

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології

На правах рукопису

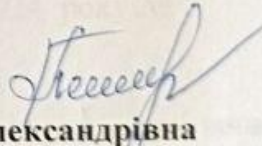
ТАРАН ПОЛІНА ПАВЛІВНА

АДАПТАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО
НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ ЗА КОРДОНОМ
(на прикладі НІДЕРЛАНДІВ)

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

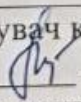
Науковий керівник: 
Пашко Антоніна Олександрівна
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

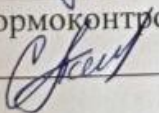
Протокол засідання кафедри

№ 15 від 16.06.2024

Завідувач кафедри

 Людмила ПРІСНЯКОВА

Нормоконтроль

 Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2024

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
Людмила ПРИСНЯКОВА
16.06.2024 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ТАРАН ПОЛІНИ ПАВЛІВНИ**

1. Тема роботи: «Адаптація українських вимушених переселенців до нових умов життя за кордоном (на прикладі Нідерландів)»
2. Науковий керівник роботи: кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Пашко Антоніна Олександрівна
Затверджені наказом вищого навчального закладу від 16.06.2024 року №
3. Термін подання роботи на кафедру: 07.06.2024 р.
4. Мета кваліфікаційної роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично визначити чинники, що впливають на адаптацію українських переселенців в нових умовах життя.
5. Завдання кваліфікаційної роботи:
 1. Розкрити основні підходи до дослідження адаптації та феномену психологічної адаптації вимушених переселенців.
 2. Охарактеризувати процес психологічної адаптації та емоційних станів українських переселенців за кордоном.
 3. Провести емпіричне дослідження за допомогою методик та соціальних опитувань щодо толерантності до невизначеності, локус контролю, рівня стійкості до стресу та копінг-поведінка, яку вони використовують для його

подолання, а також когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя для визначення психічного стану українських переселенців, які отримують тимчасовий захист в Нідерландах.

4. Дослідити основні емоційні стани, почуття, рівень тривоги та стресу, а також методи його подолання у процесі адаптації громадян України закордоном, які через війну залишили країну; а також оцінка локус контролю та суб'єктивного благополуччя українців

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

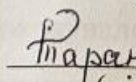
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Вступ	Січень 2024	Виконано
2	I Розділ	Лютий 2024	Виконано
3	II Розділ	Квітень 2024	Виконано
4	Робота в цілому	Травень 2024	Виконано

Науковий керівник:


(підпис)

Антоніна ПАШКО

Здобувач освіти:


(підпис)

Поліна ТАРАН

Дата видавання завдання : 16.09 2023 року

АНОТАЦІЯ

Таран П.П. Адаптація українських вимушених переселенців до нових умов життя за кордоном (на прикладі Нідерландів)/Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія» ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2024.

Зміст анотації.

В бакалаврській роботі розглянуто проблему адаптації українських вимушених переселенців, які виїхали за кордон у зв'язку з війною та отримали тимчасовий захист іншої країни (на прикладі Нідерландів). Розкриті основні підходи до дослідження адаптації та феномену психологічної адаптації вимушених переселенців. Охарактеризовано процес психологічної адаптації та емоційних станів українських переселенців за кордоном.

Проведено емпіричне дослідження, в якому брали участь 132 респондента (серед них 105 жінок та 27 чоловіків) за допомогою методик та соціальних опитувань щодо толерантності до невизначеності, локус контролю, рівня стійкості до стресу та копінг-поведінки, яку вони використовують для його подолання, а також когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя для визначення психічного стану українських переселенців, які отримують тимчасовий захист в Нідерландах.

Наукова новизна дослідження полягає у повномасштабному вторгненні Росії на територію України, що спровокувало масову міграцію населення до країн Європи. Війна має значний вплив на різні аспекти життя всієї української нації, що робить її надзвичайно актуальною темою для досліджень у багатьох сферах науки.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, АДАПТИВНІСТЬ, АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ, ВИМУШЕНІ МІГРАНТИ, ВИМУШЕНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, ІНТЕГРАЦІЯ, СТРЕС, СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ, СОЦІАЛІЗАЦІЯ, ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА АДАПТАЦІЮ

ABSTRACT

Taran P.P. Adaptation of Ukrainian forced migrants to new conditions of life abroad (on the example of the Netherlands)/Qualification work for obtaining a bachelor's degree in specialty 053 Psychology (educational and professional program "Psychology" VNPZ DSU, Dnipro, 2024.

Abstract content.

The bachelor thesis examines the problem of adaptation of Ukrainian forced migrants who went abroad due to the war and received temporary protection of another country (using the example of the Netherlands). The main approaches to the study of adaptation and the phenomenon of psychological adaptation of forced migrants are revealed. The process of psychological adaptation and emotional states of Ukrainian immigrants abroad is characterized.

Empirical research was conducted with the participation of 132 respondents (among them 105 women and 27 men) using methods and social surveys regarding uncertainty tolerance, locus of control, level of resistance to stress and coping behaviors they use to overcome it, and as well as cognitive features of subjective well-being to determine the mental state of Ukrainian immigrants who receive temporary protection in the Netherlands.

The scientific novelty of the study lies in the full-scale invasion of Russia on the territory of Ukraine, which provoked mass migration of the population to European countries. The war has a significant impact on various aspects of the life of the entire Ukrainian nation, which makes it an extremely relevant topic for research in many areas of science.

Key words: ADAPTATION, ADAPTABILITY, ADAPTATION OPPORTUNITIES, FORCED MIGRANTS, FORCED DISPLACEMENTS, INTEGRATION, STRESS, COPING STRATEGIES, SOCIALIZATION, FACTORS INFLUENCING ADAPTATION

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ.....	15
1.1. Поняття «адаптація» та його загальна характеристика	15
1.2. Роль адаптаційних можливостей та адаптивності в процесі соціально-психологічної адаптації.....	21
1.3. Особливості процесу адаптації вимушених мігрантів.....	27
1.4. Негативні почуття та стани вимушених мігрантів.....	33
Висновки до розділу I	39
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ІМІГРАНТІВ ДО НОВИХ УМОВ ПРОЖИВАННЯ (НА ПРИКЛАДІ НІДЕРЛАНДІВ).....	43
2.1. Організація та методи дослідження	43
2.2. Характеристика вибірки та умови проживання українських переселенців.....	49
2.3. Аналіз результатів дослідження.....	56
Висновки до розділу II.....	101
ВИСНОВОК.....	108
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	112
ДОДАТКИ	116

ВСТУП

Кожен житель України з жахом згадує 24 лютого 2022 року. Саме в цей роковий день розпочалося повномасштабне вторгнення Російської Федерації на територію України. Двадцять чотири роки нового тисячоліття принесли світу жахіття численних війн, але жорстокість та руйнівність нинішньої агресії проти України не мають аналогів у сучасній історії.

Бомбардування, мінування та безжальне знищення цивільних об'єктів, житлових кварталів, критичної інфраструктури – це лише початок жахливого списку злочинів, скоєних проти українського народу. Геноцид, тероризм, мародерство, грабежі, етнічні чистки, примусова депортація, викрадення людей, масові вбивства, катування, згвалтування – ось ціна, яку українці платять за свою свободу в реаліях сьогодення.

Страждання, спричинені війною, незворотно шкодять психічному здоров'ю людей. Травматичні події призводять до поширення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів. Вимушені переселенці, які пережили жахіття війни, часто страждають від комплексу травм, що посилюється невирішеними конфліктами, горем, тривогою, почуттям провини, гнівом та недовірою до будь-якої допомоги.

Причини, по яким велика кількість людей були вимушені покинути свої домівки (хтось тимчасово, а хтось зіткнувся з життєвим випробування у вигляді побудови повністю нового життя і, у випадку, якщо місце проживання зруйновано та повертатися більше немає куди – створення нового дому) – для всіх цілком зрозумілі. Проте мотивація тих, хто ризикує життям, щоб повернутися до додому України під час війни потребує більш глибокого розуміння.

Вирізняються дві категорії переміщених осіб:

1) Ті, хто був змушений покинути свою країну та опинився в ситуації, яка має спільні риси з біженством, але з однією суттєвою відмінністю: вони все ще перебувають під захистом свого уряду.

2) Ті, хто не перетинають державний кордон, але змушені залишити домівку та припинити звичну діяльність, опиняються у категорії внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Але кожна ситуація індивідуальна, та обидві категорії людей, які змушені були покинути свою домівку, стикаються з різними проблемами та потребами.

Вимушене переселення, спричинене війною чи іншими трагічними подіями, стає для людей не лише втратою дому, але й серйозним випробуванням для психіки. І хоча проблеми, з якими стикаються переселенці в Україні та за її межами, дещо різняться, спільним для них є складність адаптації до нового життя.

На перший план виходять не лише матеріальні питання, а й соціальні аспекти. Втрата звичного оточення, мовного середовища, культурних норм та цінностей може призвести до дезорієнтації, почуття самотності та ізоляції. Ці фактори, у поєднанні з пережитими травмами, значно підвищують ризик розвитку психологічних проблем.

Повторна травматизація стає серйозною загрозою для психічного здоров'я переселенців. Негативний досвід, пов'язаний з адаптацією до нового середовища, може посилити симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривоги та інших психічних розладів. Це може проявлятися у вигляді:

- Деструктивних психічних станів: апатія, емоційна нестійкість, втрата сенсу життя.
- Зростання агресивних та саморуйнівних тенденцій: спалахи гніву, жорстокість, зловживання психоактивними речовинами, суїцидальні думки.
- Загострення адиктивності: залежність від алкоголю, наркотиків, азартних ігор та ін.

Для того, щоб більш поглиблено проаналізувати проблему адаптації громадян України, що вимушені були залишити країну у зв'язку із початком війни, та отримали тимчасовий захист Нідерландів, потрібно відповісти на наступні питання:

- В якому психологічному стані перебували та які емоції відчували українці, коли вимушено залишали свою Батьківщину?
- Як війна вплинула на психічний стан вимушено переселених українців та їхніх близьких?
- З якими психологічними проблемами стикаються українці та їхні сім'ї після вимушеного переселення?
- Чи замислювались вони в мирні часи про переїзд та життя за кордоном?
- Яке життя у них було в Україні, чи можна сказати, що воно було кращим та щасливішим ніж зараз?
- Чи було рішення виїзду добровільним і спланованим, або ж навпаки?
- На скільки сильний емоційний біль відчували українці, залишаючи рідну домівку?
- Чи очікували українці, що їхнє перебування за кордоном триватиме так довго?
- Які основні відмінності між українською та нідерландською культурою, нормами поведінки, звичаями, законодавством, медичною системою, соціальним оточенням, можливостями для особистого та професійного розвитку, а також для розвитку дітей?
- Чи зберігають українці свою культурну ідентичність, живучи в іншій країні?
- Як українці долають труднощі та виклики, з якими стикаються під час адаптації до нового середовища? Які ресурси та можливості використовують для цього?
- Як війна вплинула на життєві погляди та ставлення до життя людей?

- Чи існує універсальний набір якостей, що полегшують адаптацію до нового середовища?
- Які фактори нового середовища найбільшим чином впливають на адаптацію людей до нового місця проживання?
- Як можна мінімізувати негативні наслідки та максимізувати позитивні ефекти спеціальних умов для адаптації українців?
- Які характеристики українського суспільства та як вони впливають на перспективи розвитку українського суспільства в майбутньому?
- Як побудовано суспільство, в якому опинився вимушений переселенець, які характеристики воно має ?

В цілому, проблема адаптації має багато теоретичних та емпіричних досліджень, проте в час міграцій українського суспільства та в умовах війни, особливості адаптації українських переселенців є важливим аспектом для моніторингу актуальної ситуації та профілактики типових труднощів з якими можуть зітнутися переселенці. Тому тема нашого дослідження актуальна в умовах сьогодення.

Дослідження проблем адаптації має багату теоретичну та емпіричну базу. Проте, в умовах поточної війни в Україні та переселень українського суспільства, вивчення особливостей адаптації українських переселенців набуває особливої актуальності. Це зумовлено низкою факторів:

- Масштабність та швидкість вимушеного переселення: Війна в Україні призвела до масового вимушеного переселення людей, що підкреслює особливу важливість вивчення адаптації переселенців для глибшого розуміння їх потреб та проблем.
- Складність та динамічність умов адаптації: Переселенці з України опиняються в нових для себе умовах, вимушені жити по правилам які постійно змінюються, що ускладнює процес адаптації та потребує постійного спостереження та оновлення знань про особливості адаптації в цих умовах.

- Високий ризик виникнення типових труднощів: Переселенці з України стикаються з низкою типових труднощів, таких як мовний бар'єр, культурні відмінності, психологічні травми, втрата соціальних зв'язків, дискримінація.

Світ стикається з безпрецедентною хвилею біженців, які рятуються від війн, переслідувань та стихійних лих. Проте особливо великих масштабів набуло вимушене переселення українців, які втікають від страшної війни з країною агресором. Багато держав ЄС, визнаючи цю гуманітарну кризу, вживають заходів для підтримки людей, які втратили домівки, тому пропонують та надають українцям допомогу різного роду направлення. Ця допомога виражається в наданні безкоштовного житла; фінансова допомога, яка відрізняється в залежності від рівня життя обраної переселенцями країни, яка буде надавати їм тимчасовий захист; безкоштовна медицина; допомога з працевлаштуванням; безкоштовна освіта для дітей шкільного віку; загальне сприяння успішній позитивній адаптації людей до нових умов та культури.

Однією з країн, яка надала українським переселенцям статус тимчасового захисту - стали Нідерланди. На початок жовтня 2023 року, цей статус отримало понад 100 тисяч українських біженців. Цей статус надає українцям безкоштовне житло, фінансову допомогу (або можливість працювати), безкоштовну медицину, освіту в школах для дітей та інше, що повинно було позитивно вплинути на адаптацію людей в новому середовищі. Проте ті травмуючі події, з якими стикнулись тимчасові переселенці, нова країна зі своїми специфічними культурою та звичаями, чужа, нічим не схожа на нашу мова, незнайомі місця та нові люди – все це викликає негативні складні душевні переживання більшості переселенців.

Через інтенсивну міграцію українського суспільства в Європу, тема адаптації стає все більш актуальною. Адаптація виходить за рамки психологічного феномену, перетворюючись на ключовий фактор, що визначає ступінь інтеграції людини в нове середовище та, зрештою, впливає на життєвий процес загалом.

Через вимушену зміну проживання та обставини, в яких опинилися переселенці, у них активно починають активуватися та проявлятися психологічні проблеми. Дуже важливою складовою успішної адаптації індивіда до нового життя є зміни в ціннісно-смысловій сфері. Коли людина стикається зі зміною місця проживання та соціального оточення, у неї з'являється потреба в переоцінці наявних орієнтацій та утворенні нових. Або ж навпаки, нове середовище на стільки не відповідає минулому, що особа починає відчувати яскраво виражений внутрішній конфлікт. Модифікація цінностей іноді супроводжується доволі неприємними емоційними переживаннями. Знання про закономірності зміни цінностей та переконань переселенців дають нам розуміння про особливості впливу на їх емоції та підібрати напрям колекційної роботи для більш успішної адаптації та запобігання соціальних конфліктів.

Переселенці стикаються з великою кількістю проблем, такі як житлові проблеми та облаштування на новому місці, ці труднощі тісно переплітаються з комплексом юридичних, соціальних та психологічних аспектів, що викликає у них високий рівень стресу та робить адаптацію до нового середовища більш складним та багатограним процесом. З часом кількість виникаючих проблем збільшується та зачіпає все більше аспектів життя людей.

Об'єкт дослідження – процес психологічної адаптація українських переселенців.

Предметом нашого дослідження стають емоційні стани та почуття, рівень стійкості до стресу та методи його подолання, локус-контроль здоров'я, відношення українських переселенців до нового та невідомого у процесі адаптації, а також особливості суб'єктивного благополуччя серед громадян України, які проживають за кордоном у зв'язку з війною в країні.

Гіпотеза дослідження:

1) Люди з високим рівнем толерантності до невизначеності легше справляються з невизначеністю та змінами, що характерні для життя

вимушених переселенців, тому менше схильні до тривоги та стресу і швидше адаптуються до нового середовища.

2) Люди з інтернальним локус контролю вірять, що контролюють своє життя і можуть впливати на те, що з ними відбувається, через що більше схильні до активної поведінки, спрямованої на подолання труднощів і менше схильні до депресії та емоційного вигорання.

3) Люди з високою стійкістю до стресу легше справляються з емоційним та фізичним навантаженням, швидше відновлюються після стресових ситуацій, а отже мають кращі показники психічного та фізичного здоров'я.

4) Люди, які використовують ефективні копінг-стратегії здатні краще справлятися зі стресовими ситуаціями, менше схильні до негативних емоцій, тож мають кращі показники психічного та фізичного здоров'я.

5) Люди з позитивними когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя задоволені своїм життям, відчують себе щасливими та оптимістичними і мають кращі показники психічного та фізичного здоров'я.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити чинники, що впливають на адаптацію українських переселенців в нових умовах життя.

На основі об'єкту, предмету та мети наукової роботи, було сформульовано наступні **завдання**:

1. Розкрити основні підходи до дослідження адаптації та феномену психологічної адаптації вимушених переселенців.

2. Охарактеризувати процес психологічної адаптації та емоційних станів українських переселенців за кордоном.

3. Провести емпіричне дослідження за допомогою методик та соціальних опитувань щодо толерантності до невизначеності, локус контролю, рівня стійкості до стресу та копінг-поведінка, яку вони використовують для його подолання, а також когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя для визначення психічного стану українських переселенців, які отримують тимчасовий захист в Нідерландах.

4. Дослідити основні емоційні стани, почуття, рівень тривоги та стресу, а також методи його подолання у процесі адаптації громадян України закордоном, які через війну залишили країну; а також оцінка локус контролю та суб'єктивного благополуччя українців за методиками:

- Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер)
- Опитувальник «вимірювання локус контролю здоров'я» (K. Wallston, B.S. Wallston, and R. DeVellis) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер)
- Тест «Стійкість до стресу» Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006)
- Методика «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер)
- Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко)

Полігон дослідження: основна частина дослідження проводилося в гуртожитку для українських переселенців, що розташоване в селі Оуде Пекела Гронінгенської провінції (північ Нідерландів). В дослідженні брали участь 132 особи, серед них 105 жінок та 27 чоловіків.

Наукова новизна дослідження полягає у повномасштабному вторгенні Росії на територію України, що спровокувало масову міграцію населення до країн Європи. Такі вимушені переселення є новим явищем, яке на сьогоднішній день не достатньо досліджувалось. Війна має значний вплив на різні аспекти життя всієї української нації, що робить її надзвичайно актуальною темою для досліджень у багатьох сферах науки, таких як психологія, соціологія, економіка, політологія, антропологія, право і т.д.

Практичне значення цього дослідження полягає в тому, що воно може допомогти розробити більш ефективні програми допомоги та підтримки для українських вимушених переселенців, які б враховували їхні індивідуальні потреби та сприяли їхній успішній адаптації до нового життя.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. Поняття «адаптація» та його загальна характеристика в роботах науковців

Адаптація є міждисциплінарним поняттям, яке вивчається у різних наукових галузях та підходах, таких як біологічний, філософський, психологічний, соціальний тощо.

Ідею адаптації людини до навколишнього середовища можна простежити ще з давніх часів. Філософи Античності, такі як Аристотель, писали свої ідеї та розуміння про те, як люди повинні пристосовуватися до змін у своєму оточенні, щоб вижити.

Термін адаптація який широко використовується в сучасному світі, має свої коріння з природничих наук, зокрема в еволюційній біології. Під адаптацією розуміється комплекс генетичних та поведінкових характеристик, що сприяють збільшенню кількості навичок, та як наслідок, шансів на виживання та розмноження виду.

Значний вплив на розуміння адаптації в психології мала теорія еволюції людства, яка була створена Чарльзом Дарвіном, який стверджував що в ході еволюції більше виживають та розмножуються сильніші популяції видів, які краще та швидше пристосувались до умов середовища. Людство використало цю теорію для трактування взаємозв'язку між індивідуальними відмінностями в поведінці та успішною адаптацією та виживання в різних середовищах.

Термін «адаптація» у науковий побут ввів німецький фізіолог Г. Ауберт в 1865 році. Він розглядав «адаптацію» як процес пристосування та самоорганізації в новому середовищі.

Початкові ідеї та уявлення щодо адаптації було висвітлено у працях К. Бернара, де описувалась сталість внутрішнього середовища організму. Він сформулював концепцію гомеостазу, в якій йшлося про те, що організм реагує на зовнішні несприятливі фактори, зберігаючи рівновагу. Завдяки цьому живі системи можуть ставати відносно незалежними від зовнішніх умов і легше пристосовуватися до них.

А. Д. Слонім тлумачив адаптацію як сукупність фізіологічних особливостей, що обумовлюють пристосування організму до постійних умов середовища, або таких умов, що змінюються [30].

Людина - це система, яка прагне до стабільності. Щоб вижити та розвиватися, їй потрібно взаємодіяти з навколишнім світом. Французький психолог Жан Піаже досліджував цю взаємодію, пропонуючи власну концепцію. Він вважав, що адаптація людини до світу відбувається через два протилежні процеси: акомодацию та асиміляцію, які постійно взаємодіють, допомагаючи людині пристосуватися до мінливого світу.

Акомодация – це коли людина змінюється під впливом середовища. Наприклад, якщо вона потрапили в нове місто, то вона вимушена вивчати та звикати до його правил, транспорту, магазинів і т.д. З'являється потреба в змінах поведінки, щоб краще вписатися в нове середовище.

Асиміляція, навпаки, - це коли людина змінює світ навколо себе. Наприклад, людина подорожує до нової країни. Вона бачить нові звичаї та традиції і вписує їх у свою систему розуміння світу, намагаючись пояснити їх з точки зору власного досвіду.

Ф. З. Меерсон розглядав адаптацію як механізм, за допомогою якого організм пристосовується до змін у зовнішньому середовищі або всередині себе. Він визначав два види адаптації: генотипічну, закладену генами, і фенотипічну, що розвивається протягом життя.

Генотипічна адаптація – це процес, який розгортається протягом кількох поколінь. В результаті такої адаптації найбільш успішні особини, які зуміли вижити й розмножитися, передають свої гени нащадкам. Це

призводить до змін у генофонді, або у складі генів, що передаються від батьків до потомства

Фенотипічна адаптація – це процес, який, на відміну від фенотипічного, також відбувається протягом всього життя людини, проте не змінює гени. Це тимчасові зміни в організмі, які допомагають краще себе почувати в новому середовищі. Наприклад коли шкіра піддається впливу сонячного світла, вона виробляє більше меланіну, який робить її темнішою та захистити від сонячних опіків. Фенотипічна адаптація зазвичай зворотна. Це означає, що коли особа повертається до попереднього середовища, її тіло повертається до свого початкового стану [16].

Ідея Валентини Семиченко стосовно адаптації базується на розумінні, що цей процес включає не лише біологічні аспекти, а й соціальні та психологічні. Вона ідентифікує п'ять ключових компонентів адаптації:

- Фізіологічний – зміни у функціонуванні організму, такі як регуляція температури або частота серцевих скорочень, у відповідь на зовнішні фактори.
- Біохімічний – перебудова хімічних процесів в організмі, наприклад, зміни в обміні речовин для ефективнішого використання наявних компонентів.
- Психологічний – зміни у поведінці, емоціях чи когнітивних процесах, спрямовані на подолання проблем чи стресових ситуацій.
- Соціальний – взаємодія з іншими людьми та інтеграція в нове соціальне середовище.
- Культурний – усвідомлення норм, цінностей та звичаїв нового культурного середовища.

Розглянемо один із прикладів адаптації за концепцією: особа, яка втрачає роботу, може болісно переживати стрес та тривогу, проте з плином часу вона може знайти новий рід діяльності та увійти до нового ритму життя;

або, щоб вдало влитися в нове суспільство, іммігрант, який переїжджає до іншої країни, мусить опанувати нову мову, звичаї та культуру.

Одним із важливих аспектів даної концепції стає те, що в ній адаптація – це процес, а не стан, тому розглядається як динамічне явище, а не статичний процес [29].

В науці було розроблено багато різноманітних теорій, одним з напрямків взяли теорії Адлера, Хорні, Еріксона, Фромма Берна та їх послідовників, в яких досліджуються п'ять універсальних проблем адаптації, з якими стикаються люди протягом життя:

- Потреба в безпеці, адже люди прагнуть до відчуття захищеності, стабільності та передбачуваності у своєму житті. Незадоволення цієї потреби здебільшого призводить до тривоги, страху та недовіри до оточуючого людину середовища.
- Потреба волі й автономії, тому що люди прагнуть до свободи, незалежності та власного контролю над своїм життям. Незадоволення такої потреби може призвести до відчуття безпорадності, гніву та ворожості.
- Потреба успіху й ефективності, так як люди завжди прагнуть до досягнень, визнання та самореалізації. Незадоволення потреби може призвести до невпевненості, низької самооцінки та відчуття неповноцінності.
- Потреба визнання і самовизначення. Люди прагнуть до розуміння себе, свого місця у світі та пошуку своєї ідентичності. Наслідком від незадоволення може стати криза ідентичності, відчуття втрати себе та відчуття самотності.

Недостатнє задоволення будь-якої з потреб може спричинити погіршення фізіологічного стану особи та руйнування її психіки індивіда.

Ф. Б. Березін наголошує на важливості психічної адаптації для людини, оскільки вона суттєво впливає на адаптаційні процеси на інших рівнях. Це означає, що якщо особа не може адаптуватися психологічно, це ускладнить її можливість адаптуватися фізично, соціально та на інших рівнях [4].

Ю. О. Александровський вважає психічну адаптацію результатом діяльності цілісної самокерованої системи, «що забезпечує діяльність людини на рівні «оперативного спокою», дозволяє оптимально протидіяти різним природним і соціальним чинникам та активно і цілеспрямовано впливати на них» [5]. Це означає, що людина, яка має добре розвинену систему психічної адаптації, може впоратися з важкими життєвими ситуаціями, їй легше досягти своїх цілей, збудувати міцні та здорові стосунки з соціальним оточенням, та зробити свій внесок у суспільство.

С. Д. Максименко вважав психічну адаптацію процесом взаємодії особистості з середовищем, під час якого людина повинна активно здійснювати вплив на умови оточуючого середовища, включаючи соціальні, культурні, економічні та інші фактори, які впливають на її життя задля реалізації власних базових потреб [1]. Людина прагне не лише вижити, а й жити повноцінним життям зі смыслом та цінністю. Для цього важливо ставити перед собою значущі цілі та докладати зусиль для їх досягнення.

Однак деякі автори в психологічній літературі трактують адаптацію лише як процес пристосування, підпорядкування індивіда вимогам навколишнього середовища, не зважаючи на його потреби. Г. Г. Кравцов є одним з таких представників даного підходу. Він стверджує, що адаптивна поведінка не завжди відповідає потребам та цінностям людини, тож вона є принципово не вільна в цьому процесі. Її дії контролюються вимогами середовища, а не її власними бажаннями та цінностями [12]. Як приклад, коли людина прагне знайти роботу, вона вимушена враховувати вимоги та пропозиції ринку праці. Проте такий погляд на адаптацію зазнав критики.

Видатний американський психолог Карл Роджерс запропонував глибоке розуміння соціально-психологічної адаптації як динамічного процесу, що веде до гармонійних стосунків з оточуючою соціальною дійсністю. Така адаптація основана на інтеграції особистості зі світом, де людина не просто співіснує в соціумі, а активно взаємодіє з ним, впливаючи на нього та відчуючи його вплив на собі. Роджерс наголошує, що

соціально-психологічна адаптація не передбачає втрату самої ідентифікації, тому суть адаптації полягає не в тому, щоб "підлаштовуватися" під будь-які запропоновані умови, а в тому, щоб знайти свій власний шлях, зберігаючи повагу до себе та оточуючих [40].

В сукупності наукових досліджень, присвячених питанням адаптації, цей термін традиційно трактується з акцентом на індивідуальні якості та структуру особистості, її взаємодію з оточуючим соціальним середовищем, втілення набутих за життя навичок та знань, а також прагнення до самовдосконалення та особистісного розвитку. Було проведено велику кількість досліджень та розуміння адаптації розділяється на два підходи. Перший розглядає її як безперервний процес, що полягає в постійному пристосуванні до мінливих умов середовища та використання набутих знань, навичок та досвіду для ефективної взаємодії з оточуючими. Другий підхід орієнтований на думку, що адаптація активується лише в проблемних ситуаціях, коли людина стикається з конфліктом або викликом і ґрунтується на усвідомлених зусиллях з подолання труднощів, пошуку нових рішень та зміні поведінки.

