою будову, умови, які є прийнятними для пересічного українця, але вони можуть бути не прийнятними представниками іншого суспільства та навпаки. Важливим моментом є не порівняння двох суспільств, а сприйняття нових умов як нових обставин життя.

15. Кожен мігрант – носій певних поглядів, стереотипів, цінностей, культури, які не в усьому і не завжди розділяє місцеве оточення. Його вміння, знання, професійні навички, фаховий досвід та особистісні досягнення – найцінніші надбання. Інше соціокультурне середовище буде вимагати від мігрантів зміну звичного способу життя, прийняття інших соціальних норм, правил та зразків поведінки. Це може викликати конфлікти, що буде впливати на психологічний стан мігрантів, ускладнюючи процес адаптації. Надзвичайно важливою в даних умовах є позиція самих вимушених мігрантів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. - М.: ФиС, 1982. - 176 с.

2. Адаптація дитини до школи / Упоряд.: С.Максименко, К.Максименко, О.Плавник – К.: Мікрос-СВС, 2003.-11с.
3. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства) - М., 1976. - 272 с.
4. Алехин А. Н., Андриюшевич О.В. Психолого-социальные факторы адаптация учащихся вуза к учебной деятельности / А. Н. Алехин, О.В. Андриюшевич // Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения: 185 материалы международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 22–23 апреля 2010г.– с.377–379.
5. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства) - М., 1976. - 272
6. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем - М., 1975.- 448 с.
7. Бабахан Ю.С. Самооценка студента как показатель его способности к учебной адаптации / Ю.С. Бабахан // Психологические и социально-психологические особенности адаптации студента. – Ереван, 1973. – С. 21–25.
8. Балабанова Е. Социально-экономическая зависимость и социальный паразитизм: стратегии “негативной” адаптации // Социол. исследования. – 1999. – № 4. – С. 46-57.
9. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопр. психол., 1989. N 1.- С. 92-100.
10. Бандура А. Теория социального научения А. Бандура. – Санкт-Петербург : Евразия, 2000. – 320 с.
11. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б.Березин. - Л.: Наука, 1988. - 270 с.
12. Бехтерев В.М. Избранные труды по психологии личности: в 2 т. / В.М. Бехтерев / Санкт-Петербургский гос. Ун-т. Факультет психологии [Г.С.

- Никифоров (отв. Ред.), Л.А. Коростылев (ред.)]. – С.Пб.:Алетея, 1999. – т. 2: Объективное изучение личности. – 283 с.
13. Большой толковый психологический словарь / состав. А. Ребер ; пер. с англ. — М. : Вече ; АСТ, 2000. — Т. 1 (А-О). — 560 с.
14. Бродовська В. Й. Тлумачний психологічний словник психологічних термінів в українській мові: Словник / В. Й. Бродовська, І. П. Патрик, В. Я. Яблонко. — 2-е вид. — К. : ВД Професіонал, 2005. — 224 с.
15. Бутов В.И. Демография : Учебное пособие / В.И. Бутов / Под ред. В.Г. Игнатова. – Москва : ИКЦ «МарТ»; Ростов-на-Дону : Издательский центр «МарТ», 2003. – 592 с.
16. Воробець А. Сутність структура та механізми процесу соціальної адаптації // Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Зб. наук. праць: у 2 т. – Т. 2. – Харків: Видавничий центр ХНУ, 2006. – С. 300-305.
17. Воробьев В.М. Психическая адаптация как проблема медицинской психологии и психиатрии // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1993. – N 2. – С. 33-39.
18. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації// Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. – С.433 – 442.
19. Георгиевский А.Б. Эволюция адаптации: историко-методологическое исследование. - Л.,1989.
20. Грехов Р.А., Сулейманова Г.П., Адамович Е.А. Роль тревоги в психофизиологии стресса. Вестник ВолГУ. Естественные науки. 2017. Серия 11. № 1. С. 57–66.
21. Губеладзе І. Г. Психологічні механізми трансформації соціальної ідентичності молоді сільського походження в міській спільноті : дис. канд. психол. наук : 19.00.05 / І. Г. Губеладзе. – К., 2012. – 235 с.

22. Дахина, Т. В. Генезис понятия «адаптация» в психологии / Т. В. Дахина // Вестник Астраханского государственного технического университета. 2007. № 5.
23. Дикая, Л. Г. Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований / Л. Г. Дикая ; отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы. – М. : Институт психологии РАН, 2007.
24. Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. – [2-ге вид., перероб. і доп.] – Вінниця: Нова Книга, 2004р. – 704с.
25. Зверева І.Д. Соціальні проблеми сільської молоді / І.Д. Зверева // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 5 – С.27–29.
26. Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации / В.П.Казначеев. - Новосибирск: Наука. 1990. - 191 с.
27. Капінус О. Я. Особливості державного регулювання міграційних процесів в умовах збройного конфлікту на сході України. Теорія та практика державного управління: зб. наук. пр. Х.: Вид-во ХарПІ НАДУ «Магістр», 2016. Вип. 2 (53). С. 119–124.
28. Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту / В.В. Кердивар, В.Є. Христенко. – Харків, 2021. – 143 с
29. Кокун О.М. Психофізіологія / О.М. Кокун // Навч посіб. - К.: Центр навчальної літератури, 2006. - 184 с.
30. Кокун О.М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. - К.: ГНОЗІС, 2002. - Т. IV. - Ч. 5. - С. 137 - 140.
31. Колызаева Н.Г. Формирование адаптивных характеристик личности у студентов в начальном периоде обучения: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / ЛГУ. – Л., 1989. – 15 с.

32. Корель Л.В. Социология адаптации: вопросы теории, методологии и методики / Л.В. Корель. – Новосибирск : Наука, 2005. – 318 с.
33. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності / М.С.Корольчук // Підручник для студентів вищих навчальних закладів.-К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. - 400 с.
34. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. - Л.: Медицина, 1978. - 272 с.
35. Кравцов Г.Г. Принцип единства аффекта и интеллекта в семейном и общественном воспитании. //«Психологические проблемы современной семьи» ч.1. М., 2003г.
36. Краткий словарь по социологии / Под общ. ред. Д. Гвишиани, М. Лапина. – М.: Политиздат, 1989. – 479 с.
37. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Вид-во «Логос». 206 с.
38. Ларионова С. А. Социально-психологическая адаптация личности: теоретическая модель и диагностика: монография. - Белгород, 2002. -200 С.
39. Леонова І.М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні/І.М. Леонова//Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2015. - № 4. – С. 94-100.
40. Литвинова Л.В. Психологічні механізми подолання дезадаптаційних переживань студентів першокурсників / Л.В. Литвинова // Дисертація на здоб. наук. ступ. канд. псих. наук за спеціальністю 19.00.07 – Педагогічна та вікова психологія. – Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Київ, 2004. – 180с
41. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях /А.Г. Маклаков// Психологический журнал. – 2001.–Т.22, №1. с. 16–24.

42. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях /А.Г. Маклаков// Психологический журнал. – 2001.–Т.22, №1. с. 16–24.
43. Мандрикова Е.Ю., Горбунова А.А. Взаимосвязь увлеченности работой, личностных ресурсов и удовлетворенности трудом сотрудников // Организационная психология. – 2012. – Т. 2. – С. 2-22.
44. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика - М., 1981.
45. Миасса И.Д. Проблемы адаптации студента в Вузе // Студентский научный журнал, Т1, № 1, 2010. - С. 75 - 89.
46. Милославова И.А. Понятие и структура социальной адаптации / И. А. Милославова // Автореф. канд. философ. Наук. – Л., 1974– с.24.
47. Міграційні процеси в сучасному світі: світовий, регіональний та національний виміри: (Понятійний апарат, концептуальні підходи, теорія та практика): Енциклопедія / Упоряд. Ю. І. Римаренко; За ред. Ю. Римаренка. – К.: Довіра, 1998. – 912 с.
48. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация. / А. А. Налчаджян – М.: Эксмо, 2010. – 368с.
49. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / А. А. Налчаджян. – Ереван: Издательство АН Армянской ССР, 1988. – 189 с.
50. Орбан-Лембрик Л.Є. Соціальна психологія: Навчальний посібник / Л.Є. Орбан-Лембрик. – К.: Академвидав, 2005. – 448 с.
51. Павленко, В. Н. Аккультурные стратегии и модели трансформации идентичности у мигрантов // Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследовательской работы / под ред. Г. У. Солдатовой. – М., 2001. – С. 25–39.
52. Панихина А. В. Оценка адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе [Электронный ресурс] / А. В. Панихина. – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/513384/>

53. Прокушева Н.В. Социальная адаптация беженцев и вынужденных переселенцев в современном российском обществе : дис. ... канд. соц. наук : 22.00.04 / Н.В. Прокушева. – Улан-Удэ, 2007. – 204 с.
54. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / под ред. Г.У. Солдатовой. Москва: Смысл, 2002. 479 с.
55. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Никифоров Г.С., Дмитриева М.А., Корнеева Л.Н. и др. / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 1991. - 152 с.
56. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Л.А. Мельник та ін.; за ред. Л.С. Волинець. Київ: Калита, 2015. 72 с.
57. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Методичний посібник. За ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ Видавництво «Логос». 2015. 207 с.
58. Резнікова О.А. Особливості динамічних характеристик адаптаційного потенціалу особистості студента [електронний ресурс] / О.А. Резнікова // Державний педагогічний університет, м. Слов'янськ. Режим доступу: http://www.nbuu.gov.ua/portal/Soc_Gum/.../20.html
59. Ровенчак О. Визначення та класифікації міграцій: наближення до операційних понять // Політ. менеджмент. – 2006. – № 2 (17). – С. 127-139.
60. Розов В.И. К проблеме адаптивных возможностей человека в экстремальных условиях деятельности, их оценка и развитие // Чернобыльская катастрофа и медико-психологическая реабилитация пострадавших: Тез. докл. Межд. конф. - Минск, 1992. - С.59 - 60.
61. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы защиты как специфические средства решения универсальных проблем адаптации // Механизмы психологической защиты. Генезис, Функционирование. Диагностика.- Мытищи, 1996.
62. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация - М., 1984.

63. Рубчевский К. В. Социализация личности: интериоризация и социальная адаптация [Текст] / К. В. Рубчевский // Общественные науки и современность. – 2003. – №3. – С.147-151
64. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 123с.
65. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме.: Пер. с англ.- М., 1960.
66. Сиомичев А.В. Психологические особенности адаптации студентов в сфере познания и общения в вузе: автореферат на соискание степени кандидата психологических наук: 19.00.01. – общая психология / А.В. Сиомичев – Л., 1985. – 17с.
67. Селигман Мартин Э.П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Перев. С англ. — М.: Издательство «София», 2006.
68. Сичев О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спецкурсу.–Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008.
69. Слоним А.Д. Среда и поведение: Формирование адаптивного поведения. - Л., 1976.
70. Солдатова Г., Шайгерова Л. Кризис идентичности у вынужденных мигрантов из Афганистана // Мигранты из дальнего зарубежья. М., 2000. С. 17 - 22.
71. Солдатова Г.У. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности [для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направл. и спец-тям психологии] / Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Калинин В.К., Кравцова О.А. - М. : Смысл, 2002. – 479 с.
72. Соціологія: короткий енциклопедичний словник / За заг. ред. В. Воловича. – К.: Укр. центр духовної культури, 1998. – 736 с.
73. Социология. Энциклопедия / Сост. А. А. Грицанов, В. Л. Абушенко, Г. М. Евелькин, Г. Н. Соколова, О. В. Терещенко – Мн.: Книжный Дом, 2003. – 1312 с.
74. Социология. Энциклопедия / Сост. А. А. Грицанов, В. Л. Абушенко, Г. М. Евелькин, Г. Н. Соколова, О. В. Терещенко- Мн.: Книжный Дом, 2003.-1312 с.

75. Соціальна педагогіка. Термінологічний словник-довідник для студентів соціально-гуманітарних спеціальностей / Укл. Маслова В. В. – Маріуполь, 2004. – 43 с.
76. Соціологія: короткий енциклопедичний словник / За заг. ред. В. Воловича. – К.: Укр. центр духовної культури, 1998. – 736 с.
77. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб// Теорія і практика сучасної психології http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf
78. Степаниця С. Л. Соціальна адаптація як невід’ємна складова соціалізації особистості / С. Л. Степаниця // Гілея: науковий вісник, збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К: ВІР УАН, 2011. – 736с.
79. Устінов О. Психічне здоров’я як складова національної безпеки / О. Устінов // Український медичний часопис. - 2013. - № 1. - С. 16-18. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2013_1_7.
80. Фернхем А., Бочнер С. Культурный шок // Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности [для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направл. и спец-тям психологии] / Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Калининко В.К., Кравцова О.А. – М. : Смысл, 2002. – С.193-200.
81. Філософський словник соціальних термінів / За заг. ред. В. П. Андрущенко. – К.; Х.: “Р. И. Ф.”. – 670 с.
82. Фернхем А., Бочнер С. Культурный шок // Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности [для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направл. и спец-тям психологии] / Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Калининко В.К., Кравцова О.А. – М. : Смысл, 2002. – С.193-200.
83. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
84. Чудновский В.Э. К проблеме соотношения "внешнего" и "внутреннего" в психологии / В.Э. Чудновский // Психологический журнал. –1993. – Т.14, №5. – С. 8- 9

