

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

**Кафедра клінічної психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему:

**Психологічні особливості соціальної адаптації мігрантів**

**Виконала:**

студентка 2-го курсу групи ПМ - 214  
спеціальності 053 Психологія  
освітньо-професійна програма Клінічна  
психологія

**Жук Юлія Вікторівна**

(прізвище, ім'я, по батькові)

**Науковий керівник:**

к.психол.н,  
(наукова ступінь, вчене звання)

**Пономарьова Вікторія Костянтинівна**

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » червня 2023р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна  
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1	7
<b>ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ</b>	<b>7</b>
1.1. Психологічні особливості міграції і вимушеної міграції	7
1.2. Соціальна адаптація і її особливості	12
1.3. Психологічні аспекти соціальної адаптації до вимушеної міграції через війну	19
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2	27
<b>ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ</b>	<b>27</b>
2.1. Процедура і особливості емпіричного дослідження	27
2.2. Опис психодіагностичного інструментарію	33
Висновки до другого розділу	39
<b>РОЗДІЛ 3</b>	<b>41</b>
3.1 Психологічні особливості соціальної адаптації мігрантів	41
3.2. Психологічні засади до корекції наслідків дезадаптації мігрантів шляхом групової роботи і психологічного консультування	66
3.3. Особливості групової роботи із мігрантами, що мають проблеми із соціальною адаптацією	68
3.4 Особливості психологічного консультування мігрантів, що мають проблеми із соціальною адаптацією	77
Висновки до третього розділу	84
ВИСНОВКИ	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	91
ДОДАТКИ	96

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** психологічних особливостей соціальної адаптації мігрантів в сучасному світі є важливою з ряду причин:

**Зростання міграції:** Сучасний світ характеризується інтенсивними процесами міграції, які зумовлені різними чинниками, такими як економічна нестабільність, конфлікти, війни, зміна клімату тощо. Це призводить до збільшення кількості мігрантів у різних країнах світу, що робить важливим дослідження психологічних аспектів їх соціальної адаптації.

**Соціокультурні відмінності:** Мігранти зазвичай мають відмінну соціокультурну приналежність від країни прибуття, що може вплинути на їхню соціальну адаптацію. Різниця в мові, культурних цінностях, нормах та очікуваннях може викликати стрес, незручності та труднощі в соціальному взаємодії, що вимагає дослідження психологічних аспектів цього процесу.

**Психологічний стан мігрантів:** Міграція може вплинути на психологічний стан мігрантів, такі як відчуття самотності, страху, тривоги, депресії та травматичних досвідів. Вивчення психологічних особливостей соціальної адаптації мігрантів може допомогти в розумінні цих процесів і розробці ефективних стратегій підтримки та втручання.

**Суспільна інтеграція:** Успішна соціальна адаптація мігрантів має велике значення, для безболісної асиміляції мігрантів в тому суспільстві, в яке потрапляє особистість. Мігранти потребують підтримки в пошуку роботи, житла і медичного страхування. Суспільна інтеграція включає процеси, які дозволяють мігрантам стати активними та продуктивними членами нового суспільства, розуміти його культуру, норми та цінності, взаємодіяти з місцевим населенням, отримувати освіту, працювати та сприймати нову країну як свій дім.

Успішна соціальна адаптація мігрантів має позитивний вплив на ряд аспектів суспільного життя. Вона сприяє зменшенню соціальної відсіченості, дискримінації та насилля щодо мігрантів, сприяє покращенню їхнього психологічного благополуччя, забезпечує економічну самодостатність, сприяє більшій взаємодії та розумінню між різними культурами та сприяє більш гармонійному суспільству в цілому.

Дослідження психологічних особливостей соціальної адаптації мігрантів може допомогти виявити фактори, які сприяють успішній адаптації, такі як соціальна підтримка, культурні компетенції, психологічна стійкість та резилієнтність. Ці дослідження можуть служити основою для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку успішної соціальної адаптації мігрантів та їхньої суспільної інтеграції.

Також варто відзначити, що вимушена міграція через війну є важливим аспектом дослідження психологічних особливостей соціальної адаптації мігрантів. У військових конфліктах багато людей змушені залишати свої рідні домівки та шукати притулку в інших країнах. Це може супроводжуватися серйозними травматичними досвідами, такими як втрата близьких, декілька переїздів, втрата статусу, зміна соціального статусу та втрата рідної мови та культурних коренів.

