

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ В УМОВАХ ВИМУШЕНОГО
ПЕРЕСЕЛЕННЯ ЗА КОРДОН**
Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Психологія
Спеціальність: 053 Психологія
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Виконала здобувачка
4 курсу ПС-1 групи
Бужинська Оксана Володимирівна

(підпис)

Науковий керівник
доцент, канд. психол. наук,
доцент кафедри психології,
педагогіки та філології ХДАК
Радько Ольга Василівна

(підпис)

роботу захищено « » 2025 р.

Оцінка: _____

(Прізвище, ініціали)

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ.....	6
1.1. Психологічна адаптація особистості: поняття, структура та чинники.....	6
1.2. Особливості адаптації переселенців у контексті міграційної кризи	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ	19
2.1. Організація дослідження	19
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	21
2.2.1 Психологічна інтерпретація результатів за методикою «Загальна психологічна адаптація».....	21
2.2.2 Психологічна інтерпретація результатів за методикою «Аспекти соціокультурної адаптації»	31
2.2.3 Психологічна інтерпретація результатів за шкалою ISLES	39
2.3. Оцінка ефективності адаптаційного тренінгу як засобу психологічної підтримки переселенців.....	53
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ	67
3-ДЕННИЙ ТРЕНІНГ: АДАПТАЦІЯ В УМОВАХ ВИМУШЕНОГО ТИМЧАСОВОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ ЗА КОРДОН ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі зростає масштаб вимушеної міграції, спричиненої військовими конфліктами, політичними кризами та природними катастрофами. Війна в Україні, яка розпочалася у 2014 році та особливо загострилася після 2022 року, призвела до масового вимушеного переселення мільйонів громадян за межі країни. Такі обставини не лише змінюють звичне соціальне середовище людини, а й глибоко впливають на її психіку, викликаючи тривожність, стрес, порушення почуття безпеки та ідентичності. За умов вимушеного переселення особливої актуальності набуває проблема психологічної адаптації особистості до нового соціокультурного простору, що обумовлює необхідність ґрунтовного наукового вивчення даного феномену.

У науковій літературі описані різні аспекти адаптації особистості до нових умов життя, проте проблема інтеграції травматичного досвіду, відновлення внутрішньої рівноваги, а також ефективних форм психологічної допомоги для переселенців залишається недостатньо розробленою. Особливо це стосується комплексного підходу, який поєднує емоційні, поведінкові та когнітивні компоненти адаптації в умовах вимушеної еміграції. Таким чином, у науці існує протиріччя між високою потребою у психологічній підтримці переселенців та обмеженістю практично апробованих методів, здатних сприяти цілісній адаптації в новому середовищі.

Проблема дослідження: якими є особливості психологічної адаптації українських переселенців за кордоном та як її можна ефективно підтримати засобами психологічної інтервенції? Це питання потребує емпіричного аналізу з акцентом на практичну реалізацію засобів психокорекції.

Об'єктом дослідження виступає психологічна адаптація особистості в умовах вимушеного переселення за кордон.

Предметом дослідження є емоційні, соціокультурні та смислові аспекти адаптації українських переселенців, а також можливості їх покращення за допомогою психологічного тренінгу.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що особи, які пережили вимушене переселення, демонструють середній або знижений рівень психологічної адаптації, що проявляється у високому рівні тривожності, труднощах соціальної інтеграції та фрагментації життєвого сенсу. Передбачається, що участь у спеціально розробленому адаптаційному тренінгу сприятиме зменшенню емоційної напруги, підвищенню відчуття внутрішнього контролю та покращенню соціокультурної включеності.

Метою дослідження є емпіричне вивчення рівня психологічної адаптації українських переселенців за кордоном та апробація ефективності адаптаційного тренінгу як засобу психологічної підтримки в умовах посттравматичного досвіду.

Для досягнення мети були поставлені наступні *завдання*:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння психологічної адаптації особистості.
2. Визначити специфіку адаптації переселенців у контексті сучасної міграційної кризи.
3. Провести емпіричне дослідження емоційної, соціокультурної та смислової адаптації переселенців.
4. Розробити та реалізувати адаптаційний тренінг, спрямований на покращення адаптаційного потенціалу.
5. Оцінити ефективність тренінгової програми на основі аналізу психодіагностичних даних.

Методологічною основою дослідження стали гуманістична психологія, теорія культурної адаптації, а також когнітивно-смислова модель осмислення травматичного досвіду. У межах дослідження застосовувалися наступні методики:

- опитувальник загальної психологічної адаптації (адаптований на основі Ryff & Keyes, 1995),
- шкала соціокультурної адаптації (Ward & Kennedy, 1996),

- шкала інтеграції досвіду стресу ISLES (Holland, Currier, Neimeyer, 2010).

Методи статистичної обробки включали обчислення відсоткових часток, порівняльний аналіз результатів для виявлення провідних тенденцій.

Вибірка дослідження склала 54 особи (34 жінки, 20 чоловіків) віком від 22 до 56 років, які проживають у країнах Європейського Союзу. Більшість учасників мають вищу або неповну вищу освіту, проживають у приватному житлі чи гуртожитках та частково задіяні у соціальних програмах. Усі респонденти надали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Наукова новизна дослідження полягає в інтеграції трьох вимірів адаптації – емоційного, соціокультурного та смислового – та практичному обґрунтуванні тренінгової форми роботи як ефективного інструменту психологічної підтримки переселенців. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психосоціальної допомоги в умовах кризи та післявоєнної реабілітації.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ

1.1. Психологічна адаптація особистості: поняття, структура та чинники

Психологічна адаптація – це динамічний і багатовимірний процес пристосування особистості до нових або змінних умов зовнішнього середовища, що супроводжується перебудовою емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій задля досягнення внутрішньої рівноваги та ефективного функціонування. Згідно з класичним підходом Р. Лазаруса, адаптація передбачає оцінку загрози та вибір відповідної coping-стратегії, що дозволяє зменшити напруження та зберегти гомеостаз [32, с.467]. В контексті вимушеного переселення це означає не просто реакцію на зміну життєвих умов, а глибоку переоцінку власного досвіду, ідентичності та життєвих цінностей.

З психологічної точки зору адаптація виконує дві взаємопов'язані функції: підтримку психологічного благополуччя (емоційна стабільність, почуття контролю, ідентичність) та забезпечення ефективної поведінки в нових обставинах (засвоєння соціальних норм, побутових моделей, правових і мовних кодів). Це положення підтверджується в моделі J. Berry, яка виокремлює стратегії акультурації, серед яких найбільш адаптивною є інтеграція – одночасне збереження культурної ідентичності та прийняття нової культури [17].

Адаптацію також розглядають як цілісну систему взаємодії особистісних характеристик і середовищних впливів. На думку авторів українських досліджень О. В. Клімчук та О. В. Стукаленко, адаптація в умовах вимушеного переселення вимагає залучення як внутрішніх ресурсів (особистісна гнучкість, саморефлексія), так і доступу до зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка, інформація, умови безпеки) [9].

Психологічна адаптація особистості охоплює низку структурних компонентів, які дозволяють системно розглядати її як інтегрований процес. Серед них традиційно виділяють внутрішньопсихічний (інтраіндивідуальний) рівень та соціально-психологічний (інтерперсональний) рівень, кожен з яких відіграє ключову роль у формуванні цілісної адаптаційної відповіді на життєві зміни. Особливо актуальним такий поділ є в контексті вимушеного переселення, коли зовнішній соціокультурний тиск поєднується з внутрішньою дестабілізацією особистості.

Внутрішньопсихічний рівень охоплює когнітивні й емоційні зміни, що відбуваються в структурі особистості. Це, зокрема, перебудова ціннісних орієнтацій, формування нових установок і переконань, зміна стилю мислення та способу оцінки ситуацій. Як зазначає М. Ярошевич, цей рівень адаптації пов'язаний із внутрішнім процесом інтеграції нового досвіду у вже наявну структуру особистості, і саме він дозволяє суб'єкту зберегти психічну стабільність та ідентичність [14].

Соціально-психологічний рівень адаптації включає процеси інтеграції особистості у нове соціальне середовище, зокрема: засвоєння норм поведінки, міжособистісну взаємодію, прийняття нових соціальних ролей, участь у спільнотах. Цей рівень критично важливий для успішної акультурації: високий рівень соціального включення сприяє зниженню рівня тривожності, депресивності та сприяє розвитку почуття належності.

В українському контексті адаптація внутрішньо переміщених осіб та мігрантів часто описується через поєднання двох підходів – соціокультурного і ресурсного. Перший акцентує увагу на подоланні культурного шоку, другий – на відновленні базових умов безпеки і соціального функціонування (житло, працевлаштування, освіта). Згідно з висновками І. Пашенка, соціально-психологічна адаптація переселенців є більш ефективною у разі доступу до стійких інституцій підтримки – волонтерських організацій, мовних курсів, психологічних центрів [12].

Успішна психологічна адаптація в умовах вимушеного переселення значною мірою залежить від індивідуальних особистісних ресурсів, які забезпечують здатність до гнучкого реагування, емоційної саморегуляції та смислової реконструкції життєвого досвіду. До таких ресурсів належать: емоційна стабільність, когнітивна гнучкість, стресостійкість, екстравертованість, адаптивні копінг-стратегії, віра у власну ефективність (self-efficacy), внутрішня мотивація та сформоване почуття ідентичності.

Згідно з даними дослідження Л. Бахмутової, проведеного на вибірці українських полярників, що перебували у стані тривалої ізоляції, особи з високою емоційною стабільністю (низьким рівнем невротизму) та помірною екстравертованістю продемонстрували значно вищий рівень психічного благополуччя порівняно з тими, хто мав підвищену тривожність або схильність до емоційної лабільності [1]. Ці дані мають безпосереднє значення в контексті адаптації вимушених переселенців, оскільки подібні екстремальні умови також вимагають високого рівня внутрішньої організованості й регуляції.

До персональних ресурсів також належить толерантність до невизначеності. Як зазначає М. Гребенюк, переселенці з високим рівнем толерантності до непередбачуваних ситуацій краще справляються з етапом адаптації в новій культурі, оскільки здатні знижувати тривожні інтерпретації та формувати продуктивні очікування щодо майбутнього [4].

Важливим фактором є також coping-стратегії, тобто способи подолання стресу. S. Folkman і R. Lazarus класифікували coping на проблемно-орієнтований (фокус на дії) і емоційно-орієнтований (фокус на регуляції стану) [32]. У контексті вимушеного переселення дослідження К. Slobodian показало, що перевага проблемно-орієнтованого coping (пошук житла, нової роботи, навчання мови) пов'язана з вищим рівнем адаптації, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії без підтримки можуть призводити до хронічного стресу або депресивних станів [4, с.127].

Психологічна адаптація особистості в умовах вимушеного переселення – це не лише внутрішній процес, що базується на особистісних ресурсах, але й динамічна взаємодія із зовнішнім середовищем. Становлення нових форм поведінки, когнітивних установок і емоційної стабільності значною мірою залежить від наявності або дефіциту середовищних ресурсів, доступу до підтримки та включеності у нове соціокультурне оточення. Як зазначає J. Berry, контекст приймаючого середовища (відкритість до інтеграції, міжгрупова толерантність, політика підтримки мігрантів) є критичним фактором адаптації мігрантів на рівні психологічного благополуччя [17].

У межах ресурсного підходу адаптація розглядається як процес, що вимагає відновлення базових опор – житла, працевлаштування, соціального оточення, доступу до інформаційно-правових послуг. Без забезпечення цих потреб навіть особи з високими внутрішніми адаптаційними ресурсами стикаються з ризиком емоційного виснаження, депресії та хронічної тривожності. Як зазначають дослідники C. Ward, S. Bochner та A. Furnham, відсутність стабільності у зовнішньому середовищі, як-от юридичної визначеності статусу або можливостей реалізації, знижує мотивацію до адаптації й призводить до ізоляції [46].

Соціальна підтримка в новому середовищі – від приймаючої спільноти, етнічної діаспори, волонтерських або державних інституцій – має величезне значення. Дослідження українських внутрішньо переміщених осіб, проведене І. Грабовською, засвідчило, що наявність мережі соціальних контактів (навіть мінімальної) значно знижує ризик проявів посттравматичного стресового розладу та сприяє формуванню позитивної самооцінки [3].

Інклюзія як аспект середовищної підтримки передбачає не лише фізичну присутність у новому просторі, але й реальну можливість впливати на нього, бути почутим і мати право на участь. За словами Н. Tajfel, соціальна ідентичність формується через приналежність до певної групи; якщо нове середовище не дозволяє відчувати цю належність, особа залишається в «психологічному вакуумі», що блокує адаптацію [4].

Одним із центральних механізмів психологічної адаптації в умовах вимушеного переселення є когнітивна переоцінка ситуації та побудова нових смислів (meaning-making), що допомагає інтегрувати травматичний досвід у структуру особистості. Цей процес має не лише компенсаторний характер, але й виступає основою особистісного зростання після втрат, втечі або втрати сталого життєвого укладу.

У контексті вимушеної міграції, особливо під час війни чи кризової еміграції, ця когнітивна функція набуває ключового значення. Людина, яка втратила дім, звичне середовище, соціальні ролі, часто переживає руйнацію базових переконань про безпечність світу та передбачуваність майбутнього. Теорія «значущісної реконструкції» (meaning reconstruction) Р. Neimeyer стверджує, що адаптація стає можливою тоді, коли особистість знаходить або створює нові інтерпретації досвіду, які узгоджуються з її ідентичністю та цінностями [27].

З психологічної точки зору, створення нових сенсів виконує роль «внутрішнього стабілізатора». Наприклад, жінка, яка евакуювалась із зони бойових дій з дітьми, починає трактувати своє переселення не як «втрату всього», а як «шанс на безпечне майбутнє для родини». Це зміщення інтерпретації ситуації сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню адаптивної активності та внутрішньої узгодженості. У дослідженні R. Janoff-Bulman вказано, що саме здатність до «перепишування життєвих наративів» виступає показником психологічної резиліентності після травматичних подій [38].

Варто зазначити, що у процесі переосмислення подій активно залучаються як когнітивні структури (переконання, установки, життєві сценарії), так і афективні процеси (емоційна пам'ять, сприйняття втрати, провини чи сорому). Ця інтеграція когнітивного та емоційного дозволяє не просто пережити кризу, а трансформувати її в досвід, що має значення. Саме такий підхід лежить в основі терапевтичних практик, зокрема, логотерапії

Віктора Франкла, яка стверджує, що людина здатна витримати будь-яке «якщо» за умови, що має «навіщо» [34].

Соціокультурна інтеграція є невід'ємною складовою процесу психологічної адаптації особистості, яка опинилась у новому культурному середовищі внаслідок вимушеного переселення. На відміну від суто внутрішньоособистісних процесів, цей вимір адаптації пов'язаний із входженням у нову систему норм, цінностей, міжособистісних зв'язків та очікувань суспільства, що приймає. Така інтеграція є динамічним процесом, який включає як прийняття нових соціокультурних реалій, так і збереження власної ідентичності – саме цим вона відрізняється від асиміляції.

Класична модель J. Berry розмежовує чотири стратегії міжкультурної адаптації: асиміляцію, сепарацію, маргіналізацію та інтеграцію, остання з яких вважається найбільш психологічно сприятливою. Інтеграція передбачає збереження культурної самобутності поряд із прийняттям нової культури, що дозволяє особистості зберігати психологічну цілісність та формувати відчуття приналежності до нового соціального середовища [17].

Міжкультурна взаємодія у цьому контексті слугує як джерелом ресурсів, так і викликом: індивід повинен не лише опанувати нову мову, а й зрозуміти систему поведінкових очікувань, навчитись долати культурні бар'єри, уникати стигматизації. Так, В. Васильєва вказує, що однією з головних перешкод у цьому процесі є відчуття втрати соціальної «прописаності» та відсутності символічного визнання з боку приймаючого суспільства. Відтак, соціальне включення – участь у громадських ініціативах, волонтерстві, навчанні – відіграє роль каналу психологічного вкорінення в нове середовище [2].

Іншою важливою темою є ідентичнісна дилема: як зберегти зв'язок зі своєю культурною спадщиною, не відчуваючи відчуження в новій культурі? Дослідники J. De Leersnyder, В. Mesquita та Н. Kim показують, що саме емоційна узгодженість із новим соціумом, а не лише знання норм і мови, виступає критичною умовою інтеграції. Вони називають це «емоційною

соціалізацією» – здатністю навчитися відчувати «правильно» у новому культурному контексті [28].

На особистісному рівні така інтеграція вимагає розвитку міжкультурної чутливості, емпатії, готовності до переоцінки власних установок і толерантності до культурної різності. У контексті війни, коли переселення часто супроводжується травмою, ворожістю або недовірою до «чужого», здатність до відкритого міжкультурного діалогу є як моральним, так і психологічним викликом.

Психологічна адаптація особистості, що опинилася в ситуації вимушеного переселення, значною мірою залежить від характеристик зовнішнього середовища – сукупності соціальних, економічних, інформаційних і культурних чинників, що або сприяють, або перешкоджають адаптаційним процесам. Якщо особистісні ресурси формують внутрішній потенціал адаптації, то ресурси середовища – це умови, у яких цей потенціал може реалізуватись.

Згідно з екологічною моделлю Бронфенбреннера (Bronfenbrenner, 1979), адаптація особистості відбувається у взаємодії з кількома рівнями середовища: від мікрорівня (сім'я, робота, навчання) до макрорівня (державна політика, культурні норми). У цій системі особливо важливим є мезорівень – тобто доступність інституційної підтримки (соціальні служби, школи, релігійні громади), яка виступає своєрідним «мостом» між індивідом і приймаючим суспільством [22].