85. Шамионов Р.М. К вопросу о взаимосвязи адаптации и социальной активности мигрантов. Социально-психологическая адаптация мигрантов в современном мире: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред. В.В. Константинов. Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2012. С. 224–228.
86. Швед О.М. Вплив комунікативних особливостей студентів на ефективність навчання у вищому навчальному закладі.: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07; Прикарпатський ун-т ім. Василя Стефаника / Швед Оксана Михайлівна – ІваноФранківськ, 2004. – 20с.
87. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу// О.О.Шльонська // Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультаційна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. – Інститут психології ім.Г.С.Костюка НАПН України; - Видавець Лисенко М.М., 2013. – Вип. 9.
88. Якушкин Н. В. Ценностно-смысловые характеристики личности в посткатастрофный период. Вестник ВГМУ. 2006. №1 С. 97–100.
89. Яницкий М.С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики. Учебное пособие.- Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1999.
90. Farmer Val. Urban, Rural Differences Interesting. [Електронний ресурс] - Режим доступу: 25 Jul 2003 www.kiowacountypress.com; www.valfarmer.com
91. Furnham A. Culture Shock : Psychological reactions to unfamiliar environments / A. Furnham, S. Bochner. – L.& N.Y., 1994. – 240 p.
92. Gullahorn J., Gullahorn J. An Extension of the U-Curve Hypothesis. Journal of Social Issues, 1963, No. 19 (3), pp. 33–47.
93. Handbook of interpersonal psychology: theory, research, assessment and therapeutic interventions / Edited by L.M. Horowitz, S. Strack. New York: Wiley&Sons. 2011. 649 p

94. Plutchik R., Kellerman H., Conte H.R. A structural theory of ego defenses and emotions // Izard C. Emotions in personality and psychopathology. – N.Y.: Plenum Press, 1979. – P. 229-257
95. Santavirta T, Santavirta N, Gilman SE. Association of the World War II Finnish Evacuation of Children With Psychiatric Hospitalization in the Next Generation. JAMA Psychiatry. 2018;75(1):21–27
94. Plutchik R., Kellerman H., Conte H.R. A structural theory of ego defenses and emotions // Izard C. Emotions in personality and psychopathology. – N.Y.: Plenum Press, 1979. – P. 229-257
95. Santavirta T, Santavirta N, Gilman SE. Association of the World War II Finnish Evacuation of Children With Psychiatric Hospitalization in the Next Generation. JAMA Psychiatry. 2018;75(1):21–27
96. Tiger L. Optimism: The biology of hope. NY : Kodanscha. 1995.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальна анкета №1

Адаптація тимчасово переміщуваних осіб закордоном

1. Ваш вік
2. Ваша стать:
 - А) чоловіча;
 - Б) жіноча;
 - В) інше.
3. Ваша освіта:
 - А) маю;
 - Б) здобуваю;
 - В) не маю.
4. Ваше ставлення до життя більше (в цілому):
 - А) оптимістичне;
 - Б) песимістичне.
5. Ваше ставлення до життєвих труднощів більше:
 - А) оптимістичне;
 - Б) песимістичне.
6. Оцініть ваш рівень тривоги в даний момент від 1 (відсутня) до 10 (максимальна).
7. Оцініть ваш рівень стресу в даний момент від 1 (відсутній) до 10 (максимальний).
8. Оцініть ваш рівень депресії в даний момент від 1 (відсутня) до 10 (максимальна).
9. Ваш фах
10. Чи маєте психологічну освіту
 - А) маю;
 - Б) здобуваю;
 - В) не маю.
11. Як війна торкнулася вас:
 - А) бачили руйнування будинків та смерті людей у засобах масової інформації;
 - Б) бачили руйнування на власні очі (на вашій вулиці, у вашому районі);
 - В) бачили смерть на власні очі, були в зоні бойових дій;
 - Г) пережили бомбардування/окупацію;
 - Ґ) пережили трагічні події.
12. Чи довелося вам бачити фото/відео, про які хотілося б забути? (в ЗМІ, стрічці новин тощо):
 - А) так;
 - Б) ні.
13. Чи довелося вам перебувати в укритті (зазначте найбільше укриття, в якому перебували):
 - А) жити/перебувати в цоколі до 12 осіб;
 - Б) бути у підвалі/льосі приватного будинку до 12 осіб;

- В) бути в укритті до 50 осіб;
 - Г) бути в укритті до 100 осіб;
 - Г) бути в укритті на більше, ніж 100 осіб;
 - Д) не довелося бути в жодному укритті.
14. Чи спокійно ви переносили звук сирени:
- А) схвильовано;
 - Б) дуже напружували;
 - В) виводили з рівноваги;
 - Г) звук дратував;
 - Г) не напружував, не хвилював, не виводив з рівновани, не дратував;
 - Д) не чув/не чула.
15. Після того як ви покинули територію України чи було в вас відчуття (якийсь час), що ви чуєте звук сирен?
- А) так;
 - Б) ні.
16. Чи виникли у вас після 24.02.22 проблеми зі здоров'ям?
- А) так;
 - Б) ні.
17. Чи загострилися у вас хронічні хвороби після 24.02.2022?
- А) так;
 - Б) ні.
18. Чи пов'яжете свої проблеми зі здоров'ям зі стресом, тривогою, депресією, тим, що вам довелося пережити після 24.02.2022?
- А) так;
 - Б) ні;
 - В) немає нових проблем зі здоров'ям.
19. Чи активувались у вас після 24.02.22 звички, які шкодять здоров'ю?
- А) так;
 - Б) ні.
20. Вкажіть Ваше місце проживання до початку війни:
- А) Київ;
 - Б) Північна частина Україна;
 - В) Центральна Україна;
 - Г) Східна Україна;
 - Г) Західна Україна;
 - Д) Південна Україна.
21. Ваше місце проживання після початку війни змінилося:
- А) один раз;
 - Б) змінено кілька.
22. Вкажіть місяць, коли Ви виїхали.
23. Вкажіть країну, до якої ви виїхали під час війни
24. Ви виїхали закордон тому що:
- А) так склалися обставини (дорога сама привела: запропонували житло, був білет, потрібно було вирішувати терміново);
 - Б) це був свідомий вибір (обрано серед кількох країн);