Є й інші підходи до трактування адаптації, які підкреслюють багатогранність і універсальність цього явища, а також унікальність адаптивних процесів, що проявляються на практиці.

У науковій літературі для опису показників адаптації використовуються два ключові терміни: "адаптивність-неадаптивність" і "адаптованість-дезаптованість". Ці терміни характеризують ступінь успішності завершення процесу адаптації [26].

Сучасна людина живе в світі, де нічого не стоїть на місці, змінюється та вдосконалюється, створюючи для неї нові випробування. Тому адаптація людини спрямовується на навчання використовувати власні позитивні сторони та мінімізації чи компенсації слабких, формування комфортних стилів поведінки та способів мислення, підбір механізмів психологічного захисту для зниження рівня стресу та підтримка стабільності емоційного

благополуччя. Надмірна робота, відповідальність, інформаційне перенавантаження, нестача сну або вільного часу для відпочинку негативно впливають на психологічну адаптацію [14].

1.2. Вплив адаптивності на процес соціально-психологічної адаптації людини

У сучасному світі, де довкілля постійно динамічно змінюється, психологія зосереджується на важливому завданні, яке полягає в дослідженні закономірностей розвитку адаптаційних можливостей людини та підвищення стійкості психіки до несприятливих психологічних впливів. Ефективність адаптації людини визначається її адаптаційними можливостями та адаптивністю [7]. Важливість адаптації виходить далеко за рамки елементарного пристосування до нових умов. Вона відіграє ключову роль у психофізіологічному забезпеченні людської діяльності, роблячи її більш ефективною та менш енерго-затратною для індивіда. Її суть полягає в тому, щоб знайти найбільш комфортний баланс між витратами ресурсів (фізичних, емоційних, інтелектуальних) та досягненням певної мети. Чим краще людина здатна комфортно та швидко пристосовуватись до нових умов, тим менше зусиль їй потрібно докладати для досягнення успішного результату.

Термін «адаптивність» трактується не просто вмінням пристосовуватися до нових умов середовища, це мистецтво виживання та процвітання індивіда в мінливому світі, який розглядається як динамічний процес, що заснований на сталих характеристиках, які дозволяють успішно долати вплив негативних факторів середовища.

Адаптаційні можливості – це не просто термін, а внутрішній компас, що спрямовує та наставляє людину в умовах постійних змін. Вони базуються

на стійких особистісних властивостях, які визначаються індивідуально-типологічними рисами. Завдяки цим можливостям ми можемо успішно орієнтуватися в будь-яких обставинах та досягати своїх цілей.

За дослідженнями Н. Г. Колизаєвої та Н. А. Милославової, воля та особистісна активність відіграють ключову роль у визначенні рівня адаптованості особистості. Іншими словами, люди з сильною внутрішньою волею та високою особистісною активністю краще справляються з викликами і успішніше адаптуються до нових умов [9; 17].

С. Д. Максименко висловив власну думку про сукупність позитивних якостей силі волі (потужний інструмент для реалізації свого потенціалу та отримання відчуття щасливого повноцінного життя), які чуттєво впливають на життя кожної людини. Вольовими якостями особистості є: цілеспрямованість, самостійність, ініціативність, витримка, наполегливість та рішучість [5].

Академік С. Д. Максименко провів спостереження та дійшов до цікавої думки, що люди зі слабкою силою волі не здатні долати навіть незначні труднощі, розпочаті справи здебільшого не закінчують, відкладаючи їх надалі [5]. Причиною для такої поведінки може бути безліч факторів, наприклад: низька самооцінка, яка впливає на життя людини таким чином, що вона вірить в те, що не зможе досягти успіху, тому немає потреби навіть докладати для цього якісь зусилля; страх розчарування, невдачі або помилок блокує в людині бажання вийти з зони власного комфорту та досліджувати щось нове, тому що заздалегідь відбувається формування болісного очікування невдачі, яке зупиняє людину від перших кроків до цілі; також індивідам зі слабкою силою волі притаманна відсутність мотивації та чітких цілей, тобто відсутність розуміння про власні життєві амбіції та, як наслідок, про шляхи їх досягнення. Такі люди здебільшого не самостійні, часто залежать від думки інших людей та важко переживають та справляються з емоціями.

Надзвичайно важливу роль в житті особистості, окрім сили волі, відіграє самооцінка людини, тобто її впевненість в своїх силах, віра в досягнення поставлених перед собою вершин, відчуття задоволеності під час спілкування з іншими та загальної власної значимості у світі, відсутність страху перед невдачами або помилками [6]. Адаптивність тісно пов'язана з самооцінкою, тому дозволяє особистості більш відкрито самостверджуватись та виражати свої можливості. Коли людина здатна пристосовуватися до змінних умов життя, вона відчуває себе господарем своєї долі, що дає їй можливість концентруватися на творчості, розвитку талантів та реалізації своїх індивідуальних ідей [13].

Зазвичай низька самооцінка поєднується з тривожністю, яка може стати серйозною перешкодою на шляху до формування нових або підтримки вже наявних соціальних зв'язків. Л. Джейкобс проводив дослідження, за результатами якого він виявив, що індивіди з низькою самооцінкою здебільшого мають проблеми у взаємодії з оточуючим соціумом. Це проявляється в знеціненні себе, власних ідей та поглядів, неспроможності відстоювання власної точки зору, через що з'являється гостре відчуття невпевненості в собі [36]. Як наслідок, така поведінка може негативно впливати на ідентифікацію власної соціальної ролі в суспільстві та проблеми у спілкуванні чи знайомстві з новими людьми, що є надзвичайно важливою складовою в житті людей, а в нашому випадку вимушених переселенців за кордоном.

Адаптаційні можливості особистості відносно соціуму формуються в людині з раннього віку, коли її індивідуальність та особистість була на етапі формування. Ці можливості ґрунтуються на основі отриманого досвіду у взаємодії з різними людьми та групами, а також на успіхах та невдачах тих часів [21].

М. О. Агаджанян притримувався думки, що адаптаційні можливості напряму пов'язані з рівнем фізичного та психічного здоров'я людини, так як вони дають людині необхідні для її успішної адаптації ресурси та енергію.

Він стверджував, що адаптаційні можливості можна оцінити лише в умовах реального життя, тому теоретичні знання або абстрактні навички мають мінімальний вплив на них [19]. Та не зважаючи на ці умови, адаптаційні можливості людського організму не мають обмежень та залежать лише від індивідуальних особливостей індивіда [11].

Адаптаційні можливості – це складний психофізіологічний феномен, який базується на взаємодії різних систем організму. Вони охоплюють інстинкти, вроджений інтелектуальний потенціал, фізичні особливості та стан організму, конституцію, темперамент, емоції та спеціальні здібності.

О. М. Кокун пропонує глибше розуміння адаптаційних можливостей людини, розглядаючи їх як комплекс взаємопов'язаних між собою властивостей, тому зміни в одній з них можуть впливати на інші, а також на загальну адаптаційну здатність [8]. Він виділив:

- Конституційно-морфологічні аспекти – включають фізичні особливості тіла, будову органів та систем, а також особливості метаболізму.
- Фізіологічні показники – відображають функціональний стан органів та систем, їх працездатність та стійкість до несприятливих умов.
- Біоенергетичні характеристики – враховують рівень енергетичних ресурсів організму, його здатність їх мобілізувати та відновлюватися.
- Нейродинамічні аспекти – охоплюють характеристики нервових процесів, їх активність та стійкість.
- Психічні фактори – включають когнітивні здібності, емоційний стан, самосвідомість та інші особистісні якості.
- Психологічні характеристики – враховують мотивацію, цінності, інтереси, установки, навички та здібності.

Відомий канадський вчений Г. Сельє зробив значний внесок в розуміння адаптаційних можливостей людини ввівши поняття адаптаційної енергії, яка, на його думку, є обмеженим запасом життєздатності, з яким людина народжується. Дослідник аналізує цей потенціал з успадкованим

капіталом, який має бути розумно використаний, щоб уникнути зайвих трат на непотрібні речі. Адаптаційна енергія дозволяє досягти максимального задоволення при мінімальних витратах, подібно до того, як мудро вкладають успадкований капітал, щоб забезпечити собі комфортне та щасливе життя [27].

О. А. Резнікова запропонувала новий погляд на адаптаційні можливості людини та розглянути їх не як сукупність окремих характеристик, а як системну властивість особистості. Це називається адаптаційний потенціал, який визначає межі того, наскільки людина здатна пристосовуватись до нових умов життя. Він не є вродженим, тож його можна розвивати та вдосконалювати протягом життя [24].

А. Г. Маклаков також розглядав адаптаційний потенціал у своїх наукових роботах. Він дійшов висновку, що цей потенціал базується на психофізіологічних та соціально-психологічних характеристиках особистості, таких як: нервово-психічна стійкість, самооцінка особистості, рівень соціальної підтримки, здатність вирішувати конфлікти комунікабельність, а також здатність поважати та дотримуватися правил та норм групи, в якій перебуває людина [15]. Він говорив, що адаптивність прямо пов'язана з відчуттям задоволеності або незадоволеності собою та власним життям.

О. М. Швед провів ряд досліджень та в результаті дійшов до наступного висновку, що люди з високою комунікативною активністю проявляють більший інтерес до навчання, поєднуючи його з бажанням дійти до глибшого розуміння матеріалу та самостійного пошуку нових знань, тому саме такі цінності, що пов'язані з пізнавальною активністю індивіда, набувають більшого значення в шкалі його внутрішніх пріоритетів. Низький рівень розвитку наведеної характеристики, навпаки затрудняє засвоєння інформації через проблеми з концентрацією уваги та запам'ятовуванням інформації, через що знижується рівень прагнень до саморозвитку. Як наслідок, знижується успішність у підтриманні соціальних зв'язків через

складність у висловлюванні своїх думок та ідей, а також в розумінні та сприйманні наданої співрозмовником інформації [35].

Багато науковців прослідкували та виокремили тісний зв'язок емоційного стану людини з її адаптаційними можливостями. Логічно витікає, що такі симптоми як емоційна напруга, дискомфорт, емоційне вигорання або інші негативні емоції мають значний негативний вплив на адаптаційні можливості людини. В той час як люди з високим рівнем емоційної компетентності та самоконтролю здатні, наприклад, стабілізувати свій стан в різних стресових ситуаціях, та, як наслідок, краще адаптуватись та комфортніше переживати зміну навколишнього середовища та соціуму. Саме такої думки притримувався американський психолог Альберт Бандура, який пов'язував само-ефективність з емоційним фоном індивіда. Він стверджував, що важливо вміти управляти своїми емоціями та підтримувати емоційний баланс задля підвищення працездатності, покращення пам'яті та логічного мислення, а також зниження рівня тривожності та стресу [3].

Деякі психологи наголошували на важливості позитивного духовного здоров'я та відповідності цінностей особистості до цінностей соціуму, в якому вона перебуває. Вони зазначали, що успішна адаптація неможлива без розвитку певних необхідних особистісних якостей. Наприклад, австрійський психолог та філософ В. Франкл, який пережив жахи нацистських концтаборів, у своїй автобіографічній роботі "Людина в пошуках сенсу" запевняв, що людина повинна мати сенс життя, щоб вижити та адаптуватися до найскладніших умов. Американський психолог А. Маслоу, славиться своєю теорією стосовно ієрархії потреб, яка ще має назву «піраміда Маслоу» та вважав, що людина прагне до самоактуалізації, тобто до розвитку свого потенціалу та максимальної реалізації своїх можливостей. Основоположник клієнт-центрованої терапії, а саме Карл Роджерс стверджував, що людина з самого народження схильна до саморозвитку та психічного зростання.

Науковці М. Селігман та Л. Тайгер спрямували свої дослідження на тему оптимізму в контексті адаптації людини. Вони висунули цікаву думку

про те, що оптимізм є однією з найважливіших характеристик адаптивності. Це стиль мислення, який здатен блокувати страх, що викликаний передчуттям негативного результату або неприємних обставин, при чому невдачі сприймаються як тимчасові випадкові явища, тоді як позитивні вважаються закономірними та природними [28].

Значна частина дослідників зазначили, що люди з оптимістичним стилем мислення схильні обирати більш здорові та ефективні стратегії копінг-поведінки задля подолання стресу. Адже оптимісти схильні бачити перед собою лише позитивний результат, навіть у складних ситуаціях. Вони концентруються на пошуку шляхів вирішення проблем, а не на їх негативних аспектах або власних негативних емоціях, що дозволяє їм знаходити творчі та ефективні рішення. Завдяки цьому вони не зупиняються та наполегливо працюють задля досягнення обраних цілей.

1.3. Особливості адаптаційного процесу вимушених переселенців

З давніх часів міграційні процеси стали звичним явищем для всього світу. Люди міняли своє місце проживання в пошуках кращого життя, рятуючись від небезпек або досліджуючи нові території. Міграція являє собою переміщення людей з одного місця проживання до іншого, як тимчасового так і постійного. Вона може бути викликана різними факторами, такими як війна та збройні конфлікти, стихійні лиха, порушення прав людини або економічні негаразди, такі як, наприклад, безробіття в сільській місцевості.

В залежності від причини та мети переїзду, міграцію поділяють на вимушену та добровільну. В обох випадках людина переживає період адаптації до нового середовища. Зрозуміло, що вимушене та добровільне переселення значною мірою відрізняється тяжкістю протікання цього процесу. Наприклад, український психолог Дмитро Корель, досліджуючи процес адаптації вимушених та добровільних переселенців, зробив

припущення, що добровільна міграція здебільшого супроводжується позитивним настроєм на нове середовище, адже людина добровільно, а отже з зацікавленістю вивчають нову культуру, традиції, мову і т.д. Вимушена ж міграція супроводжується здебільшого негативною установкою, адже людина «виривається» з власної зони комфорту та устаткованого способу життя. Людина стає вимушена пристосовуватись до невідомого для неї способу життя не маючи чіткого розуміння того, що відбувається. Часто це супроводжується страхом перед невідомістю, тривожністю та високим рівнем стресу. Тому саме питання добровільності чи вимушеності стає ключовим при дослідженні адаптації мігрантів [32].

Джон Гуллахорн, американський психолог, запропонував теорію W-подібної кривої для опису процесу адаптації вимушених переселенців. Ця теорія ґрунтується на припущенні про те, що адаптація протікає відповідно до U-подібної кривої [10].



Адаптація за даною теорією протікає в 5 етапів. Перший етап включає в себе відчуття оптимізму та надії на нове життя і успішну адаптацію до нього. Після цього людина стикається з першими проблемами та внутрішніми конфліктами, що призводять до відчуття розчарування, тривоги та депресивних станів – це і є другий етап пристосування. Третім етапом стає прогресування різних психосоматичних розладів внаслідок занадто сильного

негативного впливу нового середовища на індивіда. З плином часу та поступовим вивченням особливостей «нового світу» починається четвертий етап адаптації, а саме відновлення оптимістичного настрою та поступової інтеграції в нове суспільство. Останнім етапом стає повна адаптація, яка характеризується відчуттям комфорту та безпеки в новому середовищі. Проте варто зазначити, що не всі переселенці доходять до останнього етапу та можуть застрягнути на будь-якому з них. Значна частина переселенців після стабілізації ситуації, яка змусила переселитись до нового місця, приймають рішення повернутись до попереднього місця проживання, через нездатність або небажання повністю інтегруватись в нове суспільство. Проте в такому випадку вони зіткнуться з реадaptaцією, яка так само буде протікати у вигляді U-подібної кривої.

При порівнянні категорій осіб, що були переміщені на чітко визначений проміжок часу та тих, хто був переселений на невизначений час, прослідковується відмінність в особливостях їх адаптації. Адаптація першої категорії людей проходить легше, адже вони не схильні до глибокого занурення в нове соціокультурне середовище через розуміння часової обмеженості перебування в ньому. Навички поведінки, які набуваються під час перебування в новій громаді, являються тимчасовими, та після повернення до звичного середовища можуть бути непотрібними та зникнути взагалі. Саме такої думки запропонували А. Фернхем та С. Бочнер. Вони також, довівши їх важливість, виділили низку основних потреб для тимчасово переміщених осіб. По-перше – це інформаційна підтримка, що включає в себе інформацію про приймаюче середовище, його культуру, правила та норми поведінки. Після цього важливою стає інструментальна підтримка, а саме пошук житла, роботи, медичних послуг, освіти та інших необхідних для комфортного життя ресурсів та послуг. Після цього з'являється потреба в емоційній підтримці, розумінні та емпатії з боку членів нової громади, а також отримання психологічної допомоги в разі необхідності [37].

Процес адаптації вимушених переселенців включає три ключові сфери: соціальну, культурну та психологічну. Таким чином, можна виокремити три основні типи адаптації: соціальну, культурну та психологічну [31].

Надзвичайно важливим критерієм для успішної адаптації стає тип розселення людей. Існує два основних типи: компактне заселення (це коли переселенці з однієї країни проживають разом в одному місці, наприклад, в таборах для біженців або гуртожитках); дисперсне заселення (переселенці розселені по всій країні або регіону та живуть серед місцевих жителів). Окрім типу заселення, на успішність адаптації переселенців також можуть впливати такий фактор як, наприклад, місцевість, тому що як правило ті, хто проживає в місті, зазвичай мають більше можливостей та ресурсів для освіти чи роботи ніж ті, хто проживає в сільській місцевості.

При дослідженні адаптації Г. У. Солдатова визначила п'ять головних показників її успішності:

1) Налагодження позитивних зв'язків і вирішення повсякденних проблем (школа, сім'я, побут, робота). Це свідчить про ефективність взаємодії з оточуючою середою, що стимулює успішність в розв'язанні побутових питань, та як наслідок та, як наслідок, відчуття комфорту та задоволеності новим життям.

2) Активна участь у соціокультурному житті приймаючої країни. Це може вказувати на зацікавленість переселенця до культури нової країни. Виникає бажання залучатись до суспільного життя країн та стати частиною обраного суспільства.

3) Задовільний психічний стан і фізичне здоров'я. Це означає, що вимушені поселенці не проживають відчуття високого рівня стресу або тривоги, тому їхній загальний стан здоров'я в нормі з відсутністю серйозних медичних проблем.

4) Ефективна комунікація та міжкультурні взаємини. Це свідчить про задовільний рівень володіння мовою приймаючої країни, що дає можливість

поспілкуватись з представниками іншої культури для отримання нового незвичного досвіду.

5) Збереження ідентичності та інтеграція. Мігранти зберігають свою культурну ідентичність, водночас приймаючи деякі нетипові особливості культури приймаючої країни, що дозволяє їм гармонійно поєднувати їх з власним досвідом [20].

В психології виділяється дві форми адаптації – активна та пасивна. Активна – це свідомо та цілеспрямована діяльність індивіда, спрямована на зміну середовища з метою досягнення своїх цілей та задоволення потреб. Активна адаптація може проявлятися в різних формах, таких як зміни в поведінці або зміна середовища, наприклад, роботи, місця проживання або кола спілкування, щоб створити більш сприятливі та комфортні умови для себе.

Пасивна адаптація – це пасивне пристосування індивіда до вже існуючих умов середовища. Це може проявлятися в формі конформізму або уникнення неприємних ситуацій [32].

Кожна людина крім соціальних та психологічних потреб мають певні матеріальні потреби, які неможливо задовольнити без грошей. Саме тому переселенці стикаються з ще однією проблемою в адаптації, а саме професійна або трудова адаптація [25]. Вона включає в себе оволодіння новими знаннями та навичками відповідно до необхідних умов роботи в новій країні. Це може бути наприклад оволодіння мовою цієї країни чи перекваліфікація. Іноді переселенцю доводиться переглядати та переосмислювати вже наявну професійну ідентичність для адаптації своїх кар'єрних цілей відповідно до нових умов. Доволі часто мігранти можуть стикатися з дискримінацією та упередженим ставленням відносно національності, що дуже негативно впливає на професійну адаптацію та загальний психоемоційний стан особи.

Майже в кожному випадку, адаптація супроводжується зміною чи заміною ціннісних орієнтацій та установок, рольової поведінки, соціальних

настанов за умовами нового культурного оточення. Відбувається прийняття або не прийняття цього оточення, його цінностей, традицій та особливостей.

Переселенець може переживати «культурний шок» який проявляється у вигляді інтенсивної реакції на незнайому культуру у вигляді розгубленості, тривожності або ворожості до неї.

Термін «культурний шок» був вперше запропонований американським дослідником К. Обергом у 1954 році щоб описати складний стан, що виникає при зіткненні з новою культурою. Це явище супроводжується емоційним напруженням та втратою орієнтації у незвичайному для себе оточенні. Оберг підкреслював, що такий дезорганізаційний процес виникає через несумісність старих і нових культурних цінностей та норм. Це зіткнення двох культур викликає важкі внутрішні конфлікти. Отже, культурний шок – це конфлікт двох культур на рівні індивідуальної свідомості [39].

Інші дослідники "культурного шоку" вбачали його у складності розуміння та передбачення ситуацій, що виникають внаслідок невизначеності норм і очікувань індивідом. Частіше за все це призводить до підвищення рівня тривожності та апатії до того моменту, доки особа не сформує нові когнітивні структури для глибшого розуміння цієї культури та прийняття відповідних до її норм моделей поведінки.

Психологічна адаптація переселенців напряму пов'язана з їхньою життєвою позицією. Ті, хто демонструє активну позицію – мають впевненість у своїх силах, що робить їх впевненими та рішучими у вирішенні виниклих під час переїзду проблем. Такі люди зазвичай менше схильні до фокусування на власних негативних емоціях, тому мають набагато більше енергії для вивчення мови, пошуку роботи, створення нових соціальних зв'язків та підтримки власного психічного здоров'я.

Неуспішна адаптація може призвести до сукупності негативних для переселенця наслідків. Ними можуть стати різноманітні психологічні проблеми (наприклад високий рівень тривоги, депресивні стани, високий рівень стресу, посттравматичний стресовий розлад), соціальні проблеми

(відчуття самотності, ізоляція, дискримінація, упереджене ставлення, конфліктні ситуації та непорозуміння), економічні проблеми (залежність від соціальної допомоги через складність з трудовою адаптацією, мовний бар'єр, незадоволення власних матеріальних потреб через недостатню кількість фінансових засобів), а також погіршення фізичного та психічного самопочуття.

1.4. Переживання негативних емоцій та станів у мігрантів, які були змушені залишити свою країну

Більшість наукових досліджень, що пов'язані з вимушеним переселенням, фокусуються більше на негативних наслідках, ніж на позитивних. Значна частина людей, які змушені були покинути свої домівки через війну часто мають тяжкий травмуючий досвід за плечима (втрата близьких, насильство, та багато іншого), кореляція з невідомістю стосовно майбутнього (де житимуть? як житимуть? Чи взагалі повернуться додому?), внутрішні конфлікти, що викликані культурними відмінностями та проблеми з загальною адаптацією переселенця до нових умов призводять до інтенсивно вираженого почуття тривоги, параної дальності, безпорадності, почуття самотності та ізольованості, почуття гніву, образи та відчуття неповноцінності в новому середовищі.

Дослідники вивчають різноманітні психологічні аспекти, що відображають негативні емоційні та психічні стани мігрантів. Давайте розглянемо деякі з них детальніше.

«Культурний шок»

Зустріч з новою, незнайомою культурою може призвести до складного психологічного стану, відомого як культурний шок. Цей стан

характеризується сукупністю негативних емоцій, таких як почуття розгубленості, виникнення тривоги, стан розчарування, відчуття гніву, самотність, ізоляція, відчуття неповноцінності, ворожість до нової культури. Першим дослідником, хто ввів цей термін в науку американський антрополог Кальверт Оберк у 1954 році. Згодом дослідження культурного шоку продовжили інші науковці, такі як Едвард Т. Холл, Ф. Барт, Й. Лотман, українські психологи В. Ядонов, Тетяна Стефаненко та ін.

«Стрес акультурації»

Стрес акультурації – це психологічна реакція, що виникає в процесі адаптації до нової культури. Його зазнають люди, які були змушені або добровільно переїхали до іншої країни. Відмінності в мові, звичаях, традиціях, цінностях, релігії, політичному устрої, кліматі, їжі, транспорті, системі освіти та охорони здоров'я, втрата звичних соціальних зв'язків з друзями та родиною супроводжується такими симптомами як тривожність, дезорієнтація, депресивний стан, дратівливість, гнів, апатія, зниження самооцінки, почуття самотності та ізоляції, труднощі в спілкуванні та налагодженні соціальних зв'язків, втота, порушення сну, головний біль, шлунково-кишкові розлади, загострення хронічних захворювань та багато іншого.

Вивченням цього питання займалися Джон Беррі, Йорген Лотман, Вільям Корнел, Аміна Яр та ін.

«Ностальгія»

Ностальгія – це складне психологічне явище, що викликає в людині тяжкий сум за минулим, знайомими людьми, місцями та подіями. Для мігрантів вона може протікати особливо болісно та гостро, оскільки вони часто змушені залишати все, що їм дороге та знайоме. Часто переселенці відчувають себе самотніми, тому що часто не можуть знайти друзів чи знайомих, з якими вони могли б поділитись своїми переживаннями. Різні дослідження, що були проведені за цією темою, показали, що часте відчуття ностальгії призводить до погіршення загального стану здоров'я та

супроводжується хронічними головними болями, безсонням, втому, емоційним вигоранням, слабкістю імунної системи, а також загостренням хронічних захворювань.

Питання досліджували такі дослідники як Клейтон Р. Роуланд, Крістіна Ібсен, Девід Медвіс, Ніл Бонд Марі-Луїз Марі, Карл Ясперс та ін.

«Маргінальний конфлікт»

Маргінальним називається конфлікт, який виникає між людьми, які вважають себе виключеними з суспільства або маргіналами. Він може проявлятися в різних формах: расові, етнічні, релігійні, класові, сексуальні конфлікти. Наслідками такого конфлікту може стати насильство, заворушення, погроми, протести, демонстрації, а також різні розлади психіки людей.

Це явище досліджується представниками різних галузей, таких як соціологія, політологія, психологія, антропологія та інші. Серед найвідоміших дослідників в цій галузі виділяють Д. Л. Гірца, Д. Хортон, П. Л. Берне, Б. Вермана, С. Кейт, С. В. Коннор, А. М. Грілі та ін.

«Психосоматичні аспекти депресії» (З. Н. Тумалаева)

Депресія – це один з найбільш поширених та тяжких психологічних розладів, з якими стикаються вимушені переселенці після переїзду.

Психологічні симптоми депресії можуть проявлятися в різних формах, включаючи тривалий період поганого настрою або відчуття смутку, відчуття безнадійності та безпорадності, втома та слабкість, занижена самооцінка, порушення сну, плаксивість, втрата або надмірне збільшення апетиту, сильне почуття провини, дратівливість і роздратованість відносно оточуючих, втрата інтересу до раніше захоплюючих речей та діяльності, важкість у прийнятті рішень, нездатність насолоджуватися життям, постійне занепокоєння або тривожність, суїцидальні думки або само пошкодження.

Це питання досліджували такі науковці як Джон П. Дис-Бонно, Девід С. Мартін, Керол Е. Джонсон, Ханс-Ульріх Мессінг, Ніколь Борн.

Існує значущий зв'язок між міграцією та психічним здоров'ям населення [80].

Мігранти вимушені були пережити складні екстремальні ситуації, що сприяє пригніченню психічних функцій та змінам в світосприйнятті індивіда та появі психологічного травмування. Повернення до нормального життя після всіх пережитих психотравмуючих подій стає для них не менш важким випробуванням. Відчуття відсутності безпеки, підтримки, нестабільність емоційного стану спричиняють підвищення напруги та втрату контролю над собою та своїм життям.

Було проведено ряд досліджень, які дали нам розуміння того, що на рівень стабільності психічного здоров'я переселенців вплив перших років перебування у новій країні є значно більш важливим, ніж сама подія, що викликала переселення. В цей час людина стикається з кризою ідентичності, що породжує недооцінку власної важливості, відсутність перспектив, зміни в соціальній активності, нахил до песимізму та схильність до соціально-агресивної поведінки. Порушення в психологічних аспектах особистості особливо негативно впливають на міжособистісні відносини з близькими людьми.

Якщо людина зазнала занадто інтенсивних психотравмуючих впливів на психіку, то її стан супроводжується високим рівнем тривожності, яка супроводжується агресивністю, роздратованістю, грубостю стосовно інших або ж навпаки, апатією, байдужістю, гіпотимією, дисфорією [23].

Досить часто люди, що залишили свою домівку через небезпеку та страх, визваний війною, після переїзду до іншої країни стикається з явищем як ретравматизація, тобто стан, коли особа, яка пережила травму, яка пов'язана з загрозою життя, стикається з новою травмуючою подією як переїзд і облаштування на новому місці, що не у всіх випадках є добровільним та бажаним явищем.