Дослідження Європейського комітету з питань міграції показують, що такі фактори, як наявність житла, можливість легального працевлаштування, інклюзивна система освіти та охорони здоров'я, позитивно корелюють із рівнем психологічного благополуччя біженців. У свою чергу, нестабільність, бюрократична невизначеність, мовні бар'єри та дискримінація виступають «стресорами середовища», які знижують адаптивний потенціал особистості [26].

З української практики це підтверджується дослідженнями серед внутрішньо переміщених осіб, проведеними Інститутом соціології НАН України, де було виявлено, що наявність соціальної підтримки (з боку держави, родичів, волонтерських організацій) у 1,6 разів підвищує ймовірність збереження адекватного рівня психоемоційного стану у переселенців [5].

Важливим ресурсом також є доступ до інформації – не лише правової, а й культурної. Відомо, що тривала інформаційна невизначеність (наприклад, незнання мовних чи правових норм) викликає відчуття безсилля, що негативно впливає на психологічну стабільність. Водночас своєчасна орієнтація в системі освіти, медицини, роботи зменшує тривожність і стимулює активну поведінкову адаптацію [20].

1.2. Особливості адаптації переселенців у контексті міграційної кризи

Вимушена міграція – це складний багатовимірний процес, що поєднує фізичне переміщення з глибокими психологічними наслідками, серед яких домінує травматизація, викликана раптовою втратою безпеки, дому, соціального оточення та звичного життєвого укладу. За класифікацією Американської психологічної асоціації, вимушене переміщення прирівнюється до «екстремального життєвого стресора», здатного спричинити розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних і депресивних симптомів [15].

Як зазначає Ф. Луцкан, основним психологічним викликом для особи в умовах втрати територіальної приналежності є порушення цілісності ідентичності, що проявляється у розгубленості, емоційному виснаженні та регресивних формах поведінки. Вимушені переселенці нерідко переживають «екзистенційний вакуум», який визначається в логотерапевтичній традиції як втрата життєвого сенсу, спровокована зовнішніми обставинами, що зруйнували світ звичних орієнтирів [10, с.47].

Наукові дослідження, проведені серед українських внутрішньо переміщених осіб, виявляють високий рівень симптоматики травматичного стресу: понад 60 % опитаних демонструють ознаки психоемоційного виснаження, тривоги, безсоння, румінацій [8, с.68]. Особливо вразливими групами є жінки з малолітніми дітьми, особи похилого віку та підлітки, що стикаються із втратою безпеки, ізоляцією та розривом соціальних контактів. Так, у роботі Казакової М.В. доведено, що частка посттравматичних симптомів серед ВПО в Україні вдвічі вища порівняно з загальною популяцією [7].

З іншого боку, не всі дослідники розглядають травматизацію як фатальну або незворотну. У межах парадигми психологічної резиліентності зазначається, що попри сильний стресовий вплив, приблизно третина переселенців здатна демонструвати адаптивні відповіді без проявів клінічних розладів. Ця група зберігає психофізіологічну рівновагу через наявність внутрішніх ресурсів, таких як когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, віра в контроль над ситуацією та наявність соціальної підтримки [21].

Цікавою є позиція S. Hobfoll, згідно з якою психологічна адаптація в умовах кризи залежить від збереження або швидкого відновлення п'яти ключових ресурсів: стабільного життєвого простору, почуття безпеки, соціального статусу, підтримки й особистого значення. Травматизація, згідно з цією теорією, виникає не лише внаслідок події, а через втрату критичних ресурсів – «ресурсну ерозію» [35].

Згідно з концепцією соціальної ідентичності А. Теджфела, ідентичність людини значною мірою конструюється через належність до соціальних груп – національних, професійних, родинних. В умовах вимушеної міграції відбувається не лише географічний, а й символічний «злам» цих належностей. Наприклад, у дослідженні J. Berry та D. Sam вказано, що мігранти, які втратили роботу, професійний статус або були змушені змінити соціальне коло, часто переживають дезінтеграцію Я-концепції, що проявляється у втраті цілісності образу себе [18].

Особливо гостро проблема ідентичності постає в підлітковому і ранньому дорослому віці, коли формуються ключові структури самосприйняття. Як стверджує Е. Еріксон, у фазі формування ідентичності критично важливою є безперервність життєвого досвіду – вона порушується в умовах вимушеного переселення, що часто провокує кризу «ідентичнісної дифузії» [30].

Культурний шок, як наслідок входження в нове середовище, також відіграє роль у розгубленості ідентичності. За моделлю Дж. Беррі (1997), стратегія маргіналізації – тобто втрата зв'язку з як із культурою походження, так і з приймаючою культурою – є найменш адаптивною. Водночас, стратегія інтеграції (збереження культурного Я-прошарку з одночасним прийняттям нових норм) є пов'язаною з найвищим рівнем психологічного благополуччя.

У психології травми Р. Кесслера наголошується, що втрата стабільного соціального контексту викликає «онтологічну небезпеку» – відчуття того, що світ більше не є зрозумілим і передбачуваним. Це, у свою чергу, посилює тривожність, недовіру до оточення, а іноді – розвиток соціальної депривації та самоізоляції [40]. В межах гуманістичної парадигми Р. Мея втрата старих ідентифікацій відкриває шлях до автентичного вибору і самостворення – процесу екзистенційного самовизначення в нових умовах [41].

Окремої уваги заслуговують копінг-стратегії – поведінкові й когнітивні моделі реагування на стрес. Згідно з класифікацією N. Endler та J. Parker, ефективні копінг-стратегії можуть бути проблемно-орієнтованими (зміна зовнішньої ситуації), емоційно-орієнтованими (робота з почуттями) або уникненням. Для переселенців, особливо у перші місяці адаптації, характерним є активне використання емоційно-орієнтованих стратегій – наприклад, звернення до духовних практик, підтримки сім'ї, внутрішньої рефлексії. Проте з часом зростає ефективність проблемно-орієнтованого копінгу – пошук роботи, житла, правових рішень тощо [29].

Також особистісна стійкість виявляється у здатності підтримувати внутрішню мотивацію до дії попри зовнішню невизначеність. Активне

ставлення до життя – це головна передумова подолання життєвих труднощів. У цьому контексті роль психолога полягає не лише в діагностиці рівня стресу, а й у підтримці формування таких ресурсів через тренінги, психоедукацію, когнітивно-поведінкову терапію [13].

Поняття ідентичності у психологічному дискурсі має багато рівнів – від індивідуальної до колективної, від особистісної до етнокультурної. У межах концепції Е. Еріксона, ідентичність – це інтеграція досвіду, яка дає відчуття безперервності та внутрішньої цілісності [30]. В умовах переселення ця цілісність порушується: змінюється не лише середовище, а й самопозиціонування людини в ньому. За В. Каганом, у стані різкої зміни середовища ідентичність переходить у фазу «кризового оновлення», яка потребує інтеграції нових змістів [6].

Згідно з дослідженнями J. Phinney, найбільш вразливими до втрати ідентичності є молодь і люди похилого віку – перші ще не сформували стабільне уявлення про себе, другі – мають менше ресурсів для його оновлення [42]. Крім того, втрата професійного статусу, соціальних ролей і звичного кола спілкування може призвести до так званої діфузії ідентичності – розмитості образу себе, зниження самооцінки, почуття «розчинення» в новому середовищі.

Окрему увагу заслуговує феномен гібридної ідентичності, описаний у постміграційних дослідженнях, коли переселенець одночасно ідентифікує себе з кількома культурами, намагаючись інтегрувати елементи обох у нову цілісність. Хоча така гнучкість може сприяти адаптації, вона водночас породжує внутрішній конфлікт, особливо коли нове середовище не приймає «іншого» або примушує до асиміляції [19].

Однак використання цифрового простору не є автоматично адаптивним. Існує ризик «втечі в онлайн» як форми уникання реальності, що може призвести до залежностей, зниження рівня соціальної активності в реальному середовищі та емоційної ізоляції [23]. Для деяких категорій переселенців –

людей похилого віку, малограмотних – цифрова адаптація є додатковим стресогенним фактором через брак навичок і технологічної довіри [16].

Цікавою є роль онлайн-психотерапії, яка стала особливо актуальною під час пандемії та війни. Платформи на зразок «Tell Me» або «Ти як?» в Україні демонструють, що цифровий формат може бути ефективним інструментом психологічної підтримки для ВПО та біженців, особливо в ситуаціях, де очне консультування недоступне.

Онлайн-середовище також сприяє формуванню нових спільнот – наприклад, цифрових діаспор, у межах яких відбувається обмін досвідом, емоційна підтримка, організація взаємодопомоги. Згідно з теорією медіації досвіду, цифрові наративи (історії переселенців у TikTok, Instagram, Facebook) можуть стати частиною процесу особистісної реконструкції та символічного інтегрування в нову реальність [25].

У контексті вимушеної міграції концепція посттравматичного зростання набуває особливого значення. Люди, які пережили втрату дому, соціального статусу, звичного способу життя, можуть, попри травму, поступово віднаходити нові смисли, цілі та джерела особистісного розвитку. Це підтверджується дослідженням Р. Hobfoll, який доводить, що на тлі катастроф і конфліктів частина постраждалих демонструє зростання особистої сили, глибших міжособистісних зв'язків та переосмислення цінностей життя [36].

Наукові огляди показують, що посттравматичне зростання найчастіше проявляється у п'яти сферах: 1) глибші міжособистісні зв'язки, 2) зміцнення особистої стійкості, 3) відкритість до нових можливостей, 4) змінене сприйняття життя, 5) духовний розвиток. Для переселенців ці сфери можуть виявлятися, наприклад, у створенні нових соціальних спільнот, залученні до волонтерської чи освітньої діяльності, зміні життєвих пріоритетів [39].

У психологічному консультуванні важливо дотримуватися балансу: визнавати біль клієнта, але не виключати потенціалу зростання. Практики, які базуються на співпереживанні, усвідомленості та саморефлексії (наприклад, майндфулнес-терапія, когнітивно-поведінкова терапія третьої хвили),

сприяють створенню умов для поступового переосмислення травматичного досвіду.

Успішна інтеграція вимушених переселенців у приймаюче суспільство є не лише соціальним процесом, але й глибоко психологічним. Вона охоплює адаптацію до нових соціокультурних умов, формування відчуття приналежності, зниження тривожності та відновлення особистісної цілісності. Психологічна наука виокремлює низку ключових чинників, які безпосередньо впливають на якість цього процесу.

Другим чинником є індивідуальні особистісні риси, зокрема рівень відкритості до досвіду, емоційна стабільність, когнітивна гнучкість. Дослідження D. Ward та A. Kennedy підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту, здатність до емпатії та адаптивного мислення є предикторами успішної соціокультурної адаптації. Водночас люди з високим рівнем ригідності, підвищеним рівнем тривоги або домінуванням унікальних стратегій часто демонструють більший рівень дезадаптації [48].

Наступним визначальним чинником є соціальна підтримка – не лише з боку родини або співвітчизників, а й з боку місцевого населення, організацій, державних та громадських інституцій. Згідно з теорією буферного ефекту, наявність підтримки значно знижує негативний вплив стресу на психологічний стан людини. У випадку вимушених переселенців, ефективними є як горизонтальні (неформальні мережі), так і вертикальні (інституційні) форми підтримки – волонтерські ініціативи, консультаційні центри, психосоціальні служби [24].

Варто також згадати про психологічну готовність до невизначеності, яка виступає як модератор процесу інтеграції. У роботах G. Hofstede показано, що культура з низькою толерантністю до невизначеності формує високий рівень стресу у незнайомому середовищі. Тому розвинена здатність приймати непередбачувані обставини, довіряти процесу та бути відкритим до змін – це ресурс, який варто цілеспрямовано розвивати у переселенців через тренінгові програми та психоедукацію [37].

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ

2.1. Організація дослідження

Дослідження було організоване як експериментально-психологічне з елементами квазіексперименту. Його мета полягала у вивченні рівня психологічної адаптації українських вимушених переселенців, які залишили територію України через війну та тимчасово проживають у країнах Європейського Союзу, а також в обґрунтуванні потреби у впровадженні адаптаційного тренінгу як засобу психологічної підтримки. Дослідницький інтерес зосереджувався на виявленні основних бар'єрів адаптації, домінуючих емоційних станів та рівня інтегрованості травматичного досвіду.

Гіпотеза полягала в припущенні, що переважна більшість респондентів демонструватиме середній рівень загальної адаптації, але зі специфічними труднощами – зниженим рівнем контролю над життям, емоційною напругою, невизначеністю майбутнього, а також складнощами у соціокультурному включенні. Отримані результати мали слугувати емпіричним підґрунтям для створення цільового психокорекційного тренінгу.

Об'єктом дослідження виступили особи, які внаслідок воєнного конфлікту були змушені покинути територію України та адаптуються до життя у країнах ЄС.

Предметом дослідження є процес їхньої психологічної адаптації – як сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій на нові соціальні та культурні умови.

У дослідженні взяли участь 54 особи віком від 22 до 56 років, серед яких 34 жінки та 20 чоловіків. Переважна більшість респондентів мала вищу або неповну вищу освіту, проживала у приватному житлі або гуртожитках, перебувала за кордоном від 4 до 12 місяців. Частина з них була залучена до соціальних чи волонтерських програм. Усі учасники надали інформовану

згоду на участь у дослідженні, яке проводилося дистанційно з дотриманням принципів анонімності та етичності.

Методологічну основу дослідження склали принципи гуманістичної психології, що підкреслюють роль внутрішнього потенціалу особистості, прагнення до рівноваги, смислового відновлення та соціальної приналежності. Теоретичну рамку доповнено моделлю Дж. Беррі, яка розглядає адаптацію як багатовекторний процес, що може відбуватися за різними стратегіями – асиміляції, відокремлення, маргіналізації або інтеграції. У фокусі даного дослідження – саме інтеграція як найбільш адаптивна стратегія входження в нове культурне середовище.

У межах дослідження було використано три психодіагностичні методики:

Опитувальник загальної психологічної адаптації – інструмент, розроблений на основі шкал психологічного благополуччя, адаптований до контексту вимушеної міграції. Складається з 15 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою й охоплюють емоційну стабільність, впевненість у майбутньому, соціальну підтримку, почуття самотності та загальну задоволеність життям. Пілотне тестування показало високу надійність шкали ($\alpha = 0,89$) [43].

Опитувальник соціокультурної адаптації, розроблений на основі моделей Уорда і Кеннеді. Оцінює складність адаптації до нової культури за десятьма параметрами: володіння мовою, взаємодія з місцевими жителями, побутові питання, розуміння законодавства тощо. Кожен параметр оцінювався на шкалі від 1 (дуже складно) до 5 (дуже легко). Методика дозволяє виявити «зовнішні бар'єри» адаптації, які впливають на емоційний комфорт переселенців [47].

Шкала інтеграції досвіду переживання стресу (ISLES) – інструмент, що оцінює здатність особистості до осмислення травматичних подій і їх інтеграції у власну біографію. Вона включає дві субшкали: когерентність (здатність логічно вписати подію в контекст життя) і смислова адаптація (знаходження

нових життєвих орієнтирів). Методика є чутливою до стану після кризових переживань і дозволяє виявити рівень непрожитої або частково трансформованої травми [27].

Дослідження мало одномоментний характер: опитування проводилося до початку тренінгу, результати якого не оцінювалися кількісно повторно, а використовувалися для розробки цільової інтервенції. Таким чином, дослідження має описовий та діагностичний характер, з елементами планування подальшої інтервенційної роботи

2.2. Аналіз результатів дослідження

2.2.1 Психологічна інтерпретація результатів за методикою «Загальна психологічна адаптація»

Методика, що була використана для оцінки рівня загальної психологічної адаптації в умовах вимушеного переселення за кордон, дозволяє всебічно охарактеризувати емоційно-вольовий стан респондентів, їхнє соціальне функціонування, когнітивну інтеграцію в нове середовище та суб'єктивне відчуття життєвої перспективи. Запропоновані твердження охоплюють основні сфери адаптаційної діяльності особистості, а зібрані дані дають змогу зробити висновки про типові адаптаційні тенденції, характерні для вибірки.

Аналіз відповідей на це твердження вказує на наявність загального емоційного напруження серед переселенців (див. рис.2.1). Більшість респондентів не мають стійкого відчуття внутрішньої рівноваги, що є типовим для ситуацій після психотравматичного досвіду, пов'язаного з еміграцією. Превалювання нейтральних та негативних оцінок свідчить про триваючу психологічну перебудову, в якій ще не сформовано відчуття стабільності у новому контексті. Це створює передумови для підвищеної чутливості до стресових подразників і зниження резистентності до змін.

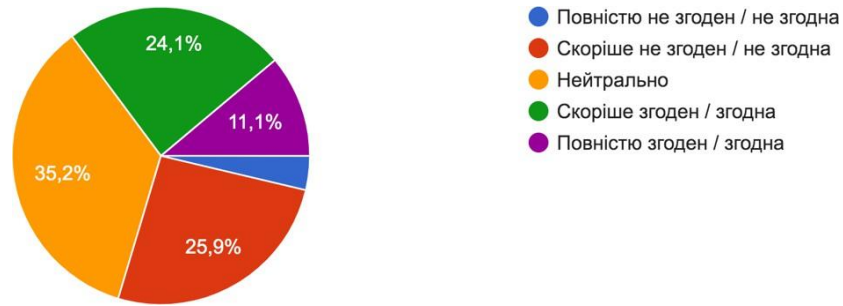


Рис.2.1 Результати по опитувальнику «Загальна психологічна адаптація». Питання №1 «Я відчуваю себе емоційно стабільним/стабільною»

Висока частота позитивних відповідей (тобто згоди з твердженням) демонструє, що концентрація уваги є порушеною у значній частини респондентів (див. рис.2.2). Така когнітивна дестабілізація часто супроводжує емоційне виснаження, втрату цілей або тривалий адаптаційний стрес. У цьому випадку можемо припускати, що повсякденна активність переживається як фрагментована, непродуктивна, що може мати зв'язок з високим рівнем тривожності або відчуттям відчуження в новому середовищі.