Дослідження психологічних аспектів соціальної адаптації мігрантів, які вимушені мігрувати через війну, може допомогти зрозуміти їхні потреби, ризики та ресурси в процесі адаптації до нових умов життя. Врахування психологічних аспектів може сприяти розробці ефективних програм підтримки, психологічної реабілітації та інтеграції мігрантів-військових конфліктів у новому середовищі.

Дослідження психологічних особливостей соціальної адаптації мігрантів, особливо тих, хто вимушено мігрує через війну, може мати велике значення для розуміння процесів, які відбуваються в психологічному та соціокультурному аспектах їхньої адаптації в новому

оточенні. Це може допомогти розробити ефективні підходи до підтримки та втручання, забезпечуючи мігрантам необхідну підтримку та допомогу у процесі їхньої адаптації.

В Україні проблематика вимушеної міграції, зокрема через війну на сході країни, була предметом досліджень відомих науковців, дослідників, академіків та експертів з різних галузей знань, зокрема з психології, соціології, міграційних досліджень, політичних наук та інших.

Наприклад, університети та наукові установи в Україні, такі як Національний університет "Києво-Могилянська академія", Національний університет "Львівська політехніка", Інститут соціології Національної академії наук України, Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України та інші проводили дослідження щодо питань вимушеної міграції в Україні.

Також деякі неприбуткові організації та дослідницькі центри, такі як Центр дослідження міграцій Міжнародної організації з міграції (ІОМ), ГО "Правовий Луганщина", ГО "Розум права" та інші, займаються дослідженнями вимушеної міграції в Україні та розробляють рекомендації щодо покращення ситуації мігрантів.

**Об'єкт дослідження** – соціальна адаптація мігрантів.

**Предмет дослідження** - психологічні особливості соціальної адаптації мігрантів.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити психологічні особливості соціальної адаптації мігрантів.

**Завдання дослідження**

1. Теоретично описати особливості психологічної складової вимушеної міграції
2. Проаналізувати поняття соціально-психологічної адаптації особистості
3. Дослідити особливості адаптації мігрантів, що вже описані у науковій літературі

4. Емпірично встановити психологічні особливості соціальної адаптації мігрантів у порівнянні із тими, хто не виїжджав зі своїх домівок

5. Розробити програму психологічної корекції станів дезадаптації для вимушених мігрантів.

#### **Методи дослідження:**

1. Теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, класифікація і узагальнення літературних джерел з обраної проблематики

2. Емпіричні:

- Методика дослідження соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд

- Методика «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» О.Г.Маклакова и С.В.Чермяніна

- Опитувальник «Задоволеність життям»

- Анкета «Соціальне благополуччя»

- Шкала депресії Бека

**Вибірка дослідження:** експериментальна група - 50 респондентів – мігранти із зони бойових дій і прифронтової зони (Херсонська область, Запорізька область, Донецька область), контрольна група - 50 респондентів, що не покидали свого постійного місця проживання через бойові дії (жителі Черкаської області, Івано-Франківської області).

#### **Теоретико-методологічної основи дослідження**

Питаннями вимушеної міграції в Україні займалися: О.Федорова, Г.Михайленко, О.Шаповал, Н.Денисенко, О. Чередниченко, В. Черновол, М.Зубрицька, О.Філоненко, О. Рудицька та інші.

#### **Теоретична значущість роботи**

Дослідження психологічних особливостей соціальної адаптації мігрантів має велику теоретичну значущість у розумінні процесу міграції та його впливу на психологічний стан та добробут мігрантів. Ця тема дозволяє вивчити важливі аспекти психології мігрантів, їхні проблеми та

стратегії адаптації в новому соціальному середовищі. Дослідження психологічних факторів, що впливають на соціальну адаптацію мігрантів, допомагає розкрити важливі психологічні процеси, які стоять в основі успішної адаптації до нового соціального та культурного середовища.

### **Практична значущість роботи**

Дослідження психологічних особливостей соціальної адаптації мігрантів також має велику практичну значущість. Результати такого дослідження можуть бути використані для розробки та вдосконалення програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку та полегшення адаптації мігрантів у новому оточенні. На основі отриманих даних можна розробити практичні рекомендації для соціальних працівників, психологів та інших фахівців, що працюють з мігрантами, з метою покращення якості життя та соціальної інтеграції цієї групи осіб.