Через те, що після переїзду українських переселенців спіткають складнощі з задоволенням базових людських потреб, то саме ці потреби

займають головне місце в їх житті, деформуючи та відводячи на задній план ціннісно-смыслову сферу. Згідно з відомою теорією Маслоу про ієрархію людських потреб, люди спочатку зосереджуються на задоволенні своїх базових фізіологічних потреб, таких як їжа, вода, житло і безпека, перш ніж звертатися до вищих потреб, таких як любов, повага та самореалізація. Якщо базові потреби індивіда не задоволені, він починає відчувати стрес і занепокоєння, що може заважати їм зосередитися на вирішенні інших проблем.

Емоції – це як відображення життя усередині нашого внутрішнього світу, і, за словами Л. В. Литвинової, не завжди вони є стабільними супутниками нашого існування, особливо у тих випадках, коли нам доводиться адаптуватися та виходити за межі своєї зони комфорту. Хоча імпульсивність та емоційність можуть здаватися негативними, вони часто виступають важливими катализаторами. Наприклад, радість від досягнень, або азарт змагання, можуть мотивувати нас до активності та досягнень. Тому, людина, що прагне до самореалізації, повинна допускати і висловлювати свої емоції, оскільки саме вони роблять життя більш насиченим та автентичним. Відкритість до власних почуттів допомагає нам зрозуміти глибину нашого існування, а також робить наш шлях до саморозвитку більш свідомим [13].

Воєнні конфлікти – це катастрофа, що особливо вражає найменш захищених. Діти, які стають переселенцями, опиняються в дуже важкому становищі, оскільки вони відчувають не лише втрату близьких та знайомого середовища, але й зіткнення з багатьма соціальними та психологічними проблемами, пов'язаними з пристосуванням до нового життя. Важливо розуміти, що діти – це не просто маленькі дорослі. Їхні емоції та психіка набагато чутливіші до стресових ситуацій, тому вони потребують не лише батьківської турботи, але й стійкої соціально-педагогічної підтримки. Дослідження показують, що психологічні травми, перенесені в дитинстві, можуть мати довгострокові наслідки. Жінки, чиї матері пережили евакуацію під час війни, частіше зіткнуться з психічними проблемами у дорослому

житті [41]. Ці дані підкреслюють важливість захисту дітей від негативних впливів війни та надання їм необхідної психологічної підтримки.

Через занадто тяжку травматизацію діти можуть мати складнощі з концентрацією уваги, страждає здатність до запам'ятовування, а мислення стає хаотичним. Пережитий жах може призвести до порушень сну та апетиту, розвитку фобій, стресового чи емоційного виснаження. Психосоматика, регрес у поведінці, часта зміна настрою, підвищена плаксивість, капризи, протест - не повний список того, які наслідки можуть спіткати несформовану дитячу психіку. Нове оточення може лякати, викликати недовіру, агресію, дратівливість або ж навпаки – надмірну залежність від думки оточуючих. Несформованість адекватних соціально-комунікативних навичок лише поглиблює проблему.

Проте адаптація не лише виклик, але й можливості до нового досвіду та розширення кругозору. Успішність особистості значною мірою визначається сильною психікою, відсутністю психічних розладів і здатністю ефективно впоратися зі стресами. Також важливими стають фактори такі, як вік, стать, спадковість, фінансова стабільність, підтримка зі сторони оточення, можливість доступу до освіти та інших ресурсів, оптимізм, схильність до екстраверсії, комунікабельність і бажання відкривати нові горизонти.

Всесвітня організація охорони здоров'я (далі – ВООЗ) тлумачить психічне здоров'я як стан суб'єктивного благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, сприйняту автономію, компетенцію, залежність між поколіннями та самореалізацію інтелектуального та емоційного потенціалу та ін. [33]. За визначенням ВООЗ, успішна особистість володіє трьома ключовими якостями: здатністю розвивати власні здібності, стійкістю перед життєвими випробуваннями та вмінням долати звичайний стрес та активно взаємодіяти з оточуючим суспільством. Психічне здоров'я означає більше, ніж відсутність психічних розладів. Це стан гармонії і благополуччя, який дозволяє людині повноцінно насолоджуватися життям та продуктивно

працювати над самовдосконаленням та самореалізацією особистісного потенціалу.

Висновки до розділу 1

У сучасному світі, де довкілля постійно динамічно змінюється, психологія зосереджується на важливому завданні, яке полягає в дослідженні закономірностей розвитку адаптаційних можливостей людини та підвищення стійкості психіки до несприятливих психологічних впливів.

Так як ми в роботі розглядаємо саме українських переселенців, то зазначимо, що в залежності від причини та мети переїзду, міграцію поділяють на вимушену та добровільну. В обох випадках людина переживає період адаптації до нового середовища. Вимушена міграція супроводжується здебільшого негативною установкою, адже людина "виривається" з власної зони комфорту та устаткованого способу життя.

Процес адаптації вимушених переселенців включає три ключові сфери: соціальну, культурну та психологічну.

При порівнянні категорій осіб, що були переміщені на чітко визначений проміжок часу та тих, хто був переселений на невизначений час, прослідковується відмінність в особливостях їх адаптації. Адаптація першої категорії людей проходить легше, адже вони не схильні до глибокого занурення в нове соціокультурне середовище через розуміння часової обмеженості перебування в ньому. Навички поведінки, які набуваються під час перебування в новій громаді, являються тимчасовими, та після повернення до звичного середовища можуть бути непотрібними та зникнути взагалі.

Адаптація вимушених переселенців до нового середовища – це складний і багатогранний процес, який має значний вплив на їхнє психічне та емоційне здоров'я. Цей процес супроводжується численними труднощами,

пов'язаними з втратою дому, сім'ї, друзів, звичного способу життя, а також з необхідністю адаптуватися до нового середовища, мови, культури та соціальних норм.

Вплив адаптації на психічне здоров'я:

❖ Переїзд до нового місця життя часто супроводжується почуттям тривоги, страху та невизначеності. Це може призвести до хронічного стресу, який негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я.

❖ Втрата дому, сім'ї та друзів може призвести до почуття самотності, безнадійності та відчаю. Це може призвести до розвитку депресії.

❖ Переживання за майбутнє, а також страх перед невідомим можуть призвести до розвитку тривожних розладів.

❖ Переживання насильства, жорстокості та інших травмуючих подій може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу.

❖ У деяких випадках вимушене переселення може призвести до розвитку більш серйозних психічних розладів, таких як шизофренія або біполярний розлад.

Стадії адаптації:

За однією з теорій, адаптація протікає в 5 етапів:

1. **Оптимізм та надія:** Цей етап характеризується вірою в успішну адаптацію до нового життя.

2. **Розчарування та тривога:** На цьому етапі людина стикається з першими проблемами та внутрішніми конфліктами, що призводить до негативних емоцій.

3. **Психосоматичні розлади:** Сильний негативний вплив нового середовища може призвести до розвитку різних психосоматичних розладів.

4. **Відновлення оптимізму:** З часом людина починає краще вивчати нове середовище, що призводить до відновлення оптимістичного настрою.

5. **Повна адаптація:** Цей етап характеризується відчуттям комфорту та безпеки в новому середовищі.

Чинники, що впливають на адаптацію:

- **Індивідуальні характеристики:** Особистісні якості, навички та досвід людини відіграють важливу роль у її здатності адаптуватися до нового середовища.
- **Соціальна підтримка:** Наявність підтримки з боку сім'ї, друзів або громади може значно полегшити процес адаптації.
- **Культурні відмінності:** Чим більші культурні відмінності між країною походження та країною переїзду, тим складніше може бути адаптуватися.
- **Економічні фактори:** Матеріальні труднощі та проблеми з працевлаштуванням можуть ускладнити процес адаптації.

Важливу роль в житті особистості, окрім сили волі, відіграє самооцінка людини, тобто її впевненість в своїх силах, віра в досягнення поставлених перед собою вершин, відчуття задоволеності під час спілкування з іншими та загальної власної значимості у світі, відсутність страху перед невдачами або помилками. Адаптивність тісно пов'язана з самооцінкою, тому дозволяє особистості більш відкрито самостверджуватись та виражати свої можливості. Коли людина здатна пристосовуватися до змінних умов життя, вона відчуває себе господарем своєї долі, що дає їй можливість концентруватися на творчості, розвитку талантів та реалізації своїх індивідуальних ідей. Зазвичай низька самооцінка поєднується з тривожністю, яка може стати серйозною перешкодою на шляху до формування нових або підтримки вже наявних соціальних зв'язків.

Отже, підбиваючи підсумки за наведеною інформацією, ми можемо прийти до розуміння багатофакторності процесу адаптації такої вразливої категорії суспільства як вимушені переселенці. На успішність їх адаптації впливає надзвичайно багато факторів які здебільшого є індивідуальними для кожної особистості. На них впливає тип міграції (добровільна чи вимушена); заплановані терміни перебування в новому середовищі (тимчасове переселення або постійне); рівень підтримки з боку приймаючої країни (інформаційна, інструментальна, емоційна, соціальна, культурна, психологічна, професійна підтримка) та з боку рідних (дуже важливий вплив

має наявність або відсутність поряд сім'ї або друзів); різні особистісні характеристики; життєва позиція (активна чи пасивна); рівень відмінностей між культурою попереднього місця проживання та нового.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ІМІГРАНТІВ ДО НОВИХ УМОВ ПРОЖИВАННЯ (НА ПРИКЛАДІ НІДЕРЛАНДІВ)

2.1. Організація та методи дослідження

1) Організація дослідження.

Мета емпіричного дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити чинники, що впливають на адаптацію українських переселенців в нових умовах життя.

Експериментальна база дослідження – громадяни України, які виїхали закордон у зв'язку з війною, отримали тимчасовий захист Нідерландів.

Наше емпіричне дослідження особливостей адаптації проводилось в кілька етапів та було направлене на оцінку локус контролю здоров'я українців за кордоном, їх відношення до невизначеності, когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя, їх стійкість до стресу та визначення копінг-поведінки, яку вони використовують для подолання стресу.

- 1) Аналіз подібних наукових досліджень та розробка теоретичної моделі дослідження;
- 2) Вибір та опис використовуваних методик, опитувальників, тестів та шкал;
- 3) Характеристика умов проживання вимушених переселенців з України, що отримали тимчасовий захист в Нідерландах;
- 4) Проведення опитування та збір даних для дослідження особливостей психічного стану вимушених мігрантів в нових умовах життя;
- 5) Обробка та аналіз отриманих результатів;
- 6) Розробка рекомендацій за результатами дослідження.

Перший етап включав у себе аналіз наукових досліджень, проведених вітчизняними та зарубіжними психологами, щодо адаптації іммігрантів. Дослідження фокусувалося на вивченні того, що таке адаптація, якою вона буває та як впливає на вимушених переселенців, та як індивідуально-психологічні характеристики впливають на процес адаптації іммігрантів.

На другому етапі було здійснено підбір стандартизованих діагностичних методик для адаптації й проведення емпіричного дослідження. Так, було обрано наступні методики:

1. Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер)
2. Опитувальник «вимірювання локус контролю здоров'я» (K. Wallston, B.S. Wallston, and R. DeVellis) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер)
3. Тест «Стійкість до стресу» Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006)
4. Методика «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер)
5. Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко)

Важливим аспектом також є особистий досвід, який дав змогу більше зрозуміти ситуацію та проблеми, з якими стикаються респонденти, відчуті емоційні стани та почуття, оцінити ситуацію з суб'єктивної точки зору, враховуючи не лише зібрані статистичні дані, але й власні спостереження та досвід в адаптації до умов проживання в новій країні.

2) Характеристика основних методик дослідження

1) *Опитувальник «виявлення толерантності до невизначеності» (с. Баднер)*

Автор методики: С. Баднер

Повна назва методики: Опитувальник "Виявлення толерантності до невизначеності"

Рік створення: 1978 рік

Призначення методики: Діагностика індивідуального рівня толерантності до невизначеності.

Віковий діапазон: 17+

Опис методики: Опитувальник складається з 16 тверджень, на які респондент відповідає, обираючи 1 із 7 варіантів відповіді, та дозволяє оцінити рівень толерантності українських вимушених переселенців, які виїхали за кордон, до невизначеності.

Варіанти відповіді:

1. Категорично не згодний;
2. Майже не згодний;
3. Скоріше не згодний;
4. Невизначене ставлення;
5. Скоріше згодний;
6. Майже згодний;
7. Цілком згодний.

Результати методики дають нам оцінку здатності людини сприймати невизначеність як виклик, а не як загрозу (толерантність до невизначеності), або ж оцінюють схильність людини до тривожних переживань, негативних емоцій або страху перед невідомим (інтолерантність до невизначеності).

Адаптація: Л. М. Карамушка, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер 1996 рік

Інтерпретація результатів:

Бали за кожною шкалою підраховуються шляхом додавання балів за відповіді на відповідні твердження.

Високі бали за шкалою "Толерантність до невизначеності" свідчать про те, що людина сприймає невизначеність як виклик, відчуває себе комфортно в невизначених ситуаціях і здатна швидше адаптуватися до змін.

Низькі бали за шкалою свідчать про те, що людина схильна до тривоги, занепокоєння та негативних емоцій у ситуаціях невизначеності, уникає таких ситуацій і прагне до чіткості та передбачуваності, негативно відноситься до змін у житті та намагається вести виважене життя «по плану».

2) ОПИТУВАЛЬНИК «ВИМІРЮВАННЯ ЛОКУС КОНТРОЛЮ ЗДОРОВ'Я» (k. Wallston, b.s. wallston, and r. Devellis) (адаптація л. Карамушки, к. Терещенко, о. Креденцер)

Автор методики: К.А. Wallston, B.S. Wallston, & R. DeVellis

Повна назва методики: Опитувальник для вимірювання локус контролю здоров'я (Health Locus of Control Scale - HLC)

Рік створення: 1976 рік

Призначення методики: Вимірювання локус контролю здоров'я, тобто сприйняття людиною того, наскільки її здоров'я залежить від власних дій та зусиль (інтернальний локус контролю) або від зовнішніх факторів (екстернальний локус контролю)

Віковий діапазон: 18+

Опис методики: Опитувальник складається з 18 тверджень, на які респондент відповідає, обираючи ступінь своєї згоди з представленими ситуаціями, за наступною шкалою від 1 до 5:

Абсолютно не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Погоджуюся	Абсолютно згоден
1	2	3	4	5

Твердження поділені на три шкали:

Шкала "внутрішнього локусу контролю" відображає ступінь відчуття респондентами контролю над своїм здоров'ям та бажання утримувати його в нормальному стані.

Шкала "контролю «могутніми» іншими", що показує ступінь впевненості опитуваного в тому, що за його здоров'я несе відповідальність хтось інший, наприклад, лікарі, родичі, друзі тощо.

Шкала "контролю випадку" вимірює, наскільки опитуваний переконаний в тому, що здоров'я залежить від випадку, везіння або долі, а він своїми зусиллями ніяк не може вплинути на це.

Адаптація: на українську мову переклали Л. М. Карамушка, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер 1996 рік

3) ТЕСТ «СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ» МАКСИМЕНКО С. Д., КАРАМУШКА Л. М. & ЗАЙЧИКОВА Т. В. (РЕД.). (2006)

Автор методики: С. Д. Максименко Л. М. Карамушка Т. В. Зайчикова

Повна назва методики: ТЕСТ «СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ»

Рік створення: 2006 рік

Призначення методики: Оцінка рівня стійкості до стресу

Віковий діапазон: 18+

Опис методики: Тест «стійкість до стресу» складається з 18 тверджень, на які респонденти відповідають, обираючи один з трьох варіантів: «Рідко» (1 бал), «Іноді» (2 бали) або «Часто» (3 бали), після чого бали підсумовуються, та чим менше балів набирає респондент, тим вища в нього стійкість до стресу.

Методика дозволяє не лише визначити рівень стійкості до стресу, але й виявити сфери, в яких у людини можуть виникати труднощі.

4) МЕТОДИКА «ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ» (THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS)) (Н. ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР)

Автор методики: Н. Ендлер, Дж. Паркер

Повна назва методики: Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях" (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS))

Рік створення: 1990 рік

Призначення методики – це оцінка способів подолання стресу (копінг-механізмів), які використовує людина в стресових ситуаціях.

Віковий діапазон: 18+

Опис методики: Методика містить 48 питань та дає можливість дослідити копінг-стратегії, які людина може використовувати для зниження

рівня стресу. Респондентам надаються твердження, які потрібно оцінити на наступною шкалою:

Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Постійно
1	2	3	4	5

В нашому випадку методика оцінює на що орієнтуються вимушені переселенці, що адаптуються до нового життя за кордоном, при подоланні стресових ситуацій та негативних емоційних почутті, які у них виникають в ці моменти.

1) Орієнтація на вирішення завдання – стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв’язання проблеми.

2) Спрямованість на емоції – стратегія, яка пов’язана з виникненням негативних емоцій, які стосуються ситуації, та зосередженість на таких емоціях.

3) Уникнення – стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв’язання проблеми. Уникнення може поділятися на два типи:

а) Відволікання – стратегія, яка передбачає відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему.

б) Соціальне відволікання - стратегія, використовуючи яку, людина для ефективного розв’язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім’ї, друзів, колег.

5) МЕТОДИКА «КОГНІТИВНІ ОСОБЛИВОСТІ СУБ’ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ (КОСБ- 3)» (О. КАЛЮК, О. САВЧЕНКО)

Автор методики: О. Калюк, О. Савченко

Повна назва методики: Методика «Когнітивні особливості суб’єктивного благополуччя (КОБС-3)

Рік створення: 2022 рік

Призначення методики: Призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя.

Віковий діапазон: 16+

Опис методики: Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Вона включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життям, а саме:

- «Задоволеність власним життям». Дана шкала фокусується на суб'єктивній оцінці людиною загального рівня щастя та благополуччя у власному житті. Твердження, що входять до цієї шкали, можуть стосуватися таких аспектів: Загальна життєва радість та оптимізм, впевненість у собі та самоповага, відчуття сенсу та мети в житті, відчуття вдячності за те, що вона вже має, самореалізація та потенціал
- «Невдоволеність собою і розчарування в житті». Ця шкала оцінює негативні емоції та почуття, направлені на себе та пов'язані з незадоволеністю своїм життям. Питання орієнтовані на такі аспекти як розчарованість в собі, відчуття самотності та ізоляції, жалю та шкодування.
- «Задоволеність відносинами з іншими». Ця шкала оцінює рівень задоволеності людини своїми стосунками з іншими людьми, такими як друзі, родина, романтичний партнер або відношення до нового соціального оточення, яке з'явилося після переїзду. Питання, які висвітлюються, орієнтовані на задоволення якістю та спілкування, відчуття соціальної підтримки, довіра та повага до соціуму.

2.2. Характеристика вибірки та умови проживання українських переселенців

Характеристика вибірки

Емпірична частина дослідження проводилась під час повномасштабного військового вторгнення Росії в Україну. Частина

запрошень до опитування були роздруковані паперовому вигляді та використовувались для прямої взаємодії з досліджуваними, інша частина були створені у вигляді гул-форми та були опубліковані в вайбер/телеграм-каналах українців, що отримали тимчасовий захист Нідерландів.

Під час взаємодії з тією частиною досліджуваних, яким було видано паперову версію опитувальників, було відмічено різні особливості реагування. Значний відсоток людей на пропозицію пройти анкетування відреагував з настороженістю та підозрілістю, не хотіли слухати та зразу відмовлялися, або ж після згоди на проходження відмовлялись, аргументуючи це низьким рівнем володіння українською мовою. Проте знайшлися і ті, хто був не проти, та навіть допомагав в розповсюдженні анкет серед своїх друзів, знайомих та колег по роботі.

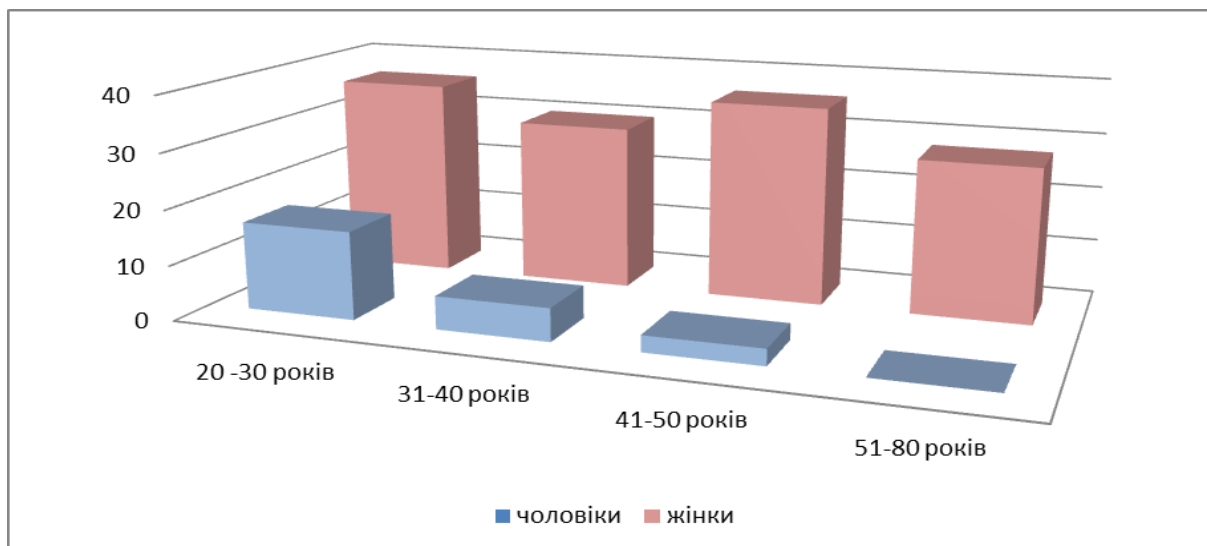
Під час взаємодії з підписниками Телеграм/вайбер-каналів також були відмічені різні особливості реагування: більшість ставили «дизлайки», активно та відкрито проявляли свою недовіру та настороженість, або ж ігнорували дані повідомлення. Не дивлячись на все це, ми змогли зібрати достатню кількість відповідей.

Вибірку даного дослідження склали українці, які вимушено виїхали з України після 24 лютого 2022 року, та отримали тимчасовий захист в Нідерландах (більшу частину досліджуваних складають вимушені переселенці, що проживають саме в провінції Гронінгена).

В дослідженні брали участь 132 людини, серед них 105 (79,5%) жінок та 27 (20,5%) чоловіків, які змушені були виїхати по тим чи іншим причинам. Розглянемо співвідношення в діаграмі:

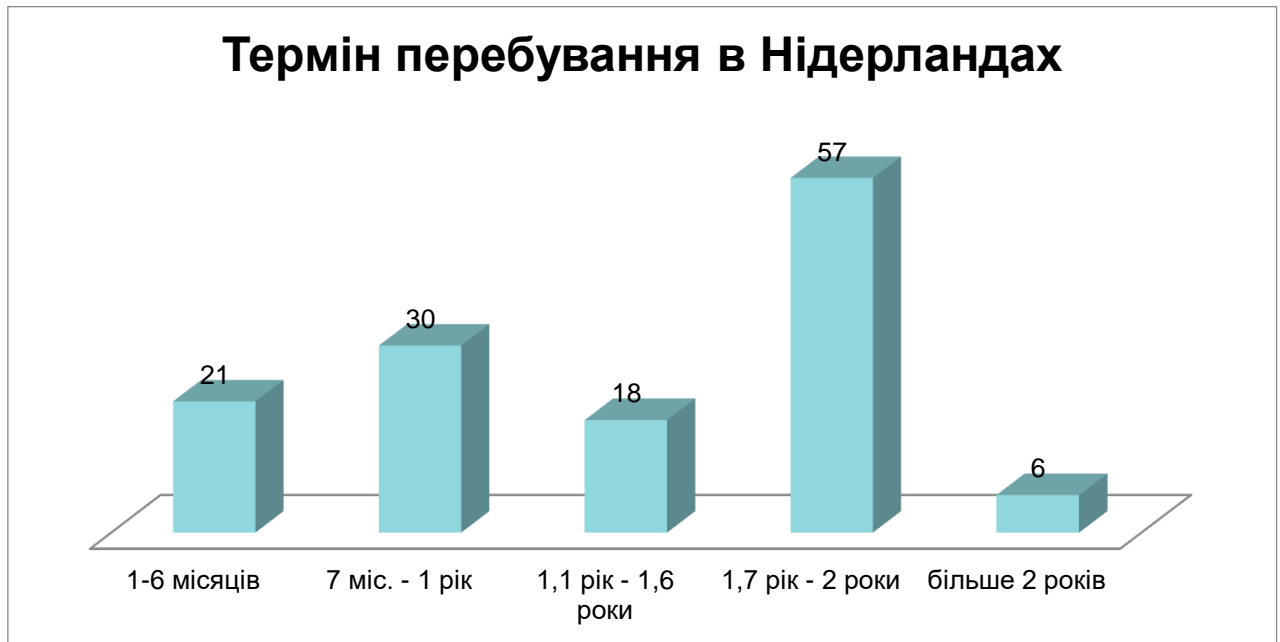


Віковий розподіл респондентів представлений на діаграмі. Ми вирішили використати розподіл досліджуваних на 4 вікові групи: 20-30 років, 31-40 років, 41-50 років та 51-80 років. Більшість респондентів серед чоловіків та жінок, входять до першої категорії, тобто люди від 20 до 30 років. Проте якщо розглядати лише жінок, то можна побачити майже рівномірний розподіл по всім віковим групам.



При заповненні анкет, ми також вирішили врахувати термін перебування в Нідерландах, щоб відстежити можливий вплив тривалості перебування на успішність адаптації. Найбільша кількість переселенців (57 осіб) перебуває в Нідерландах від 1,6 до 2 років. Другу за чисельністю групу складають переселенці, які перебувають у країні від 7 місяців до 1 року (30 осіб). Дещо менша кількість переселенців (21 особа) перебуває в Нідерландах

терміном від 1 до 6 місяців. Групи, що перебувають у Нідерландах від 1,1 до 1,6 років та більше 2 років, становлять 18 та 6 осіб відповідно.



Таким чином, більшість вимушених переселенців перебувають у Нідерландах протягом майже 2 років, що може свідчити про стабільність або тривалість перебування у країні після переїзду.

По тій причині, що опитування проводилось в гул формі, ми не змогли відрегулювати проходження кожним респондентом всіх 5 методик. Певна частина проходила тести не до кінця, або обирала тести «на власний смак», тому кількість респондентів варіюється від 132 до 124 осіб.

Умови проживання українських вимушених переселенців в Нідерландах

Перед тим, як розглядати особливості адаптації українців до нового життя за кордоном та проблеми, з якими вони стикаються в процесі, слід розглянути, які умови проживання їм надає приймаюча держава. Умови проживання, які надаються зараз та які надавались на початку війни значно відрізняються. Коли почався масовий виїзд з України на безкоштовних евакуаційних потягах, допомога українцям від волонтерів різних країн мала дуже великі масштаби. Волонтери зустрічали біженців на кордонах та залізницях, допомагали знайти житло, надавали їжу, одяг, засоби інтимної

гігієни, медикаменти та предмети побуту, організовували тимчасові притулки, надавали інформаційну та психологічну підтримку, юридичну допомогу, допомагали знайти роботу, влаштувати дітей в школи та дитячі садочки, організовували мовні курси та допомагали людям адаптуватись до нової культури. Проте, з часом кількість волонтерів та якість допомоги значно знизилась. Важливо зазначити, що з 27 лютого 2024 року, всі центри прийому переміщених осіб в Нідерландах було зачинено і країна більше не надає тимчасовий захист українським вимушеним переселенцям.

Більшість вимушених переселенців отримують житло майже зразу після приїзду в країну по принципу того, в якому муніципалітеті є вільні місця для зазначеної кількості осіб, після чого приймаюча організація забезпечувала транспортом для перевезення до нового тимчасового місця проживання. В кожному муніципалітеті свої правила, які дуже важливо дотримуватись.

Давайте більш детально розглянемо місце, де проводилось дослідження, та де було зібрано більшість результатів.

Гуртожиток в якому проживає зазначена категорія досліджуваних, знаходиться в невеличкому мальовничому селі на півночі Нідерландів з невеликою кількістю магазинів та супермаркетів, школою, церквами різних релігій, зоопарком та невеликим лісом. Раніше він був будинком для літніх людей, тож все оснащено предметами, необхідними для осіб з обмеженими можливостями. Трьох-поверхова будівля вміщає в себе 250 чоловік, має невеликі кімнати, в яких живуть по 4 особи. Кожна кімната має свою ванну кімнату з доступом до гарячої та холодної води, а також маленький кухонний відділ з шафами, проте велика кухня, на якій можна готувати їжу, одна на весь поверх. Тобто, людина, що отримує тут тимчасовий прихисток, весь час знаходиться в соціумі.