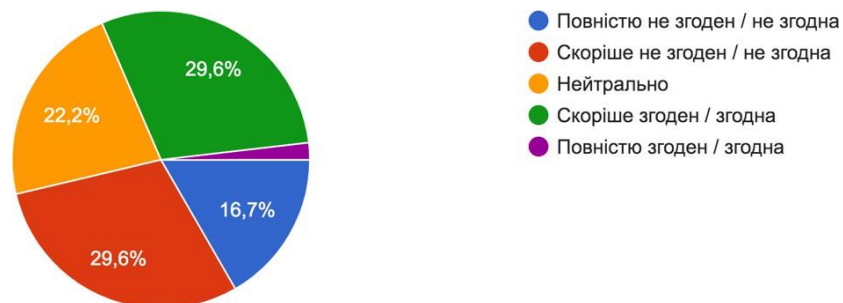


Рис.2.2 Результати по опитувальнику «Загальна психологічна адаптація». Питання №2 «Мені важко зосередитися на повсякденних справах»

Позитивні оцінки цього твердження зустрічаються частіше, ніж негативні, однак значна частка нейтральних відповідей свідчить про нестабільне сприйняття власної самоефективності (див. рис.2.3). Респонденти ще не до кінця вписали себе у нову соціальну ситуацію і відчувають обмеженість власного впливу на події. Впевненість у собі тут виступає не

лише як особистісна риса, а як індикатор рівня автономії в умовах нової країни, і її часткова відсутність свідчить про відкладену адаптацію.

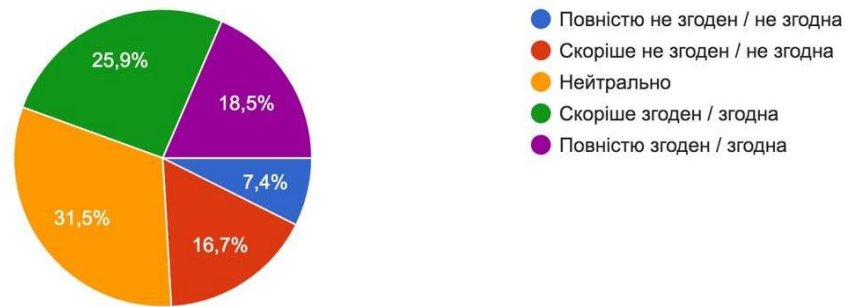


Рис.2.3 Результати по опитувальнику «Загальна психологічна адаптація». Питання №3 «Я відчуваю себе впевнено/впевненою у своїх силах»

Переважання відповідей, що вказують на часті тривожні переживання, підтверджує наявність хронічного емоційного напруження (див. рис.2.4). Тривожність у переселенців є обґрунтованим психологічним феноменом, що виникає внаслідок втрати контролю, соціального укорінення та визначеності майбутнього. Такий стан потребує цільової психологічної допомоги, оскільки тривожність є базовим фактором ризику для розвитку адаптаційних розладів.

Мене часто турбують тривожні думки
54 ответа

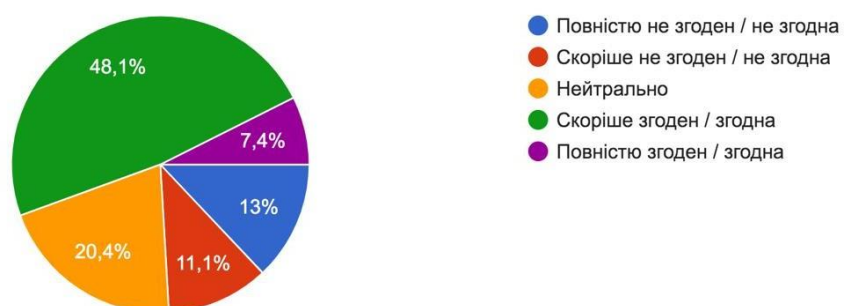


Рис.2.4 Результати по опитувальнику «Загальна психологічна адаптація». Питання №4 «Мене часто турбують тривожні думки»

Позитивна оцінка задоволеності поточним життям зустрічається у значної частки респондентів, що свідчить про часткове формування адаптаційного ресурсу (див. рис.2.5). Однак одночасна присутність значної кількості нейтральних і негативних відповідей вказує на гетерогенність досвіду переселенців: для частини з них перебування за кордоном є джерелом психологічної стабілізації, для інших – джерелом стресу та ворожості середовища.

Я задоволений / задоволена своїм поточним життям за кордоном
54 ответа

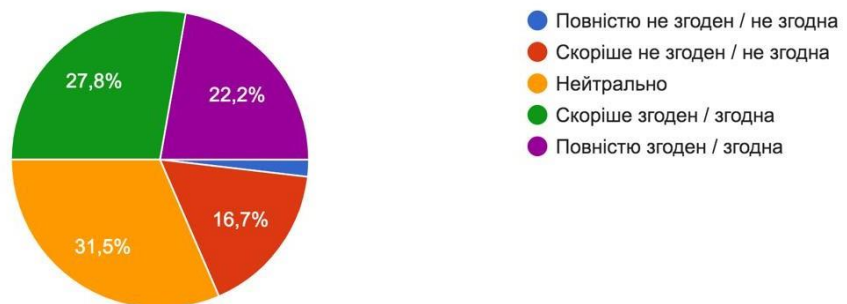


Рис.2.5 Результати по опитувальнику «Загальна психологічна адаптація». Питання №5 «Я задоволений/задоволена своїм поточним життям за кордоном»

Позитивні відповіді на це твердження свідчать про труднощі у міжкультурній комунікації та мовний бар'єр як чинник адаптаційної напруги (див. рис.2.6). Цей компонент є особливо значущим для соціальної адаптації: неспроможність до ефективної інтеграції у локальні соціальні групи обмежує можливість отримання емоційної підтримки, знижує самооцінку та сприяє формуванню ізоляції.

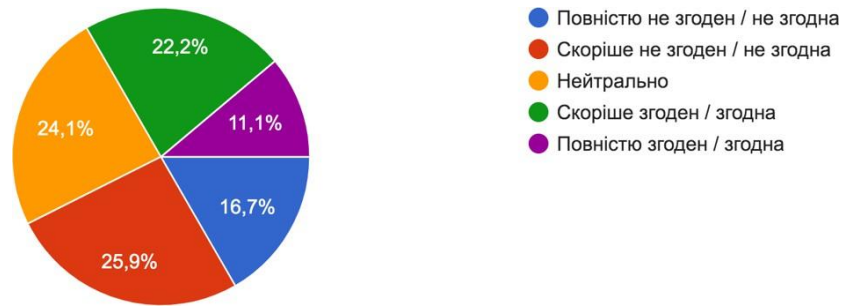


Рис.2.6 Результати по опитувальнику «Загальна психологічна адаптація». Питання №6 «Мені важко знаходити спільну мову з місцевими жителями»

Позитивне сприйняття соціальної підтримки є одним з найсильніших захисних факторів психологічної адаптації, і у цьому питанні спостерігається стійка тенденція до згоди (див. рис.2.7). Це дозволяє зробити висновок, що навіть в умовах міграційного стресу багато переселенців зберігають або відновлюють мережу значущих соціальних зв'язків, що позитивно впливає на їхню адаптацію та суб'єктивне благополуччя.

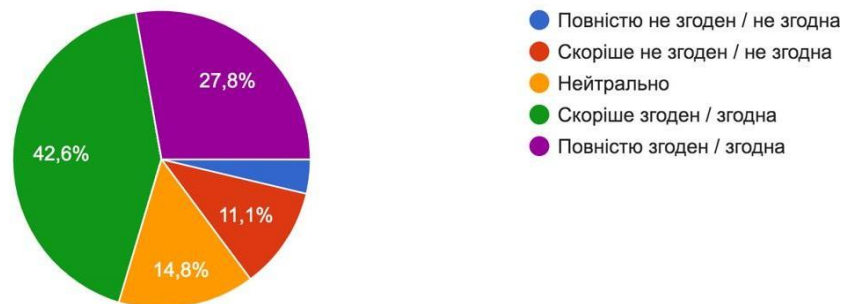


Рис.2.7 Результати по опитувальнику «Загальна психологічна адаптація». Питання №7 «Я відчуваю підтримку від свого оточення (родини, друзів, волонтерів тощо)»

Сум за домом виявляється як типова реакція на втрату знайомого соціального середовища, і у більшості респондентів має високий рівень (див. рис.2.8). Цей емоційний маркер вказує на незавершену стадію сепарації з попереднім життєвим простором і високий рівень ностальгії. Хронічна туга за

домом може посилювати відчуття внутрішнього конфлікту і заважати формуванню нової ідентичності, що є ключовим компонентом успішної культурної адаптації.

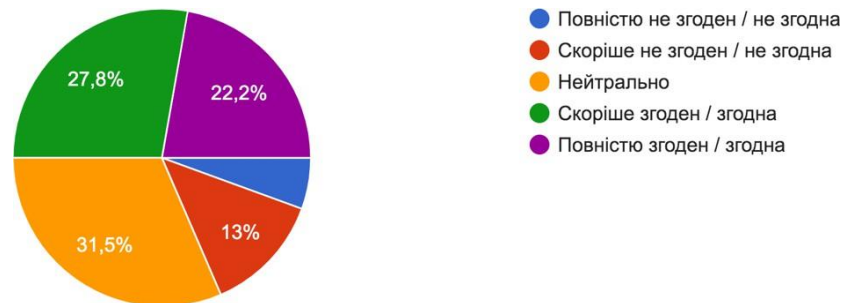


Рис.2.8 Результати по опитувальнику «Загальна психологічна адаптація». Питання №8 «Я часто сумую за домом»

Це твердження показало високу частку позитивних відповідей, що свідчить про наявність у респондентів життєвої перспективи, готовності інтегруватися в нову реальність та будувати плани (див. рис.2.9). Така віра є важливим мотиваційним чинником адаптації і вказує на наявність когнітивного опрацювання змін. Респонденти, що демонструють віру в майбутнє, зазвичай мають більш високий рівень психологічної зрілості та адаптаційної мобільності.

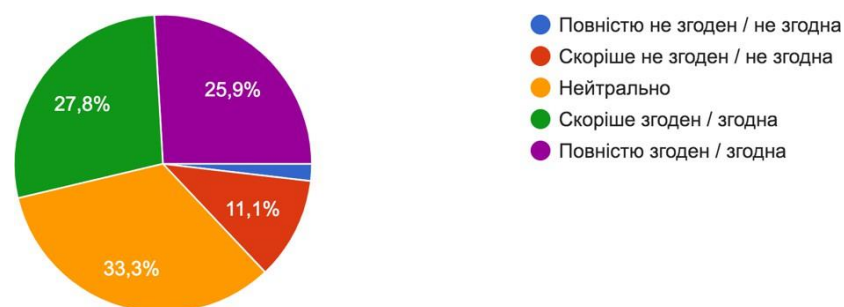


Рис.2.9 Результати по опитувальнику «Загальна психологічна адаптація». Питання №9 «Я вірю у своє майбутнє в новій країні»

Значна частина опитаних повідомляє про складнощі з прийняттям нових культурних кодів, що є індикатором низької міжкультурної адаптованості (див. рис.2.10). Це твердження відображає культурний шок, бар'єри у сприйнятті традицій, цінностей і способів поведінки нового середовища. У респондентів із такими труднощами зростає ризик формування культурної ізоляції або навіть конфлікту ідентичностей, що ускладнює процес інтеграції.

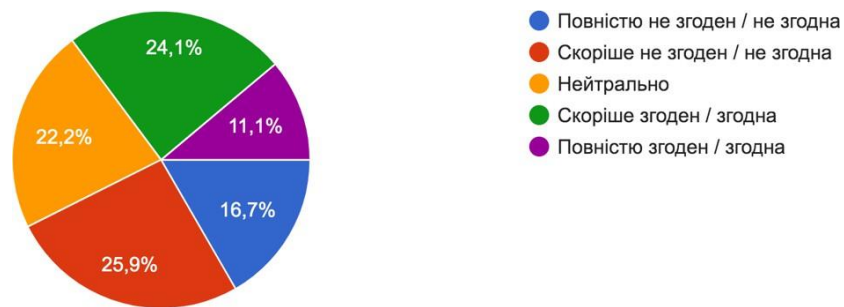


Рис.2.10 Результати по опитувальнику «Загальна психологічна адаптація». Питання №10 «Мені важко пристосуватися до нових культурних норм»

Значна частина респондентів повідомляє про зниження енергії, що є типовим симптомом емоційного та психофізичного виснаження, викликаного процесом адаптації (див. рис.2.11). Постійна мобілізація зусиль для вирішення побутових, юридичних та соціальних питань у новій країні виснажує особистісні ресурси. Стан зниженої енергійності також може бути пов'язаний із депресивними тенденціями, які часто маскуються у переселенців активністю чи зовнішньою зібраністю. Водночас частина опитаних демонструє задовільний енергетичний тонус, що може свідчити про стабілізацію життєвого ритму в нових умовах.

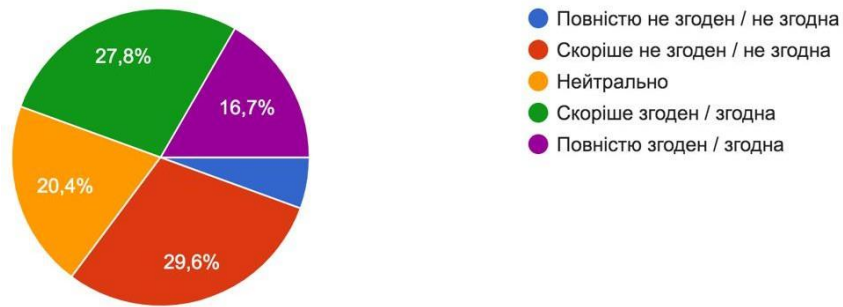


Рис.2.11 Результати по опитувальнику «Загальна психологічна адаптація». Питання №11 «Я відчуваю себе енергійним/енергійною більшість часу»

Тенденція до підвищеної дратівливості є психоемоційною реакцією на хронічний стрес та культурну фрустрацію (див. рис.2.12). Підвищена емоційна збудливість, яка фіксується у відповідях, вказує на зниження толерантності до зовнішніх подразників, що є наслідком внутрішньої напруги, відсутності відпочинку та незадоволеності базових психологічних потреб. Такий стан ускладнює соціальну взаємодію та підвищує ризик конфліктності, емоційного вигорання й адаптаційної втоми.

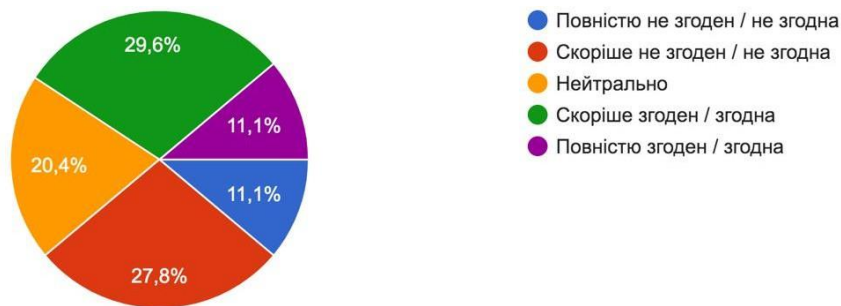


Рис.2.12 Результати по опитувальнику «Загальна психологічна адаптація». Питання №12 «Мене легко роздратувати»

У відповідях спостерігається досить суперечлива картина: частина респондентів відчуває контроль, інша – втрату суб'єктності (див. рис.2.13). Це роздвоєння відображає амбівалентну адаптаційну позицію, коли особа формально вже інтегрована в нову структуру життя, однак емоційно ще не

прийняла її як свою. Відчуття контролю над життям є ключовим елементом психологічного благополуччя; його відсутність свідчить про тривале відчуття безпорадності або залежності від зовнішніх обставин.

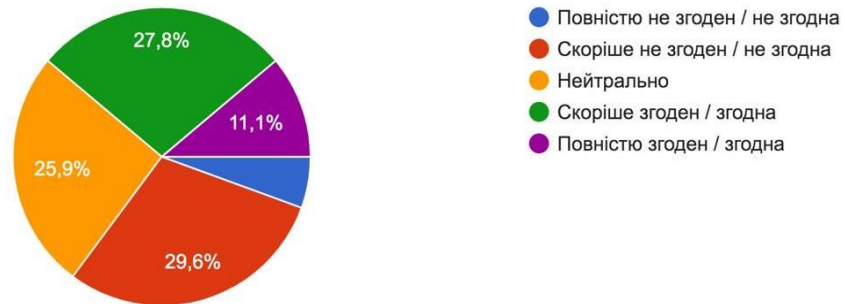


Рис.2.13 Результати по опитувальнику «Загальна психологічна адаптація». Питання №13 «Я відчуваю, що контролюю своє життя»

Самотність постає як один із найяскравіших емоційних маркерів порушеної адаптації (див. рис.2.14). Велика кількість респондентів ідентифікує себе як ізольованих у соціальному просторі. Це підтверджує, що попри наявну соціальну підтримку, відчуття внутрішньої приналежності до нового суспільства ще не сформоване. Відсутність глибоких міжособистісних зв'язків з новим оточенням або віддаленість від рідних людей є основою емоційної депривації, яка, в свою чергу, може впливати на мотивацію до подальшої інтеграції.