- В) тому що тут є рідні/знайомі;
Г) свій варіант.
25. Ви наважилися на переїзд закордон (найбільш вагома для вас причина):
А) не було житла за адекватними цінами на Західній Україні;
Б) страх пережити бомбардування, блокаду;
В) страх за дітей;
Г) страх за себе;
Д) страх за близьких;
Е) через постійне очікування незрозуміло чого;
Є) не було сили витримувати щодня сирени, очікування невідомо чого;
Ж) свій варіант.
26. Чи відчуваєте себе спокійно, знаходячись далеко від бойових дій?
А) так;
Б) ні.
27. Ваші очікування тут (як ви собі уявляли своє перебування тут):
А) краще, ніж очікували;
Б) так і уявляли;
В) чекали більшого;
Г) гірше, ніж очікували;
Ґ) виявилось складніше;
Д) не було очікувань.
28. Чи довелось вам закордоном хоч одного разу відчути негативне відношення до себе через те, що ви з України?
А) так;
Б) ні.
29. Чи здивовані ви доброзичливістю по відношенню до вас через те, що ви з України:
А) так;
Б) ні.
30. Чи довелося вам пережити сварку з близькими через те, що ви наважилися виїхати закордон?
А) так;
Б) ні.
31. Після переїзду до нової країни вам довелося переживати сварки з близькими:
А) так;
Б) ні.
32. Чи було у вас відчуття пригнічення після переїзду?
А) так;
Б) ні.
33. Чи мали місце після переїзду суїцидальні думки?
А) так;
Б) ні.
34. Чи помітили за собою підвищену агресивність після переїзду?

- А) так;
Б) ні.
35. Вас найбільше пригнічувало коли ви переїхали (перший час):
А) втрата партнера (наприклад, чоловік залишився в Україні);
Б) не зрозуміло скільки ви будете тут;
В) відсутність роботи;
Г) що ваша професія тут не актуальна;
Ґ) батьки- внутрішньосімейні обставини;
Д) що ви в безпеці, а інші страждають;
Е) нічого;
Є) свій варіант.
36. Чи турбувало вас закордоном почуття провини?
А) так;
Б) ні.
37. Чи були такі ситуації, що вам було соромно за своїх співвітчизників?
А) так;
Б) ні.
38. Чи турбують вас закордоном перепади настрою, що нетипово для вас?
А) так;
Б) ні.
39. Чи є у вас туга за життям в Україні?
А) так;
Б) ні.
40. Чи відбулась у вас переоцінка життя в Україні під час проживання закордоном?
А) так;
Б) ні.
41. Чи відчуваєте ви себе ущемленим закордоном?
А) так;
Б) ні;
В) частково.
42. Чи помічали за собою підвищену напругу закордоном?
А) так;
Б) ні.
43. Чи вдалось вам побачити/зрозуміти який позитивний корисний досвід можете отримати закордоном?
А) так;
Б) ні.
44. Чи з'явилися у вас закордоном нові страхи, фобії?
А) так;
Б) ні.
45. Чи зникли у вас закордоном страхи, фобії, які турбували в Україні?
А) так;
Б) ні.
46. Чи складно вам адаптуватись?

- А) так;
Б) ні.
47. Чи є у вас страх, що не зможете адаптуватись закордоном?
А) так;
Б) ні.
48. Чи є у вас страх, що доведеться працювати робітником низької кваліфікації, щоб вижити?
А) так;
Б) ні.
49. Чи є у вас страх, що ваш диплом не визнають?
А) так;
Б) ні.
50. Чи турбує вас думка про те, що життя може скластися так, що ви з певних причин не зможете повернутись додому, що залишитесь жити в цій країні?
А) так;
Б) ні.
51. Чи є у вас складнощі при вивченні нової мови?
А) так;
Б) ні.
52. Чи є складнощі в адаптації ваших дітей/дитини?
А) так;
Б) ні.
53. Чи є у вас переживання за дітей, що їх можуть залишити на другий рік навчання у школі?
А) так;
Б) ні;
В) немає дітей.
54. Чи зіткнулися ви з проблемою, що ваша дитина не хоче ходити до нової школи, вчити нову мову, пристосовуватись до нового життя?
А) так;
Б) ні;
В) немає дітей.
55. Чи є у вас перспектива отримати згодом гідну роботу за вашим фахом?
А) так;
Б) ні;
В) не знаю.
56. Чи отримали ви вже гідну роботу з гідною оплатою?
А) так;
Б) ні
57. Чи був у вас негативний досвід, пов'язаний з отриманням медичних послуг закордоном?
А) так;
Б) ні.
58. Чи був у вас негативний досвід, пов'язаний з отриманням житла закордоном?

- А) так;
Б) ні.
59. Чи довелося вам вдатися до економії споживання води, електроенергії тощо у зв'язку із високою ціною? (не так як могли собі дозволити в Україні)
А) так;
Б) ні
60. Чи до.велось вам вдатися до економії витрат на харчування у зв'язку із високою ціною? (не так як могли собі дозволити в Україні)
А) так;
Б) ні.
61. Чи важко вам від того, що потрібно постійно економити?
А) так;
Б) ні;
В) не економлю, все, як в Україні.
62. Чи змінилась ваша вага?
А) так;
Б) ні.
63. Чи з'явилась у вас зайва вага?
А) так;
Б) ні.
64. Чи переїхали ви з домашньою твариною/тваринами?
А) так;
Б) ні.
65. Якщо ви переїхали з твариною, чи вважаєте, що любов до неї, піклування про неї та її любов заспокоювали вас, допомагали вам у важкі моменти?
А) так;
Б) ні.
В) немає тварини.
66. Чи складно вам у новому соціально-культурному середовищі?
А) так;
Б) ні.
67. Чи складно вашим дітям/вашій дитині у новому соціально-культурному середовищі?
А) Так;
Б) ні;
В) одній дитині складно (коли двоє і більше дітей);
Г) немає дітей.
68. Вкажіть, будь ласка, вік дитини, якій складно адаптуватись у новій країні? (якщо немає дитини не відповідайте).
69. Чи був у вас негативний досвід, пов'язаний з оформленням нових документів?
А) так;
Б) ні.
70. Чи бачите перспективи для себе у новій країні?
А) так;

- Б) ні.
71. Чи є потреба у психологічній допомозі/підтримці вам?
А) так;
Б) ні.
72. Чи є потреба у психологічній допомозі/підтримці вашій дитині?
А) так;
Б) ні;
В) немає дітей.
73. Чи отримували ви психологічну допомогу/підтримку перебуваючи закордоном?
А) так;
Б) ні.
74. Чи отримувала ваша дитина психологічну допомогу/підтримку перебуваючи закордоном?
А) так;
Б) ні;
В) немає дітей.
75. На вашу думку закордоном потрібна психологічна служба для підтримки дорослих і дітей, які тікали від війни?
А) так;
Б) ні.
76. Чи відомо вам до якого психолога/психологічної служби ви можете звернутись за новим місцем проживання?
А) так;
Б) ні;
В) не цікаво.
77. Якби вам зараз сказали, що війна закінчена, повернулися б ви додому?
А) так, одразу;
Б) ні;
В) так, але через деякий час, щоб була впевненість у безпеці;
Г) ні, але, можливо, передумаю з часом;
Ґ) не визначився/не визначилась;
Д) я вже повернувся/повернулась.
78. Як ви вважаєте:
А) повернуся в Україну, коли скінчиться війна;
Б) поживу-подивлюся повертатися чи ні;
В) залишусь закордоном;
Г) завжди мріяв/ла жити тут (збулася мрія);
Ґ) ще не знаю- свій варіант.
79. Оцініть ваш рівень тривоги в даний момент від 1 (відсутня) до 10 (максимальна).
80. Оцініть ваш рівень стресу в даний момент від 1 (відсутній) до 10 (максимальний).
81. Оцініть ваш рівень депресії в даний момент від 1 (відсутня) до 10 (максимальна).