На локації є великий ряд правил, які кожен без виключення зобов'язаний дотримуватись та в разі, якщо людина 3 рази порушує правила,

її чекає переселення на іншу локацію або депортація з країни без можливості повторного в'їзду (в залежності від того, яка тяжкість проступків).

Крім безкоштовного житла людям, що не влаштовані на роботу, надається фінансова допомога в розмірі 303 євро на дорослу людину та 240 євро на дитину, проте на питання «чи вистачає цього на життя?» відповідь буде негативна, а опитування та власний досвід дають розуміння про те, що вимушені переселенці намагаються виживати за ці кошти. Якщо в сім'ї починає працювати одна людина, то виплата знімається з усіх. Це правило ґрунтується на припущенні, що людина, яка працевлаштувалася, може фінансово забезпечувати інших членів сім'ї. Однак це може створювати фінансові труднощі для сімей, де один з членів не може працювати з поважних причин, наприклад, через догляд за маленькими дітьми або стан здоров'я. В деяких в гуртожитках з українцями діє програма допомоги у вигляді необмеженої кількості продуктів харчування, але в такому випадку виплата обмежується до 50 євро, та не всі мають доступ до цієї програми, це залежить від муніципалітету.

Сфера працевлаштування також містить в собі безліч нюансів. Українці, які не володіють іноземною мовою мають великі складнощі з влаштуванням на роботу. Це пов'язано з тим, що більшість роботодавців в Нідерландах вимагають від працівників володіння голландською або англійською мовою. Тобто перед людиною утворюється мовний бар'єр і такі особи мусять тяжко працювати на низькооплачуваних роботах, що не відповідають їхній кваліфікації. За соціальними опитуваннями було з'ясовано, що майже всі до війни в Україні мали гарну роботу та стабільну заробітну плату. Втрата стабільності може призвести до фінансових труднощів, почуття незадоволеності собою та зниження самооцінки, формування страху майбутнього. Проте з цими проблемами стикаються не всі переселенці, значний відсоток українців володіє англійською мовою, а ті, хто має на меті влаштуватись на роботу, та перебуває в країні довго – активно вивчають іноземну мову та успішно влаштовуються на роботу.

Мовний бар'єр зачіпляє не лише сферу працевлаштування, а й створює складнощі майже в кожній сфері нового життя. Уряд Нідерландів надає можливість вивчення мови та надає безкоштовні курси, проте не завжди процес отримання доступу до курсів є швидким та успішним. За власними спостереженнями, велика частина людей скаржились на те, що пройшли реєстрацію на курс голландської мови рівня А1, проте так і не дочекались запрошення на навчання.

Дуже важливим та позитивним фактором для українських переселенців стає безкоштовна медицина, яка надається на таких самих умовах як і для громадян Нідерландів. Для отримання доступу до медичної допомоги необхідно зареєструватися у місцевого лікаря загальної практики. Цей лікар може направити пацієнта до інших спеціалістів або в лікарню, проте відбувається це лише за наявності явно вираженої проблеми. Так, за зібраними даними опитування було визначено, що велика частина опитуваних отримали безкоштовні якісні операції та лікування, які не могли собі дозволити зробити вдома. Проте є інша сторона медалі. Не дивлячись на те, що медицина тут безкоштовна, вона не повністю доступна. Якщо брати як приклад нашу локацію, то запис до лікаря відбувається лише в понеділок з 8 до 11 ранку, у всі інші дні, якою б не була проблема, люди отримують відповідь «в понеділок запишіться до лікаря, а поки просто чекайте. Швидко допомогу викликають лише за наявності явно вираженої проблеми, що потребує термінової допомоги.». І навіть якщо записатись до лікаря загальної практики, це не означає, що людина отримає допомогу по своїй проблемі, або зможе потрапити до бажаного спеціаліста, а навіть якщо й зможе зайняти чергу, то чекати прийому доведеться доволі довго.

Окрім медичної допомоги, українські переселенці можуть отримати і безкоштовну психологічну допомогу. На деяких локаціях українців надається психотерапевтична допомога від експертів українською мовою, проте таке є не всюди. Здебільшого психотерапевтами є саме нідерландські спеціалісти, а консультації відбуваються зі спеціальним перекладачем, зв'язок з яким

підтримується у вигляді телефонної розмови до кінця сеансу. Саме цей фактор і не дає людині повністю розкрити себе, проте тут також люди розділяються на тих, кому подобається та допомагає вирішити внутрішні конфлікти, та на тих, хто відмовляється від допомоги після першої ж розмови.

В Нідерландах всі діти віком від 5 до 18 років зобов'язані відвідувати школу. Це стосується і українських дітей, які перебувають у країні на законних підставах, тож українські діти навчаються паралельно в українській та нідерландській школах. Існує два основних типи шкіл в Нідерландах: початкова (з 5 до 12 років) та середня (з 12 до 18 років). В деяких містах Нідерландів є українські школи, де викладання ведеться українською мовою, проте більшість українських дітей навчаються в голландських школах, де вивчають мову та спілкуються з дітьми.

2.3 Аналіз результатів дослідження

1) *Опитувальник «виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер)*

Ціль: Оцінити рівень толерантності до новизни, складності та нерозв'язності у цій групі населення, а також дослідити, як ці фактори впливають на їх адаптацію.

Даний опитувальник дозволяє нам оцінити рівень стійкості українській переселенців, що залишили свою країну через війну, до невизначеності, складності та нерозв'язності проблем.

Категорія осіб, що мають високий рівень толерантності можуть швидше адаптуватися до нових ситуацій та умов, можуть відчувати себе комфортно та розглядати невизначеність як нові можливості для особистісного розвитку. Це люди, які легше можуть йти на ризики та пробувати щось нове, вони відкриті до нового досвіду та знать, впевнені у власних силах та можливостях, здатні концентруватися на тому, що можна

контролювати, а не на тому, що не можна, а також стійкі до фрустрації та розчарувань.

Люди з середнім рівнем толерантності можуть відчувати дискомфорт в умовах невизначеності, проте здатні адаптуватись до цих умов та знаходити рішення проблем, які виникають. Ці люди можуть відчувати страх перед невідомим, проте готові ризикувати. Їх рівень гнучкості та адаптивності може варіюватися залежно від ситуації, вони також можуть бути відкритими до нового досвіду та знань, але їм може знадобитися більше часу, щоб звикнути до них.

Низький рівень толерантності до невизначеності характеризується, здебільшого, відчуттям тривоги чи занепокоєння в нових умовах, ці люди прагнуть чіткості, ясності та передбачуваності, тому намагаються уникати або закриватись від чогось нового та невідомого, часто невпевнені в своїх собі і вважають що не зможуть впоратись з проблемами, які можуть їх настигнути в разі ризиків чи непередбачуваних змін.

За результатами дослідження 56 (40%) опитуваних мають низький рівень толерантності до невизначеності, 40 (29%) середній та 44 (31%) високий рівень. З цього можна зробити висновки, що більшість українських переселенців частково або повністю толерантні до невизначеності, а це може позитивно вплинути на їхню адаптацію в нових умовах життя за кордоном.

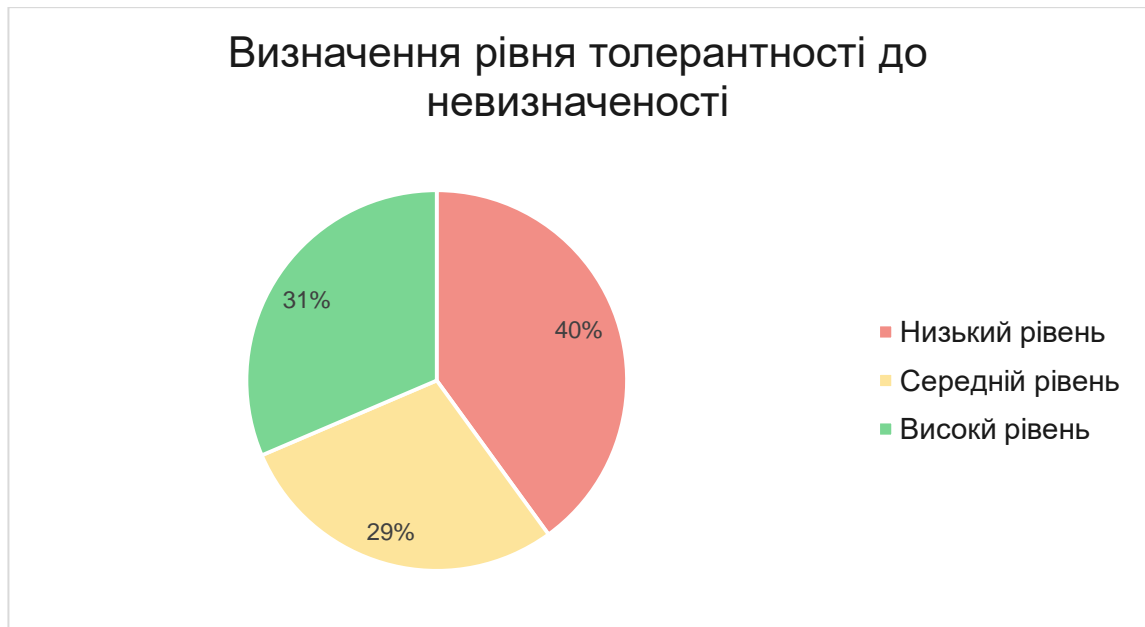


Рисунок 2.3.1 – Визначення рівня толерантності до невизначеності

За інтерпретацією, ця методика дає можливість оцінити:

Толерантність до новизни (тобто здатність сприймати нову інформацію без негативних думок, переживань та тривоги);

Толерантність до складності (тут йдеться про здатність розумітися і вирішувати складні проблеми, завданні чи ситуації);

Толерантність до нерозв'язності (здатність приймати те, що деякі проблеми не мають чіткого остаточного рішення).

Тож давайте розглянемо більш детально на прикладі деяких питань з запропонованої методики для більш глибокого розуміння досліджуваних українських переселенців.

Шкала новизни:

Більшість респондентів (48 осіб (35,3%) повністю, 16 осіб (11,8%) майже, 20 осіб (14,7%) скоріше) тою чи іншою мірою погодились з твердженням «Мені хотілося б пожити певний час в іншій країні», що може вказувати на високу толерантність до новизни та прагнення до нового

досвіду, відкритість до інших культур та способів життя, бажання розширити свій кругозір та отримати нові знання. Низька оцінка може свідчити про схильність до звичного способу життя та небажання його змінювати, можлива недовіра до людей з іншою культурою або страх перед мовними бар'єрами та культурними відмінностями.

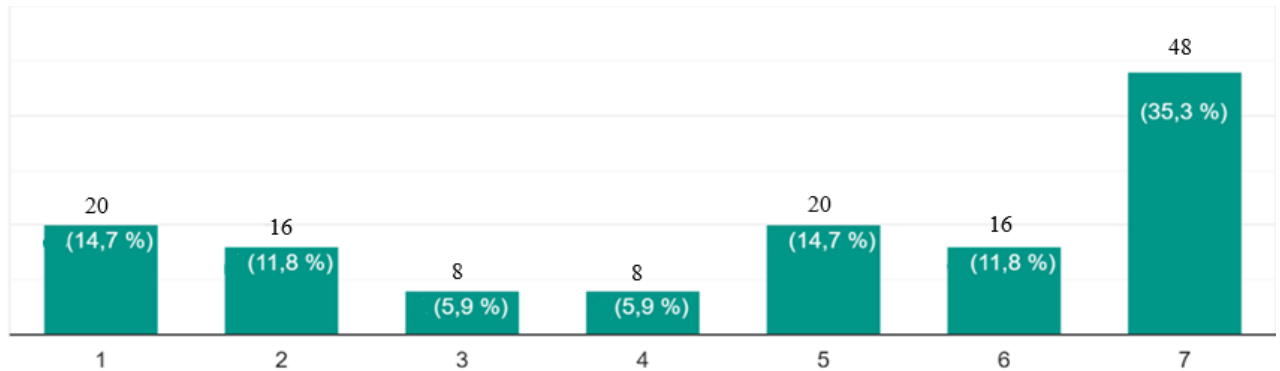


Рисунок 1.3.2 – Мені хотілося б пожити певний час в іншій країні

Характерною рисою людей з високою толерантністю до новизни стає відкритість до нового досвіду, готовність досліджувати невідоме, так як серед вимушених переселенців є відсоток людей, який виїхав за кордон по власному бажанню, які змогли залишити минуле життя та зробити крок в абсолютно нове. Тому в результатах відповіді на твердження «Людина, що веде виважене життя, в якому немає місця несподіванкам, заслуговує на велику повагу» здебільшого обирали негативну відповідь. Проте такий крок завжди тяжкий, тому що ніхто не був готовий до того, що одного дня життя всіх громадян України так сильно зміниться, тому відповіді розділяються на різні категорії, а саме: 12 (8,8%) категорично, 8 (5,9%) майже, 52 (38,2%) скоріше були не згодні з твердженням, 24 (17,6%) не визначили свого ставлення, 16 (11,8%) скоріше, 16 (11,8%) майже 8 (5,9%) повністю погодились з твердженням, що може відображати їх ставлення до виваженого життя.

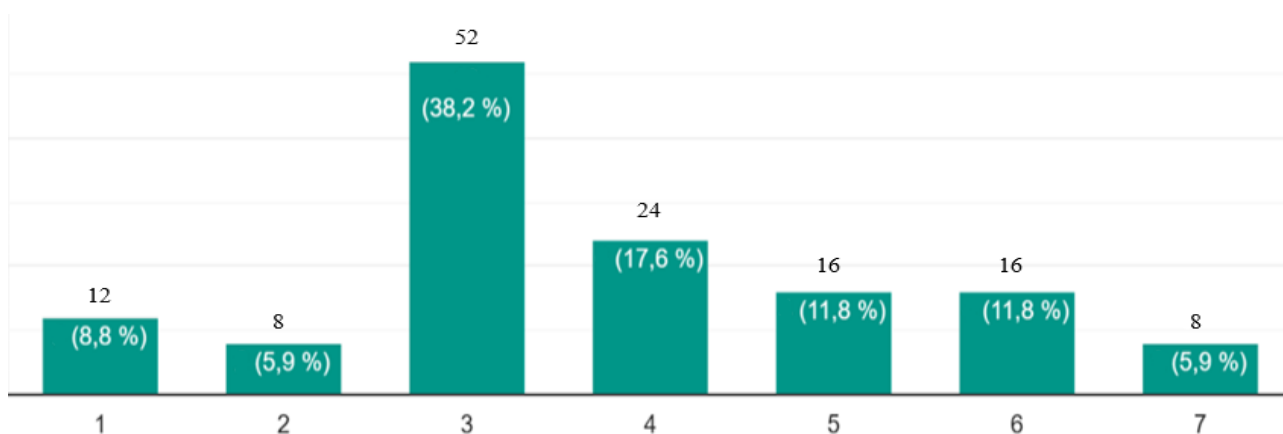


Рисунок 2.3.3 – Людина, що веде (обдумане) життя, в якому немає місця несподіванкам, заслуговує на велику повагу

Шкала складності:

Ця шкала використовується для оцінки того, як переселенці сприймають та справляються зі складними завданнями, проблемами та ситуаціями. Вона може відобразити людську впевненість у власних силах: чи вірять люди у свою здатність вирішувати складні проблеми?

Розглянемо твердження «Люди, які керуються в житті якою-небудь програмою (живуть по плану), позбавлені майже всіх радощів життя».

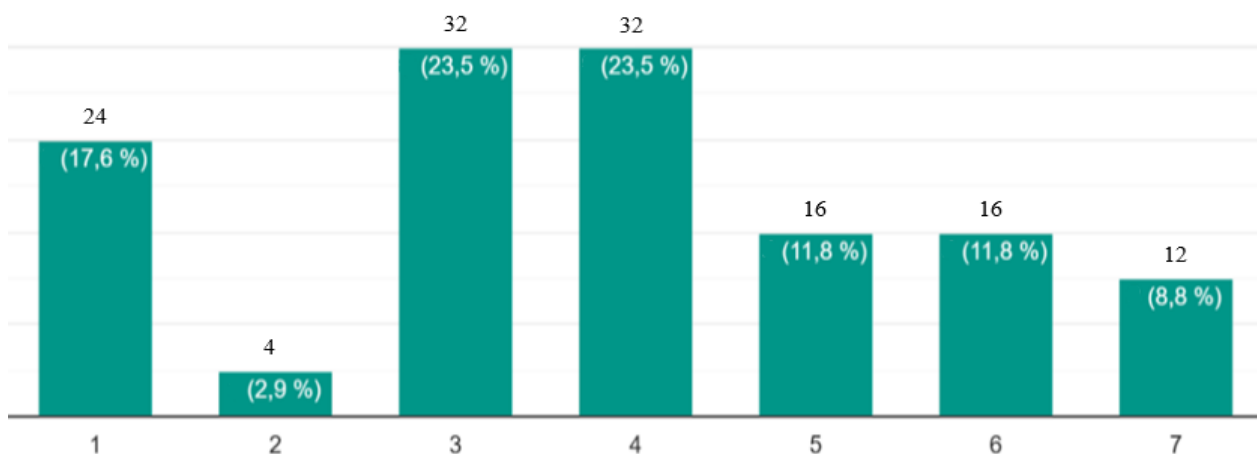


Рисунок 2.3.2 – Люди, які керуються в житті якою-небудь програмою (живуть по плану), позбавлені майже всіх радощів життя

Результати показують нам, що більшість (16,6% категорично, 2,9% не зовсім, 23,5% скоріше) не погодились з ним, 23,3 % опитуваних не змогли оцінити твердження, можливою причиною для цього є нерозуміння того, як це жити по плану та що відчують такі люди, чи задоволені вони життям. Проте значна частина (23,6% скоріше та майже, 8,8% повністю) згодні з твердженням. Ця категорія людей і є представниками зваженого життя «по плану», які відчують себе спокійніше, коли все складається так, як планували. Це, так звані, «перфекціоністи» власного життя. Проте негативним наслідком такого стилю мислення можуть ставати тяжкі емоційні переживання в тому випадку, коли плани змінюються. В ці моменти людина може відчувати стрес, тривогу, емоційний шок та інші стани.

Задля задоволення власних потреб та комфортнішого життя та адаптації, люди вимушені влаштовуватись на роботу, де вони стикаються з великою кількістю нових складнощів. Розглянувши твердження «Хороша робота – це така, коли абсолютно зрозуміло, що і як робити» ми можемо дослідити відношення українців до складнощів в роботі. Результати відповідей майже рівномірно розділяються на тих хто згоден та тих, хто не погоджується з ним. Це свідчить про те, що складність завдань в роботі може викликати в різних людей різний рівень зацікавленості.

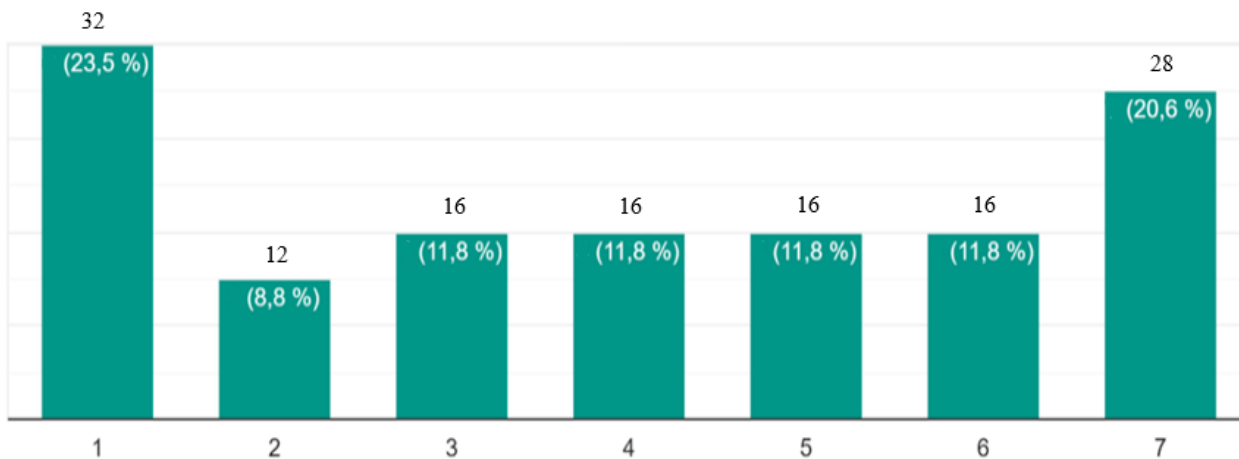


Рисунок 2.3.3 – Хороша робота – це така, коли абсолютно зрозуміло, що і як робити

Особи, що не погодились з твердженням схильні відчувати, що їм стає нудно або вони втрачають інтерес до роботи, якщо вона занадто проста або передбачувана. Складні завдання можуть давати їм можливість вчитися, розвивати нові навички та відчувати себе більш залученими до роботи. Для них робота, що змушує підбирати різноманітні варіанти вирішення, дає можливість для прояву індивідуальних творчих можливостей, тобто самовираження. Також ці люди можуть краще справлятися з невизначеністю та нечіткими інструкціями, ніж інші. Вони можуть бути більш гнучкими та адаптивними до змін, і їм може подобатися відчуття свободи та автономії, яке дає їм можливість самостійно вирішувати проблеми.

Та частина людей, що погодились з твердженням можуть цінувати чіткі інструкції, адже це дає їм відчуття впевненості та контролю над ситуацією. Вони можуть отримувати задоволення від виконання повторюваних завдань, які не потребують багато творчості чи самостійності. Їм може подобатися відчуття того, що вони знають, що від них очікують, і що вони можуть виконувати свою роботу ефективно. Проте, таким людям може бути важко вчитись на своїх помилках, так як вони можуть бути дуже самокритичними

та боятися помилитися. Такі особи можуть бути більш зосереджені на виконанні поточних завдань, ніж на довгострокових цілях, тому їм може бути важко бачити "велику картину" або планувати свою кар'єру на майбутнє.

Проте, дуже важливу роль в успішній зацікавленості в роботі відіграє, звичайно ж, хороший компетентний наставник. Майже всі досліджувані підтвердили, що хорошим наставником стає той, хто не обмежує учня в творчих проявах особистості та допомагає набутти власних позитивних чи негативних поглядів на якісь аспекти життя.

Для цього можемо розглянути результати відповідей на твердження «Хороший учитель - той, хто допомагає нам набувати власного погляду на стан речей», де 96 осіб (70,6%) опитуваних абсолютно погодились з ним:

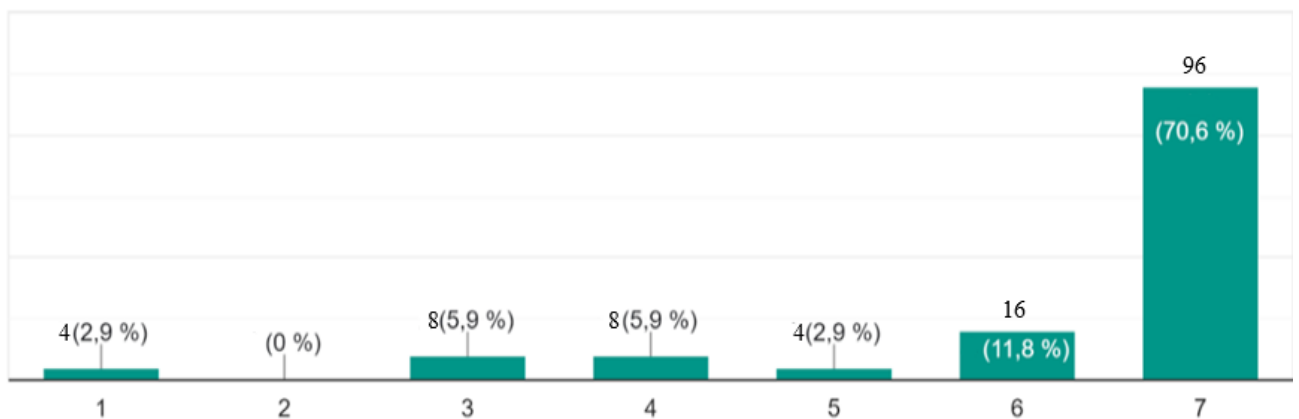


Рисунок 2.3.4 – Хороший учитель – той, хто допомагає нам набувати власного погляду на стан речей

Шкала неможливості розв'язання:

Ця шкала оцінює ставлення людини до неможливості розв'язання деяких проблем чи ситуацій, чи готові вони докласти зусиль для вирішення складних проблем, наскільки чутливо ставляться до невдач, чи стійкі вони до труднощів.

При зустрічі з проблемною ситуацією, в деяких випадках, для зменшення рівня напруги, людина може прийняти рішення звернутись за допомогою. Всі українські вимушені переселенці стикалися з різноманітними

проблемами при виїзді з країни та після нього. Через те, що рішення про переселення було непередбачуваним, багато хто зіткнувся з власною некомпетентністю в багатьох аспектах життя (як приклад, юридичних) та потребував допомоги спеціаліста. В твердженні «Експерт, який не може надати чіткої відповіді, скоріше за все, недостатньо компетентний» ми можемо прослідити, чи опирались переселенці на чіткість та конкретність у відповіді при його виборі:

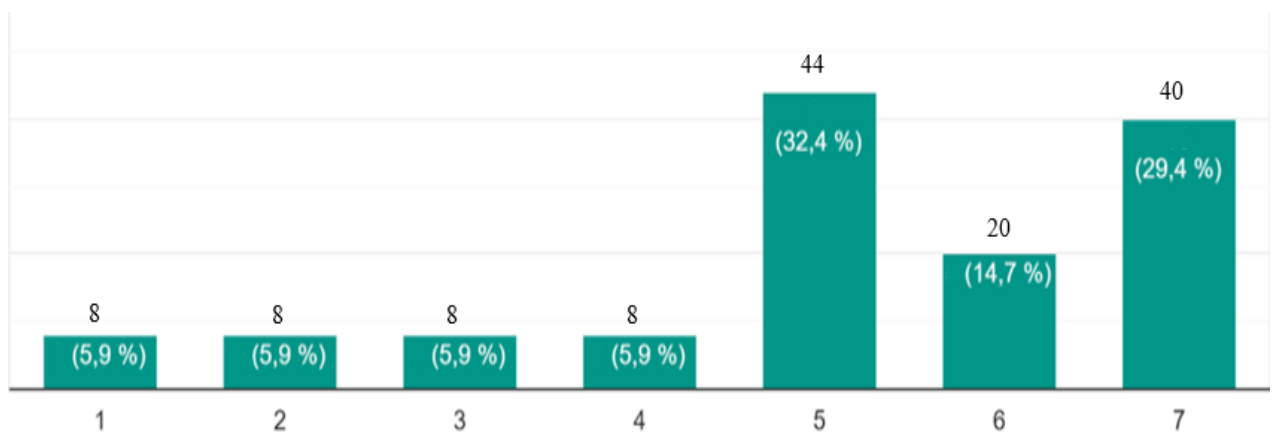


Рисунок 2.3.5 – Експерт, який не може надати чіткої відповіді, скоріше за все, недостатньо компетентний

Аналізуючи отримані відповіді ми бачимо, що більшість українців погоджується з твердженням. Проте існує багато причин, чому експерт може не мати чіткої відповіді на певне питання, наприклад, деякі питання просто не мають чіткої відповіді, або ж вони можуть бути занадто складними, занадто новими або залежати від занадто багатьох факторів. Іноді експерти не дають чітких відповідей, тому що вони все ще перебувають у процесі пошуку рішення. Їхні роздуми та ідеї можуть здатися нечіткими, але це не означає, що вони некомпетентні. Здатність ставити під сумнів власні знання та визнавати обмеженість інформації є ознакою компетентності, а не її відсутності.

Через те, що українці пройшли велику кількість життєвих випробувань, в них сформувалась стійка думка, що «Немає проблем, яких не можна розв'язати» та результати відповідей українців нам це підтверджують.