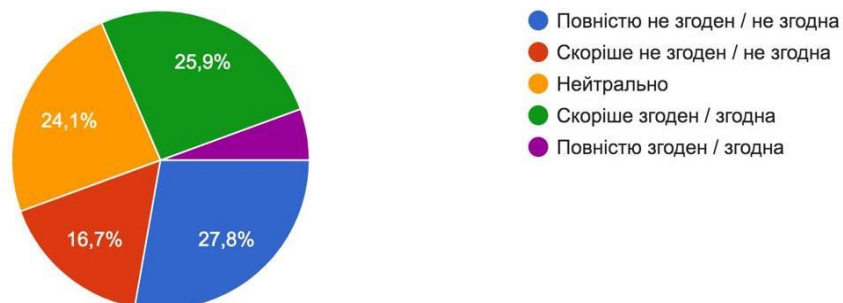


Рис.2.14 Результати по опитувальнику «Загальна психологічна адаптація». Питання №14 «Я відчуваю себе самотнім/самотньою»

Позитивні відповіді на це твердження свідчать про наявність внутрішнього ресурсу у частини респондентів, що формує адаптивне бачення життєвої перспективи (див. рис.2.15). Оптимізм є не лише емоційною установкою, але й ключовою адаптаційною стратегією, що посилює стресостійкість, забезпечує мотивацію до інтеграції та сприяє стабілізації психічного стану. Там, де оптимізм відсутній, фіксується стагнація процесу адаптації та зниження ініціативності, що свідчить про виснаження психоемоційного потенціалу.

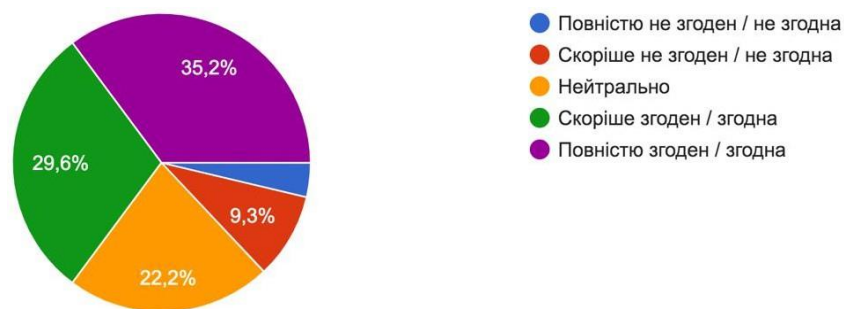


Рис.2.15 Результати по опитувальнику «Загальна психологічна адаптація». Питання №15 «Я оптимістично дивлюся на майбутнє»

Аналіз відповідей за всіма твердженнями опитувальника «Загальна психологічна адаптація» демонструє змішану адаптаційну динаміку, характерну для осіб, які переживають вимушене переселення. Емоційна сфера респондентів залишається вразливою: фіксуються ознаки тривожності, емоційної нестабільності, втоми та дратівливості. Також спостерігаються труднощі когнітивного та міжкультурного характеру, зокрема проблеми з концентрацією, інтеграцією в нове соціальне середовище та прийняттям нових культурних норм. Водночас позитивні прояви – віра в майбутнє, підтримка від оточення, часткова впевненість у собі – свідчать про потенціал до конструктивної адаптації. Ці респонденти частково мобілізували свої внутрішні ресурси й готові формувати нову ідентичність у новому контексті. Отже, загальний адаптаційний стан досліджуваної вибірки можна охарактеризувати як нестабільний, фрагментований, але потенційно

рухливий, що створює підґрунтя для проведення психологічних інтервенцій з метою підтримки процесів інтеграції, психоемоційного відновлення та формування майбутньої життєвої стратегії в нових умовах.

2.2.2 Психологічна інтерпретація результатів за методикою «Аспекти соціокультурної адаптації»

Соціокультурна адаптація – це не лише здатність орієнтуватися в новому середовищі, а й процес поступової інтеграції у соціальні, правові, побутові та комунікативні реалії приймаючого суспільства. Результати цього опитувальника дозволяють виявити бар'єри, що заважають повноцінній інтеграції, а також визначити аспекти, в яких респонденти відчують опору або поступ.

Результати свідчать про виражену мовну дезадаптацію серед учасників. Більшість із них відчують значні труднощі у засвоєнні мови приймаючого суспільства (див. рис.2.16). Це є критичним бар'єром для ефективної соціальної інтеграції, самореалізації та доступу до інформаційних і правових ресурсів. Така ситуація часто супроводжується емоційною втомою, невпевненістю у спілкуванні, а також униканням взаємодії з місцевим населенням. Мовний бар'єр в умовах вимушеного переселення виступає не лише комунікативною, а й психологічною проблемою, що поглиблює відчуття ізольованості, залежності та знижує самооцінку особистості. Відсутність відчуття легкості в оволодінні мовою вказує на потребу в системній підтримці у цій сфері – як на рівні освіти, так і через емоційно-підкріплені методи навчання.

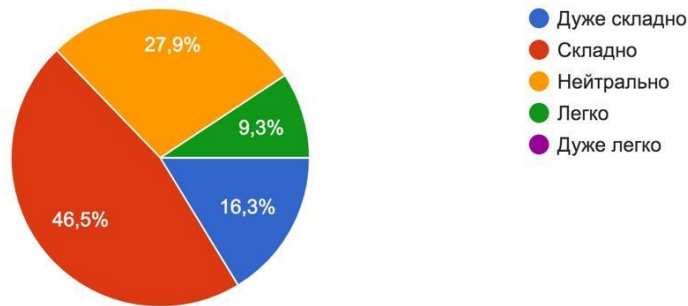


Рис.2.16 Результати по опитувальнику «Аспекти соціокультурної адаптації». Питання №1 «Вивчення нової мови»

Культурна адаптація перебуває у проміжній фазі: значна частина респондентів утримується в нейтральній позиції, що свідчить про часткове ознайомлення з культурним середовищем без повного прийняття чи інтеграції (див. рис.2.17). Це свідчить про ще не завершений процес акультурації, в якому переважає позиція спостерігача, а не учасника. Така ситуація створює потенційний ризик розвитку відчуття відчуження, а також посилення ідентичнісного конфлікту між культурою походження і новим середовищем. Водночас наявність частини позитивних відповідей свідчить про наявний потенціал до міжкультурної адаптації, особливо за умови підтримки толерантного приймаючого середовища та доступу до міжкультурного діалогу.

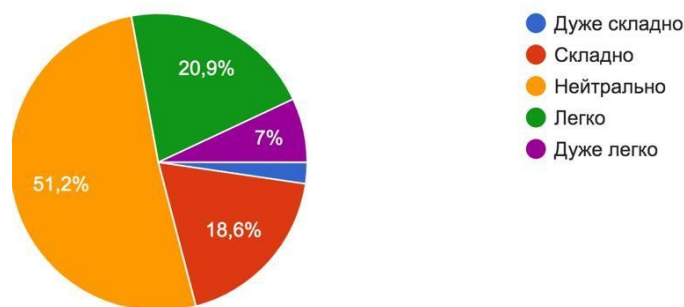


Рис.2.17 Результати по опитувальнику «Аспекти соціокультурної адаптації». Питання №2 «Розуміння місцевих звичаїв та традицій»

Соціальна взаємодія з представниками нового середовища викликає суттєві труднощі у більшості учасників дослідження (див. рис.2.18). Таке

положення вказує на наявність психологічної та комунікативної ізоляції, яка може призводити до вторинної емоційної дезадаптації. Респонденти демонструють низьку соціальну впевненість, ймовірно зумовлену поєднанням мовного бар'єра, культурних розбіжностей та відсутності соціального прийняття. Утруднення в налагодженні контактів перешкоджає формуванню відчуття приналежності до спільноти, знижує можливості для побудови підтримувальних зв'язків, а в окремих випадках може сприяти розвитку самотності чи соціальної тривоги. Навіть за наявності деякого відсотка позитивного досвіду, загальна тенденція вказує на потребу у створенні безпечних умов для комунікативного залучення переселенців у життя місцевої громади.

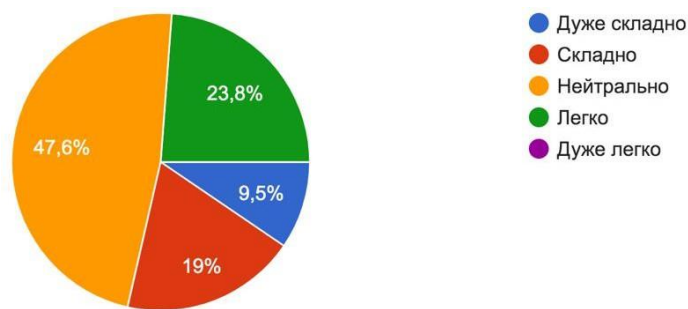


Рис.2.18 Результати по опитувальнику «Аспекти соціокультурної адаптації». Питання №3 «Налагодження контактів з місцевими жителями»

Респонденти виявляють помітні труднощі в реалізації себе у професійній або освітній сферах у новому середовищі (див. рис.2.19). Переважає досвід складності або невизначеності у цьому процесі. Це може бути зумовлено як об'єктивними факторами (мовний бар'єр, нерівність доступу, неадаптовані ринки праці), так і суб'єктивними – втрата впевненості у власній конкурентоспроможності, відсутність чіткого уявлення про можливі шляхи розвитку. Такий стан часто супроводжується зниженням мотивації, фрустрацією, почуттям безсилля. З огляду на психологічну значущість роботи як джерела ідентичності, автономії та соціального визнання, труднощі в цій

сфері суттєво ускладнюють адаптацію та можуть призводити до стійкого відчуття соціального виключення.

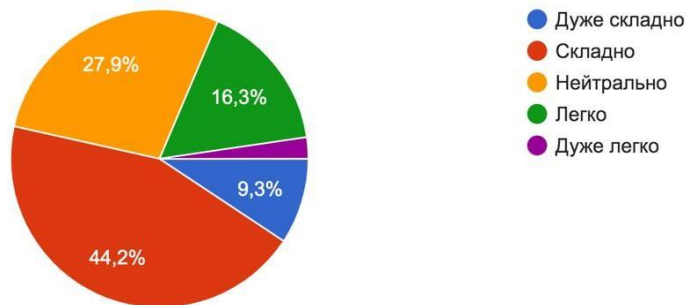


Рис.2.19 Результати по опитувальнику «Аспекти соціокультурної адаптації». Питання №4 «Пошук роботи або навчання»

Переважає досвід помірної або відносної легкості у побутовому орієнтуванні, що свідчить про поступове входження в систему щоденних дій і сервісів приймаючої країни (див. рис.2.20). Це свідчить про завершення початкової фази побутової дезадаптації, зниження рівня тривожності щодо базових життєвих функцій і формування елементарного відчуття контролю. Оволодіння такими навичками як користування громадським транспортом, взаємодія з адміністративними установами, банками чи службами житлово-комунального господарства є важливим етапом психологічної стабілізації особи в новому середовищі. Водночас присутність певного рівня складності все ще сигналізує про потребу в покроковому інформуванні та супроводі.

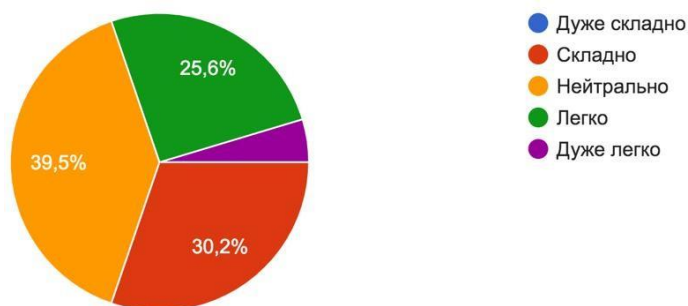


Рис.2.20 Результати по опитувальнику «Аспекти соціокультурної адаптації». Питання №5 «Орієнтування в новій системі (транспорт, державні установи тощо)»

Цей аспект демонструє низький рівень сформованості соціальної ідентичності у приймаючому середовищі (див. рис.2.21). Респонденти здебільшого не відчують себе частиною локальної громади, не ототожнюють себе з місцевими спільнотами, що свідчить про відсутність соціального включення. Така ситуація формує тривале переживання емоційної ізольованості, відчуження, «неприйнятості», яке поглиблюється при зіткненні з мовними, культурними чи правовими бар'єрами. Відсутність почуття приналежності є критичною перешкодою для цілісної адаптації, оскільки вона перешкоджає не лише соціальній інтеграції, але й побудові довіри, міжособистісного співіснування та відчуття безпеки.

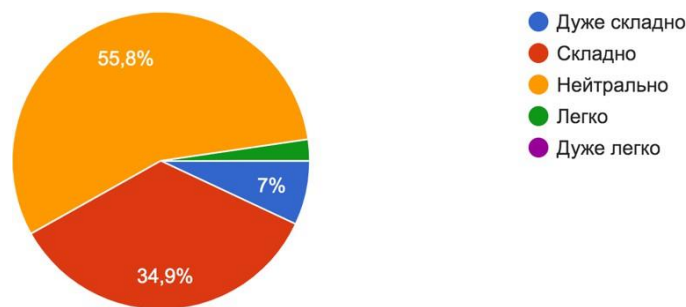


Рис.2.21 Результати по опитувальнику «Аспекти соціокультурної адаптації». Питання №6 «Відчуття приналежності до місцевої спільноти»

Більшість респондентів або справляється з побутовими завданнями, або знаходиться в нейтральному стані, що вказує на часткову стабілізацію життєвих умов (див. рис.2.22). Це свідчить про поступову нормалізацію повсякденного функціонування, здобуття практичного досвіду в новій країні, а також зниження стресогенності повсякденних процесів. Разом із тим присутність частини відповідей, що відображають складність, вказує на ймовірну юридичну чи мовну дезорієнтацію, особливо у сфері договірних зобов'язань, фінансових операцій чи технічного обслуговування. Побутова самостійність виступає важливим чинником формування суб'єктності та психологічної автономії.

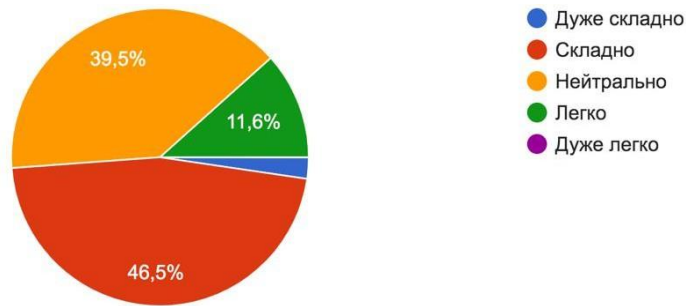


Рис.2.22 Результати по опитувальнику «Аспекти соціокультурної адаптації». Питання №7 «Вирішення побутових питань (оренда житла, оплата рахунків тощо)»

Правова адаптація є обмеженою: значна частина респондентів не відчувається впевнено в розумінні правових норм, адміністративних процедур чи базових вимог громадянського життя (див. рис.2.23). Це формує відчуття правової незахищеності, що може породжувати страх помилок, уникнення формальних взаємодій або залежність від посередників. Такі обставини негативно впливають на здатність особи реалізувати власні права та обов'язки, користуватися соціальними послугами або брати участь у громадському житті. З огляду на це, формування правової грамотності є не лише інструментальним, але й терапевтичним чинником адаптації.

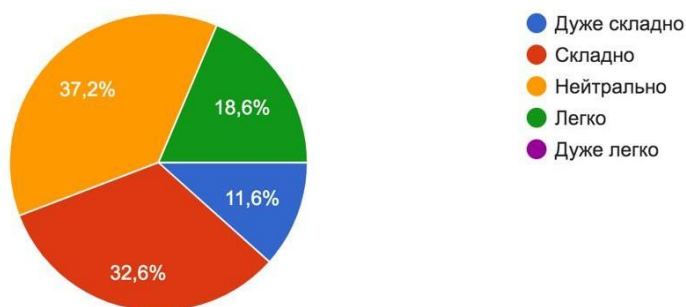


Рис.2.23 Результати по опитувальнику «Аспекти соціокультурної адаптації». Питання №8 «Розуміння місцевого законодавства та правил»

Хоча окремі респонденти відчуваються відносно комфортно, для більшості переселенців безпека залишається нестабільним переживанням

(див. рис.2.24). Це свідчить про наявність фонові тривожності, недовіри до середовища або страху перед майбутнім. Відчуття небезпеки часто формується не лише як реакція на потенційні загрози, а й як наслідок минулих травматичних подій, втрати дому, невпевненості у статусі. Такий стан обмежує здатність будувати плани, соціальні зв'язки та знижує адаптаційну активність. Психологічна безпека має бути цілню соціальної підтримки не менше, ніж фізична.