Результати дослідження можуть також сприяти формуванню політик та законодавства, спрямованих на захист прав та підтримку мігрантів. Розуміння психологічних процесів адаптації допоможе усвідомити проблеми та потреби мігрантської спільноти та створити ефективні механізми їхньої соціальної підтримки.

Отже, робота з психологічними особливостями соціальної адаптації мігрантів є важливим теоретичним та практичним напрямком дослідження, яке може сприяти розумінню та поліпшенню процесу адаптації мігрантів у новому соціальному середовищі.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ

### 1.1. Психологічні особливості міграції і вимушеної міграції

Внутрішньо переміщені особи є новим явищем для сучасного українського суспільства, і їх адаптація є великим викликом як для науковців, так і для представників влади та місцевих громад. Для досягнення успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб та їх коадаптації з місцевими громадами, необхідно створити чіткий механізм включення їх до системи соціальних зв'язків та відносин. Однак, ця проблема ще не була предметом системного соціально-психологічного дослідження.

Для розв'язання цієї проблеми варто звернутися до наукових робіт українських та зарубіжних дослідників та практиків, що стосуються внутрішньої вимушеної міграції. Це допоможе сформувати цілісний погляд на специфіку та унікальність сучасної соціально-економічної ситуації в українському суспільстві.

Зазначається, що внутрішньо переміщені особи часто демонструють неготовність адекватно вирішувати проблеми свого облаштування на новому місці і в нових умовах життя. Тому важливо розробити ефективну систему подальшої адаптації для цих людей. Різні автори акцентують необхідність створення такого механізму.

Результати соціологічного опитування, проведеного Українським інститутом соціальних досліджень імені Олександра Яременка, показують, що 81% респондентів вважають, що переселенці повинні повернутися до своїх місць постійного проживання, щойно це стане можливим. Крім того,



57,1% респондентів вважають, що переселенці перебувають у несприятливому становищі через свій статус. Це свідчить про необхідність безпечного повернення та додаткових заходів щодо інтеграції мігрантів у приймаюче середовище [9].

Оскільки остаточне повернення переселенців до їх рідних місць проживання в Україні відкладається на невизначений термін через складну соціально-політичну ситуацію, пріоритетним завданням для фахівців та громадськості є успішна інтеграція мігрантів у приймаючу спільноту. Це означає, що серед усіх можливих стратегій адаптації людей до нових соціокультурних умов особливе значення має саме процес інтеграції, оскільки інші стратегії можуть бути неефективними [7].

Отже, для вирішення проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб необхідно розробити механізм, який включатиме ефективну систему подальшої адаптації та інтеграції мігрантів у приймаюче середовище.

У психології, міграція розглядається як процес зміни місця проживання особи або групи осіб з одного регіону, країни або континенту в інший. Психологічний підхід до вивчення міграції зазвичай зосереджується на взаємодії між індивідом та його соціальним оточенням у процесі міграції, а також на впливі міграції на психічний стан та добробут мігрантів.

Згідно з Законом України "Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб", визначається, що внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру[8; 9].

Деякі з основних психологічних аспектів міграції включають (Слюсаревський М., Блінова О.)[6]:

**Соціальна адаптація:** Міграція може бути стресовим досвідом для мігрантів, оскільки вони змушені адаптуватися до нового соціального, культурного та мовного середовища. Психологи вивчають, як мігранти пристосовуються до нових умов, включаючи роль емоцій, когнітивних процесів та соціальної підтримки у цьому процесі.

**Ідентичність:** Міграція може впливати на формування та зміну ідентичності мігрантів. Вони можуть переглядати свою національну, культурну, етнічну або релігійну ідентичність, взаємодіяти з іншими культурами та групами, а також впливати на своє самоусвідомлення та самооцінку.

**Емоційний стан:** Міграція може викликати різні емоційні реакції у мігрантів, такі як тривога, стрес, депресія, втрата, туга за рідним місцем та родиною, але також може бути пов'язана з новими можливостями, радістю від досягнень та можливістю перезавантаження життя. Психологи вивчають, як міграція впливає на емоційний стан мігрантів, як вони реагують на стресові ситуації та як можна сприяти покращенню їх емоційного благополуччя в процесі міграції [28].

**Соціальна мережа та підтримка:** Соціальна мережа та підтримка від родини, друзів, співвітчизників або нових співтовариств можуть мати важливе значення для мігрантів під час міграції. Психологи вивчають роль соціальної мережі та підтримки в процесі адаптації мігрантів, включаючи взаємодію з рідними країнами, формування нових соціальних зв'язків та забезпечення підтримки для мігрантів у новому середовищі.