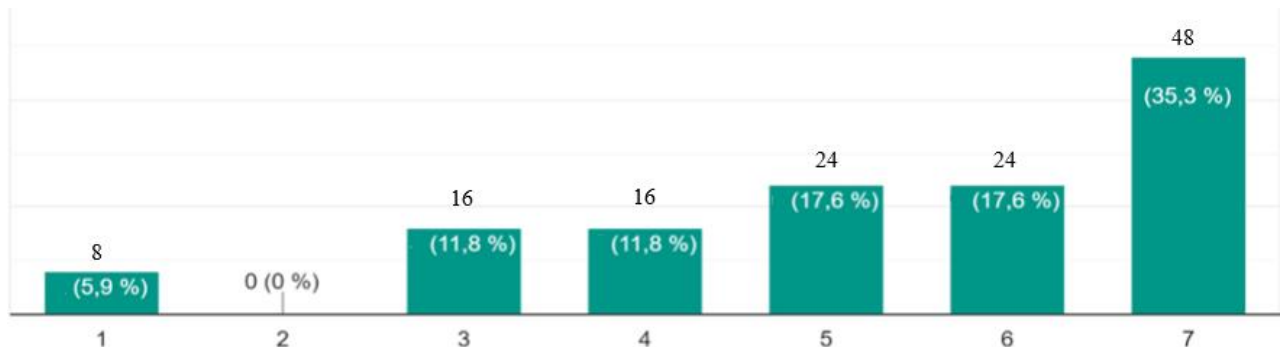


Рисунок – 2.3.6 – Немає проблем яких не можна розв'язати

Люди здатні на неймовірні речі, коли їх підштовхує відчай або коли вони борються за те, у що вірять. Ми бачили, як люди долали невимовні труднощі та виходили переможцями з найгірших ситуацій. Важливо зазначити, що жодна людина не є самотнім островом. Ми сильніші, коли працюємо разом, і набагато більше шансів, що знайдемо рішення, якщо будемо об'єднувати свої знання, ресурси та ідеї. Яскраво ми це побачили у світлі подій, які відбувались та відбуваються по цей день в Україні та за її межами.

2) *Опитувальник «вимірювання локус контролю здоров'я» (к. Wallston, b.s. wallston, and r. Devellis) (адаптація л. Карамушки, к. Терещенко, о. Креденцер)*

Категорія «локус контролю» було введено у психологію Дж. Роттером (1966), згідно з визначенням якого, актуальними є два судження. Люди різняться за типом локалізації контролю над значущими для себе подіями і поділяються на екстернальний та інтернальний типи.

У першому випадку людина вважає, що події, що відбуваються з нею, є результатом дії зовнішніх сил — випадку, інших людей і т. п. У другому випадку людина інтерпретує значимі події як результат своєї

власної діяльності. Будь-якій людині властива певна позиція на континуумі, що тягнеться від екстернального до інтернального типу.

Локус контролю, характерний для індивіда, універсальний по відношенню до будь-яких типів подій і ситуацій, з якими йому доводиться стикатися. Один і той же тип контролю характеризує поведінку цієї особи у разі невдач і у сфері досягнень, причому це в рівній мірі торкається різних сфер соціального життя.

Методика містить в собі 3 шкали, розглянемо кожна з них більш детально:

1. Шкала «внутрішнього локусу контролю» (Блок А):

Ця шкала використовувалася для оцінки того, наскільки українські переселенці відчують себе відповідальними за власне здоров'я та добробут. Результати за цією шкалою показали, що 41% (54 особи) опитуваних мають високий рівень внутрішнього локусу контролю та 50% (66 осіб) мають середній рівень. Це свідчить про те, що люди вірять, що їхнє здоров'я залежить лише від власних дій та рішень. Здебільшого такі люди більше схильні до здорового способу життя та зважено несуть відповідальність за свої вчинки.

9% (12 осіб) отримали низькі бали за цією шкалою. Такі люди вважають, що їхнє здоров'я контролюється зовнішніми факторами. Вони схильні відчувати себе безпорадними та безнадійними щодо свого здоров'я, що може негативно впливати на їхнє самопочуття та поведінку.

Блок А

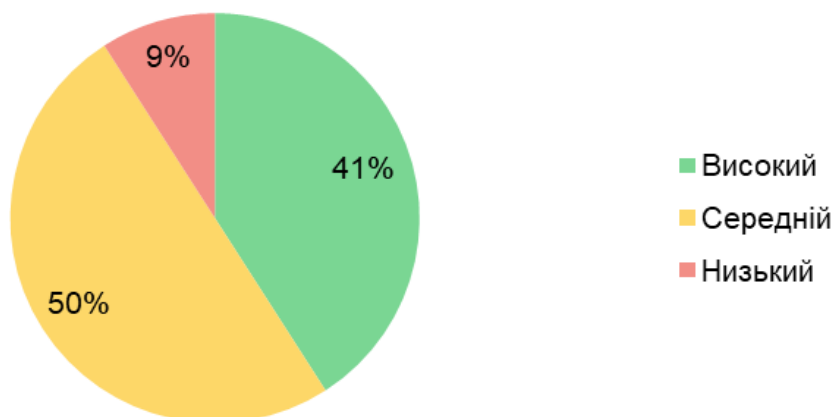


Рисунок 2.3.7 – Шкала «внутрішнього локусу контролю»

Розглянемо статистику відповідей на твердження «Я контролюю свій стан здоров'я», результати якої показують, що більшість (50%) опитуваних обрали оцінку «Частково погоджуюсь».

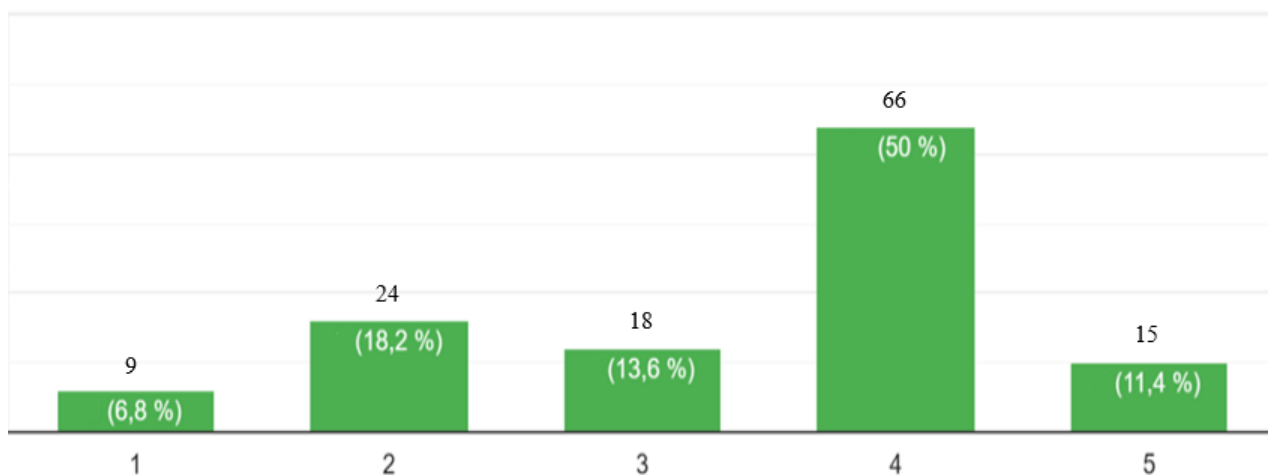


Рисунок 2.3.8 – Я контролюю свій стан здоров'я

Люди з високим рівнем внутрішнього локус-контролю намагаються піклуватись про власне здоров'я та життя.

Для наглядного прикладу розглянемо статистичні дані відповідей до твердження «Якщо я буду піклуватися про себе, то зможу уникнути хвороби»:

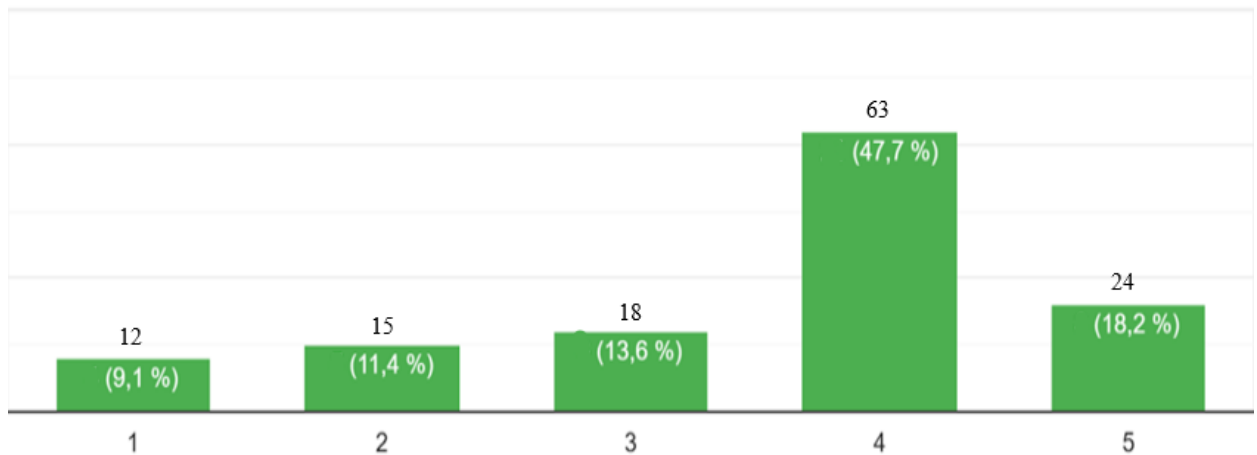


Рисунок 2.3.9 – Якщо я буду піклуватися про себе, то зможу уникнути хвороби

2. Шкала «контролю «могутніми іншими» (Блок Б)

Ця шкала використовувалась для оцінки того, наскільки українські переселенці вірять, що за їхнє здоров'я несуть відповідальність "могутні інші", такі як лікарі, сім'я, або інші авторитетні для них фігури.

За результатами цієї шкали ми дізнались, що 14% (18 осіб) мають високий рівень та 52% (68 осіб) мають середній рівень. Ці люди відчувають, що їхнє життя значною мірою контролюється зовнішніми силами, через що можуть відчувати себе безпорадними, вірячи, що не мають контролю над власним життям та здоров'ям, перекладають відповідальність на оточуючих людей.

34% (46 осіб) опитуваних мають низький рівень за даною шкалою. Вони мають розуміння того, що їхні дії та рішення мають вплив на їхню долю. Ці люди, як правило, більш оптимістичні, стійкі та впевнені в собі.

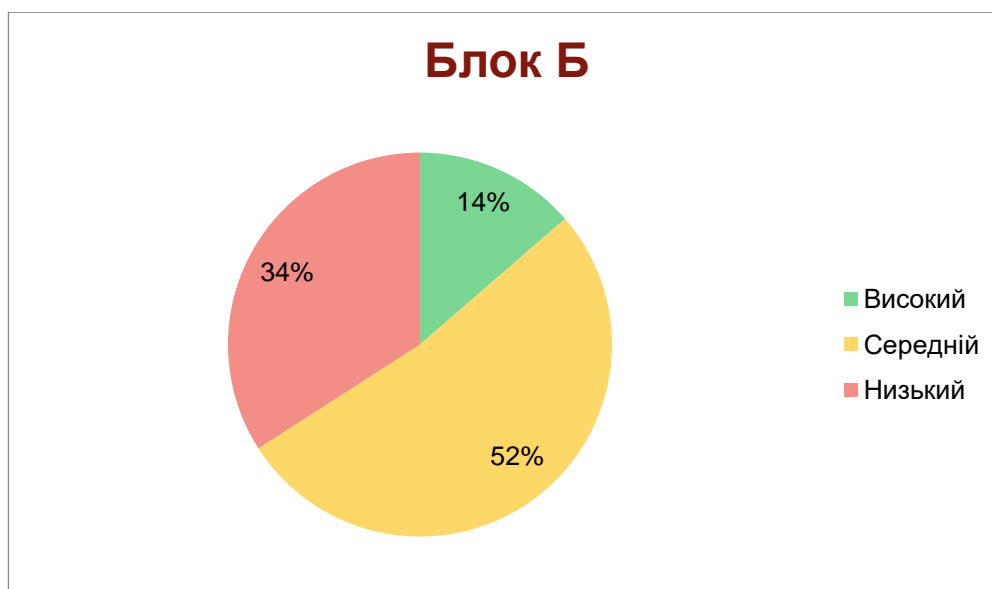


Рисунок 2.3.10 – Шкала «контролю «могутніми іншими»

Проте, при оцінці твердження «При перших же ознаках нездужання я консультуюся з фахівцем» ми отримали статистичні дані, які наведено нижче в діаграмі. З результатів ми бачимо, що більшість (36%) не зразу звертаються за допомогою до фахівця. Це може бути по тій причині, що медицина в Європі та Україні сильно відрізняються в тому плані, що запис до лікаря в цій країні займає значний проміжок часу, що стимулює людей до спроб самолікування та надання собі першої допомоги при нездужанні самотужки.

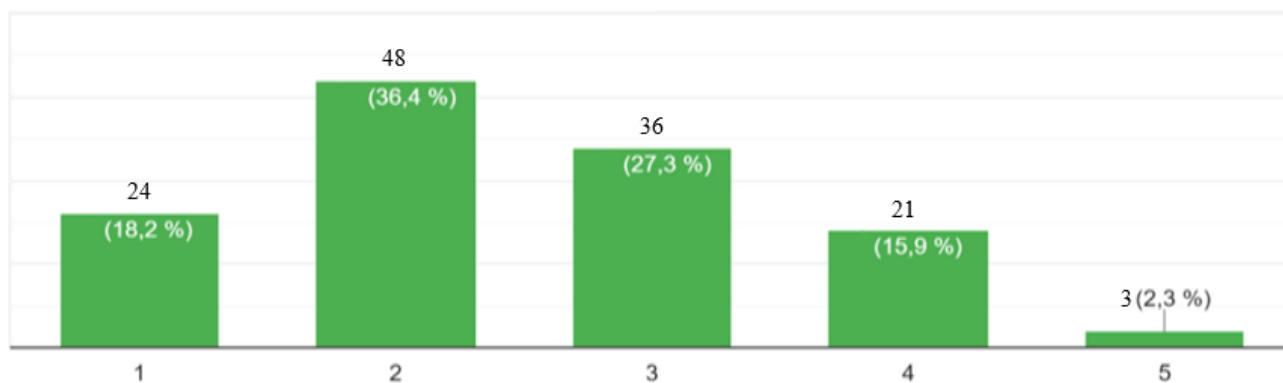


Рисунок 2.3.11 – При перших же ознаках нездужання я консультуюся з фахівцем (звертаюсь до лікаря)

3. Шкала «контролю випадку» (Блок В):

Ця шкала використовується для оцінки того, наскільки вимушені переселенці вірять в те, що їхнє здоров'я залежить від випадку, удачі або долі.

За підрахунками ми дізналися, що 18% (24 особи) мають високий рівень по заданій шкалі. Це означає, що зазначена категорія людей відчувають себе безпорадними чи нездатними вплинути на власне здоров'я, вони впевнені в тому, що немає сенсу боротись, тому що буде так, як вирішить доля. Це може бути пов'язане з негативними наслідками, такими як депресивні стани чи апатія чи занижена самооцінка. 41% (54 особи) мають середній рівень, та 41% (54 особи) мають низький рівень.

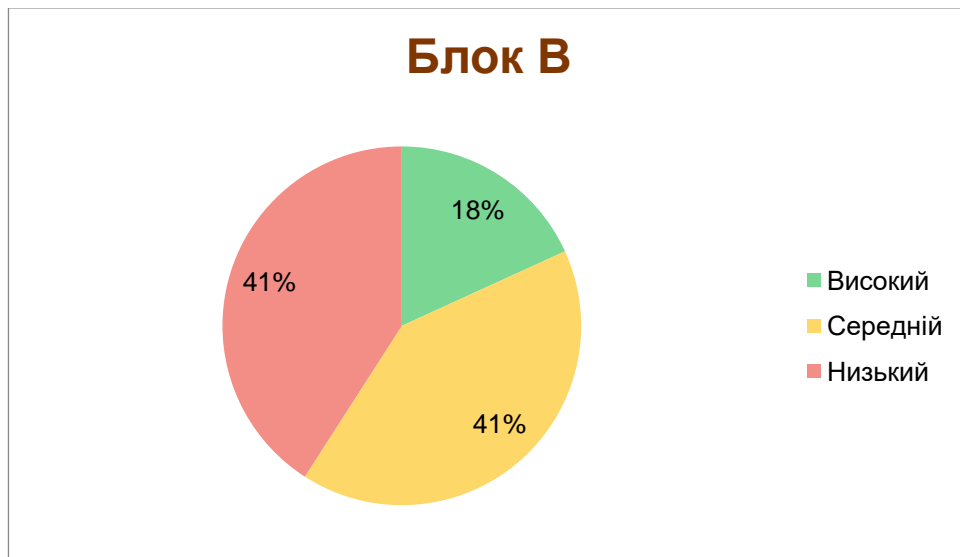


Рисунок 2.3.12 – Шкала «контролю випадку»

При оцінках на твердження «Неважливо, що відбувається, але якщо мені судилося захворіти, то я захворію», ми бачимо, що більшість респондентів 39 (29,5%) відповіли «Частково погоджуюсь», 12 (9,1%) повністю погодились, 30 (22,7%) респондентів не змогли визначитись, 24 (18,2%) частково не погодились та 27 (20,5%) абсолютно не були згодні з даним твердженням.

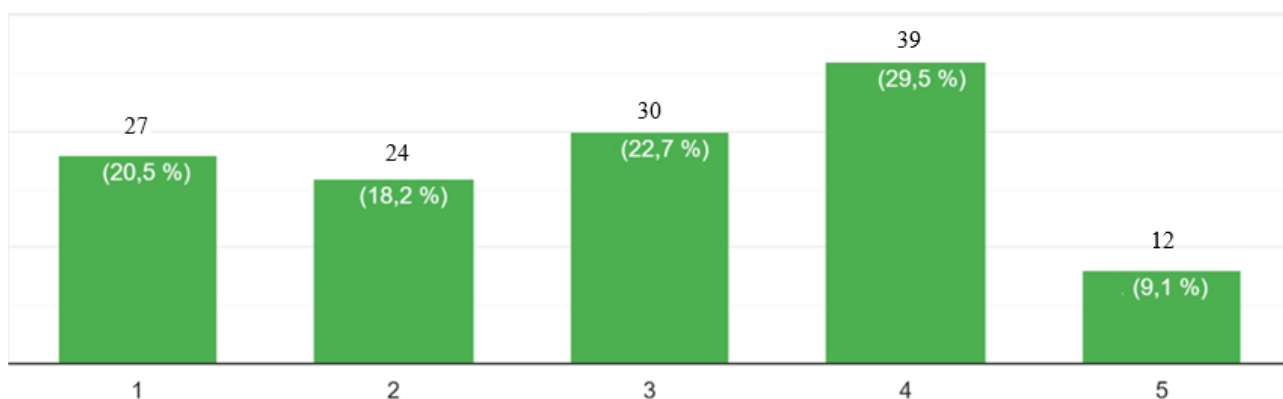


Рисунок 2.3.13 – Неважливо, що відбувається, але якщо мені судилося захоріти, то я захворію

Аналізуючи твердження «Що б я не робив для профілактики захворювань, я все одно можу захворіти» ми можемо побачити, що більшість досліджуваних частково або повністю погоджується з ним:

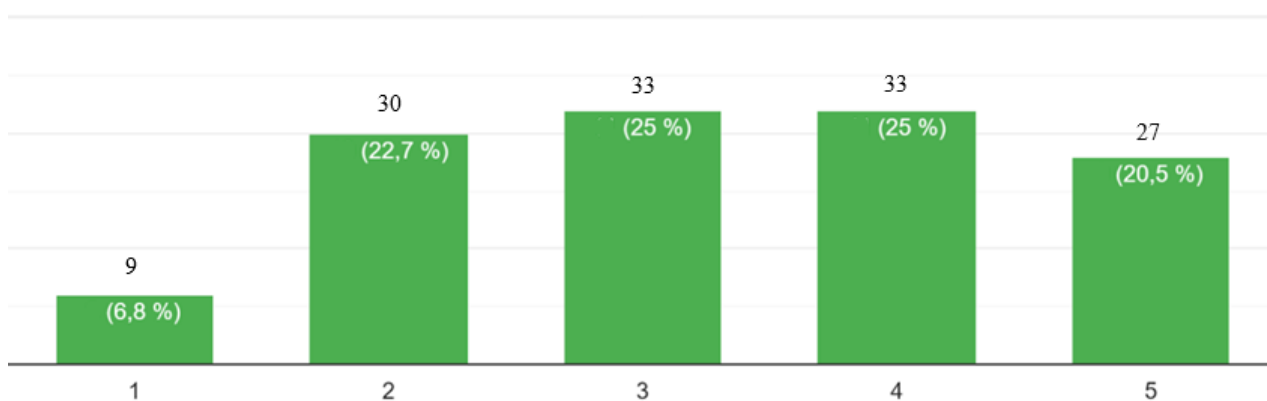


Рисунок 2.3.14 – Що б я не робив для профілактики захворювань, я все одно можу захворіти

3) *Тест «Стійкість до стресу» Максименко С. Д., Карамушка Л. М. & Зайчикова Т. В*

Рівень стійкості до стресу – це індивідуальна характеристика, яка визначає, як людина справляється з складними та стресовими ситуаціями та як тяжко нею сприймається та проживається стрес. Люди з високим рівнем стійкості до стресу, як правило, більш стійкі до тиску, тривоги та інших труднощів, а також краще здатні відновлюватися після пережитих негативних подій.

В нашій роботі ми досліджували саме українців, які залишили домівку та перетнули кордон, тож давайте розглянемо більш детально деякі можливі причини стресу, з яким вони стикаються:

По-перше – це втрата домівки та майна. Мільйони українців були вимушені покинути свої домівки через бойові дії, бомбардування або ж просто страх за власне життя та рідних людей. Багато людей втратили все своє майно, включаючи одяг, меблі, особисті речі, важливі документи та сенс життя загалом. За соціальним опитуванням серед тимчасових співмешканців, ми дізнались що є великий відсоток людей, яким більше немає куди повертатись, які втратили все, що було в їхньому житті. Особливо болісно проживається втрата родичів, синів, що загинули на війні.

З цього витікає друге – це розлука з близькими. Серед вимушених переселенців, які залишили країну, по зрозумілим для всіх причинам, більшість – це жінки та діти, люди похилого віку чи підлітки, які виїхали самі. Майже кожен був вимушений залишити когось рідного вдома. Жінки вимушені були залишити вдома чоловіків та синів, які захищають країну, підлітки залишили одного або й двох батьків, бабусь та дідусів, братів та інших родичів, тому що не кожен може зважитись на такий крок, як повна зміна життя. Діти також переживають надзвичайний стрес, адже один з найважливіших членів сім'ї, а саме батько, залишився в зоні ризику для життя, та якого б віку не була дитина, вона все рівно розуміє масштаби

наслідків війни. Все це може призвести до почуття самотності, печалі та тривоги за життя та безпеку рідних.

По-третє – невизначеність щодо майбутнього. Багато людей стверджують, що ніколи б не подумали, що колись опиняться за кордоном у зв'язку з війною. «Ми знаходимось в «підвішеному стані» та якщо нас долею занесло сюди, то хто знає, що буде завтра та скільки це все буде продовжуватись. Зараз росіяни безжалісно знищують все на своєму шляху, а потім війна закінчиться, нас відправлять додому, а чи буде нам куди повертатись?». Саме такі думки бентежать людей та вводять їх в стан стресу.

По-четверте – пережиті події, які могли нанести тяжкі психологічні травми. Вибіркою нашого дослідження є люди різного віку, терміну перебування в новій країні, та з різних частин України, тому є частина переселенців, які були свідками жахливих подій, бачили розстріли, насильство та багато смертей. Такі події ніколи не зітруться з пам'яті українців і саме це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних станів, параної. Для прикладу, в Нідерландах кожного понеділку місяця включають тренувальну сирену, і люди, які тільки прибувають до країни (особливо якщо напередодні виїхали з зони бойових дій) та не знають про цей нюанс, відчують страх та паніку тривалий час, дехто жалівся на панічні атаки. Також важливо зазначити, що деякі нідерландці, особливо підліткового віку, полюбляють гучні салюти, петарди та іншу піротехніку, яка в цій країні наявна у вільному доступі. Такі вибухи жахають абсолютно всіх, проте особливо чутливо до таких звуків відносяться українські діти дошкільного віку або початкових класів.

По-п'яте – це культурні відмінності та мовний бар'єр. Переселенцям може бути важко адаптуватись до нової культури та звичаїв, тому що відмінності явно виражені у всіх аспектах життя. Мовний бар'єр також є значною проблемою, по більшій частині через проблеми з працевлаштуванням (люди хочуть працювати хоч на якійсь роботі, проте

незнання англійської чи нідерландської мови заважає влаштуватись на роботу навіть на посаду звичайного прибиральника).

Чим вищий рівень стійкості до стресу, тим краще такі люди справляються з важкими життєвими обставинами, пов'язаними з переїздом до нової країни. Їм легше швидше адаптуватися до нових умов життя, мови та культури, знайти роботу чи житло, будувати нові соціальні зв'язки. краще справлятися з фізичними та психологічними наслідками стресу, зберігати оптимізм та віру в майбутнє. Люди з низьким рівнем стійкості можуть відчувати себе фізично та емоційно виснаженими, мати серйозні проблеми з адаптацією, відчувати себе самотньо та ізольовано.

Важливо підкреслити, що рівень стійкості до стресу не є фіксованим та може змінюватись в залежності від: індивідуальних особливостей людини, наприклад досвіду або навичок подолання стресу; від соціальної підтримки з боку сім'ї друзів та оточуючого суспільства; від можливості задовольняти потреби, такі як житло, робота, медична допомога; від інтенсивності та довготривалості стресових факторів; і т.д.

Перейдемо до дослідження рівня стійкості до стресу серед українських переселенців. За результатами дослідження, ми отримали дані, що лише 8 (6%) опитуваний мають високий рівень стійкості до стресу, 92 (66%) мають середній рівень та 40 (28%) мають низький рівень.



Рисунок 2.3.15 – Стійкість до стресу

Давайте детальніше розглянемо можливі ознаки високого рівня стресу. Однією із можливих ознак є внутрішній емоційний тиск. Для прикладу розглянемо результати відповідей деяких питань, які вказують на нього.

40% опитуваних підтвердили що часто, 42,9% іноді, та лише 17,1% рідко емоційно та хворобливо переживають неприємні ситуації, з якими вони стикаються. Це може вказувати на емоційну чутливість, схильність до глибоких переживань та важкість у прийнятті невдач. Таким людям може бути складно відпускати негативні емоції та починати нове.

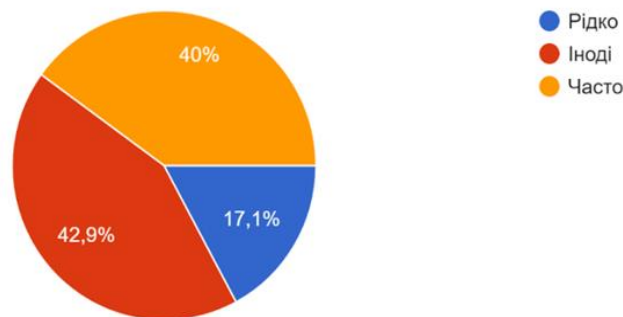


Рисунок 2.3.16 – Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності

Більшість опитуваних українців (45,7%) зазначають, що рідко мають проблеми з браком часу для відпочинку. За спостереженнями та опитуваннями ми дізнались, що навпаки, люди мають занадто багато вільного часу, не можуть знайти собі заняття та страждають від нудьги, через що відчувають провину за дарма витрачений час. 28,6% іноді стикаються з даною проблемою та 25,7% хотіли б мати більше вільного часу. Остання категорія людей – здебільшого студенти чи працюючі особи, хто має дітей.

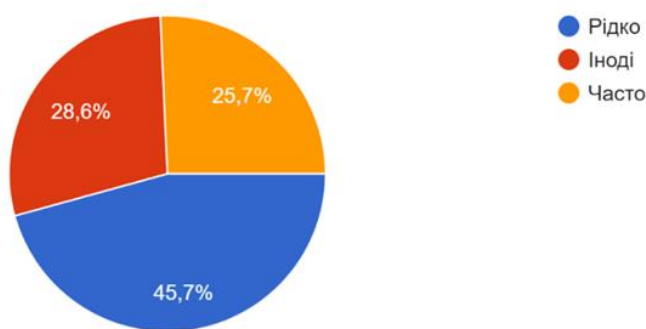


Рисунок 2.3.17 – У мене бракує час для відпочинку

Наступною ознакою низького рівня стресостійкості є схильність до самокритики, яку ми можемо дослідити, наприклад в твердженні «Я не терплю критики на свою адресу», з яким 22,9% опитуваних повністю погодились, 60% відповіли, що іноді таке буває та лише 17% зазначили, що рідко помічають таке в своїй поведінці. Це може бути ознакою того, що більшість можливо сприймають чужу критику як особистий напад та не вміють її конструктивно сприймати. В такому випадку можуть з'являтися складнощі у відкритому спілкуванні з оточуючими.