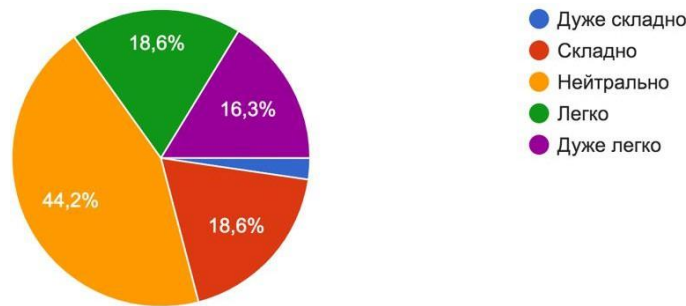


Рис.2.24 Результати по опитувальнику «Аспекти соціокультурної адаптації». Питання №9 «Почуття безпеки в новому середовищі»

Цей аспект виявився найбільш стабільним і ресурсним: більшість респондентів не відчуває труднощів у збереженні своєї культурної ідентичності (див. рис.2.25). Це свідчить про активне підтримання зв'язків з культурою походження, рідною мовою, традиціями та символічними цінностями. Така ідентифікація виступає важливим адаптаційним ресурсом, що дозволяє пережити трансформаційний стрес, зберегти почуття власної цілісності, та одночасно функціонувати у новому середовищі. Це приклад конструктивної моделі інтеграції, коли нова культура засвоюється без втрати національної самосвідомості.

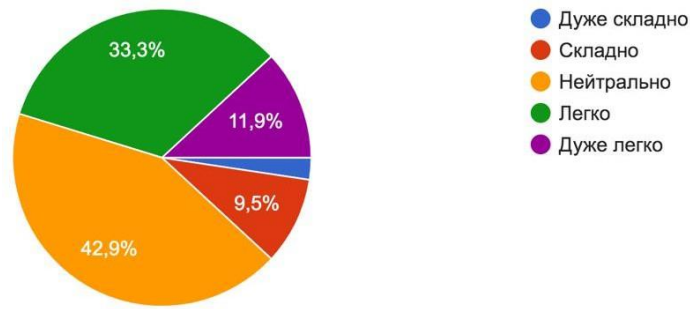


Рис.2.25 Результати по опитувальнику «Аспекти соціокультурної адаптації». Питання №10 «Збереження зв'язку зі своєю культурою та ідентичністю»

Отримані результати засвідчують, що соціокультурна адаптація вимушених переселенців до нового середовища є асиметричною, фрагментарною та багаторівневою. Респонденти демонструють помітні труднощі у таких ключових сферах, як вивчення мови, налагодження контактів з місцевими жителями, пошук роботи або навчання та відчуття приналежності до місцевої спільноти. Ці аспекти вказують на низький рівень інтеграції у соціальний простір приймаючого суспільства, що супроводжується переживаннями ізоляції, невизначеності, вразливості та зниженням особистісної суб'єктності.

Водночас спостерігається позитивна динаміка у побутовій та частково правовій адаптації. Респонденти здебільшого справляються з орієнтацією в інфраструктурі, вирішенням повсякденних задач, розуміють базові правила функціонування системи, що є ознакою поступового входження у ритм нового життя. Така стабілізація на побутовому рівні створює підґрунтя для подальшого розвитку вищих рівнів адаптації – соціального, культурного, професійного.

Особливо показовим є збереження культурної ідентичності – цей аспект виявився найменш проблемним. Це свідчить про високу внутрішню згуртованість та потребу в підтримці власного культурного коріння як ресурсу психологічної цілісності. В умовах недостатньої інтеграції у нову культуру, респонденти активно спираються на національну ідентичність як стабілізуючий фактор.

Таким чином, результати опитувальника вказують на домінування акультураційного стресу, зумовленого комунікативними, нормативно-правовими та соціально-психологічними бар'єрами. Для забезпечення повноцінної соціокультурної інтеграції необхідна комплексна підтримка, що має охоплювати мовну підготовку, міжкультурну медіацію, розвиток комунікативних компетентностей, психоосвітні програми та створення безпечних соціальних просторів для взаємодії. Тільки за таких умов можна забезпечити поступовий перехід від вимушеного пристосування – до внутрішнього прийняття нового середовища як частини особистісної реальності.

2.2.3 Психологічна інтерпретація результатів за шкалою ISLES

Інтеграція стресового досвіду – це процес, у якому особистість намагається надати сенсу тому, що сталося, включити цю подію у свою біографічну історію, а не відштовхувати або витіснити її. Нездатність до інтеграції призводить до внутрішніх конфліктів, тривожних розладів, ригідності, а здатність – формує стійкість, прийняття, нову ідентичність. Шкала ISLES оцінює ці аспекти через ряд тверджень, що відображають когнітивну, емоційну і наративну обробку важкого досвіду.

Понад половина респондентів не змогли визначити, чи справді втрачений досвід зробив світ для них заплутаним і небезпечним (див. рис.2.26). Така кількість «важко сказати» вказує на відсутність чіткої внутрішньої обробки травматичного досвіду, на стан когнітивної чи емоційної невизначеності. Це характерно для фаз гострої або затяжної адаптаційної реакції на стрес, коли ще не сформовано стабільного погляду на те, як змінилося сприйняття реальності. Наявність 18,6% позитивних відповідей («згоден» і «цілком згоден») свідчить про те, що у частини людей травматичний досвід призвів до порушення базового відчуття безпеки, що відображає схильність до розвитку посттравматичного мислення: підвищеної тривожності, гіперпильності, втрати довіри до світу. Водночас 30,3% (сукупно

«не згоден» та «зовсім не згоден») вказують, що для частини учасників внутрішня стабільність залишилася відносно збереженою, що може свідчити про наявність психоемоційних ресурсів або підтримувального середовища, яке пом'якшує ефект втрати.

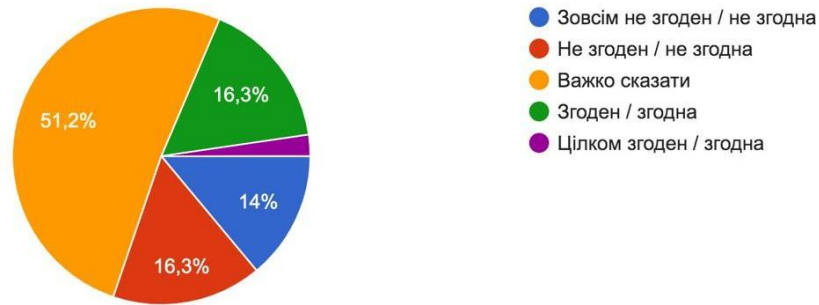


Рис.2.26 Результати за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів «ISLES». Питання №1 «З моменту цієї втрати світ здається мені страшним і заплутаним»

Більшість респондентів не погоджуються з твердженням, що сенс втрати був ними усвідомлений (див. рис.2.27). Це яскраво свідчить про психологічну неінтегрованість травматичного досвіду: людина ще не здатна знайти внутрішнє пояснення події, прийняти її чи надати їй місце у своєму особистісному наративі. Відсутність сенсу часто супроводжується хронічним емоційним напруженням, тривалістю горювання, переживанням безглуздості або несправедливості. Водночас майже третина респондентів, які частково або повністю погоджуються з твердженням, демонструють ознаки смислової адаптації, тобто готовності переосмислити втрату, можливо, у контексті власного зростання, досвіду, трансформації цінностей. Це свідчить про те, що процес осмислення втрати є у розвитку, і в частини учасників вже запущені позитивні наративні механізми.

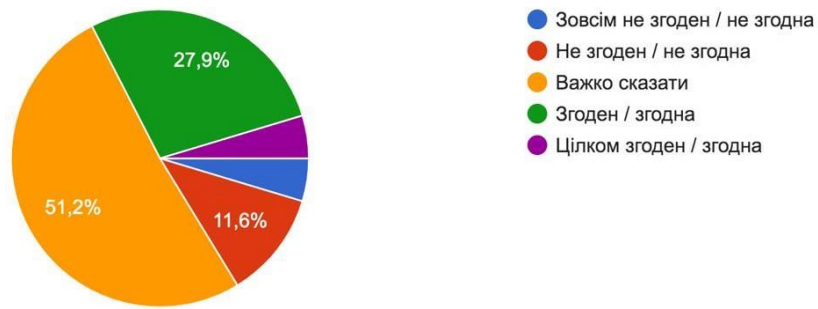


Рис.2.27 Результати за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів «ISLES». Питання №2 «Я зрозумів сенс цієї втрати»

Понад половина опитаних вагається з відповіддю, що свідчить про соціальну невизначеність у контексті відкритості про травму (див. рис.2.28). Це може означати як уникання теми втрати у міжособистісній взаємодії, так і брак досвіду безпечного обговорення болючих переживань, можливо – через страх бути осудженим або не зрозумілим. Третина респондентів (сукупно позитивні відповіді) відчуває соціальну трансформацію у ставленні оточення, коли говорить про свій досвід. Це часто трактується як відчуження, стигматизація або асоціація з «жертвою», що веде до додаткового психологічного навантаження. Така реакція з боку соціального середовища формує вторинну травматизацію, коли не сам факт втрати, а реакція на нього стає ще одним болісним фактором. Водночас частина респондентів не погоджується з твердженням, що вказує на наявність емпатійного середовища або довірливих стосунків, які сприяють відкритості й полегшують емоційне проживання втрати.

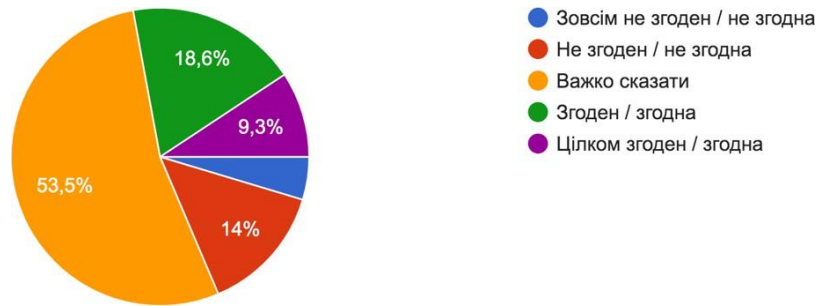


Рис.2.28 Результати за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів «ISLES». Питання №3 «Коли я розповідаю про втрату, люди сприймають мене по-іншому»

Понад 40% респондентів визнали, що інтеграція втрати в їхню життєву картину є справді складною (див. рис.2.29). Ці відповіді свідчать про глибинний когнітивний розрив між попереднім уявленням про світ та новою реальністю, в якій відбулася травма або втрата. Такий стан часто супроводжується втратою базових життєвих смислів, дезорієнтацією, кризою ідентичності. Відчуття розриву між “до” і “після” події – класичний симптом непереробленого травматичного досвіду. Водночас майже третина респондентів не має чіткої позиції, що свідчить про когнітивну невизначеність або активний пошук нових смислів, який ще не завершився. Лише 14% учасників не погоджуються із твердженням, що може свідчити про поступову адаптацію або про відсутність внутрішнього конфлікту, пов’язаного з інтерпретацією втрати.

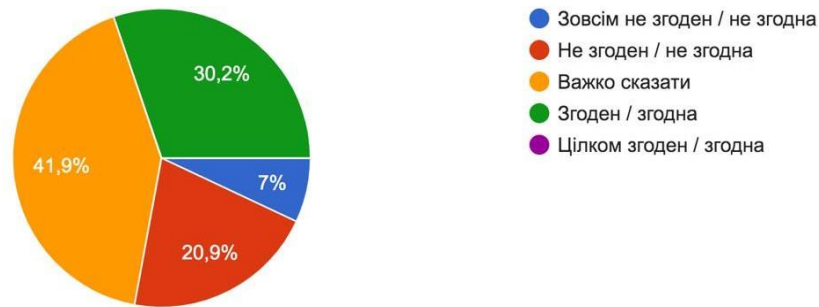


Рис.2.29 Результати за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів «ISLES». Питання №4 «Мені важко інтегрувати цю втрату у своє розуміння світу»

Сукупно понад половина респондентів або прямо погоджуються з твердженням, або вагаються з відповіддю (див. рис.2.30). Це вказує на глибокий екзистенційний ефект втрати, що виходить за межі емоційної реакції й стосується базових переконань особистості про справедливість, сенс життя, божественну підтримку чи порядок речей. Криза віри – це не лише релігійна проблема, а прояв екзистенційної пустоти, яка виникає після травматичних подій. Порівняно менша частка респондентів висловлює незгоду, що дозволяє припустити, що особи, які мають стабільну систему переконань або підтримку спільноти, переживають втрату менш руйнівно у світоглядному плані. Однак загальна картина демонструє, що більшість учасників або втрачають попередню систему вірувань, або ще не відновили її.

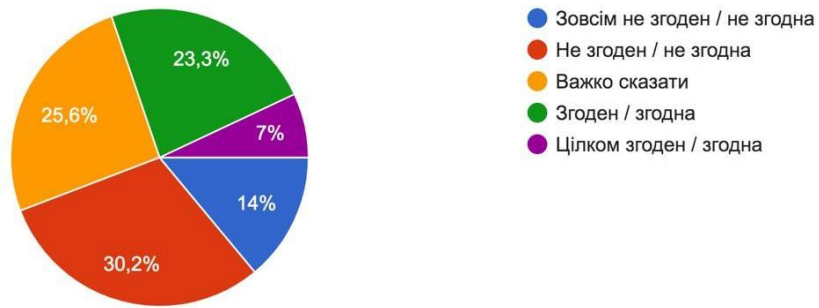


Рис.2.30 Результати за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів «ISLES». Питання №4 «Після цієї втрати я відчуваю, що переживаю кризу віри»

Найбільша частка респондентів – майже 40% – вважає втрату незрозумілою, що вказує на гостру смислову фрустрацію (див. рис.2.31). Це свідчить про те, що подія ще не включена в життєвий наратив і сприймається як абсурдна, безглузда або несправедлива. Такий стан блокує здатність до емоційного завершення процесу горювання та продовження життя з новим досвідом. Значна частка респондентів вагається з відповіддю, що вказує на процес внутрішнього конфлікту між розумінням і неприйняттям, а також на незавершену спробу осмислити подію. Лише близько чверті учасників прямо не погоджуються з твердженням, що дає підстави вважати, що повноцінну смислову інтеграцію втрати досягли лише одиниці.

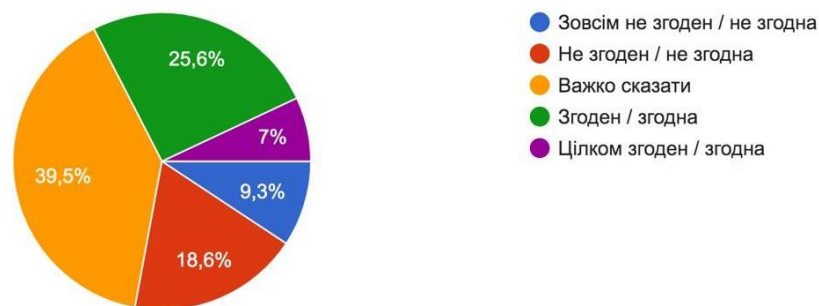


Рис.2.31 Результати за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів «ISLES». Питання №5 «Ця втрата мені незрозуміла»

Понад половина респондентів вказує, що втрата спричинила переоцінку життєвих орієнтирів (див. рис.2.32). Це є ознакою глибокого трансформаційного впливу травматичної події, яка змінила не лише емоційний стан, а й перспективи майбутнього. Така переоцінка може свідчити як про кризу, так і про потенційний початок нової фази – перебудови ціннісної структури, трансформації ідентичності, появи нових життєвих установок. Проте, водночас, чимала частка респондентів або не згодна з твердженням, або вагається, що демонструє різні фази адаптації у вибірці: хтось уже завершив переосмислення, хтось лише вступає у фазу втрати цілісності життєвої програми. Загалом, цей показник вказує на значний вплив втрати на життєвий сценарій, що потребує підтримки в опрацюванні нових смислів і планів.

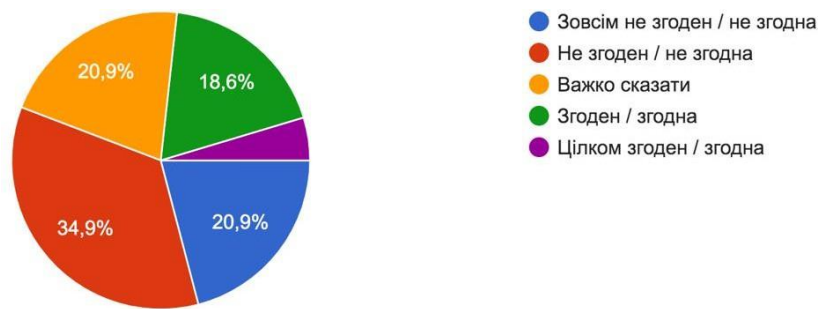


Рис.2.32 Результати за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів «ISLES». Питання №6 «Мої попередні цілі та сподівання на майбутнє вже не мають сенсу після цієї втрати»

Майже третина респондентів висловила подив і нерозуміння події, що вказує на несподіваний, шоковий характер втрати (див. рис.2.33). Це свідчить про те, що втрата була пережита як раптова, непрогнозована і така, що не вписується в життєвий досвід. Така реакція – типовий компонент гострої стресової фази, де ще не відбулося осмислення події. Водночас частина респондентів демонструє несхильність до подиву, що може вказувати або на часткове прийняття ситуації, або на притлумлення емоційного реагування – емоційне оніміння, як частину захисної стратегії. Загалом, твердження відображає ступінь передбачуваності або абсурдності втрати для конкретної

особи, і чим вищий подив, тим менше втрата інтегрована у систему уявлень про світ.