Опитувальна анкета №2

Адаптація громадян України, які виїхали закордон у зв'язку з війною
2022

В те що розпочнеться війна в Україні, мабуть, мало хто вірив.

Те, що війна буде настільки руйнівною і жахливою, мабуть, ніхто не очікував.

Те, що буде численна кількість зламаних долей та жертв, мабуть, ніхто не уявляв.

Те, що раптово буде роз'єднана численна кількість родин, мабуть, не допускали у думках.

Те, що раптово ми будемо змушені залишити свої домівки заради спасіння, насамперед життя і здоров'я своїх дітей, скоріше, було неочікуваним.

В те, що ми опинимось вимушено закордоном у такій кількості, мабуть, ніхто не передбачував.

І ось ми тут. Нам всім допомагають, але багатьом з нас складно з різних причин.

Питання цього опитувальника - друга частина мого емпіричного дослідження процесу адаптації українців закордоном, які були змушені залишити дім через війну.

Ваші відповіді можуть допомогти проаналізувати процес адаптації тих, хто тікав від війни, виявити найскладніші моменти, точки опори, щоб напрацювати рекомендації для більш успішної адаптації в новому середовищі.

Участь в опитуванні є добровільною.

Своєю участю ви надаєте згоду на збір та обробку даних.

Тривалість дослідження - 20-30 хвилин.

Відповідайте тією мовою, якою Вам зручно.

1. Ваш вік
2. Ваша стать:
 - А) чоловіча;
 - Б) жіноча;
 - В) інше.
3. Ваша освіта:
 - А) маю;
 - Б) здобуваю;
 - В) не маю.
4. Ваше ставлення до життя:
 - А) оптимістичне;
 - Б) песимістичне.
5. По життю Ви більше:
 - А) активні;
 - Б) пасивні.

6. Чи була у Вас у мирній Україні думка або мрія пожити якийсь час колись закордоном?
А) так;
Б) ні.
7. Вкажіть Ваше місце проживання до початку війни:
А) Київ;
Б) Північна частина Україна;
В) Центральна Україна;
Г) Східна Україна;
Ґ) Західна Україна;
Д) Південна Україна.
8. Вкажіть дату коли Ви залишили Україну.
9. Чому Ви залишили Україну (найважливіші моменти).
10. Перед тим як виїхати закордон чи допускали думку, що ваш від'їзд буде на стільки довгим?
А) так;
Б) ні.
11. Я змінив/змінила кілька країн
А) так;
Б) ні.
12. Чому ви змінили країну.
13. Зараз я проживаю в ... (вкажіть країну)
14. Я уявляв/уявляла собі життя у цій країні таким, яким воно виявилось насправді
А) так;
Б) ні, гірше;
В) Ні, краще.
15. Я думав/думавала, що тут мені та моїм дітям буде краще
А) так;
Б) ні.
16. Яка допомога/підтримка Вам потрібна у країні, яка Вам надала тимчасовий захист?
17. Який час (на Вашу думку) Вам буде необхідна допомога у країні, де ви перебуваєте
18. Зараз я почуваю себе захищеним/захищеною:
А) так;
Б) ні;
В) частково.
19. У мене є бажання переїхати в іншу країну:
А) так;
Б) ні.
20. Я мрію повернутись додому (коли буде безпечно):
А) так;
Б) ні.
21. Моя сім'я була роз'єднана (наприклад чоловік/син/донька залишився)

22. Ваші основні емоції, почуття зараз
23. Вас переслідують спогади про пережите? які саме?
24. Оцініть ваш рівень тривоги в даний момент від 1 (відсутня) до 10 (максимальна).
25. Оцініть ваш рівень стресу в даний момент від 1 (відсутній) до 10 (максимальний).
26. Оцініть ваш рівень депресії в даний момент від 1 (відсутня) до 10 (максимальна).
27. Час від часу я себе почуваю нікому не потрібним/непотрібною:
 - А) так;
 - Б) ні.
28. Оцініть на скільки Вам важко було залишати свою домівку від 0 (легко) до 9 (дуже важко).
29. Оцініть на скільки сильно ви сумуєте за домівкою від 0 (не сумую) до 9 (дуже боляче).
30. Оцініть ваш рівень оптимізму, що ви зможете подолати життєві труднощі від 1 (низький) до 9 (високий).
31. Які на Вашу думку індивідуальні якості допомагають Вам долати труднощі?
32. Оцініть вашу адаптованість (здатність пристосуватись до змін у середовищі) від 1 (низька) до 9 (висока).
33. Оцініть ваш рівень імпульсивної форми злості (втрата контролю над думками та емоціями, дрібниці сприймаються як загроза своїй особистості, залякування інших) від 0 (не відчуваю імпульсивної злості) до 9 (високий рівень).
34. Оцініть ваш рівень прихованої форми агресії (іронічні/агресія відсутня) до 9 (високий рівень).
35. Оцініть ваш рівень небажання злитись (догодження іншим, стримання та уникнення злості) від 0 (не помічаю за собою) до 9 (високий рівень).
36. Оцініть ваш рівень аутоагресії (звинувачення себе, самоприниження, провокаційна поведінка) від 0 (аутоагресія відсутня) до 9 (високий рівень).
37. Оцініть ваш рівень проблем зі сном від 1 (сон поганий) до 10 (сплю відмінно).
38. Оцініть ваш рівень проблем з сексуальним життям від 0 (немає проблем) до 9 (значні проблеми).
39. Оцініть суб'єктивно стан свого здоров'я до початку війни від 1 (все добре) до 9 (значні проблеми).
40. Оцініть суб'єктивно стан свого здоров'я у даний момент від 1 (все добре) до 9 (значні проблеми).
41. Оцініть ваш рівень хвилювання за втрату свого статусу від 0 (немає хвилювання) до 9 (значні хвилювання).
42. У даний момент я почуваю себе впевнено:
 - А) так;
 - Б) ні.
43. Тут у мене є відчуття внутрішньої скованості:

- А) так;
Б) ні.
44. Я почуваю себе самотнім/самотньою тут:
А) так;
Б) ні.
45. Я володію в повній мірі інформацією щодо свого статусу, прав та обов'язків у країні, в якій знаходжусь під захистом
А) так;
Б) ні, в мене багато питань.
46. Мені не вистачає знання місцевих законів:
А) так;
Б) ні.
47. Ваше основне джерело інформації, звідки Ви дізнаєтесь куди звертатись, що робити (телеграмканал, брошури, знайомі, держустанови...)
48. Мені складно тому, що я не знаю місцевої мови:
А) так;
Б) ні.
49. Мені складно тому, що я не маю роботи:
А) так;
Б) ні.
50. Оцініть погіршення умов існування на новому місці від 0 (немає погіршення) до 9 (значні погіршення).
51. Оцініть рівень знання мови країни, де проживаєте, до переїзду від 0 (не володію) до 6 (відмінні знання).
52. Оцініть рівень знання мови країни, де проживаєте, в даний момент від 0 (не володію) до 6 (відмінні знання).
53. Мені недостатньо спілкування тут:
А) так;
Б) ні.
54. На Вашу думку які професії українців МАЮТЬ ПОПИТ на ринку праці закордоном
55. На Вашу думку Ваша професія/фах МАЄ ПОПИТ на ринку праці в Україні зараз:
А) так;
Б) ні.
56. На Вашу думку Ви зможете самореалізуватись в новому соціокультурному середовищі?
А) так;
Б) ні.
57. Чому на Вашу думку Ви зможете або не зможете самореалізуватись (головне) у новому місці проживання.
58. Я хочу працювати за спеціальністю, аналогічною до тієї, якою я займався/займалась вдома:
А) так;
Б) ні.

59. Відсутність можливості професіональної самореалізації може бути причиною повернення додому:
А) так;
Б) ні.
60. Я маю можливість займатись хобі тут:
А) так;
Б) ні;
В) немає хобі.
61. Які найскладніші моменти адаптації закордоном для Вас (незнання мови, середовище, відсутність власного житла, місцевий транспорт, медицина, заклади освіти, безробіття, життя на утриманні, сладнощі у дітей в школі, зіткнулись з шахрайством тощо....)
62. Оцініть ваш рівень проблем з побутом від 0 (немає проблем) до 10 (значні проблеми).
63. Що на вашу думку допомогло найбільше при переселенні на нове місце?
64. Оцініть Ваше задоволення життям до початку війни в Україні від 1 (мінімальне) до 10 (максимальне).
65. Оцініть Ваше задоволення життям на даний момент від 1 (мінімальне) до 10 (максимальне).
66. Можливо чогось не вистачає для задоволення життям зараз? Чого?
67. Оцініть труднощі з адаптацією у Ваших дітей закордоном (якщо немає дітей, пропустіть питання) від 0 (відсутні) до 10 (значні).
68. Що є найскладнішим в адаптації Ваших дітей? (якщо немає дітей, пропустіть питання)
69. Я намагаюсь адаптуватись в новому соціокультурному середовищі:
А) так;
Б) ні.
70. Я не можу адаптуватись, мені складно:
А) так;
Б) ні.
71. Мені в цілому складно в новому соціокультурному середовищі:
А) так;
Б) ні.
72. Я з легкістю взаємодію з місцевим оточенням:
А) так;
Б) ні.
73. Мої діти намагаються пристосуватись у новому соціокультурному середовищі:
А) так;
Б) ні;
В) немає дітей.
74. Моїм дітям в цілому складно у новому соціокультурному середовищі:
А) так;
Б) ні;
В) немає дітей.

75. Тут в мене була ситуація, коли хтось з місцевих хотів «нажитись на моїх проблемах», скориставшись незнанням мною місцевої мови та законів:
А) так;
Б) ні.
76. Мені подобається культура оточення в країні, до якої я переїхав/-ла:
А) так;
Б) ні.
77. У мене є друзі/знайомі у місцевому оточенні, хто може допомогти хоча б інформаційно:
А) так;
Б) ні.
78. Мене турбує моє матеріальне становище:
А) так;
Б) ні.
79. Я відчуваю себе бідним (зважаючи на ціни товарів і послуг та свій дохід):
А) так;
Б) ні.
80. На Батьківщині жити було простіше:
А) так;
Б) ні.
81. При певних обставинах я готовий/готова повернутись назад:
А) так;
Б) ні.
82. Я скоріше залишусь тут, якщо буду мати високу заробітну плату:
А) так;
Б) ні.
83. Я скоріше залишусь тут, якщо мене забезпечать власним житлом:
А) так;
Б) ні.
84. Я скоріше залишусь тут заради освіти дітей
А) так;
Б) ні;
В) немає дітей.
85. Я скоріше залишусь тут, тому що жити закордоном престижно:
А) так;
Б) ні.
86. Що Ви чекаєте від тих, хто Вам допомагає в країні, в якій Ви перебуваєте?
87. Що Вам потрібно/не вистачає щоб Ви залишились жити новому місці проживання
88. Мої фізіологічні потреби тут задоволені (вода, їжа, сон, секс):
А) так;
Б) ні;
В) частково.

89. Мої потреби в безпеці здоров'я, майна, майбутнього задоволені, маю захист від фізичних і психологічних небезпек з боку навколишнього світу і впевненість у тому, що фізіологічні потреби будуть задовольнятися в майбутньому:
- А) так;
 - Б) ні;
 - В) частково.
90. Мої соціальні потреби задоволені (є коло спілкування, дружба, любов, відчуваю приналежність до колективу):
- А) так;
 - Б) ні;
 - В) частково.
91. Мої потреби в особистих досягненнях, компетентності, повазі з боку оточення, визнанні задоволені:
- А) так;
 - Б) ні;
 - В) частково.
92. Мої потреби в самовираженні, самореалізації — потреби у здійсненні своїх потенційних можливостей та зростанні як особистості задоволені:
- А) так;
 - Б) ні;
 - В) частково.
93. Тут мій статус і повага до мене:
- А) На вищому рівні, ніж в Україні;
 - Б) На нижчому рівні, ніж в Україні;
 - В) На тому ж рівні, що і в Україні.
94. Тут у мене є близька людина:
- А) так;
 - Б) ні.
95. Як часто за останні 14 днів Ви нервували, турбувались або відчували сильний стрес:
- А) жодного разу;
 - Б) кілька днів;
 - В) більше тижня;
 - Г) майже щодня.
96. Як часто за останні 14 днів Ви були нездатні заспокоїтись або контролювати свої хвилювання:
- А) жодного разу;
 - Б) кілька днів;
 - В) більше тижня;
 - Г) майже щодня.
97. Як часто за останні 14 днів Ви дуже сильно хвилювалися з різних причин:
- А) жодного разу;
 - Б) кілька днів;
 - В) більше тижня;