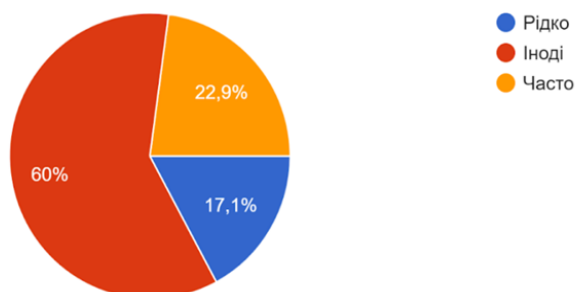


Рисунок 2.3.18 – Я не терплю критики на свою адресу

Наступною ознакою високого рівня стресу є надмірне прагнення до контролю та високих досягнень, наприклад ми можемо побачити це в твердженні «Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим» на яке 45,7% дали відповідь «часто», 37,1% «Іноді» та лише 17,1% відповіли «рідко». Проте таке ставлення може свідчити про трудоголізм, страх не впоратись з завданням, нехтування власним здоров'ям задля самоствердження, проте виконуючи роботу в стані хворобливого стану, якість роботи знижується, а погане самопочуття лише збільшується, що може призвести до негативних наслідків для фізичного та емоційного стану людини.

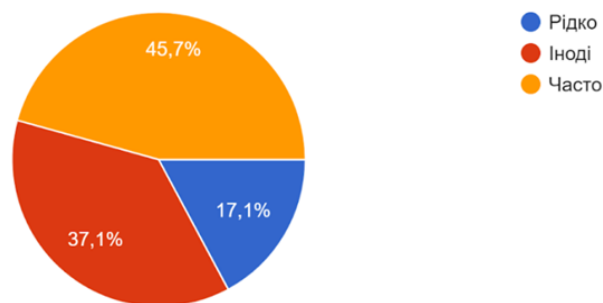


Рисунок 2.3.19 – Я намагався працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим

До цього ж розряду ми можемо віднести оцінки твердження «Я постійно переживаю за якість своєї роботи» на яке 51,4% опитуваних відповіли «Часто», 28,6% не часто, проте іноді турбуються за якість роботи, та лише 20% відсотків рідко ставлять перед собою занадто високі вимоги:

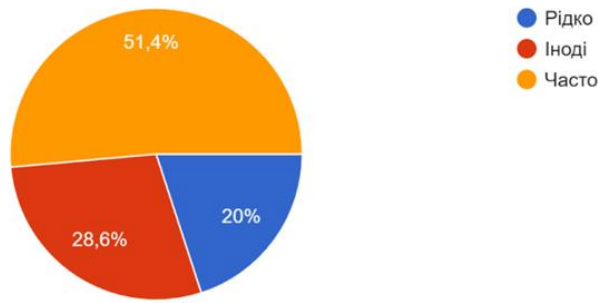


Рисунок 2.3.20 – Я постійно переживаю за якість своєї роботи

Причиною для такого роду поведінки може бути як наполегливість людини, так і страх неприємностей, які можуть виникнути внаслідок невчасного чи неякісного виконання поставлених цілей, що ми можемо побачити за результатами відповідей на твердження «Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності», де 40% опитуваних часто, 42,9% іноді та 17,1% рідко хворобливо переживають невдачі та неприємності, з якими стикаються:

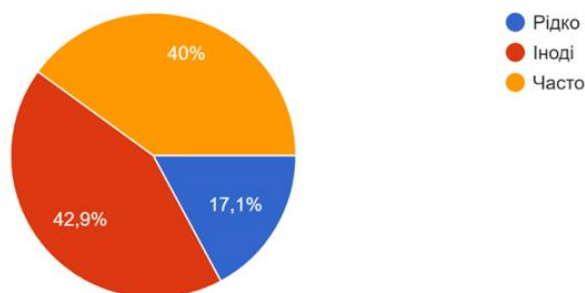


Рисунок 2.3.21 – Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності

4) *Методика «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер)*

Всі громадяни України переживають надзвичайний стрес з 24 лютого 2022 року і головною причиною для цього, звичайно, є жорстока війна, яка торкнулась кожен українську сім'ю по різному. Зрозуміло, що психічний стан внутрішньо переміщених осіб, переселенців, які виїхали за кордон, та тих, хто залишився вдома значно відрізняється. Проте кожна людина підбирає для себе індивідуальні методи подолання стресу задля збереження власного психічного здоров'я.

Методика CISS надає нам можливість дізнатися, яку копінг-поведінку використовують українські вимушені переселенці для того, щоб побороти стрес.

Копінг-поведінка – це сукупність свідомих зусиль людини, спрямованих на подолання або мінімізацію стресу, викликаного складними життєвими обставинами.

За даною методикою ми можемо виділити 3 основні стратегії поведінки:

1. Орієнтація на вирішення проблеми;
2. Орієнтація на емоції;
3. Уникнення;
 - Відволікання;
 - Соціальне відволікання;

Результати дослідження:

Провівши дослідження та підрахувавши бали за даною методикою, ми дізнались, що більшість 60 (41%) опитуваних використовують такий тип поведінки як «орієнтація на вирішення». Така стратегія є найефективнішою та найпоширенішою серед переселенців. Це означає, що вони активно та обдуманно намагаються вирішувати проблеми, з якими вони стикаються.

42 (28%) орієнтуються на емоції та власні переживання, часто прокручують їх в голові. Цей результат свідчить про те, що ця категорія людей неготова до активних дій та вирішення складної життєвої ситуації, вони налаштовані на переживання різних негативних емоцій, таких як образа,

гнів, біль, самозвинувачення, відчай і т. д. 25 (31%) досліджуваних намагається уникнути проблеми та відволіктись.:

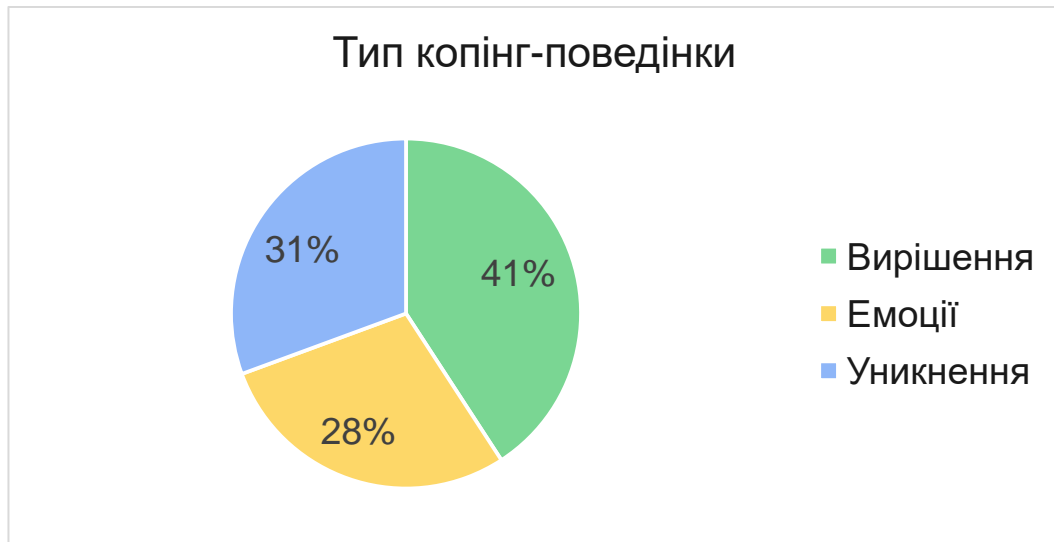


Рисунок 2.3.22 – Тип копінг-поведінки

○ Орієнтоване на вирішення проблеми

Такий тип поведінки орієнтований на вирішення проблеми або усуненню емоційного дискомфорту, що переживає особа. Ті люди, які використовують цю стратегію, намагаються ідентифікувати джерело своїх проблем, розробити план дій та вжити заходів для їх вирішення. При успішному вирішенні проблеми зменшується рівень стресу, з'являється відчуття досягнення та, як наслідок, підвищення самооцінки та впевненості у собі та рішучості до змін, а разом з тим і до позитивної адаптації та психологічного благополуччя.

Для прикладу розглянемо твердження «Концентрую увагу на проблемі і думаю як її можна вирішити», яке відноситься до цього типу орієнтації. По статистичним даним відповідей ми бачимо, що 64 (51,6%) опитуваних повністю погоджуються з ним, 28 (22,6%) частково погоджуються та лише 8(6,5%) частково не погодились з ним. Жодної оцінки «категорично не погоджуюсь» надано не було:

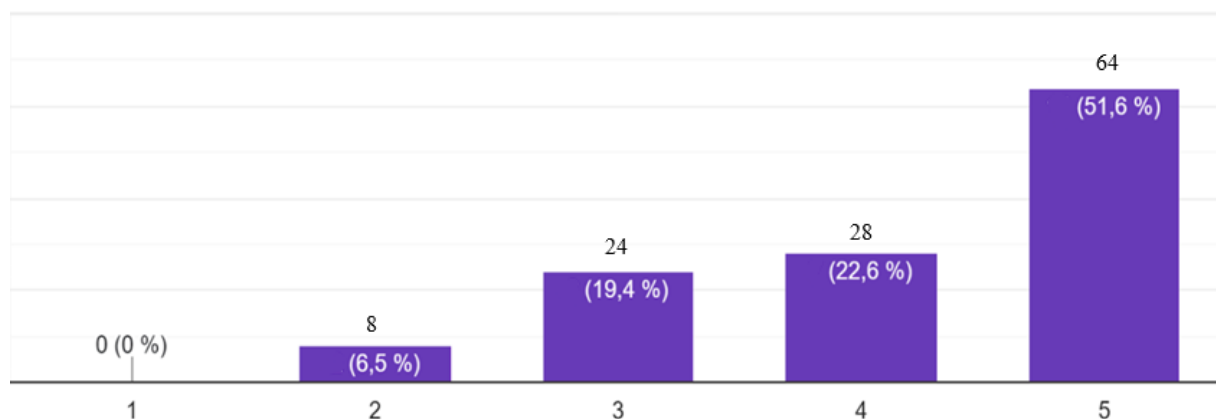


Рисунок 2.3.23 – Концентрую увагу на проблему і думаю, як її можна вирішити

Аналізуючи твердження «Визначаю план дій та дотримуюсь його» ми спостерігаємо наступну статистику: 40(32%) повністю погодились, 36(29%) частково погодились, 32(25,8%) не змогли вирішити, та лише 16 осіб (13%) (6,5% частково та 6,5% категорично) не погодились з твердженням:

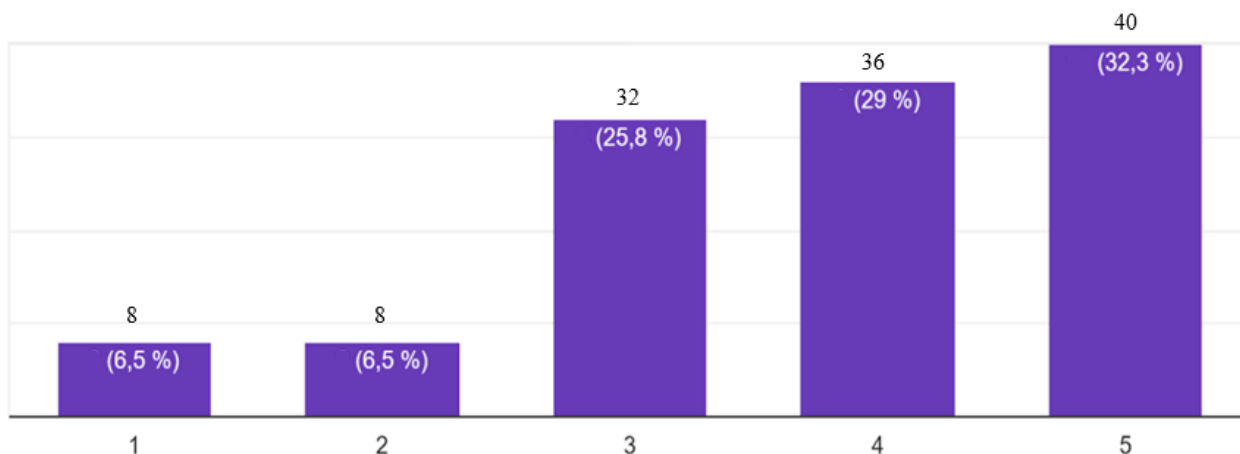


Рисунок 2.3.24 – Визначаємо план дій і дотримаюся його

Розробка можливого плану дій в проблемній ситуації може залежати від того, чи був у людини в минулому досвід з вирішення подібних проблем.

Більш наочно ми можемо побачити це в статистиці оціночних відповідей на твердження «Згадую як я вирішував аналогічні проблеми раніше», за результатами якого ми бачимо, що більшість опитуваних частково чи повністю погоджується з ним:

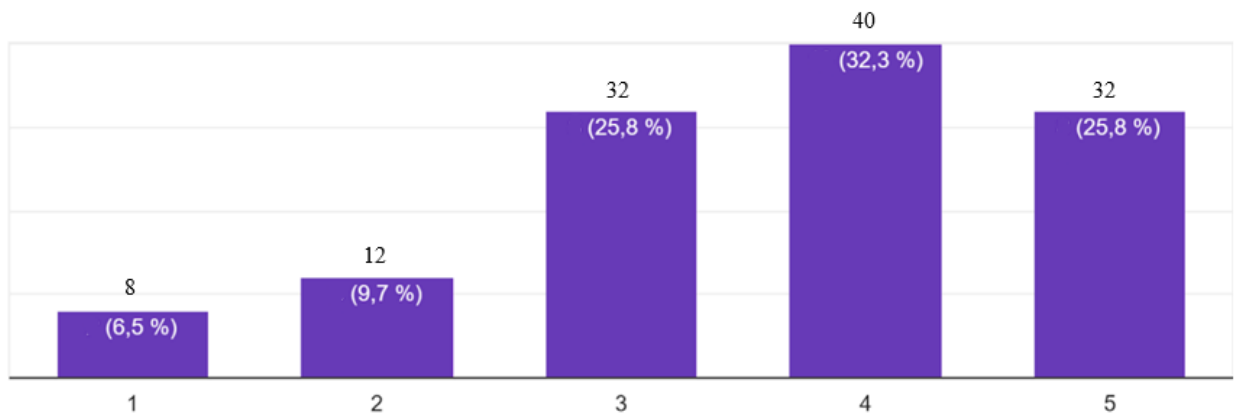


Рисунок 2.3.25 – Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше

○ Орієнтоване на емоції

Люди з таким типом стратегії боротьби зі стресом намагаються подолати труднощі шляхом дослідження власних емоцій, прокручування їх в голові та глибокого аналізу для створення власних здорових способів подолання проблеми. Такий тип має свої переваги та свої недоліки, тому що аналіз власних думок може бути як з позитивним так і з негативним направленням. Наприклад, з спостережень ми дізнались, що значний відсоток переселенців відвідує психотерапевта, намагаються творчо самовиражатись. Аналіз своїх переживань, який містить в собі позитивне направлення може позитивно впливати на людину, надати їй відчуття контролю над собою та, як наслідок, над ситуацією. Розуміння власних емоцій та потреб стимулює

людину до дій, направлених на їх задоволення, та, як наслідок, позитивній адаптації індивіда до нового середовища.

Якщо проаналізуємо твердження «Думаю про щось приємне, що було в моєму житті», за результатами якого ми дізнались, що 40 (32,3%) опитуваних повністю, 32 (25,8%) частково погоджуються, 16 (12,9%) категорично не згодні та 16 (12,9%) частково не згодні з ним. Тобто, що люди цього типу копінг-поведінки

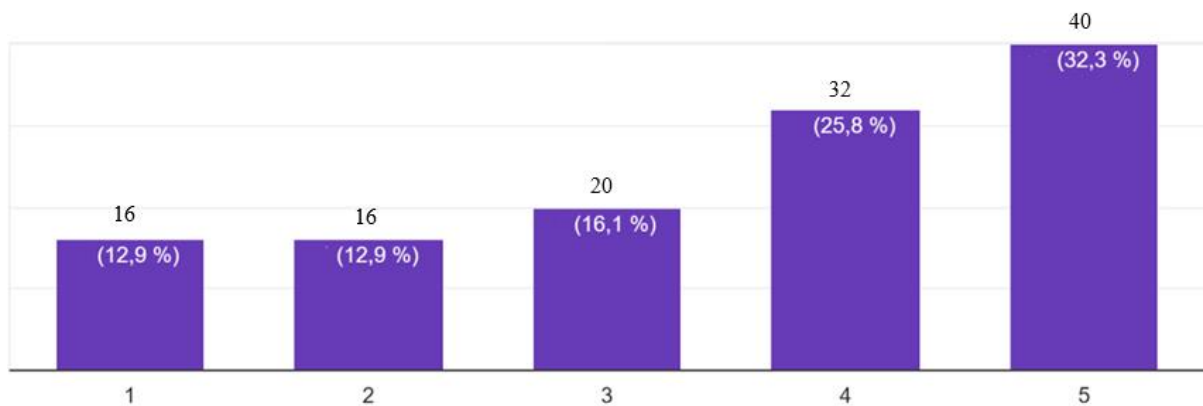


Рисунок 2.3.26 – Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті

Проте це працює в тому випадку, якщо не починається зацикленість на негативних емоціях. Орієнтація на негативні емоції призводить до посилення симптомів тривоги чи депресії, появу відчуття безнадії та втрату сенсу життя, погіршується сон, розвивається втома та дратівливість, з'являються проблеми з концентрацією уваги. Початковий стрес, який людина відчувала, набуває хронічного характеру, знижується імунітет та загальний стан людини.

Для прикладу розглянемо твердження «Звинувачую себе в нерішучості». 28 (22,6%) відповіли що частково погоджуються, 24 (19,4%) повністю погодились з даним твердженням, 28 (22,6%) не змогли

визначитись, 20 (16,1%) частково не погоджуються та 24 (19,4%) категорично не погоджуються з ним.

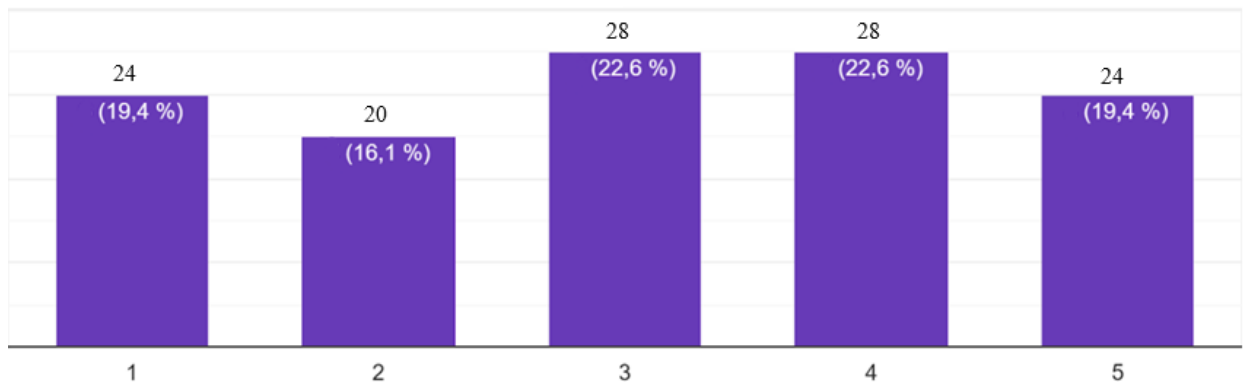


Рисунок 2.3.27 – Звинувачую себе в нерішучості

Відчуття провини за те, що «не можеш нічого вдіяти» – одне з найпоширеніших негативних почуттів, яке переживає людина в стресі, яке пригнічує інші позитивні відчуття, через що людина починає відчувати втрату контролю над ситуацією та втрачати мотивацію до її вирішення. Наочно можемо це побачити, розглядаючи твердження «Переживаю, що не можу справитись з ситуацією», з яким більшість 44 (35,5%) опитуваних частково погодились, 24 (19,4%) абсолютно згодні з твердженням, 16 (12,9%) абсолютно не згодні та 12 (9,7%) частково не погоджуються.

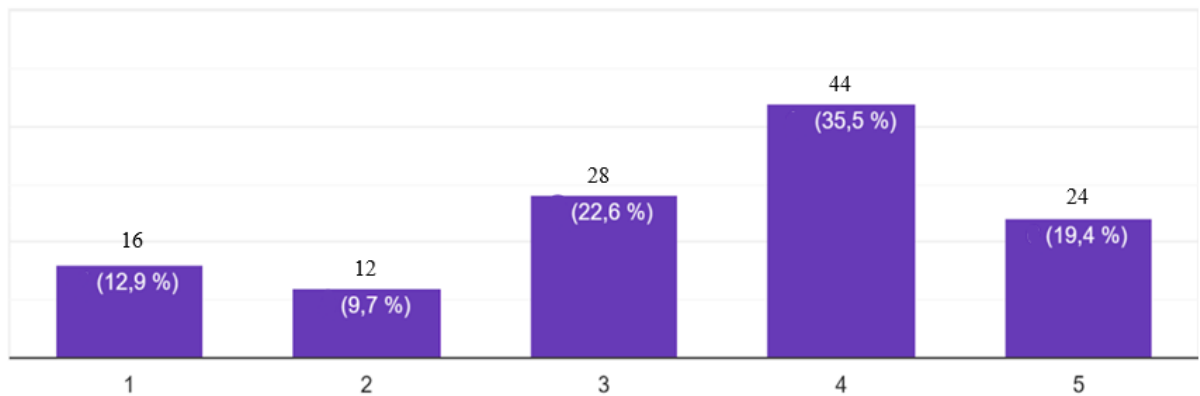


Рисунок 2.3.28 – Переживає, що не можу справитися із ситуацією

○ Орієнтоване на уникнення

Такий тип копінг-поведінки направлений на уникнення проблеми чи негативних почуттів, які виникають в особи. Метод уникнення стресу методом відволікання може мати як позитивні наслідки так і негативні для людини, яка свідомо чи не свідомо його використовує. Наприклад, метод відволікання може призвести до короткострокового полегшення стресу та тривоги, особливо це корисно для людей, що стикнулись з перевантаженням. В деяких випадках уникнення може піти на користь та дати час, щоб оговтатись від пережитого травматичного чи стресового досвіду. Проте уникнення проблеми не вирішує її, що може спровокувати повторну травматизацію в майбутньому.

За методикою, уникнення поділяється на два типи:

○ відволікання, яке допомагає відволіктись від думок і почуттів, наприклад перегляд телевізору, прослуховування музики, відеоігри, спорт, читання і т.д.

○ соціальне відволікання (стратегія, використовуючи яку, людина для ефективного розв'язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег

За наведеною нижче діаграмою, чи бачимо, що 20 (57%) більше використовують відволікання, а 15 (43%) – звертаються до соціального оточення:

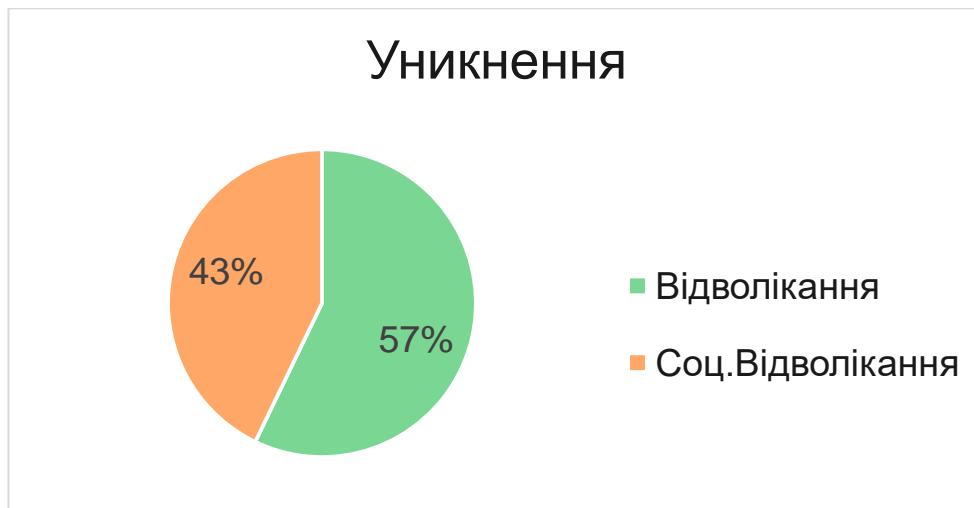


Рисунок 2.3.29 – Уникнення

Розглянемо більш детально Відволікання

Відволікання може містити в собі різні методи, як позитивного характеру впливу на людину, так і негативного. В будь якому контексті, уникання не рекомендується в довготривалій перспективі, так як може містити в собі негативні наслідки або не мати ніякого позитивного впливу на вирішення проблеми. Однак, існують здорові способи тимчасово відволіктися від проблем, щоб відновити сили, отримати нову перспективу та повернутися до вирішення проблем з більш чітким розумом. Як приклад це заняття спортом або танцями, малювання або створення мистецтва, гра на музичних інструментах, читання книг, прослуховування музики, експерименти в нових хобі або кулінарії. На локаціях проживання вимушених переселенців (як приклад локація, на якій проводилась основна частина дослідження) надаються різноманітні можливості, такі як кімната для гри на різних музичних інструментах, кімната для малювання та шиття, танцювальний гурток для дітей та дорослих, вільний доступ до спортзалу а також різних спортивних секцій, таких як дзюдо карате, бадмінтон та багато іншого, пропонуються різноманітні проекти чи концерти, ярмарки, де люди

можуть показати чи продавати власні витвори мистецтва та проявити власну індивідуальність. Проте такі можливості є не всюди, де проживають українці, це залежить від муніципалітету та ініціативності переселенців. За спостереженнями, особливо діти, активно використовують надані можливості в особистісному розвитку.

Розглянемо статистики деяких тверджень нашої методики, наприклад «Іду на прогулянку», відповіді на яке показують нам позитивне відношення більшості (38,7% повністю, 25,8% частково) опитуваних, що свідчить про використання зазначеного методу, який можна віднести до позитивних та ефективних, так як перебування на свіжому повітрі може допомогти прочистити голову і відчутти себе більш зв'язаним з природою:

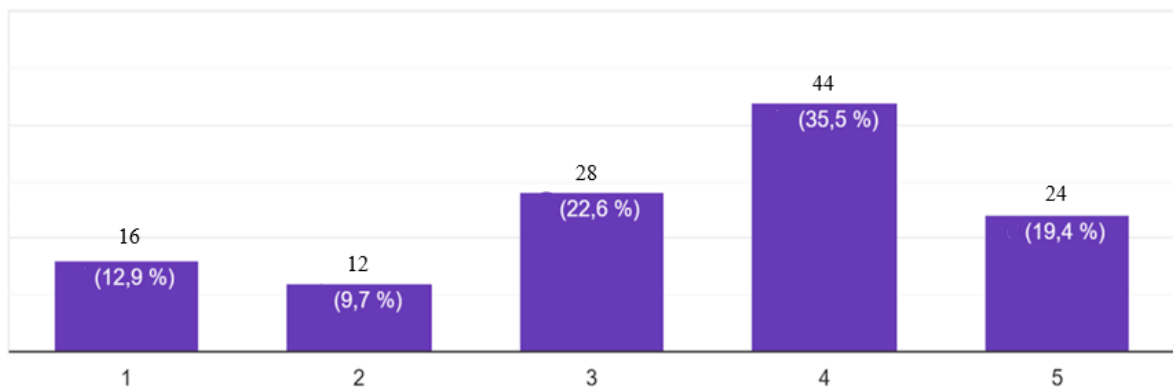


Рисунок 2.3.30 – Іду на прогулянку

Часто уникання проблем приймає вигляд девіантної поведінки, що супроводжується безладним образом життя, вживанням алкоголю чи наркотичних засобів. Це працює таким чином, що людина вирішує заглушити емоції та почуття алкоголем, змінити свій емоційний та фізичний стан, задля того, щоб «забутися» або відволіктись від проблеми. Важливо зазначити, що в Нідерландах легалізовані деякі психоактивні речовини, що ще більше стимулює появу залежностей від них. Проте цей метод спрацьовує працює не довго, тому що алкоголь, або психоактивні речовини

діють на мозок таким чином, що людина відчуває ейфорію та забуває про проблему на певний час, а після завершення впливу речовини на організм, людина починає прокручувати в голові знову і знову болісні епізоди, які вимушена була пережити в своєму житті. Коли людина знову починає відчувати себе погано, вона знаходить кращим зробити повторну спробу забутись. Людина використовуючи саме цей метод уникнення має не повне розуміння того, що саме таким чином формується залежність та кількість проблем збільшується в геометричній прогресії.