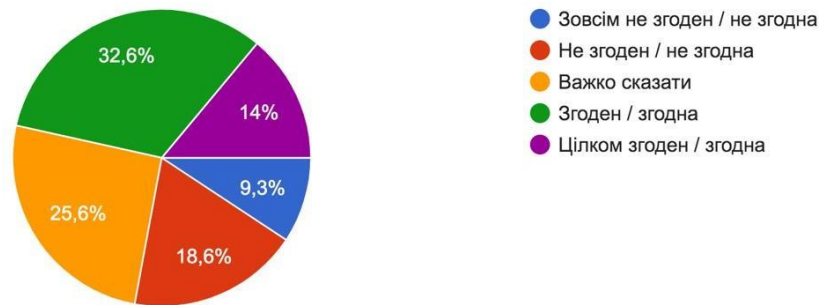


Рис.2.33 Результати за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів «ISLES». Питання №7 «Я здивований / здивована тим, що сталося»

Більшість респондентів – понад 44% – не погоджується з цим твердженням, ще 25,6% – зовсім не згодні (див. рис.2.34). Такий розподіл свідчить про те, що переважна частина учасників має уявлення про подальший життєвий шлях, незважаючи на стрес, втрату або складний досвід. Це позитивний індикатор, який говорить про наявність або відновлення внутрішньої орієнтації, ресурсу або сенсу. Проте близько 19% відповідають «важко сказати», що сигналізує про невизначеність або нестабільність життєвих перспектив. Це характерно для тих, хто перебуває у фазі перегляду життєвих цілей або щойно пережив втрату. Меншість (9,3%) все ж погоджується з тим, що не знає, як жити далі – це свідчить про ризик розвитку депресивного стану, втрати сенсу або емоційного виснаження, але такі випадки не домінують у вибірці.

Я не знаю, як жити далі
43 ответа

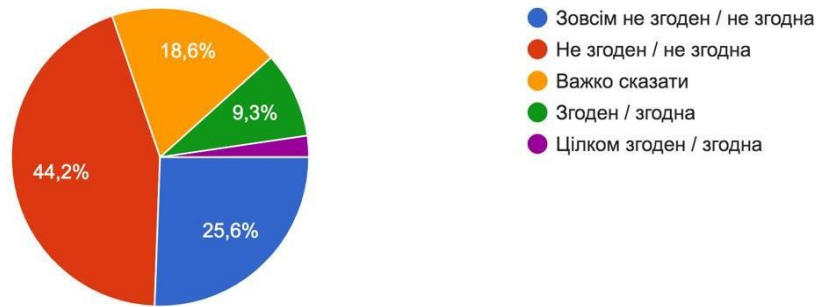


Рис.2.34 Результати за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів «ISLES». Питання №8 «Я не знаю, як жити далі»

Найбільша частка відповідей (32,6%) – позитивна, що вказує на виражений вплив втрати на відкритість і саморозкриття (див. рис.2.35). Люди, які пережили глибоку травму, часто відчують, що ця подія затінює весь їхній досвід, ускладнює розмову про себе та своє життя. Це симптом психоемоційної переоцінки особистісного наративу, коли втрата починає визначати самоідентифікацію. 30,2% учасників відповіли «важко сказати», що вказує на двозначне ставлення до теми втрати або досвід уникання цієї теми в комунікації. Понад 28% (сукупно «не згоден» і «зовсім не згоден») не погоджуються з твердженням, що свідчить про адаптивну інтеграцію втрати: ці респонденти не уникають теми минулого, не вважають її перешкодою у взаємодії.

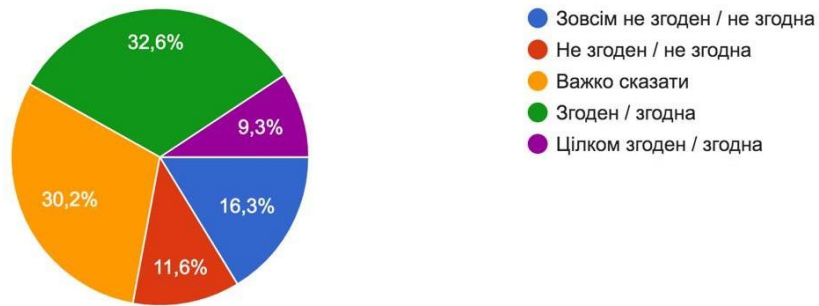


Рис.2.35 Результати за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів «ISLES». Питання №9 «Мені було б легше говорити про своє життя, якби в мене не було б цієї втрати»

Найбільша група респондентів (44,2%) вагається з відповіддю, що вказує на глибоку когнітивну невизначеність – особа ще не змогла переосмислити своє місце у світі після втрати, але й не заперечує її вплив (див. рис.2.36). Це свідчить про перехідний період адаптації, в якому змінюється уявлення про світ, але нова картина ще не сформована. Сукупно понад 30% респондентів повністю або частково не погоджуються з тим, що їхні уявлення стали менш зрозумілими – це говорить про вищий рівень осмислення ситуації та сформовану життєву концепцію. Проте 14% прямо визнають, що світ став менш зрозумілим – це індикатор дезорієнтації, яка може супроводжувати глибоку екзистенційну кризу, втрату довіри до життя, або руйнування попередніх світоглядних засад.

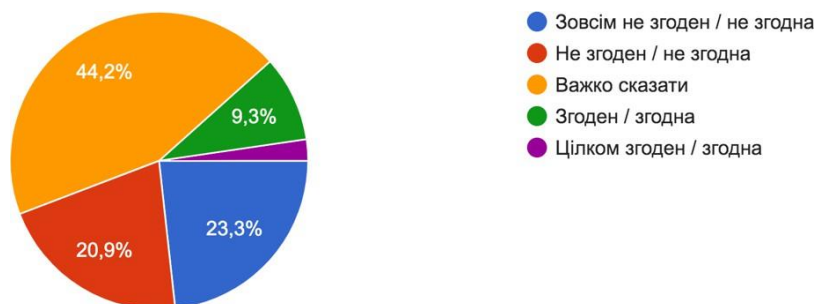


Рис.2.36 Результати за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів «ISLES». Питання №10 «Я менше розумію свої уявлення про світ після втрати»

Частина респондентів дійсно погоджується з цим твердженням, що свідчить про втрату відчуття включеності в соціальний і символічний простір, тобто порушення відчуття приналежності (див. рис.2.37). Такий стан часто пов'язаний із глибоким екзистенційним відчуженням, коли втрата руйнує не лише плани, а й сам зв'язок зі спільнотою, соціумом, життям. Значна частина відповіла «важко сказати» – це вказує на перехідну фазу інтеграції, в якій людина ще не усвідомила, наскільки втрата вплинула на її зв'язок зі світом. Водночас майже третина респондентів не погоджується з твердженням, демонструючи стійке відчуття цілісності, соціального включення або внутрішнього ядра, яке не було зруйноване кризою.

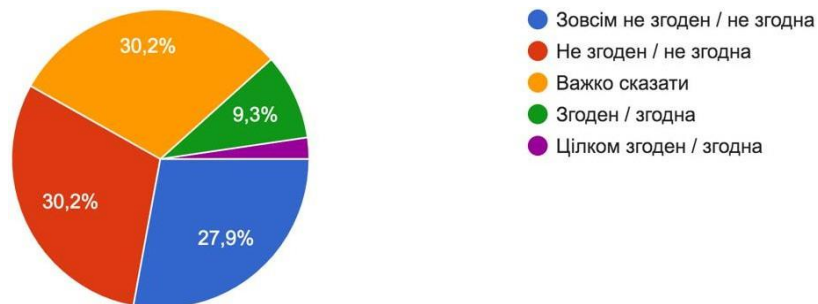


Рис.2.37 Результати за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів «ISLES». Питання №11 «Я більше не розумію себе після цієї втрати»

Психологічний аналіз результатів питання демонструє досить неоднозначний стан учасників. 27,9% повністю не згодні із твердженням, вказуючи на високий рівень внутрішньої цілеспрямованості та стійкості, що дозволяє їм зберігати цілі навіть після травматичних подій (див. рис.2.38). Проте значна частина (25,6% та 23,3%) коливається між не погодженням і сумнівами, що вказує на певну емоційну нестабільність або фрагментацію життєвих планів. Водночас 20,9% все ж погоджуються, а 2,3% цілком згодні з твердженням, що свідчить про втрату орієнтирів і мотивації у частини переселенців, які пережили втрату. Це підкреслює необхідність подальшої роботи з формуванням відчуття контролю та власної життєвої перспективи для зміцнення психологічної стійкості переселенців.

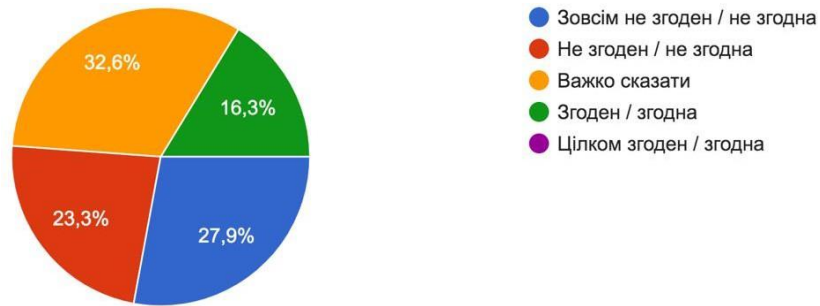


Рис.2.38 Результати за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів «ISLES». Питання №12 «Після цієї втрати мені важче відчути, що я є частиною світу»

27,9% респондентів повністю не згодні з тим, що пережита втрата зробила їх менш цілеспрямованими, що свідчить про достатній рівень стійкості та збереження життєвих орієнтирів (див. рис.2.39). Водночас 25,6% відповіли «не згоден», а 23,3% обрали «важко сказати», демонструючи деяку невизначеність або амбівалентність у власних планах та почуттях. При цьому 20,9% вважають, що стали менш цілеспрямованими, а 2,3% повністю згодні, що може свідчити про втрату життєвих орієнтирів у частини переселенців і потребу в додатковій психологічній підтримці для відновлення мотивації та внутрішньої стабільності. Ці дані підкреслюють необхідність впровадження інтервенцій, спрямованих на зміцнення впевненості у власних силах та надання практичних стратегій для збереження цілей у складних умовах.

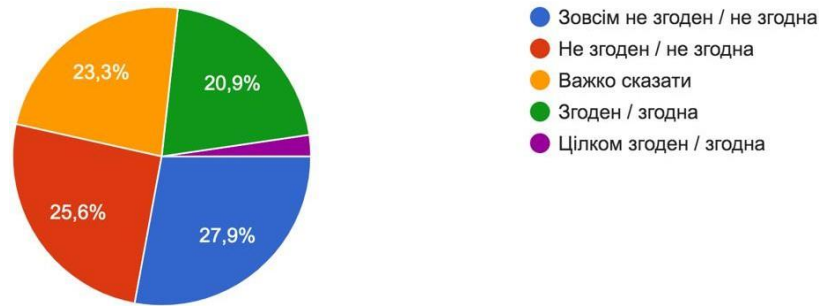


Рис.2.39 Результати за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів «ISLES». Питання №13 «Ця втрата зробила мене менш цілеспрямованим / цілеспрямованою»

30,2% респондентів повністю не погоджуються з тим, що вони не змогли зібрати шматочки свого життя після втрати, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів і здатності до відновлення у багатьох переселенців (див. рис.2.40). Водночас 32,6% все ж обрали відповідь «не згоден», але близько 27,9% учасників вагаються, зазначаючи, що їм важко відповісти, що демонструє наявність внутрішніх сумнівів або недостатню рефлексію цих процесів. 9,3% респондентів прямо зазначають, що погоджуються з тим, що вони досі не змогли зібрати своє життя після втрати, що може вказувати на переживання сильного емоційного розриву та потребу в психологічній підтримці. Ці результати підкреслюють, що, хоча більшість учасників змогли адаптуватися до нових умов, є значна частина, якій потрібна додаткова допомога у відновленні життєвих орієнтирів та внутрішньої цілісності.

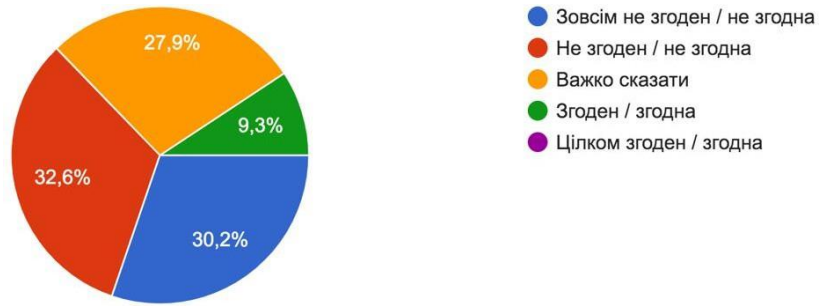


Рис.2.40 Результати за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів «ISLES». Питання №14 «Я не зміг / не змогла зібрати шматочки мого життя після цієї втрати»

25,6% учасників зовсім не згодні з твердженням, що після втрати життя здається таким, що складається із випадкових подій, демонструючи високий рівень збереження відчуття внутрішньої структури й сенсу життя (див. рис.2.41). Однак 23,3% респондентів обрали відповідь «важко сказати», що свідчить про сумнів або невизначеність у власних відчуттях, а 18,6% не згодні з твердженням, демонструючи коливання між пошуком нового життєвого порядку та фрагментацією досвіду. Проте 30,2% респондентів згодні з твердженням, що їхнє життя стало сприйматися як низка випадкових подій, що вказує на переживання хаотичності життєвих обставин і потенційні труднощі у відновленні відчуття контролю. Ці дані підкреслюють необхідність цілеспрямованих психологічних інтервенцій, спрямованих на відновлення цілісного відчуття власної життєвої перспективи та стабільності.

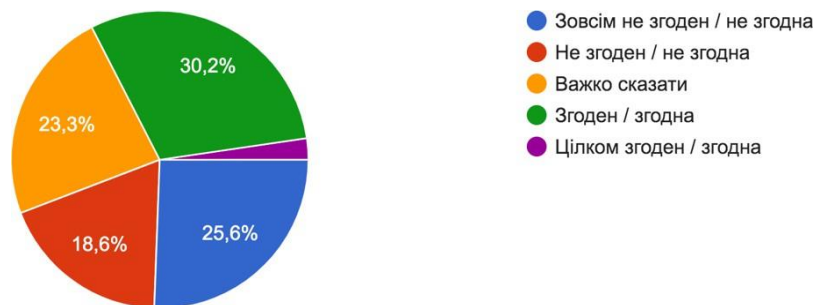


Рис.2.41 Результати за шкалою інтеграції досвіду переживання стресів «ISLES». Питання №14 «Після цієї втрати життя здається таким, що складається із випадкових подій»

Результати шкали інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES) свідчать про те, що більшість респондентів перебуває у стані смислової та емоційної дезінтеграції втрати: їм складно надати події значення, відновити цілісність життєвої історії, зберегти відчуття зв'язку зі світом і чітко уявляти подальший життєвий шлях. Втрата спричинила не лише емоційне напруження, а й глибокі зсуви у світоглядних переконаннях, самоідентичності та відчутті особистісної спрямованості. Водночас частина учасників демонструє ознаки адаптації та внутрішнього ресурсу, що вказує на потенціал до поступового подолання наслідків травми та формування нового сенсу в контексті змінених життєвих обставин.

2.3. Оцінка ефективності адаптаційного тренінгу як засобу психологічної підтримки переселенців

Емпіричні результати трьох застосованих методик – «Загальна психологічна адаптація», «Аспекти соціокультурної адаптації» та «Шкала інтеграції досвіду переживання стресів (ISLES)» – дозволили комплексно виявити основні зони психологічної вразливості осіб, що зазнали досвіду вимушеного переселення внаслідок війни. На підставі кількісного аналізу було зафіксовано широкий спектр емоційних, когнітивних, поведінкових та екзистенційних проявів, що свідчать про глибокі труднощі в процесі адаптації до нового середовища, особливо в умовах соціальної, мовної та культурної ізоляції.

По-перше, дані опитувальника «Загальна психологічна адаптація» чітко вказали на виражений рівень емоційної нестабільності в учасників дослідження. Понад 40% респондентів повідомили про труднощі з концентрацією уваги, часту дратівливість, підвищену тривожність та зниження рівня енергійності. Водночас понад третина респондентів виявляє знижену самооцінку, втрату впевненості в собі та низький рівень задоволеності життям у новій країні. У багатьох респондентів простежується

дефіцит соціальної підтримки, відчуття самотності та труднощі у відновленні відчуття контролю над власним життям. Ці показники вказують на те, що переселенці мають порушену базову безпеку, не адаптувалися до змінених реалій, що є прямою передумовою до розвитку депресивних і посттравматичних розладів.

По-друге, методика «Аспекти соціокультурної адаптації» виявила значні труднощі у соціальній інтеграції та міжкультурній взаємодії. Найбільш проблемними сферами є: налагодження контактів з місцевими жителями, розуміння звичаїв та традицій, а також почуття приналежності до спільноти. У відповідях домінують оцінки «складно» або «дуже складно» у таких сферах як: пошук роботи чи навчання, орієнтація в системі транспорту та інституцій, побутові завдання, знання місцевого законодавства. Це свідчить про низький рівень соціального включення, що тягне за собою фрустрацію, ізоляцію, посилення тривоги та зниження мотивації до адаптації.

