

Вивчення цього питання дозволить визначити рівень та виявити особливості прояву асертивності та професійного вигорання в працівників, визначити фактори, що впливають на їх взаємозв'язок, та розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості персоналу.

*О. Бужинська*

## **МЕТОДИКИ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ПЕРЕСЕЛЕННЯ**

*О. Buzhynska*

### **ADAPTATION TECHNIQUES IN RESETTLEMENT CONDITIONS**

Початок повномасштабного вторгнення в Україну...

Третій рік, як декілька мільйонів людей були змушені стати переселенцями, залишаючи місця, де були зруйновані їх домівки, або покинуті нашу Державу. У лютому 2022 р. понад 1,5 млн людей змушено було виїхати за кордон. За останніми даними ООН, приблизно 6,7 млн людей нині перебуває за кордонами України, і ця цифра продовжує зростати.

Що відбувається із цими людьми, як відбувається їх адаптація? Багато питань, які потребують дослідження.

Адаптація вимушених переселенців залежить від багатьох факторів, це — доступність житла, освіти, медичної допомоги та працевлаштування. В країнах прийому часто організуються спеціальні програми підтримки, що включають мовні курси, допомогу в пошуку роботи та інтеграцію в місцеве суспільство. Важливо, щоб у переселенців був доступ до інформації та підтримка задля того, щоби покращити їх адаптацію.

Соціально-психологічна адаптація відіграє важливу роль у благополуччі вимушених мігрантів. Якщо люди успішно адаптуються та пристосовуються до нового середовища, вони відчують себе більш впевнено та комфортно, що позитивно позначається на їхньому психічному стані. Підтримка з боку місцевої спільноти, доступ до соціальних послуг та можливість побудувати нові соціальні зв'язки сприяють поліпшенню якості життя та психічного стану. Навпаки, труднощі в адаптації можуть призвести до ще більш глибокого стресу, тривоги та інших психологічних проблем. Розуміння чинників, які поліпшують або ускладнюють адаптацію, допомагає розробляти необхідні стратегії та інтервенції щодо поліпшення адаптації вимушених мігрантів. Такі дослідження можуть сприяти розвитку політики суспільства країни щодо створення спеціальних програм, спрямованих на підтримку та полегшення адаптації, покращення умов життя та інтеграції цієї вразливої частини населення.

Вже багато досліджень було проведено щодо соціально-психологічної адаптації переселенців, що виїхали за кордон у зв'язку з повномасштабним вторгненням та воєнним станом. Цими дослідженнями займалися О. Бахмутова, Ф. Вальдшмідт, Л. Карамушка, Т. Карамушка, С. Клімов, О. Крендцер та інші, але ж ця тема дуже гостра та потребує ще нових досліджень.

У процесі соціально-психологічної адаптації людина пристосовується до нового соціального середовища та культурних умов. Це включає в себе навчання новим соціальним нормам, встановлення міжособистісних відносин та інтеграцію в

суспільство. Цей процес може бути складним і вимагати часу, особливо якщо людина стикається з культурними відмінностями чи стресом. Успішна адаптація сприяє поліпшенню психоемоційного стану. Відзначається, що соціально-психологічна адаптація може мати дві форми: активну — мігрант адаптує соціальне середовище до своїх потреб, та пасивну — коли адаптація людини відбувається вимушено через пристосування до суспільних цілей та норм. Також виокремлюють дві групи факторів, які впливають на успішність адаптації вимушених переселенців у новому соціокультурному середовищі — це соціальні та індивідуальні чинники.

Для вивчення соціальної адаптації людей за кордоном застосовуються різні методи та підходи:

1. Опитування та анкетування — використовується для збирання інформації про те, як відбувається адаптація, які проблеми відчувають мігранти і які ресурси їм необхідні.

Інтерв'ю — дозволяє глибше зрозуміти особистий досвід та емоції людей, а також виявити специфічні проблеми адаптації.

2. Спостереження — дослідники можуть спостерігати за поведінкою людей у нових соціальних умовах, щоб зрозуміти, як вони взаємодіють з оточенням.
3. Психометричні тести — використовуються для оцінки рівня стресу, тривожності, задоволеності життям та інших аспектів адаптації.

Ці методи допомагають зрозуміти, як люди справляються з адаптацією та які заходи можуть допомогти їм у цьому процесі.

Для вимірювання рівня адаптації мігрантів можуть використовуватись різні шкали та інструменти:

1. Шкала соціальної адаптації (Social Adaptation Scale, SAS) — вимірює рівень соціальної адаптації та взаємодію з оточенням.
2. Шкала акультурації (Acculturation Scale) — дозволяє виміряти рівень пристосування мігрантів до нової культури та прийняття культурних норм і цінностей.
3. Шкала інтеграції (Integration Scale) — дає можливість оцінити успішність інтеграції людини в нове суспільство та соціальні зв'язки й участь у громадському житті.
4. Шкала стресу та копіngu (Stress and Coping Scale) — вимірює рівень стресу, з яким стикається людина, та стратегії його подолання.

Ці шкали можуть бути адаптовані та використані для оцінки рівня адаптації вимушених мігрантів.

Вміння долати труднощі та справлятися більш адаптивним способом є важливими навичками й актуальною темою дослідження для наших українських та інших психологів світу.