Для прикладу, розглянемо твердження «Йду на вечірку» за результатами якого бачимо, що більшість українських переселенців (67,7% повністю та 12,9% частково) заперечують використання такого методу, проте є відсоток (6,5% частково та 6,5% повністю) підтвердили, що намагаються відволіктись шляхом вечірок. Цей відсоток переважно складає підліткова вікова категорія.

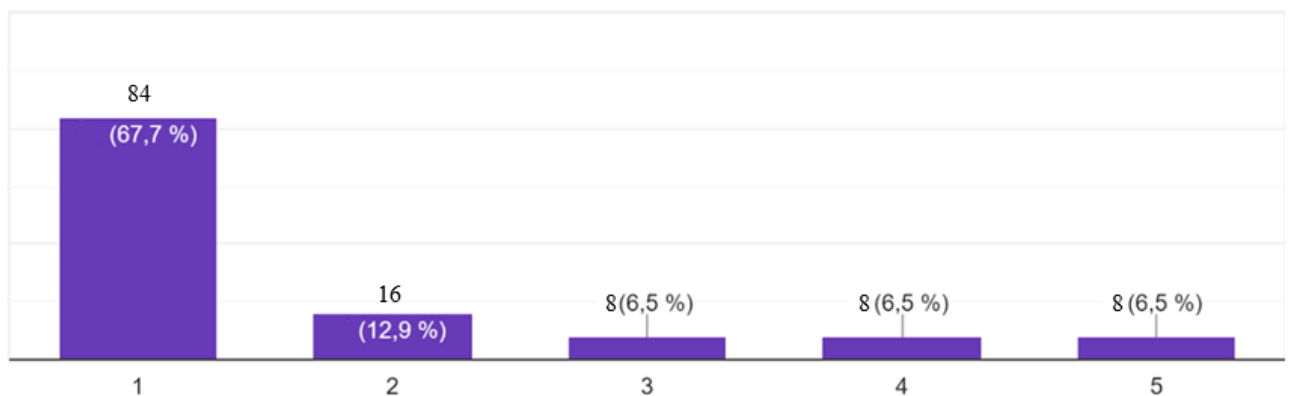


Рисунок 2.3.31 – Іду на вечірку

Якщо розглядати відповіді з оцінкою твердження «Намагаюсь більше спати» ми бачимо, що більшість (25% частково та 22% повністю) погоджуються з наведеним твердженням, проте 20 (16,1%) частково та 24 (19,4%) повністю не погодились з ним:

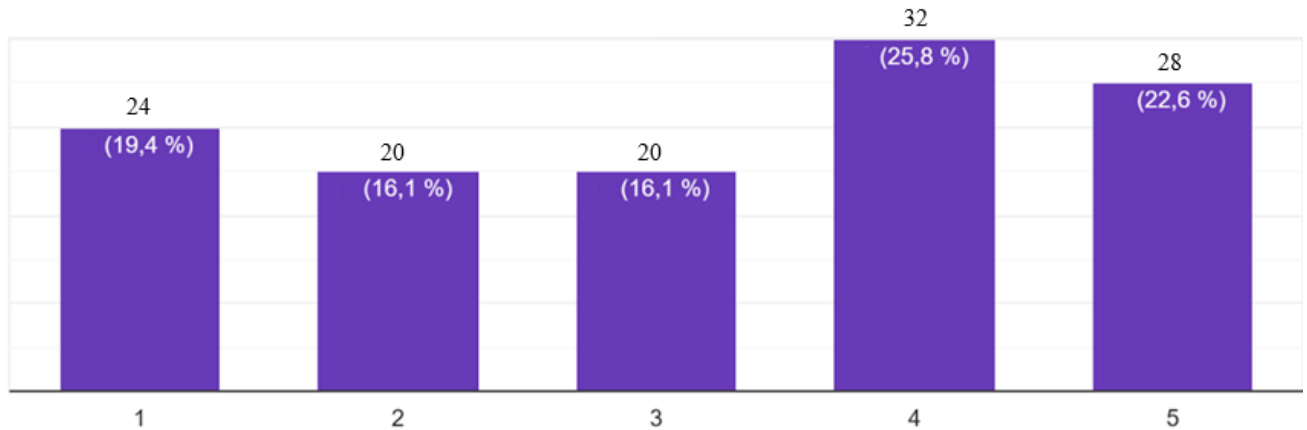


Рисунок 2.3.32 – Намагаюся більше спати

Сон – це один з найпоширеніших методів уникання стресу, проте він не є ефективним. Він допомагає людині збавити емоційне напруження, проте не допомагає вирішити проблему. Сон корисний для людського організму, проте якщо використовувати сон як спосіб уникнення проблем, то може зменшитись якість та збільшитись часовий проміжок, який людина проводить уві сні, а це в свою чергу може призвести до втоми, млявості та інших проблем зі здоров'ям.

Ще одним з найпоширеніших методів уникання проблеми стає їжа. В цьому методі боротьби зі стресом також є як плюси так і мінуси. Їжа може стимулювати вивільнення дофаміну, який асоціюється з задоволенням, що може призвести до короткострокового поліпшення настрою та зменшення рівня стресу. Проте, коли людина знаходиться в стані стресу, здебільшого це супроводжується переїданням, це часто призводить до зловживання нездорової їжі, а саме солодкого, жирного чи мучного. А зловживання такими продуктами харчування здебільшого призводить до збільшення ваги. Важливо зазначити той фактор, що вимушеними переселенцями здебільшого є саме жінки, які досить схильні до розвитку комплексів, через що знижується самооцінка та формування негативного самосприйняття. Логічно витікає негативний вплив використання такого типу боротьби зі стресом.

Проте, за результатами відповідей на твердження «Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу» ми бачимо тенденцію, що майже всі, а саме 48 (38,7%) частково та 52 (41,9%) повністю погодились, та лише 8 (6,5%) частково не погодились з ним. Однак є категорія людей, які можуть відчувати відсутність апетиту під час стресових подій

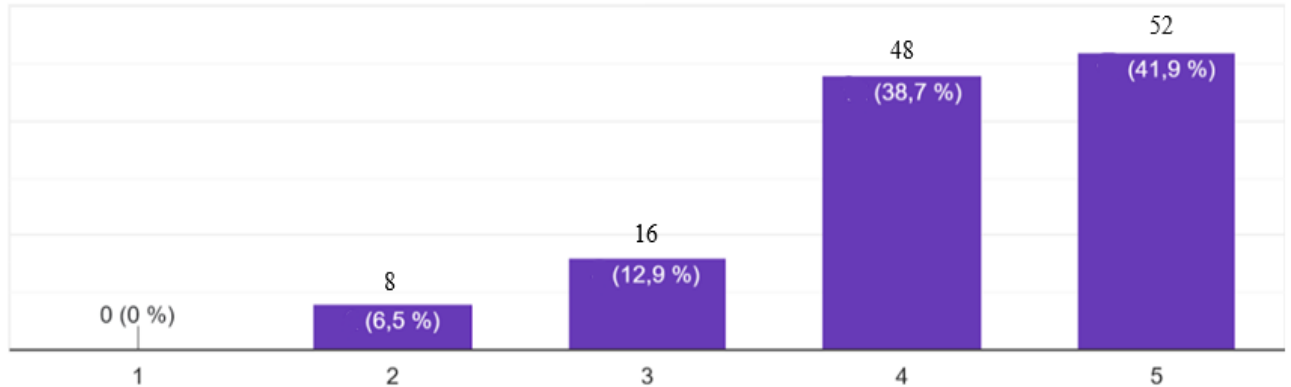


Рисунок 2.3.33 – Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу

Перейдемо до соціального відволікання, що містить в собі контекст звертання за допомогою та підтримкою до інших людей. За результатами відповідей на твердження «Іду в гості до друга», які показують нам що більшість (41,9% частково та 32,3% повністю) не погоджуються з ним. Це означає, що вимушені переселенці не зразу звертаються за допомогою до інших, а спочатку намагаються самостійно знайти рішення:

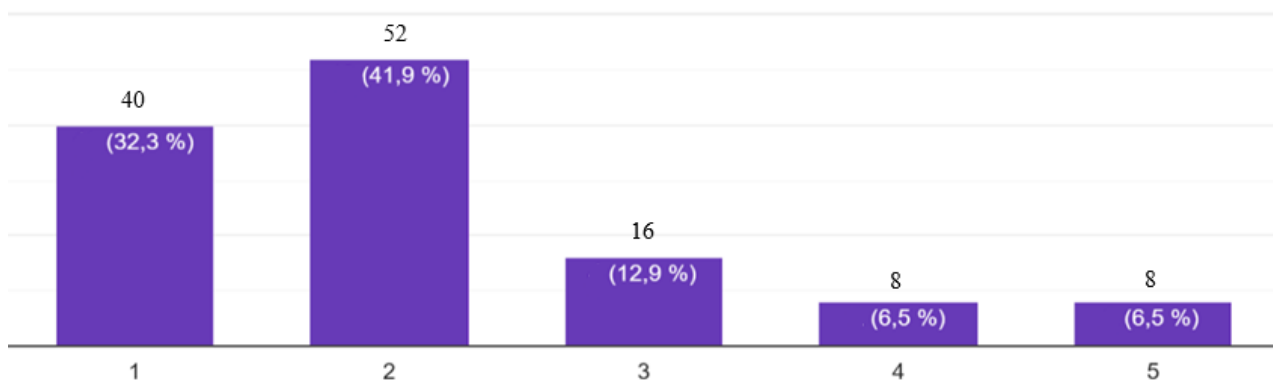


Рисунок 2.3.34 – Іду в гості до друга

Проте в стресовій ситуації кожна людина потребує підтримки від близької людини. Така підтримка не обов'язково повинна містити в собі допомогу в вирішенні виниклої проблеми, проте емоційна підтримка та відволікання від негативних думок та почуттів є важливою, що підтвердили більшість (38,7% повністю та 25,8% частково) опитуваних осіб у відповідь на твердження «Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною». Лише 12 (9,7%) частково не погодились з твердженням.

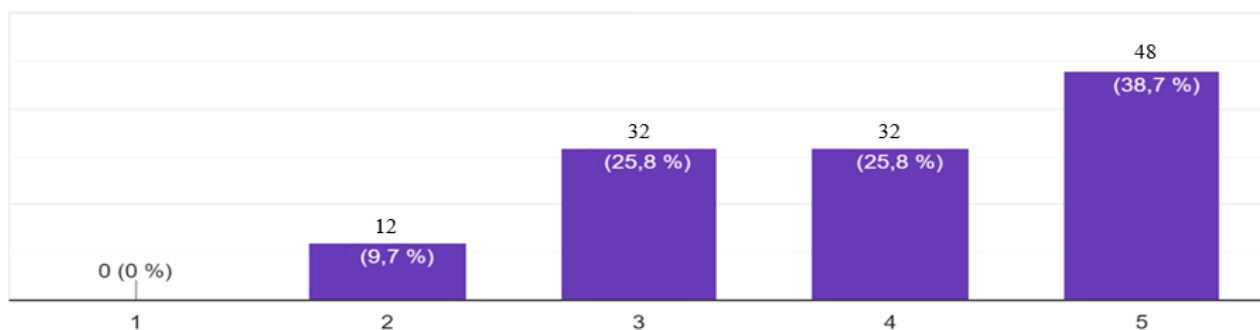


Рисунок 2.3.35 – Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною

Причиною відмови від звертання за допомогою до близьких є можливий страх чи небажання переносу власних переживань на інших людей. Більш наочно ми можемо побачити це у відповідях на твердження «Виплескую переживання на інших», де більшість (35,5% повністю та 29% частково) не погодились з ним. Проте 8 (6,5%) частково, а 12 (9,7%) повністю погодились з твердженням. Виплеск емоцій на інших людей може відбуватись неконтрольовано в стані емоційного стресу. Здебільшого такий виплеск супроводжується різними негативними емоціями, особливо агресією і часто в стані алкогольного чи наркотичного оп'яніння, що провокує створення конфліктних ситуацій, утворення нових проблем та як наслідок підвищення рівня стресу.

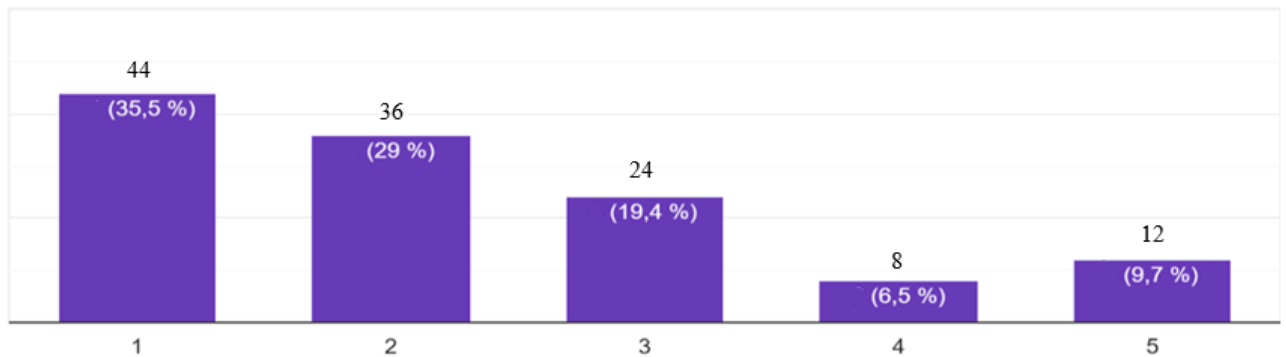


Рисунок 2.3.36 – Виплескую переживання на інших

5) *Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко)*

Остання методика, яку ми використовували, стала методика О. Калюка та О. Савченко, яка направлена на оцінку суб'єктивного благополуччя. Результати за цією методикою можна розділити на 4 шкали:

- Задоволеність власним життям

Високі значення свідчать про те, що людина задоволена тим, що наразі відбувається в її житті, умовами життя і не має потреби щось змінювати, адже високо оцінює продуктивність своєї діяльності. Результати, які вона

отримує, відповідають її уявленням про ідеал; порівнюючи себе з іншими, людина відчуває свої переваги.

Низькі значення за цією шкалою свідчать про те, що ця людина невдоволена умовами свого нового життя, оцінює його як нікчемне, а сфера її діяльності є непривабливою для неї. У житті такої людини завжди відчувається негативне налаштування до певних справ та подій, оскільки вона ставить себе нижче, ніж оточуючих, вважає свій стан далеким від ідеального, проявляє невпевненість в успіху.

○ Незадоволеність собою і розчарування в житті

Високі значення свідчать про те, що людина відчуває невдоволення, коли не досягає бажаного, часто відчуває спустошення через кращі досягнення інших. Вона вважає більшість людей корисливими, що підвищує рівень внутрішньої напруги, і, як наслідок, людина постійно перебуває в дратівливому стані. Вона часто відчуває роздратування стосовно даремного марнування часу. Їй також властиві ознаки категоричного мислення, що може призводити до тривожних проявів.

Низькі значення свідчать про те, що у людини майже не виникає негативних переживань, пов'язаних зі своїми досягненнями, вона не орієнтується на досягнення інших, а насолоджується досягнутим. Вона реалістично оцінює власні ресурси, що дає можливість із задоволенням і вчасно досягати поставлені цілі

○ Задоволеність відносинами з іншими

Високі значення свідчать про те, що людина задоволена своїм колом спілкування, має людей, з якими може розділити як проблеми, так і досягнення, а у відносинах з іншими є достатньо відвертою та щирою. Така особа схильна довіряти людям, вона розраховує на підтримку оточуючих, оцінює своє коло спілкування як безпечне та надійне.

Низькі значення свідчать про те, що такій людині важко будувати довготривалі довірливі відносини з іншими і вона майже ніколи не покладається на інших. Спілкування з іншими – це скоріше вимушена

обставина задля досягнення певної мети. Людина мріє про зміну кола спілкування, відчуваючи небезпеку та дискомфорт. Оточуючі сприймаються як особи, що заважають задоволенню важливих потреб, як такі, що приховують важливу інформацію.

○ Загальний рівень задоволеності

Люди з високими значеннями отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів. Вони високо оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших. З іншими особами схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки.

Люди з низькими значеннями за шкалою загального рівня задоволеності мають високу невдоволеність своєю діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно в присутності інших людей. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються ними негативно, вони зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших, переживають розчарування життям.

Результати дослідження:

Шкала «Задоволеність власним життям»

За результатами цієї шкали ми бачимо, що більшість українських переселенців 81 (54%) мають середній рівень задоволеності власним життям, лише 12 (8%) опитуваних мають високий рівень. Однак 57 (38%) досліджуваних мають низький рівень задоволення, що може бути пов'язано з пережитим стресом, втратами, травмами та невизначеністю, з якими вони стикаються через війну та переміщення.

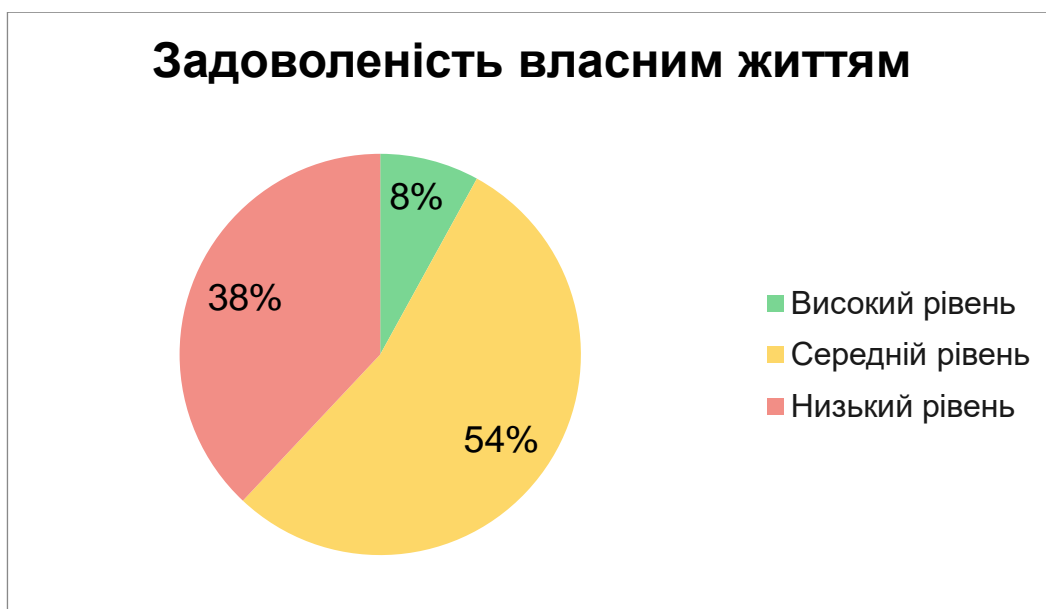


Рисунок 2.3.37 – Задоволеність власним життям

Розглянемо для прикладу статистику відповідей на перше твердження в методиці, яке звучить як «Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню», то ми можемо прослідкувати наступну тенденцію, що більшість опитуваних 39 особи (30%) відповіли «Частково не погоджуюсь», і лише 6 осіб (4%) відповіли що повністю погоджуються з наведеним твердженням.

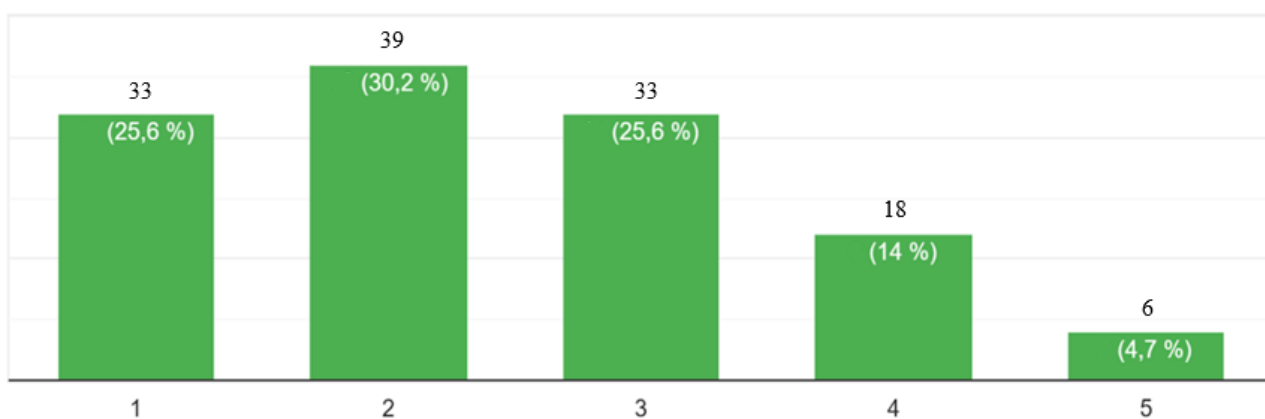


Рисунок 2.3.38 – Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню

Шкала «Незадоволеність собою і розчарування в житті»

Щодо незадоволеності собою та розчарування, то за цією шкалою більшість, тобто 72 (52%) переселенців мають середній рівень незадоволеності життям та собою, проте 33 (24%) опитуваних мають високий рівень, що може свідчити про те, що вони відчувають невдоволення відносно своїх досягнень та порівнюють себе з іншими, не вірячи у власні сили та амбіції.

33 (24%) мають низький рівень незадоволеності. Це може означати, що вони можуть реалістично оцінювати власні можливості, не ставлять перед собою недосяжних цілей та вміють знаходити позитивні сторони свого життя та насолоджуватись ними.



Рисунок 2.3.39 – Невдоволеність собою та розчарування в житті

Для прикладу розглянемо статистику оцінок на твердження «Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час»

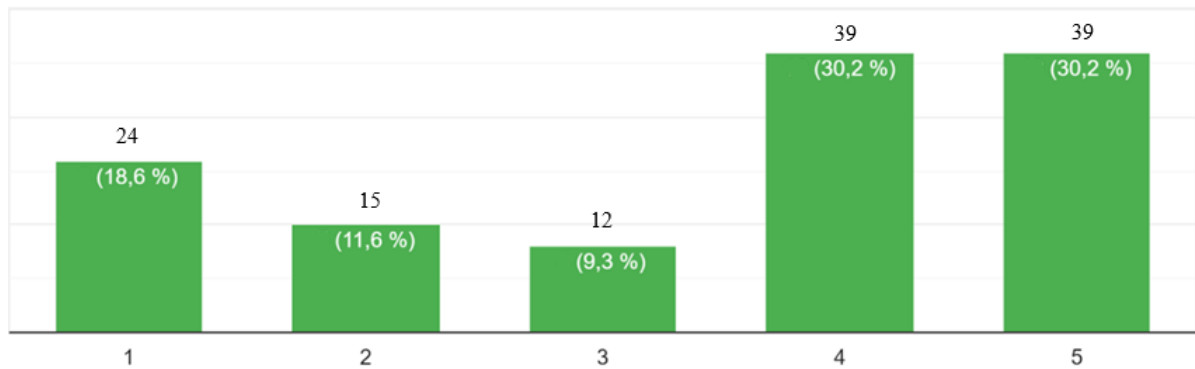


Рисунок 2.3.40 – Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час

За спостереженнями та опитуваннями ми помітили, що через складнощі з працевлаштуванням та мовним бар'єром, через складність з транспортом (білети на автобуси чи потяги коштують дорого відносно виплат, які отримують українці) та високими цінами на розваги, люди стикаються з обмеженнями в можливості якісно, цікаво та продуктивно проводити свій час, через що розвивається відчуття провини за бездіяльність, зниження самооцінки та розвитку депресивних станів.

Шкала «Задоволеність відносинами з іншими»

Задоволеність відносинами з іншими є низькою 63 (43%) та середньою 57 (48%) у більшості опитуваних переселенців. Це може бути пов'язано з труднощами в налагодженні нових соціальних зв'язків, відчуттям самотності та втрати зв'язків з минулим життям. Причиною цього може стати те, що коли українців заселяють в їх нове тимчасове житло, часто відбувається «протистояння» людей з різними поглядами на життя. Через те, що країна надає житло там, де є вільні місця, без можливості вибору зміни нового оточення, часто люди розділяються на «сильних» та «слабких», тих, хто проживає в країні якийсь певний проміжок часу та має базове розуміння про життя нового суспільства, та «новачків», які знаходячись в стані шоку відчувають тиск зі сторони перших.

Тільки 12 (9%) переселенців задоволені своїми відносинами з іншими. Це може свідчити про те, що вони мають міцну соціальну підтримку, можливо зі сторони рідних та друзів, вони оточені людьми, які їм небайдужі. Цей аспект дуже великою мірою залежить від того, чи з сім'єю приїхала людина, чи сама.

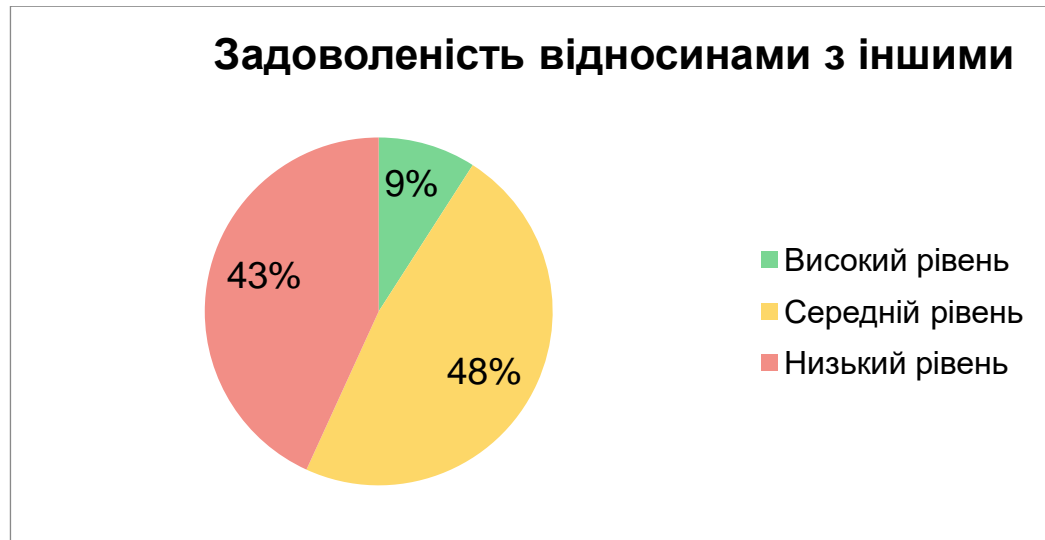


Рисунок 2.3.41 – Задоволеність відносинами з іншими

Проте ця шкала може торкатись різних категорій людей, тобто це можуть бути відносини як з новими співмешканцями, так і з родичами. Для прикладу розглянемо статистику оцінок на твердження «Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі»

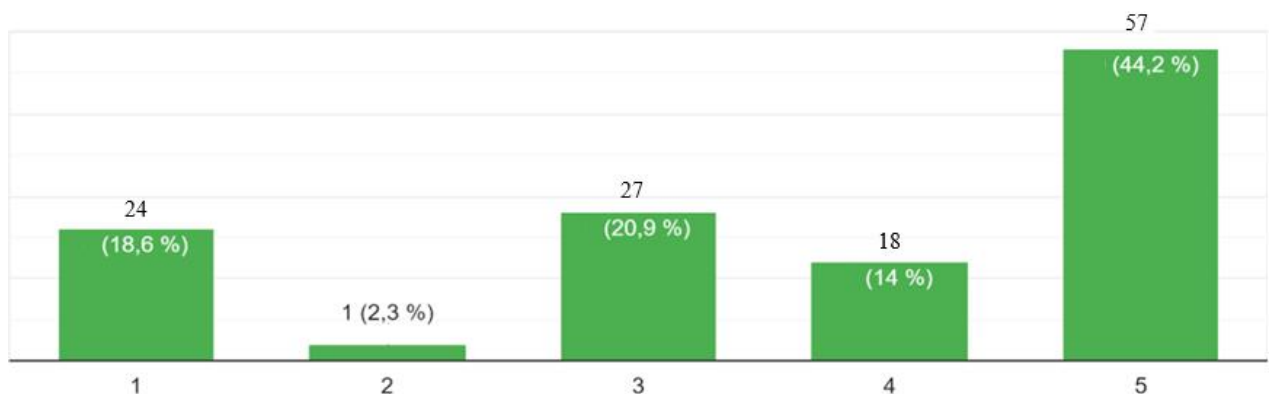


Рисунок 2.3.42 – Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі

Ми бачимо, що більшість 57 (44,2%) оцінили твердження як «повністю погоджуюсь». Це може свідчити про те, що через тяжкість обставин, з якими стикаються вимушені переселенці, їх відносини з рідними лише укріплюються.