По-третє, результати за шкалою ISLES виявили у багатьох респондентів труднощі в осмисленні власного досвіду втрати, що порушує цілісність ідентичності. Значна частина респондентів не може надати сенс подіям переселення, сприймає життя як хаотичне, а досвід втрати – як такий, що розірвав життєвий сценарій. Присутні ознаки екзистенційної кризи, втрата віри у світ, складність у формуванні майбутніх орієнтирів. Водночас значний відсоток опитаних не зміг ідентифікувати власні внутрішні ресурси, що свідчить про виснаження адаптаційного потенціалу.

З огляду на глибину виявлених дезадаптивних проявів у респондентів, тренінговий формат було обрано як найбільш адекватну форму психологічної інтервенції, що дозволяє одночасно реалізувати низку важливих терапевтичних цілей: забезпечити групову підтримку, активізувати особистісні ресурси, створити безпечне середовище для вербалізації травматичного досвіду та сформувати практичні навички адаптації. Особливо вразливими виявилися такі аспекти, як емоційна стабільність, соціальна інтеграція та здатність до осмислення втрати, – саме ці фактори й потребують

залучення методів активної дії, які виходять за межі класичної вербальної терапії.

На відміну від індивідуального консультування або лекційної подачі матеріалу, тренінг як формат поєднує в собі психоосвіту, емоційне проживання, рефлексію та групову взаємодію, що критично важливо в роботі з особами, які втратили соціальні зв'язки та мають порушене почуття безпеки. Груповий підхід створює умови для переживання досвіду прийняття та підтримки, які часто є дефіцитними в умовах ізоляції, що виникає після переселення. Це не лише сприяє відновленню базової довіри до світу, а й актуалізує ідентичність через взаємодію з «іншими», які перебувають у схожих умовах.

Крім того, інтерактивність як методологічна основа тренінгу забезпечує високий рівень залученості учасників, що значно підвищує ефективність засвоєння як інформації, так і навичок. Практичні вправи, робота в малих групах, арт-методи, техніки саморегуляції, рольові ігри – усе це дозволяє не лише почути, а й прожити адаптаційні механізми «тут і зараз». Таким чином, тренінг виконує не лише просвітницьку, а й терапевтичну функцію, через створення середовища досвіду позитивних змін.

Окремо варто зазначити, що тренінговий формат є гнучким і чутливим до культурного та соціального контексту учасників. Завдяки цьому він дозволяє адаптувати зміст і динаміку роботи до реальних потреб групи, враховуючи відмінності у рівні мовної підготовки, емоційного стану, наявних ресурсів та особистісних особливостей. Це особливо важливо в роботі з переселенцями, де неоднорідність досвіду, цінностей і культурного бекграунду часто є джерелом напруги або взаємного нерозуміння.

На підставі глибокого аналізу результатів трьох психодіагностичних методик було визначено, що ключовими цілями інтервенційного впливу в контексті роботи з переселенцями є: зниження емоційної напруги, відновлення базової психологічної безпеки, формування навичок ефективної комунікації, осмислення травматичного досвіду та зміцнення адаптивного потенціалу

особистості. Всі ці аспекти інтегруються в одну загальну мету тренінгової програми – розвиток адаптаційної спроможності в умовах вимушеного переселення.

Конструкція тренінгу побудована з урахуванням фазової логіки психологічної адаптації, яка, згідно з сучасними теоретико-практичними підходами (зокрема, підходами J. Berry, C. Figley, V. Frankl), передбачає послідовне проходження кількох етапів: шок та дезорієнтація → емоційне прийняття → смислове опрацювання → інтеграція досвіду та стабілізація. Такий підхід дозволяє забезпечити не фрагментарний, а цілісний вплив на психоемоційний стан людини.

Ефективність адаптаційного тренінгу безпосередньо залежить від його відповідності актуальним психологічним потребам цільової групи. З урахуванням отриманих емпіричних даних, структура тренінгу була розроблена у спосіб, що максимально точно відповідає трьом виявленим рівням дезадаптації: смислового, емоційного та соціокультурного. Такий підхід дозволяє забезпечити цілісну психологічну підтримку, орієнтовану як на короткострокове полегшення стану, так і на довгострокове формування адаптаційної спроможності.

День 1 тренінгу присвячено темі осмислення втрати та емоційної стабілізації, що безпосередньо корелює з результатами, отриманими за шкалою інтеграції досвіду стресу (ISLES). Дослідження виявило, що значна частина учасників не змогла надати сенсу пережитому досвіду втрати дому, соціального оточення, ідентичності. Простежується фрагментарність світогляду, зниження віри у майбутнє, відчуття внутрішньої спустошеності. У зв'язку з цим перший день тренінгу зосереджений на безпечному емоційному просторі, де учасники мають змогу усвідомити власні почуття, отримати досвід групової підтримки та почати процес інтеграції втрати. Такі елементи, як вправа на знайомство, щоденник емоцій, психоедукація щодо процесів адаптації та травми – сприяють емоційному розвантаженню, вербалізації досвіду та нормалізації станів.

Другий день відповідає результатам методики «Загальна психологічна адаптація», де було зафіксовано високий рівень тривожності, емоційного збудження, труднощі з концентрацією та контролем над внутрішнім станом. Серед учасників поширені прояви дратівливості, зниження енергійності, тривожні думки, порушення сну, що свідчить про дезрегуляцію нервової системи. Саме тому цей блок тренінгу сфокусований на техніках саморегуляції, включно з дихальними вправами, прогресивною м'язовою релаксацією, заземленням, майндфулнес-практиками та вправами з метафоричними асоціативними картами. Це дозволяє учасникам не лише теоретично ознайомитися з техніками, а й практично опанувати способи стабілізації в умовах стресу, що є критично важливим у період невизначеності та вимушеної адаптації.

Третій день тренінгу безпосередньо відповідає результатам методики «Аспекти соціокультурної адаптації», згідно з якими більшість респондентів зазнає труднощів у міжкультурній взаємодії, побутовій інтеграції, розумінні норм нової культури, а також відчуває брак приналежності до спільноти. Програма третього дня передбачає формування практичних навичок соціальної адаптації: побудову рутин, планування дня, постановку реалістичних цілей, формування соціальних зв'язків та володіння навичками налагодження контактів. Важливим компонентом є також групова рефлексія – вона дозволяє інтегрувати досвід попередніх днів, усвідомити особистий ресурс та побачити позитивні зрушення у власному стані.

Аналіз змісту та структури розробленого триденного тренінгу дозволяє окреслити чіткий перелік очікуваних результатів, які мають відображати покращення адаптаційного потенціалу учасників. Ці результати ґрунтуються як на теоретичних засадах психологічної допомоги переселенцям, так і на емпіричних даних, отриманих у процесі психодіагностики. Впровадження тренінгової програми передбачає досягнення позитивної динаміки на трьох рівнях: емоційному, когнітивному та соціальному.

Насамперед очікується зниження рівня тривожності, емоційної напруги та психофізіологічного збудження, що виявилися домінантними показниками у методиці «Загальна психологічна адаптація». Завдяки впровадженню технік саморегуляції, майндфулнес-практик, релаксаційних та дихальних вправ, учасники матимуть змогу стабілізувати свій емоційний стан, знизити рівень напруги, краще розпізнавати й контролювати власні реакції на стресові чинники. Це сприятиме зменшенню симптомів перевантаження, дратівливості, порушення сну та зниження енергії.

Другим важливим результатом є зменшення почуття ізоляції та підвищення комунікативної відкритості, що напряду пов'язане з проблемами соціокультурної адаптації, діагностованими у відповідній методиці. Через вправи на міжкультурну комунікацію, розвиток навичок активного слухання, подолання упереджень та формування нових соціальних контактів очікується зростання рівня залученості до нового соціального середовища, формування почуття приналежності та подолання бар'єру відчуження.

На когнітивно-смысловому рівні ключовим результатом є інтеграція травматичного досвіду у життєвий контекст, що особливо актуально з огляду на результати шкали ISLES. Через рефлексивні практики, роботу з метафоричними картами, щоденник емоцій та групові обговорення учасники отримують можливість усвідомити значення втрати, надати сенс власному досвіду, зменшити відчуття хаосу й фрагментарності. Це, своєю чергою, знижує ризик розвитку посттравматичних розладів та сприяє збереженню ідентичності.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання курсового дослідження було всебічно проаналізовано явище психологічної адаптації особистості в умовах вимушеного переселення, а також апробовано інтервенційний підхід у вигляді адаптаційного тренінгу як форми психологічної підтримки. Результати дослідження дозволили отримати комплексне уявлення про внутрішню динаміку адаптаційних процесів, що відбуваються у вимушених мігрантів, та сформулювати практичні рекомендації щодо їхньої підтримки.

На теоретичному рівні було з'ясовано, що адаптація особистості до нових соціальних умов — це не лише процес звикання до зовнішнього середовища, а передусім глибинна психологічна трансформація, що охоплює емоційне, когнітивне та поведінкове реагування. Розглянуті підходи (гуманістичний, когнітивний, культурно-психологічний) дали змогу усвідомити роль внутрішніх ресурсів особистості, здатності до осмислення втрат, а також вплив культурного контексту на успішність інтеграції. Модель Дж. Беррі стала концептуальним підґрунтям для розуміння стратегій пристосування мігрантів у приймаючих суспільствах.

Аналіз специфіки адаптації переселенців в умовах сучасної міграційної кризи виявив, що ці процеси ускладнені множинними чинниками — від глибокого травматичного досвіду до розриву соціальних зв'язків, від втрати стабільності до неможливості планування майбутнього. Особливе місце посідає внутрішній конфлікт між необхідністю інтеграції та прагненням зберегти ідентичність. Ці обставини посилюють потребу в системній психологічній підтримці, що враховує як індивідуальні особливості, так і зовнішній контекст.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило наявність порушень у трьох ключових доменах адаптації: емоційній, соціокультурній та смисловій. Психодіагностичні результати свідчать про підвищений рівень тривожності, знижену самооцінку, емоційну нестабільність, відчуття втрати контролю,

труднощі у взаємодії з новим соціумом і брак смислової інтеграції пережитої травми. Особливо помітною виявилася фрагментованість життєвої перспективи, що унеможлиблює формування майбутніх планів та особистісного зростання в умовах еміграції.

На основі отриманих результатів було розроблено та реалізовано спеціальний адаптаційний тренінг, спрямований на покращення психологічного самопочуття та розвиток внутрішньої опори у переселенців. Структура тренінгу відповідала логіці адаптаційного процесу — від емоційного прийняття до зміцнення ресурсного потенціалу. Практичні заняття дозволили створити безпечне середовище для рефлексії, подолання ізоляції, опрацювання емоцій та актуалізації стратегій самопомоги. Тренінг також передбачав навчання технік саморегуляції та навичок міжкультурної комунікації, що є критично важливими для успішної адаптації.

Незважаючи на відсутність повторного вимірювання, аналітична відповідність тренінгових модулів виявленим труднощам дозволила зробити висновки про доцільність та ефективність застосованого підходу. Кожен елемент програми був обґрунтований психодіагностичними даними й охоплював виявлені проблемні сфери: смислова дезінтеграція (ISLES), емоційна нестабільність і тривожність (опитувальник загальної адаптації), складнощі міжособистісної взаємодії (соціокультурний опитувальник). Таким чином, запропонований тренінг не лише сприяв емоційному розвантаженню, а й став ресурсом для формування більш конструктивного ставлення до реальності, підтримки ідентичності та побудови нових зв'язків.

Загалом проведене дослідження підтвердило як складність адаптаційних процесів у контексті вимушеної міграції, так і потенціал цілеспрямованої психологічної інтервенції у вигляді групового тренінгу. Практична значущість дослідження полягає в тому, що на його основі було розроблено апробовану модель короткострокового психологічного втручання, що може бути використана як у волонтерських ініціативах, так і в системній допомозі переселенцям у межах психосоціальної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бахмутова Л. М. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: досвід та перспективи. *Соціальна психологія*. 2020. Т. 6, № 1. С. 101–108.
2. Васильєва В. В. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020.
3. Грабовська І. В. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологічний журнал*. 2022. Т. 8, № 2. С. 45–52.
4. Гребенюк М. І. Психологічні особливості адаптації осіб, які пережили вимушене переселення. *Психологія і суспільство*. 2021. Т. 9, № 2. С. 56–62.
5. Інститут соціології НАН України. Українське суспільство: соціологічний моніторинг 1992–2020. Київ : Інститут соціології НАН України, 2020.
6. Каган В. Є. Психологія особистості. Київ : Видавництво Київського університету, 1995.
7. Казакова М. В. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб: теоретичні та практичні аспекти. *Вісник психології та педагогіки*. 2022. Т. 15, № 1. С. 23–30.
8. Клепко О. С. Соціально-психологічні чинники адаптації переселенців. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2020. Т. 28, № 2. С. 67–74.
9. Клімчук О. В., Стукаленко О. В. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 10, № 3. С. 89–95.
10. Луцкан Ф. М. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологічний вісник*. 2016. Т. 7, № 1. С. 45–51.

11. Національна академія педагогічних наук України. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: методичні рекомендації. Київ : НАПН України, 2023.
12. Пащенко І. О. Адаптаційні механізми особистості в умовах соціальних змін. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. 42, № 3. С. 112–119.
13. Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. 259 с.
14. Ярошевич М. В. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб: методичні рекомендації. Київ : НАПН України, 2015.
15. American Psychological Association. *Publication Manual of the American Psychological Association*. 6th ed. Washington, DC : APA, 2015.
16. Bailey J., Ngwenyama O. Bridging the gap between acceptance and resistance: A critical perspective on information systems adoption. *Information Systems Journal*. 2010. Vol. 20, no. 1. P. 1–20.
17. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*. 1997. Vol. 46, no. 1. P. 5–34.
18. Berry J. W., Sam D. L. Acculturation: When individuals and groups of different cultural backgrounds meet. *Perspectives on Psychological Science*. 2006. Vol. 5, no. 4. P. 472–481.
19. Bhabha H. K. *The Location of Culture*. London : Routledge, 1994.
20. Bhugra D. Cultural identities and cultural congruency: A new model for evaluating mental distress in immigrants. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2005. Vol. 111, no. 2. P. 84–93.
21. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, no. 1. P. 20–28.
22. Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1979.

23. Caplan G. *Principles of Preventive Psychiatry*. New York : Basic Books, 2007.
24. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, no. 2. P. 310–357.
25. Couldry N., Hepp A. *The Mediated Construction of Reality*. Cambridge : Polity Press, 2016.
26. Council of Europe. *Protecting the rights of migrant, refugee and asylum-seeking women and girls*. Strasbourg : Council of Europe Publishing, 2021.
27. Currier J. M., Holland J. M., Neimeyer R. A. Sense-making, grief, and the experience of violent loss: Toward a mediational model. *Death Studies*. 2006. Vol. 30, no. 5. P. 403–428.
28. De Leersnyder J., Mesquita B., Kim H. S. Where do my emotions belong? A study of immigrants' emotional acculturation. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2011. Vol. 37, no. 4. P. 451–463.
29. Endler N. S., Parker J. D. A. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58, no. 5. P. 844–854.
30. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York : W. W. Norton & Company, 1968.
31. European Union Agency for Fundamental Rights. *Integration of young refugees in the EU: Good practices and challenges*. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2019.
32. 1 S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 54, no. 3. P. 466–475.
33. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. New York : Beacon Press, 2000.
34. Frankl V. E. *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York : Penguin Books, 2006.

35. Hobfoll S. E. Conservation of resources and disaster in cultural context: The caravans and passageways for resources. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. 2012. Vol. 75, no. 3. P. 227–232.
36. Hobfoll S. E., et al. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. 2007. Vol. 70, no. 4. P. 283–315.
37. Hofstede G. *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations*. 2nd ed. Thousand Oaks, CA : Sage Publications, 2001.
38. Janoff-Bulman R. *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York : Free Press, 1992.
39. Joseph S., Linley P. A. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*. 2006. Vol. 26, no. 8. P. 1041–1053.
40. Kessler R. C., et al. The prevalence and correlates of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*. 2011. Vol. 62, no. 6. P. 617–627.
41. May R. *Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology*. New York : Basic Books, 1961.
42. Phinney J. S. Ethnic identity and acculturation. In Chun K. M., Organista P. B., Marín G. (Eds.). *Acculturation: Advances in Theory, Measurement, and Applied Research*. Washington, DC : American Psychological Association, 2003. P. 63–81.
43. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, no. 4. P. 719–727.
44. Slobodian K. Psychological resilience among internally displaced persons in Ukraine. *Journal of Refugee Studies*. 2019. Vol. 32, no. 1. P. 123–137.
45. Tajfel H. *Human Groups and Social Categories: Studies in Social Psychology*. Cambridge : Cambridge University Press, 1981.

46. Ward C., Bochner S., Furnham A. *The Psychology of Culture Shock*. London : Routledge, 2001.
47. Ward C., Kennedy A. Crossing cultures: The relationship between psychological and sociocultural dimensions of cross-cultural adjustment. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 1996. Vol. 27, no. 2. P. 221–239.
48. Ward C., Kennedy A. Where's the "culture" in cross-cultural transition? Comparative studies of sojourner adjustment. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 1993. Vol. 24, no. 2. P. 221–249.

ДОДАТКИ

3-ДЕННИЙ ТРЕНІНГ: АДАПТАЦІЯ В УМОВАХ ВИМУШЕНОГО ТИМЧАСОВОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ ЗА КОРДОН ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

Ціль тренінгу: Покращити можливості адаптації, навчити прийомів успішної комунікації з людьми різного віросповідання та етнічної приналежності, освоїти техніки саморегуляції та їх практичне впровадження, а також поглибити навички адаптації та саморегуляції.

Тривалість: 3 дні, по 3 години щодня.

День 1: Розуміння та прийняття ситуації.