- Г) майже щодня.
98. Як часто за останні 14 днів Вам було важко розслабитись:
- А) жодного разу;
 - Б) кілька днів;
 - В) більше тижня;
 - Г) майже щодня.
99. Як часто за останні 14 днів Ви були настільки метушливі, що Вам було важко всидіти на місці:
- А) жодного разу;
 - Б) кілька днів;
 - В) більше тижня;
 - Г) майже щодня.
100. Як часто за останні 14 днів Ви легко злилися або дратувалися:
- А) жодного разу;
 - Б) кілька днів;
 - В) більше тижня;
 - Г) майже щодня.
101. Як часто за останні 14 днів Ви відчували страх, ніби має статися щось жахливе:
- А) жодного разу;
 - Б) кілька днів;
 - В) більше тижня;
 - Г) майже щодня.
102. Як часто за останні 14 днів Вам не хотілось нічого робити:
- А) жодного разу;
 - Б) кілька днів;
 - В) більше тижня;
 - Г) майже щодня.
103. Як часто за останні 14 днів у Вас був поганий настрій, Ви були пригнічені або відчували почуття безвиході, безнадії:
- А) жодного разу;
 - Б) кілька днів;
 - В) більше тижня;
 - Г) майже щодня.
104. Як часто за останні 14 днів Вам було важко заснути, Ваш сон преривався, був поверхневим або Ви надто багато спали:
- А) жодного разу;
 - Б) кілька днів;
 - В) більше тижня;
 - Г) майже щодня.
105. Як часто за останні 14 днів Ви були втомлені або у Вас було мало сил та енергії:
- А) жодного разу;
 - Б) кілька днів;
 - В) більше тижня;

- Г) майже щодня.
106. Як часто у Вас був поганий апетит або Ви переїдали за останні 14 днів:
- А) жодного разу;
 - Б) кілька днів;
 - В) більше тижня;
 - Г) майже щодня.
107. Як часто за останні два тижні Ви погано про себе думали: вважали себе невдахою або відчували розчарування, або думали, що підвели свою сім'ю:
- А) жодного разу;
 - Б) кілька днів;
 - В) більше тижня;
 - Г) майже щодня.
108. Як часто за останні 14 днів Вам було важко зосередитись (наприклад, при читанні газети або при перегляді телепередач) :
- А) жодного разу;
 - Б) кілька днів;
 - В) більше тижня;
 - Г) майже щодня.
109. Як часто за останні 14 днів Ви рухалися чи говорили настільки повільно, що оточуючі це помічали? Або, навпаки, Ви були настільки метушливі або схвильовані, що рухалися набагато більше, ніж звичайно:
- А) жодного разу;
 - Б) кілька днів;
 - В) більше тижня;
 - Г) майже щодня.
110. Як часто за останні 14 днів у Вас були думки про те, що Вам краще було б померти, або про те, щоб завдати собі якоїсь шкоди:
- А) жодного разу;
 - Б) кілька днів;
 - В) більше тижня;
 - Г) майже щодня.
111. Якщо у вас були позитивні відповіді на будь-які з останніх 9 питань, оцініть, будь ласка, наскільки Вам було важко працювати, займатися домашніми справами чи спілкуватися з людьми через ці проблеми?
- А) зовсім неважко;
 - Б) трохи важко;
 - В) дуже важко;
 - Г) надзвичайно важко.
112. На Вашу думку особам, яким довелось залишити свою країну через війну, потрібна психологічна підтримка на новому місці проживання у перший час:
- А) так;
 - Б) ні.
113. Ви або Ваші діти хотіли би отримати консультацію психолога?
- А) так;

Б) ні.

114. З яким запитом Ви звернулись би до психолога.

115. Який позитивний досвід (на ваш погляд) ви отримали у новій країні.

116. Який негативний досвід (на ваш погляд) ви отримали у новій країні.

117. У Вас зараз є хвилювання за рідних, які залишились в Україні:

А) так;

Б) ні.

118. Ваше рішення виїхати закордон (на Ваш погляд) було вірним:

А) так;

Б) ні.

119. Чи допоміг Вам цей опитувальник зрозуміти більше себе, свої почуття, свій стан, потреби, структурувати свій досвід?

120. Я ДУЖЕ ВДЯЧНА ВАМ ЗА УЧАСТЬ В ОПИТУВАННІ! Можливо у Вас є бажання щось додати (щось не сподобалось або я щось упустила або з інших причин)

Опитувальна анкета №3
Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного
середовища (за Л. Янковським)

- Ваш вік13 відповідає
- Вища освіта
- Ваша освіта:
 - А) маю;
 - Б) здобуваю;
 - В) не маю.
- Ваша стать:
 - А) чоловіча;
 - Б) жіноча;
 - В) інше.
- Ваше ставлення до життя:
 - А) оптимістичне;
 - Б) песимістичне.
- По життю Ви більше:
 - А) активні;
 - Б) пасивні.
- Вкажіть Ваше місце проживання до початку війни:
 - А) Київ;
 - Б) Північна частина Україна;
 - В) Центральна Україна;
 - Г) Східна Україна;
 - Г) Західна Україна;
 - Д) Південна Україна.
- Країна, якій Ви перебуваєте на даний момент.
- Ваш фах.
- Ваш емоційний стан, почуття на даний момент.
- Як ви оцінюєте свій рівень адаптації:
 - А) низький;
 - Б) середній;
 - В) високий.

Опитувальник

1. Мені подобається культура оточення в країні, до якої я переїхав/-ла:
 - А) так;
 - Б) ні;
 - В) до мене це не відноситься.
2. Мені подобається знайомитись із корінним населенням:

- А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
3. По-моєму, я тут більш здібніший/-а і успішніший/-а, ніж на Батьківщині:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
4. У мене є близькі люди серед корінного населення.
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
5. У емігрантів завжди однакові проблеми:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
6. Я сам винен/-на у своїх проблемах:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
7. Я із задоволенням вивчаю мову країни, до якої я переїхав/-ла:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
8. Якщо я потраплю в біду, то завжди можу розраховувати на допомогу:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
9. Я знайомий/-ма із законами країни, до якої переїхав/-ла:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
10. На некваліфікованій роботі людина втрачає повагу знайомих:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
11. Я хотів/-ла би працювати за спеціальністю, аналогічною до тієї, якою я займався/-лась вдома:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
12. Я дивлюсь місцеве телебачення:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
13. Люди, які матеріально забезпечені, завжди добріші:

- А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
14. Я розраховую тільки на власні сили:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
15. Я проводжу вільний час так, як мені хочеться:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
16. Мені достатньо тієї уваги і тієї турботи, яку мені приділяють:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
17. У мене є бажання переїхати в іншу країну:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
18. Я вірю в майбутнє:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
19. Я постійно стурбований/-на своїм матеріальним становищем:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
20. Я частіше буваю задоволеним/-ною, ніж навпаки.
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
21. Тут мені чогось не вистачає:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
22. Тут я працюю за бажаною спеціальністю:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
23. Я вибитий/-та із колії:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
24. У нашій сім'ї багато проблем:
А) так;

- Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
25. Мені подобається місцева природа:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
26. Я уявляв/-ла собі життя у цій країні таким, яким воно виявилось насправді:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
27. Люди часто розчаровують мене:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
28. Мені подобається бути у місцях, де я ніколи не бував/-ла:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
29. Я дотримуюсь релігійних свят:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
30. Деколи я не поважаю себе:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
31. Я із задоволенням буду працювати у будь-якому місці при умові високої заробітної плати:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
32. Упродовж останнього часу я почуваю себе гірше:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
33. Я думаю, що кожен повинен турбуватись про іншого:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
34. Деколи ми із друзями проводимо вільний час разом:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.

35. Мені не хочеться, щоб про моє становище знали на Батьківщині:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
36. Я добре почуваю себе серед місцевого населення:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
37. Я не відчуваю матеріальних труднощів:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
38. Багато хто живе гірше, ніж міг би:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
39. Найкраще нікому не довіряти:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
40. У мене мало вільного часу:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
41. Тут у мене є відчуття внутрішньої скованості:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
42. Я завжди керуюсь почуттям обов'язку, яке виховали у мене з дитинства:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
43. Я більше люблю подорожувати з друзями, аніж із родичами:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
44. Я працюватиму за спеціальністю, навіть коли мені для цього буде потрібно багато часу:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
45. Мої очікування після приїзду справдились:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.

46. Я проти подачі милостині:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
47. Матеріальні блага – найголовніше в житті:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
48. Я цікавлюсь подіями, які тут відбуваються:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
49. Я рідко втомлююсь на роботі:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
50. Я байдужий/-жа до релігії:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
51. Я люблю згадувати про минуле:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
52. Люди переважно мені подобаються:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
53. Я був/-ла добре поінформованим/-на до приїзду про життя в в країні, де зараз проживаю:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
54. На Батьківщині я був/-ла матеріально незалежним/-ною:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
55. Релігійна людина більш моральна:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
56. Майбутнє не залежить від мене:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.

57. Я залюбки знайомлюсь із людьми:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
58. Світом править справедливість:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
59. Я люблю свята:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
60. Якщо ти гарний спеціаліст, то роботу тобі знайти – немає проблем:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
61. Мільйонери переважно люди чесні:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
62. У країні, до якої я переїхав/-ла проживали мої родичі до мого приїзду:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
63. Я активний/-на, енергійний/-на, ініціативний/-на:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
64. Мені недостатньо знань, щоб працювати за бажаною спеціальністю:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
65. На Батьківщині у мене залишились близькі люди:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
66. Тут я відчуваю себе захищеним:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
67. Я вважаю, що світ повинен бути без кордонів:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
68. Час від часу я себе відчуваю нікому не потрібним/-ною:

- А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
69. Моє щоденне життя наповнене цікавими справами:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
70. Мені допомагають мої близькі:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
71. Наша сім'я завжди дотримувалась релігійних переконань:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
72. При певних обставинах я готовий/-ва повернутись назад:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
73. Я ніколи не розпочинаю розмову першим/-шою:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
74. Інколи я скучаю за рідною природою:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
75. Я порекомендував/-ла би своїм близьким приїхати сюди:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
76. Я роблю те, що мені не подобається:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
77. Мої почуття і ставлення до навколишніх стають більш зрілими:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
78. Якщо я відчуваю певні труднощі, то з легкістю запитую поради:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
79. Я контролюю свою поведінку у відповідності з нормами країни, до якої я переїхав/-ла:

- А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
80. Я відчуваю неприязнь до того, що мене оточує:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
81. Я цікавлюсь подіями, які відбуваються на Батьківщині:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
82. У мене немає тут близької людини:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
83. Я хотів/-ла би змінити місце роботи:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
84. Ще на Батьківщині я планував/-ла, за якою спеціальністю буду працювати:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
85. Інколи я думаю про свій приїзд на Батьківщину:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
86. Я поїхав/-ла би раніше, якби у мене була така можливість:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
87. Я думав/ла, що тут мені буде краще:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
88. Невдахи повинні у першу чергу звинувачувати себе:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
89. Тут я відчуваю себе вдома:
А) так;
Б) ні;
В) до мене це не відноситься.
90. Мене не хвилює, хто якої національності:

- А) так;
- Б) ні;
- В) до мене це не відноситься.

91. Рівень моїх знань і досвіду, набутий вдома, вищий, ніж той, який мені необхідний тут:

- А) так;
- Б) ні;
- В) до мене це не відноситься.

92. Деколи мені недостатньо спілкування:

- А) так;
- Б) ні;
- В) до мене це не відноситься.

93. Мені подобається місцеве телебачення:

- А) так;
- Б) ні;
- В) до мене це не відноситься.

94. Інколи мені нічим зайнятись:

- А) так;
- Б) ні;
- В) до мене це не відноситься.

95. Мова цієї країни в майбутньому стане мені рідною:

- А) так;
- Б) ні;
- В) до мене це не відноситься.

96. Усі мають однакові можливості досягти матеріального благополуччя:

- А) так;
- Б) ні;
- В) до мене це не відноситься.

• Я ДУЖЕ ВДЯЧНА ВАМ ЗА УЧАСТЬ В ОПИТУВАННІ! Можливо у Вас є бажання щось додати або поскаржитись

• На вашу думку рішення виїхати було вірним:

- А) так;
- Б) ні.

• Ви плануєте повернутись назад за умови певних обставин:

- А) так;
- Б) ні.

• Ви або Ваші діти хотіли би отримати консультацію психолога?

- А) так;
- Б) ні.

• З яким запитом Ви звернулись би до психолога?

РЕСУРСНА КАРТА

КРИТЕРІЇ		ОПИС	ЯК Я КОРИСТУЮСЯ ЦИМ БЛАГОМ	ЧИМ Я МОЖУ ДОПОМАГАТИ ІНШИМ
Хто підтримує мене в родині				
Хто мене підтримує з близьких				
Стороння підтримка				
Мій реальний матеріальний ресурс				
Мої ідеальні плани				
Мої реалістичні плани				
Позитивний погляд на себе	- що я знаю			
	- що я вмію			
	- мій досвід			