Проте ми бачимо також, що 27 (20,9%) опитуваних не змогли визначитись, а 24 (18,6%) категорично не погодились з твердженням. Проте якщо розглядати більш детально ці відповіді, то така тенденція спостерігається більше серед підлітків, які мають складні відносини з батьками, або людей похилого віку, чії батьки вже померли.

Про це ж свідчить статистика оцінки твердження «Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних», на яку більшість людей відповіла «частково погоджуюсь» 36 (27,9%) та «повністю погоджуюсь» 42 (32%):

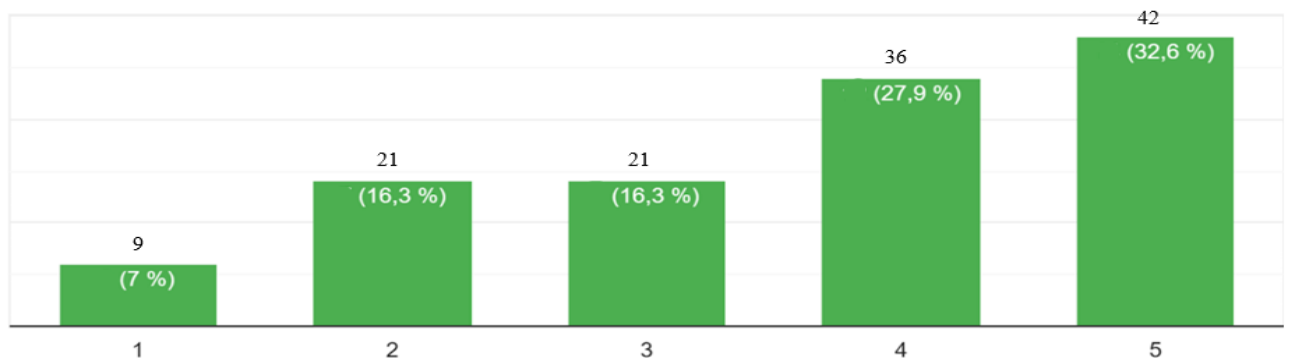


Рисунок 2.3.43 – Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних

Шкала «Загальний рівень задоволеності»

За цією шкалою видно, що більшість людей, а саме 66 (50%) – не задоволені життям, лише 12 (9%) відсотків людей задоволені своїм життям та оточенням та 54 (41%) знаходяться на середньому рівні. З цих даних витікає,

що в українських переселенців виникають труднощі в адаптації до нового життя.



Рисунок 2.3.44 – Загальний рівень задоволеності життям

Розглянемо для прикладу статистику оцінки твердження «Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя» та ось що ми бачимо:

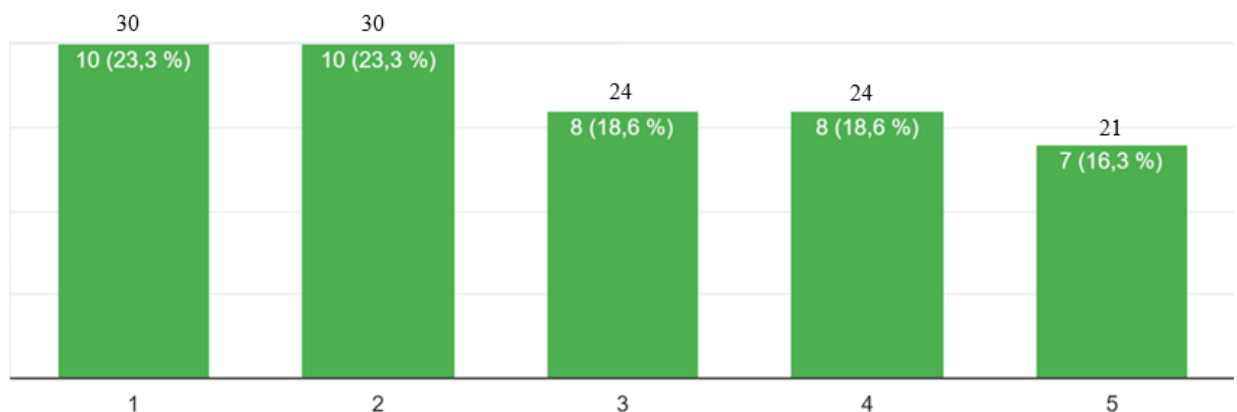


Рисунок 2.3.45 – Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя

З цього твердження витікає, що відношення людей до їх теперішнього роду занять відрізняється. Проте переважає категорія відповідей «Повністю не погоджуюсь» 10 (23,3%), «Частково не погоджуюсь» 10 (23,3%).

Висновки до розділу 2

Для більш поглибленого вивчення особливостей адаптації українських вимушених переселенців, що отримали тимчасовий захист Нідерландів нами було проведено дослідження за 5 методиками, щем емпірично визначити, які чинники впливають на успішність адаптації зазначеної категорії людей. Давайте проаналізуємо результати за кожною з методик.

1) Результати за опитувальником «Виявлення толерантності до невизначеності» С. Баднера дають нам можливість побачити, як українці відносяться до нового та невідомого в своєму житті.

Провівши дослідження ми виявили, що більшість (40%) мають низький рівень толерантності, що означає їх негативне відношення до нового. Це означає, що ці люди відчують себе некомфортно в нових умовах. Більша частина людей приїхали «наосліп», не знаючи куди занесе їх доля, а такі результати можуть бути пов'язаними з негативним досвідом. Таке відношення до невизначеності характеризується страхом перед невідомим, супроводжується негативними тривожними переживаннями та може спровокувати активізацію деяких психічних розладів. Важливо, щоб програми та послуги, спрямовані на підтримку переселенців, враховували ці фактори та надавали їм необхідну допомогу.

31% опитаних навпаки, відкриті до нового досвіду та можливостей, тому здебільшого зацікавлені тим, що відбувається навколо них, маючи при цьому високий рівень стійкості до стресу. Такі люди впевнені в собі та своїх силах, розуміючи, що у будь якого випадку зможуть вирішити проблеми, з якими можуть зіткнутись. Люди, що мають такий рівень толерантності схильні до більш швидкої, комфортної та успішної адаптації.

29% мають середній рівень толерантності, що може поєднувати в собі поведінку як першої так і другої вище зазначеної категорії осіб, в залежності від їх індивідуальних особистісних якостей. Звісно кожна людина,

покидаючи свій дім та прямуючи в іншу країну, йшла на ризик, що в будь-якому випадку супроводжувалось певним страхом перед тим, де та з ким вони вимушені будуть жити. Проте в цій категорії осіб страх перекривався зацікавленістю та відкритістю

2) Результати за опитувальником «Вимірювання локус контролю здоров'я» (К. Волстон, Б.С. Волстон і Р. ДеВелліс) дають нам оцінити відношення людей до власного здоров'я, а саме сприйняття людиною того, наскільки її здоров'я залежить від власних дій та зусиль (інтернальний локус контролю) або від зовнішніх факторів (екстернальний локус контролю).

Результати цього дослідження свідчать про те, що більшість українських переселенців (41%) мають внутрішній локус контролю здоров'я. Це означає, що вони вважають, що їхнє здоров'я знаходиться під їхнім контролем і що вони можуть впливати на нього своїми діями та рішеннями. Цей результат є позитивним, оскільки він свідчить про те, що переселенці схильні брати на себе відповідальність за своє здоров'я та вживати заходів для його покращення.

Однак 59% переселенців мали низький або середній рівень внутрішнього локусу контролю здоров'я. Це може бути пов'язано з низкою факторів, таких як пережитий стрес, втрата близьких, фінансові труднощі або проблеми з доступом до медичної допомоги. Цим переселенцям може знадобитися додаткова підтримка з боку психологів або соціальних працівників, щоб допомогти їм розвинути більш сильне відчуття контролю над своїм здоров'ям.

Що стосується контролю "могутніми іншими", то більшість переселенців (52%) мали середній рівень контролю. Це свідчить про те, що вони визнають, що певні фактори, такі як дії лікарів або членів сім'ї, можуть впливати на їхнє здоров'я. Однак вони також вважають, що вони мають певний контроль над своїм здоров'ям і можуть вживати заходів для його покращення.

14% переселенців мали високий рівень контролю "могутніми іншими". Це може бути пов'язано з їхньою залежністю від лікарів або інших медичних працівників, низьким рівнем довіри до системи охорони здоров'я або відчуттям безпорадності перед складними медичними проблемами. До цієї категорії відносяться здебільшого люди похилого віку або з обмеженими можливостями, проте це не завжди так.

34% переселенців мали низький рівень контролю "могутніми іншими". Це може бути пов'язано з їхнім досвідом неякісного медичного обслуговування, відчуттям зневаги чи байдужості з боку медичних працівників або відсутністю доступу до необхідної медичної допомоги.

Що стосується контролю випадку, то 41% переселенців мали високий рівень контролю. Це свідчить про те, що вони вірять, що їхнє здоров'я значною мірою залежить від удачі або долі. Цей результат може бути пов'язаний з пережитим стресом і психічними травмами, які їм нанесла війна.

41% переселенців мали низький рівень контролю випадку. Це свідчить про те, що вони вважають, що вони мають певний контроль над своїм здоров'ям і можуть вживати заходів для його покращення.

3. За допомогою тесту «Стійкість до стресу» Максименка, С. Д., Карамушки, Л. М., & Зайчикової, Т. В., ми змогли оцінити рівень стікості до стресу українських вимушених переселенців.

Війна це надзвичайно страшне явище, яке принесло страждання та випробування для мільйонів людей, змушуючи багатьох покидати свої домівки для задоволення однієї з найголовніших базових потреб людини – потреби в безпеці. Опинившись у нових умовах, далеко від рідних місць та підтримки, переселенці змушені справлятися з багатьма соціальними, економічними та психологічними труднощами, з якими вони стикаються. Вміння витримувати стрес, зберігати стійкість і знаходити способи адаптуватися стає критично важливим для їхнього психічного благополуччя. Дослідження рівня стресостійкості серед українських переселенців, які живуть за кордоном, допомагає краще зрозуміти, як вони долають нові

виклики, залишаючись вірними своїй ідентичності та підтримуючи надію на краще майбутнє. Це також підкреслює необхідність забезпечення їх необхідною для них підтримкою, щоб полегшити процес адаптації та сприяти їхньому психологічному і соціальному відновленню.

За результатами дослідження, ми отримали дані, що велика частина українців (28%) мають значні емоційні труднощі, які вони відчують внаслідок вимушеного переміщення та адаптації до нового життя. Ці люди можуть мати проблеми з подоланням невизначеності, змін та нових викликів, можуть мати схильність до негативних думок, емоційної нестабільності та труднощів у прийнятті рішень. Це все створює ризик розвитку психосоматичних розладів, схильність до тривоги, депресії, інших проблем з психічним здоров'ям.

Однак більшість досліджуваних переселенців (66%) мають помірний рівень стійкості до стресу, що означає, що вони відчують емоційний дискомфорт у складних ситуаціях, але їм, як правило, вдається впоратися з ним. Такі люди можуть мати певні труднощі з адаптацією до нового життя, але з часом та підтримкою їм вдається подолати ці виклики.

Надзвичайно низький відсоток людей з високим рівнем стійкості до стресу показує нам про те, що більшість українців пережили значні емоційні потрясіння та потребують додаткової підтримки та лише 6% змогли повноцінно побороти стрес та стати сильнішими.

4) Оцінивши стійкість до стресу серед українських переселенців, та дійшовши висновку, що більшість мають незадовільний рівень, тому ми вирішили використати методику «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS) (Н. Ендлер, Дж. Паркер), щоб краще зрозуміти, якими методами зазначена категорія людей користується для досягнення успішнішого результату та покращення власного самопочуття в стресових ситуаціях.

В результаті ми дізнались, що більшість українців (41%) використовують найефективнішу стратегію подолання стресу, яка

орієнтована саме на проблему, яка виникла. Вони аналізують ситуацію, генерують можливі рішення, обирають найкраще та втілюють його в життя. Саме така поведінка сприяє більш успішній адаптації, покращує психічний стан та дає відчуття контролю над ситуацією та власним життям.

Проте, значна частина (28%) все ще перебуває на емоційному етапі адаптації, зосереджуючись на власних негативних емоціях та переживаннях, пов'язаних з новою ситуацією. Вони можуть відчувати тривогу, гнів, страх, розпач, тугу, і ця поведінка може ускладнювати адаптацію, оскільки люди не зосереджуються на вирішенні проблем, а лише вводять себе в більш глибокі страждання, що може призвести до зростання рівня тривоги та депресії. Ця стратегія може бути корисною лише на перших етапах адаптації, коли людині важливо усвідомити та прийняти свої емоції. В такому випадку корисним буде звернення за допомогою до друзів, сім'ї та фахівців, що може допомогти людям з цією стратегією впоратися зі складними емоціями.

Значна частина (31%) опитуваних намагаються уникати власних проблем та відволікатись від них. Така поведінка може бути тимчасово корисною, але вона не вирішує проблем, тому в довгостроковій перспективі вона може лише ускладнювати адаптацію та призводити до ще більшої кількості проблем, які накопичуються за цей час.

Серед цієї частини досліджуваних 57% намагаються відволікатись самостійно, не використовуючи допомогу близьких, друзів чи соціуму. Це можуть бути позитивні методи, наприклад, перегляд телевізора, прослуховування музики, відеоігри, спорт, читання, або ж негативні, такі як алкоголь, наркотики та девіантна поведінка.

Інша частина (43%) звертаються за допомогою до соціального оточення, наприклад сім'ї, друзів, фахівців, колег, співмешканців і т.д. Важливо зазначити, що ця категорія осіб не ігнорує проблему, а звертається за порадою та підтримкою до інших. Іноді таке відволікання може бути корисним, адже підтримка з боку інших людей може сприяти зниженню

рівня стресу та тривоги, допомагає відчутти себе більш впевненим у своїх силах та не відчувати себе самотнім у вирішенні виниклої проблеми.

5) На кінець ми вирішили оцінити рівень задоволеності власним життям, собою та своїм соціальним оточенням серед українських переселенців, використовуючи для цього методичку «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко).

Ми отримали наступні результати:

Задоволеність власним життям:

- 54% – середній рівень. Можливо, вони вже частково адаптувалися до нового життя, але все ще відчувають певні труднощі та емоційний дискомфорт. Їм може бути корисною психологічна підтримка, спрямована на підвищення стійкості до стресу та покращення емоційного стану.

- 8% – високий рівень. Ці люди, ймовірно, змогли успішно адаптуватися до нового життя та знайти в ньому сенс. Їх досвід може бути цінним для інших переселенців, які стикаються з подібними труднощами

- 38% – низький рівень. Ця категорія людей потребує особливої уваги та допомоги. Їм може бути корисною психотерапія, спрямована на опрацювання травм, подолання стресу та розпачу, а також на розвиток нових цілей та сенсу життя.

Незадоволеність собою і розчарування в житті:

- 54% – середній рівень. Можливо, вони переживають період самоаналізу та переосмислення цінностей. Їм може бути корисною психологічна допомога, спрямована на підвищення самооцінки, визначення своїх сильних сторін та постановку нових цілей.

- 24% – високий рівень. Ці люди, ймовірно, відчувають глибокий розпач та втрату віри в себе. Їм може бути корисною психотерапія, спрямована на роботу з негативними емоціями, корекцію негативних переконань та підвищення мотивації.

- 24% – низький рівень. Ці люди, ймовірно, мають більш реалістичний погляд на себе та свої можливості. Для них корисною буде

психологічна допомога, спрямована на розвиток самоприйняття, вдячності за те, що мають, та вміння знаходити радість у житті.

Задоволеність відносинами з іншими:

○ 43% – низький рівень. Ці люди, ймовірно, відчувають самотність, ізоляцію та труднощі з налагодженням нових соціальних зв'язків. Їм може бути корисною участь у групах підтримки, волонтерська діяльність, а також психологічна допомога, спрямована на розвиток комунікативних навичок та подолання соціальної тривоги.

○ 48% – середній рівень. Ці люди, ймовірно, мають певні соціальні зв'язки, але їм може не вистачати відчуття близьких та довірчих стосунків. Їм може бути корисною участь у соціальних активностях, психологічна допомога, спрямована на розвиток навичок емпатії та активного слухання.

○ 9% – високий рівень. Ці люди, ймовірно, мають міцну соціальну підтримку з боку друзів, сім'ї або партнера. Їх досвід може бути цінним для інших переселенців, які стикаються з труднощами у налагодженні нових соціальних зв'язків.

Загальний рівень задоволеності:

○ 50% – не задоволені життям. Ця категорія людей потребує комплексної психологічної допомоги, спрямованої на вирішення проблем у різних сферах життя: емоційній, соціальній, особистісній.

○ 9% – задоволені. Ці люди можуть слугувати прикладом та джерелом натхнення для інших переселенців. Їх досвід може бути цінним для розробки програм допомоги та адаптації для інших людей, які пережили подібні труднощі.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі нами було проведено теоретичне та практичне вивчення процесу адаптації людини як явища та особливостей адаптації та психічних станів українських вимушених переселенців, які виїхали за кордон після 24 лютого 2022 року у зв'язку з повномасштабним вторгненням Російської Федерації на територію суверенної держави України.

Українці під час та після переїзду стикаються з величезною кількістю проблем, які заважають успішній адаптації людей в новому середовищі. Саме тому ми провели оцінку їх стану за методиками, спрямованими на оцінку толерантності до невизначеності, локус-контролю здоров'я, рівня стійкості до стрес та допінг-поведінки для його подолання, а також загальний рівень задоволеності життям собою та своїм оточенням. Це дало нам розуміння того, що:

Що більшість українців мають негативне відношення до невизначеності, а це стає важливим фактором, адже саме з нею стикаються українці, які вирішують залишити свою домівку і спробувати отримати тимчасовий захист іншої «чужої та невідомої» країни. Проте таке відношення спостерігається не у всіх. Деякі люди навпаки виявили позитивне відношення та використали шанс виїхати за кордон як нові можливості для розвитку та набуття нового досвіду. Але не зважаючи на це, майже кожен переселенець дуже тяжко переживав переїзд та мріє про повернення додому.

Розуміючи, що люди важко переживають етап переїзду в невідоме місце, ми вирішили провести оцінку локус – контролю здоров'я, яка людей дала нам відображення відношення людей до власного здоров'я та життя, а саме оцінку того, на скільки вони впевнені в тому, що їх життя залежить від них самих, когось іншого або виниклих обставин, адже саме таке відношення розкриває їх психічні та фізичні стани, впливає на їхні стратегії подолання труднощів, емоційний стан та адаптацію до нових умов. Та в результаті ми дізнались, що більшість українців мають інфернальний локус-контроль,

тобто на усвідомлений контроль власного життя та здоров'я. Це свідчить про схильність брати відповідальність за своє життя на себе та вживання заходів на його покращення. Проте інша значна частина переселенців отримали результати за екстернальним локусом контролю, що свідчить про їхню схильність шукати причини своїх невдач у зовнішніх факторах, що може ускладнювати процес адаптації, посилювати відчуття безпорадності та заважати їм активно брати участь у вирішенні проблем.

При оцінці рівня стійкості до стресу ми отримали дані, що свідчать про те, що дуже велика частина українських переселенців мають високий рівень стресу та значні труднощі з його подоланням. Надзвичайно низький відсоток людей з високим рівнем стійкості до стресу показує нам про те, що більшість українців пережили значні емоційні потрясіння та потребують додаткової підтримки та лише 6% змогли повноцінно побороти стрес та стати сильнішими.

Для того щоб зрозуміти чому українці мають такий високий рівень стресу та низький рівень до стійкості перед ним, ми вирішили визначити наскільки ефективні стратегії подолання стресу вони використовують. В результаті ми дізнались, що більша частина використовує таку ефективну стратегію як орієнтацію на проблему. Це дає нам розуміння про те, що українці, не дивлячись на низький рівень стійкості перед стресовими ситуаціями, все-одно активно намагаються вирішити проблему для стабілізації власного самопочуття та психічного стану. Проте таку стратегію використовують далеко не всі. Часто українці не справляються зі стресом через фокусування на власних негативних переживаннях або стражданнях, що часто призводить до активізації психічних розладів. Ще одна частина українців намагаються уникати стресових ситуацій, в які вони потрапили. Таке уникнення не часто позитивно впливає на адаптацію. Успішність подолання стресу цим методом залежить від об'єкта, на який відволікається людина та він часового проміжку, який людина виділяє на відволікання від проблеми. Через те, що такий метод не вирішує проблему, людина при такій

стратегії переживає негативні емоції, які з плином часу набирають все більшої інтенсивності. Особливо страшним стає той факт, що часто відволікання від проблеми супроводжується девіантною поведінкою, а особливо вживанням алкоголю чи наркотичних засобів, що в більшості випадків закінчується тяжким ступенем залежності від них. Але в тому випадку, якщо відволікання має здорові прояви та мету, часто це призводить до успішного подолання проблеми та негативних станів.

В кінці дослідження ми вирішили оцінити загальний рівень задоволення життям, собою та соціальним оточенням. Українські вимушені переселенці стикаються з численними труднощами та викликами в процесі адаптації до нового життя за кордоном, тому рівень їхньої задоволеності життям варіюється, проте значна частина людей відчуває емоційний дискомфорт, самотність та розчарування. Ми дізналися що серед українських вимушених переселенців лише 8% задоволені власним життям. Це свідчить про те, що значна частина переселенців потребує психологічної допомоги, спрямованої на опрацювання травм, подолання стресу та розпачу, а також на розвиток нових цілей та сенсу життя. Причинами для такої оцінки свого життя можуть бути внутрішні конфлікти стосовно порівняння попереднього життя та нового. Майже всі, коли були вдома, відчували себе щасливими, проживали в комфортних умовах та мали гарну роботу, але через вимушене переселення вони були вимушені залишити все, що мали, та опинитись в умовах, які значно відрізняються від попередніх, і в більшості випадків, далеко не кращих за попередні, через що відчувають незадоволеність новими умовами проживання.

Аналізуючи задоволеність відносинами з іншими, ми отримали низькі результати. Через те, що після переїзду переселенцям не надається вибір або можливість переїзду на інші локації, людина повинна жити та пристосовуватись до нового соціального оточення, яке не завжди задовольняє особу. Через високий рівень стресу після переїзду, людина сповнена негативними емоціями і часто такою емоцією є роздратованість або

агресія, тому часто ці емоції в поєднанні з небажаним соціальним середовищем призводять до конфліктів через відмінність поглядів людей з різних частин України.

Тож, наше дослідження дозволило нам краще зрозуміти процес адаптації українських вимушених переселенців, а отримані результати свідчать про те, що більшість переселенців відчують значні труднощі з адаптацією до нового життя. Вони стикаються з високим рівнем стресу, емоційним дискомфортом, самотністю та розчаруванням, тому їм потрібна психологічна допомога, спрямована на опрацювання травм, подолання стресу, розпачу, а також на розвиток нових цілей та сенсу життя. Важливо зазначити, що адаптація - це складний та тривалий процес, який потребує часу та зусиль.

Психологічна допомога відіграє важливу роль у покращенні емоційного стану, подоланні труднощів та сприянні успішній адаптації до нового життя. Важливою є також інформаційна підтримка, яка допоможе переселенцям розібратися в нових для них реаліях, знайти роботу, житло, отримати доступ до освіти та медичних послуг. Але слід також сприяти збереженню культурної ідентичності переселенців, адже це може допомогти їм зберегти почуття зв'язку з домом та полегшити процес адаптації.

Українські вимушені переселенці пережили багато горя та страждань. Ми повинні зробити все можливе, щоб допомогти їм адаптуватися до нового життя та відчувати себе в безпеці.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Адаптація дитини до школи / Упоряд.: С. Максименко, К. Максименко, О. Плавник. К.: Мікрос-СВС, 2003. 11 с.
2. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства). М., 1976. 272 с.
3. Бандура А. Теория социального научения А. Бандура.: Евразия, 2000. 320 с.
4. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. Л.: Наука, 1988. 270 с.
5. Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.
6. Зверева І. Д. Соціальні проблеми сільської молоді. Практична психологія та соціальна робота. 1999. № 5. С. 27-29.
7. Коқун О. М. Психофізіологія. // Навч посіб. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
8. Коқун О. М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2002. Т. IV. Ч. 5. С. 137-140.
9. Колызаева Н. Г. Формирование адаптивных характеристик личности у студентов в начальном периоде обучения: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / ЛГУ. Л., 1989. 15 с.
10. Корель Л. В. Социология адаптации: вопросы теории, методологии и методики. Новосибирск : Наука, 2005. 318 с.
11. Короленко Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. Л.: Медицина, 1978. 272 с.

12. Кравцов Г.Г. Принцип единства аффекта и интеллекта в семейном и общественном воспитании / Психологические проблемы современной семьи. Ч. 1. М., 2003.
13. Литвинова Л. В. Психологічні механізми подолання дезадаптаційних переживань студентів першокурсників // Дисертація на здоб. наук. ступ. канд. псих. наук за спеціальністю 19.00.07 – Педагогічна та вікова психологія. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 180 с.
14. Лібіна А. В. Людина в складній життєвій ситуації. М.: Ексмо, 2008. С. 33-38, 56-67.
15. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. №1. С. 16-24.
16. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика. М., 1981.
17. Милославова И. А. Понятие и структура социальной адаптации // Автореф. канд. философ. наук. Л., 1974. С. 24.
18. Міграційні процеси в сучасному світі: світовий, регіональний та національний виміри: (Понятійний апарат, концептуальні підходи, теорія та практика): Енциклопедія / Упоряд. Ю. І. Римаренко; За ред. Ю. Римаренка. К.: Довіра, 1998. 912 с.
19. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / А. А. Налчаджян. Ереван: Издательство АН Армянской ССР, 1988. 189 с.
20. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / под ред. Г. У. Солдатовой: Смысл, 2002. 479 с.
21. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Никифоров Г. С., Дмитриева М. А., Корнеева Л. Н. и др. / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 1991. 152 с.

22. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Л. А. Мельник та ін.; за ред. Л. С. Волинець. Київ: Калита, 2015. 72 с.
23. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Методичний посібник. За ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ Видавництво «Логос». 2015. 207 с.
24. Резнікова О. А. Особливості динамічних характеристик адаптаційного потенціалу особистості студента / О. А. Резнікова // Державний педагогічний університет, м. Слов'янськ. URL: http://www.nbuu.gov.ua/portal/Soc_Gum/.../20.html
25. Ровенчак О. Визначення та класифікації міграцій: наближення до операційних понять // Політ. менеджмент. 2006. № 2 (17). С. 127-139.
26. Рубчевский К. В. Социализация личности: интериоризация и социальная адаптация [Текст] / К. В. Рубчевский // Общественные науки и современность. 2003. №3. С. 147-151.
27. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 123 с.
28. Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: Издательство «София», 2006.
29. Семиченко В. А., Зданевич Л. В. Системно-структурний підхід до процесу адаптації студентів. Проблеми адаптації студентів до навчання за умов фахової ступеневої підготовки: збірник тез за матеріалами Всеукраїнської науковопрактичної конференції. Хмельницький. 2002. С. 12–20.
30. Слоним А. Д. Среда и поведение: Формирование адаптивного поведения. Л., 1976.
31. Соціологія: короткий енциклопедичний словник / За заг. ред. В. Воловича. К.: Укр. центр духовної культури, 1998. 736 с.
32. Социология. Энциклопедия / Сост. А. А. Грицанов, В. Л. Абушенко, Г. М. Евелькин, Г. Н. Соколова, О. В. Терещенко. Мн.: Книжный Дом, 2003. 1312 с.

33. Устінов О. Психічне здоров'я як складова національної безпеки / О. Устінов // Український медичний часопис. 2013. № 1. С. 16-18. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2013_1_7.
34. Філософський словник соціальних термінів / За заг. ред. В. П. Андрущенко. К.; Х.: "Р. И. Ф.". 670 с.
35. Швед О. М. Вплив комунікативних особливостей студентів на ефективність навчання у вищому навчальному закладі.: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07; Прикарпатський ун-т ім. Василя Стефаника / Швед Оксана Михайлівна. Івано-Франківськ, 2004. 20 с.
36. Farmer Val. Urban, Rural Differences Interesting. URL: 25 Jul 2003 www.kiowacountypress.com; www.valfarmer.com
37. Furnham A. Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments / A. Furnham, S. Bochner. L.& N.Y., 1994. 240 p.
38. Gullahorn J., Gullahorn J. An Extension of the U-Curve Hypothesis. *Journal of Social Issues*. 1963. No. 19 (3). P. 33–47.
39. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions // Izard C. *Emotions in personality and psychopathology*. N.Y.: Plenum Press, 1979. P. 229-257.
40. Rogers C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science*. McGraw-Hill. 1959. Vol. 3. P. 184-256].
41. Tiger L. *Optimism: The biology of hope*. NY : Kodanscha. 1995.