Мета: допомога в освідомленні психологічних наслідків вимушеного переселення, нормалізація їхніх емоцій, процес прийняття нової реальності.

Програма:

1.1. Вступ: Реєстрація, привітання. Знайомство, окреслення цілей, обговорення правил групи. Створення довірливої атмосфери.

Вправа: М'яч для знайомства та вміння слухати

Мета:

- Сприяти знайомству учасників у невимушеній та інтерактивній формі.
- Практикувати навички активного слухання та запам'ятовування інформації про інших.
- Створити атмосферу довіри та відкритості в групі.

Матеріали:

- М'який м'яч (ігровий, невеликий).
- За бажанням: фліпчарт або дошка для запису важливих моментів.

Час:

- 15-30 хвилин

Інструкція для тренера:

1. Вступ (2 хв):

- Привітайте учасників і поясніть мету вправи. Скажіть: «Сьогодні ми проведемо інтерактивну вправу, яка допоможе нам краще познайомитися і потренувати одну дуже важливу навичку – активне слухання».

- Підкресліть важливість слухання для ефективної комунікації та побудови відносин.

2. Правила гри (3 хв):

- Попросіть усіх сісти в коло.

- Правило 1: Представлення. «Коли ви отримаєте м'яч, назвіть своє ім'я та поділіться одним фактом про себе, який не є загальновідомим, або тим, що вас надихає/радує. Наприклад, це може бути хобі, улюблене місце, мрія або щось, що ви нещодавно дізналися».

- Правило 2: Активне слухання. «Ваше завдання – уважно слухати всіх, хто говорить. Коли ви передасте м'яч наступній людині, ви повинні назвати ім'я тієї людини, від кого ви отримали м'яч, та повторити факт, яким вона поділилася. Тільки після цього ви можете представитися самі».

- Правило 3: Передача м'яча. «Передавайте м'яч будь-якій людині в колі, але намагайтеся, щоб м'яч побував у всіх».

- Уточніть: «Якщо ви забули факт або ім'я, це нормально! Ми тут для навчання. Група може вам допомогти».

3. Хід вправи (10-20 хв):

- Тренер починає першим, щоб показати приклад. Наприклад: «Привіт, я [Ваше ім'я], і я обожнюю читати пригодницькі романи».

- Передайте м'яч наступній людині.

- Продовжуйте вправу, поки м'яч не пройде через всіх учасників.

4. Обговорення / Дебрифінг (5-10 хв):

- Після того, як м'яч зробить повне коло:

- «Як ви себе почували під час вправи? Чи було важко слухати та запам'ятовувати?»

- «Що ви помітили, коли намагалися запам'ятати інформацію про інших?»

- «Які стратегії ви використовували, щоб запам'ятати імена та факти?»
(Наприклад, візуалізація, повторення про себе).
- «Як ця вправа відображає важливість активного слухання в повсякденному житті та професійній діяльності?»
- «Як ми можемо застосувати навички активного слухання, отримані в цій вправі, у нашій взаємодії?»
- Заохочуйте учасників поділитися своїми думками та інсайтами.

Можливі варіанти ускладнення (для груп, які вже знайомі або для більш глибокої роботи):

- Додати емоції: Коли учасник ділиться фактом, він також може сказати, які емоції цей факт у нього викликає.
- Запитання: Після того, як учасник назвав ім'я та факт попереднього, він може поставити короткий уточнююче запитання щодо цього факту, перш ніж представитися самому.
- Два факти: Поділитися двома фактами, один з яких правдивий, а інший – вигаданий, і група має вгадати, який з них правдивий.

Ця вправа не тільки розважає, але й створює міцну основу для подальшої групової роботи, розвиваючи емпатію та комунікативні навички.

- (1,5 години)
 - Лекція: Психологія вимушеної міграції: основні поняття та виклики.
 - (Використання презентації.)
- Усвідомлення та прийняття складних емоцій, пов'язаних з втратою дому, звичного життя та соціальних зв'язків.
- Фази адаптації: шок, заперечення, депресія, прийняття.
- (смуток, страх, гнів, провина, розгубленість).
- Поняття травми, втрати, горя.

.Вправи на ідентифікацію почуттів: Практичні техніки для усвідомлення та вираження емоцій, робота зі щоденником емоцій.

Групова дискусія: Обмін досвідом в безпечному середовищі, формування відчуття спільності та взаємопідтримки, можливість висловити почуття, поділитися переживаннями.

- 1.2. Міжкультурна комунікація та розбудова нових зв'язків (1.5 години)
 - Бар'єри комунікації: Обговорення мовних, культурних, соціальних відмінностей, стереотипів, упереджень, що можуть виникнути, та шляхи їх подолання.
 - Принципи успішної комунікації: знайомство та навчання навичкам ефективного спілкування з людьми різного віросповідання та етнічної приналежності: активне слухання, емпатія, повага до відмінностей, невербальні сигнали.
 - Практичні вправи: Рольові ігри та симуляції типових ситуацій міжкультурного спілкування, пошук спільних інтересів. Звісно, ось 2-3 психологічні вправи для модуля «Міжкультурна комунікація та розбудова нових зв'язків», які ефективно працюватимуть на тренінгу з адаптації:

Вправа : «Спільний простір: Що нас об'єднує?»

Мета: Фокусуватися на пошуку спільних інтересів, цінностей та потреб, які сприяють розбудові нових соціальних зв'язків.

Тривалість: 25-30 хвилин

Матеріали: Великі аркуші паперу (фліпчарт або ватман), маркери.

Хід вправи:

1. Вступ (5 хв): Тренер пропонує подумати про те, що, незважаючи на культурні та етнічні відмінності, людей завжди щось об'єднує: спільні інтереси, хобі, життєві цілі, цінності, потреби. Наголошує, що це є основою для побудови нових стосунків.
2. Мозковий штурм «Що нас об'єднує?» (10-12 хв):
 - Розділити фліпчарт на 3-4 секції з заголовками, наприклад: «Хобі та інтереси», «Життєві цінності», «Потреби у новій країні», «Чого ми прагнемо».
 - Учасники по черзі (або одночасно, підходячи до фліпчарта) пишуть на цих секціях свої ідеї.

- Приклади:
- *Хобі та інтереси:* Читання, спорт, готування, музика, подорожі, навчання мови.
- *Життєві цінності:* Безпека, родина, свобода, взаємодопомога, повага, розвиток.
- *Потреби:* Житло, робота, медична допомога, спілкування, діти у школі, інформація.
- *Чого прагнемо:* Стабільність, мир, самореалізація, знайти нових друзів, повернутися додому.

3. Обговорення та виявлення спільнот (10-12 хв):

- Група розглядає всі записані ідеї.
- Тренер пропонує учасникам об'єднатися в невеликі групи (3-5 осіб) на основі *спільних* інтересів або потреб, які вони помітили на фліпчарті. Наприклад, ті, хто любить спорт, або ті, кому важливо знайти роботу, або ті, хто прагне вивчити мову.
- У цих міні-групах учасники обговорюють:
 - Як вони можуть підтримати один одного у цих спільних інтересах/потребах?
 - Де вони можуть знайти однодумців у новому середовищі?
 - Які конкретні кроки вони можуть зробити разом?

4. Завершальна рефлексія (2-3 хв):

- Що ви відкрили для себе про спільні риси у групі?
- Як усвідомлення цих спільних точок може допомогти вам у розбудові нових зв'язків?
- Які висновки ви зробили для себе щодо адаптації?
-

Зворотній зв'язок, відповіді на запитання.

Домашнє завдання: Що мене підтримує?

День 2: Техніки саморегуляції та їх практичне впровадження.

- 2.1. Стрес та його вплив на психіку в умовах війни (1.5 години)

- Визначення видів стресу: Що таке стрес, його фізичний та психологічний вплив на організм.
- Симптоматика стресу: Розпізнавання емоційних, когнітивних, поведінкових та фізичних ознак стресу.
- Ідентифікація тригерів: Виявлення особистих чинників, що викликають стрес та тривогу зараз.
- Основи самодопомоги при травмі: Короткий огляд понять, пов'язаних з травмою та її впливом на психіку, та початкові кроки самодопомоги
- .АРТ- терапевтична вправа з МАК картами для самодопомоги при психологічній травмі: «Мій внутрішній ресурс».

Ця вправа з метафоричними асоціативними картами (МАК) адаптована для групової роботи. Вона спрямована на м'яке дослідження особистих внутрішніх ресурсів учасників, які можуть стати опорою під час переживання психологічної травми та стресу. Вправа допомагає кожному знайти власну силу, усвідомити потенціал до відновлення та поділитися цим досвідом у безпечному просторі групи.

Вправа: «Мій внутрішній ресурс» (для групового формату)

Мета: Допомогти кожному учаснику знайти, усвідомити та актуалізувати особисті внутрішні ресурси, які допомагають впоратися з наслідками стресу та травми, відчувати опору та надію, а також отримати підтримку від групи.

Матеріали: Колоди метафоричних асоціативних карт (кілька різних колод, щоб учасники мали більший вибір образів люди, предмети, природа, абстракції).

Тривалість: 45-60 хвилин .

Хід вправи:

1. Вступ та створення безпечного простору (5-7 хв):
 - Тренер: Пояснює мету вправи: «Сьогодні ми будемо працювати з метафоричними асоціативними картами – це такі картинки, які допомагають нам краще зрозуміти себе, свої емоції та знайти внутрішні ресурси. Ми не будемо занурюватися в травму, а навпаки – фокусуватимемося на тому, що дає

нам силу. Пам'ятайте, що тут немає правильних чи неправильних відповідей. Все, що ви бачите і відчуваєте, є вашим унікальним досвідом. Ми створюємо безпечний простір, де кожен може ділитися настільки, наскільки йому комфортно. Ви можете слухати, можете ділитися, якщо захочете.»

- Запропонувати учасникам зручно сісти, зробити кілька глибоких вдихів та повільних видихів, щоб заспокоїтися та сфокусуватися на собі.

2. Вибір карти «Виклик/Поточний стан» (10-15 хв):

- Тренер: «Зараз я попрошу вас зосередитися на почуттях, що викликані поточною ситуацією або внутрішнім дискомфортом, який ви відчуваєте. Це може бути відчуття втрати, невизначеності, втоми – те, що є для вас викликом прямо зараз. Не потрібно глибоко занурюватися в саму травму, просто усвідомте її присутність. З колоди, яку ви оберете (або з тієї, що перед вами), оберіть одну карту (всліпу, витягуючи, або усвідомлено, переглядаючи), яка, на вашу думку, найкраще відображає цей ваш поточний стан, виклик чи труднощі. Покладіть цю карту перед собою.»

- Надайте учасникам час на вибір карти та індивідуальну рефлексію.

- Запитання для саморефлексії (учасники працюють про себе або роблять нотатки):

- Що ви бачите на цій карті? (Опишіть деталі, кольори, символи).

- Які емоції чи відчуття вона викликає у вас?

- Як ця карта співвідноситься з вашим поточним викликом чи внутрішнім станом?

3. Вибір карти «Ресурс» (10-15 хв):

- Тренер: «А тепер змістимо фокус. Зосередьтеся на пошуку внутрішньої сили, підтримки, того, що може допомогти вам впоратися, відновитися, відчути опору. Це може бути щось, що ви вже маєте в собі, ваш досвід, певна якість характеру, або те, що ви хотіли б знайти. Знову оберіть одну карту (всліпу або усвідомлено), яка символізує ваш внутрішній ресурс: те, що дає вам силу, надію, відчуття безпеки, спокою, мудрості, стійкості, можливо,

минулий досвід успішного подолання труднощів, чи вашу мрію про майбутнє.

Покладіть цю карту поруч із першою, так, ніби вона «допомагає» їй.»

- Надайте учасникам час на вибір карти та індивідуальну рефлексію.
- Запитання для саморефлексії (учасники працюють про себе або роблять нотатки):

- Що ви бачите на цій ресурсній карті? (Опишіть її).
- Які почуття вона викликає у вас?
- Який саме ресурс вона символізує для вас? (Наприклад: спокій, рішучість, підтримка, креативність, витривалість, зв'язок з рідними).
- Як цей ресурс може допомогти вам у ситуації, зображеній на першій карті? Як він може «взаємодіяти» з нею?
- Де у вашому житті ви вже використовували цей ресурс? Як він проявлявся?

4. Групове обговорення та інтеграція (15-20 хв):

- Тренер: «Зараз ми перейдемо до обговорення. Пам'ятайте, ви ділитесь лише тим, чим готові. Немає обов'язку розкривати всі деталі. Ми поважаємо вибір кожного. Можете коротко розповісти про свою першу карту, потім про ресурсну, і як ви бачите їхній зв'язок.»

- Запропонуйте учасникам по черзі (за бажанням) коротко поділитися своїми картами та інсайтами.

- Запитання для групового обговорення (тренер може ставити їх для заохочення):

- Що ви відчуваєте, коли усвідомлюєте, що цей ресурс є у вас?
- Як ви можете частіше звертатися до цього ресурсу в повсякденному житті, особливо коли відчуваєте стрес або дискомфорт?
- Що ви помітили, слухаючи інших учасників? Чи знайшли ви спільні ресурси?
- Який перший маленький крок ви можете зробити сьогодні/завтра, щоб активувати цей ресурс?

5. Завершення та закріплення (3-5 хв):

- Тренер: «Дякую кожному за відкритість та довіру. Пам'ятайте, що цей ресурс завжди є у вас всередині. Ці карти – це лише ключ, що допомагає його побачити. Ви можете сфотографувати свої карти, або зробити їхній схематичний малюнок, щоб пам'ятати про свій ресурс.»
- Запропонуйте учасникам подумати про те, як вони можуть носити цей ресурс із собою (наприклад, уявляти його образ, коли важко; записати ключове слово-нагадування; створити свій «символ» ресурсу).

Важливі рекомендації для тренера:

- Емпатія та підтримка: Будьте максимально чуйними до емоцій учасників.
- Дотримання меж: Наголошуйте, що ніхто не зобов'язаний ділитися тим, чим не хоче. Право на мовчання є важливим.
- Зміщення фокусу: Постійно повертайте увагу до ресурсу, навіть якщо учасник починає занурюватися в опис проблеми. М'яко перенаправляйте: «І як у цьому випадку ваш ресурс може вам допомогти?»
- Узагальнення: Наприкінці підкресліть спільні риси та різні підходи до ресурсів, щоб показати багатство внутрішнього світу кожного та групи в цілому.
- Ця вправа є потужним інструментом для самодопомоги, оскільки вона візуалізує внутрішні сили, робить їх відчутними та допомагає активувати їх у складні моменти. Таймінг: Слідкуйте за часом, щоб кожен мав можливість висловитися, якщо захоче. Можливо, доведеться обмежити час виступу на учасника.
- 2.2. Практичне впровадження технік саморегуляції (1.5 години)
- Дихальні техніки: Глибокі дихальні вправи для зниження рівня тривоги, паніки та заспокоєння нервової системи (дихання «за квадратом», діафрагмальне дихання.).
- М'язова релаксація: Спосіб зняття фізичної напруги та покращення самопочуття: прогресивна м'язова релаксація.

- Техніки заземлення: Вправи для повернення до стану «тут і зараз» під час сильного стресу, панічних атак або надмірної тривоги (техніка «5-4-3-2-1»).
- Вступ до майндфулнес: Практики усвідомленості для управління думками, емоціями та покращення концентрації. Вправа :”Робота з негативними думками.”
- Техніки пошуку альтернативних думок. Вправа “Дерево проблем і рішень.”

Зворотній зв’язок. Питання та відповіді.

Домашнє завдання: ”Мій щоденник позитивних змін.”

День 3: Поглиблення навичок адаптації та саморегуляції

- 3.1. Розвиток навичок самопомоги, формування позитивних навичок та внутрішньої опори (1.5 години)

Майстер-клас: ”Формування позитивних навичок та рутин.” З’ясувати важливість рутини для стабілізації психоемоційного стану, розуміння здатності до відновлення та зростання після складних життєвих подій.

- Створення плану дня: відпочинок, фізична активність, соціальна взаємодія.
- Позитивне мислення та постановка реалістичних цілей: Формування короткострокових та довгострокових, досяжних цілей для подальшої успішної адаптації.
- 3.2. Інтеграція досвіду та рефлексія (1.5 години)
 - Групова дискусія: Обговорення успіхів та викликів у процесі адаптації..
 - Налагодження та побудова соціальних зв’язків: Стратегії пошук нових знайомств(обговорення можливостей для знайомства з новими людьми, підтримки зв’язків з рідними та друзями в Україні, а також пошук соціальних спільнот, волонтерство .
 - Інформаційні можливості: надання інформації про додаткові ресурси соціальних та психологічних послуг.

○ Анкета та рефлексія на тему «Що я взяв(-ла) до себе?»: Учасникам пропонується заповнити анкету та поділитися своїми враженнями від тренінгу, отриманими знаннями та навичками. Проводиться відкрита рефлексія, де кожен може поділитися своїми інсайтами та планами на майбутнє.

○ Завершення тренінгу: коротенькі рекомендації, подяка за участь.

Методи проведення: Інтерактивні лекції, групові дискусії, практичні вправи, техніки самодопомоги, відеопрезентація, анкетування, рефлексивні практики.

Матеріали: роздаткові матеріали, анкети для рефлексії, корисні контакти та номери телефонів.

Цей тренінг допоможе учасникам краще зрозуміти себе, свої емоції та реакції на стрес, також допоможе навчитися ефективно справлятися з труднощами та адаптуватися до нових умов тимчасового перебування за кордоном.