**Культурні аспекти:** Міграція включає взаємодію з різними культурами, яка може вплинути на когнітивні процеси, цінності, переконання та сприйняття мігрантів. Психологи вивчають, як мігранти

сприймають та адаптуються до нової культурної обстановки, як це впливає на їхній світогляд, цінності та інші аспекти психічного функціонування.

Вплив на родину: Міграція також може вплинути на родинні відносини мігрантів, включаючи розлуку з родиною, відокремлення від близьких та створення нових родинних динамік в новому місці проживання. Психологи вивчають, як міграція впливає на родинні відносини мігрантів та як родинна підтримка може сприяти адаптації цієї мігрантів в новому середовищі.

Ідентичність та самооцінка: Міграція може впливати на формування ідентичності мігрантів, включаючи зміни в культурній, етнічній, національній або релігійній самоідентифікації. Психологи вивчають, як мігранти відносяться до своєї нової та рідної культури, як це впливає на їхню самооцінку, самовизначення та самовпевненість[17].

Психологічні труднощі: Міграція може бути супроводжена різними психологічними труднощами, такими як стрес, тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад та інші психічні проблеми. Психологи вивчають, як ці труднощі виникають у зв'язку з міграцією, як вони впливають на психічне здоров'я мігрантів та як можна надавати психологічну допомогу тим, хто має ці проблеми.

Адаптація та успішність міграції: Психологи також вивчають фактори, що сприяють успішній адаптації мігрантів в новому середовищі, включаючи соціальну підтримку, емоційне благополуччя, культурну компетентність та інші аспекти психологічного функціонування. Вони також вивчають різні виміри успішної міграції, такі як зайнятість, освіта, мовна володіння та інші фактори.

Ці аспекти міграції в психології є складними та мають багато взаємодіючих факторів, і дослідники продовжують вивчати це питання

Різниця між міграцією та вимушеною міграцією полягає в їхніх причинах, характеристиках та контексті. Міграція є добровільним

пересуванням осіб з однієї країни або регіону в інший з різних причин, таких як економічні, соціальні, культурні, освітні, родинні, туристичні та інші. Вимушена міграція, з іншого боку, відбувається через неприйнятні або небезпечні умови в країні походження, такі як війна, конфлікти, переслідування, природні катастрофи, екологічні кризи та інші фактори, що змушують людей шукати безпеки та захисту в інших країнах.

Міграція може бути тимчасовою або постійною, відбуватися в межах країни (внутрішня міграція) або між різними країнами (міжнародна міграція). Вимушена міграція, в свою чергу, часто є тимчасовою або навіть неплановою, змушує людей залишати свої домівки у надзвичайних обставинах та шукати тимчасового або постійного притулку в інших країнах.

Міграція може бути добровільним вибором осіб, які розглядають її як можливість покращення своїх умов життя, розширення можливостей заробітку, освіти, культурного взаємодії та інших переваг. Вимушена міграція, на відміну від цього, здебільшого відбувається через неприйнятні умови, які не залишають людям вибору, а змушують їх залишити свої домівки в пошуках безпеки та захисту[30].

Отже, основні відмінності між міграцією та вимушеною міграцією полягають в причинах пересування, характеристиках цього пересування та контексті, в якому воно відбувається. Міграція є добровільним пересуванням осіб, яке здійснюється з різних мотивів та може бути внутрішньою або міжнародною, тимчасовою або постійною. Вимушена міграція, з іншого боку, відбувається через неприйнятні умови в країні походження, змушуючи людей залишати свої домівки та шукати безпеки та захисту в інших країнах, зазвичай є тимчасовою та неплановою.

## 1.2. Соціальна адаптація і її особливості

Серед провідних наукових підходів варто зазначити теоретичні та експериментальні дослідження Г. О. Балла, Ф. Б. Березіна, М. С. Корольчука, О. Г. Маклакова, А. А. Налчаджяна щодо психічної, психологічної та соціально-психологічної адаптації. Крім того, К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, А. В. Брушлінський, Є. П. Головаха, О. А. Донченко, О. М. Лактіонов, В. Ф. Моргун, Л. Е. Орбан-Лембрик, Н. В. Паніна, Т. М. Титаренко та інші внесли вагомий внесок у вивчення адаптації в умовах суспільних трансформацій.

Соціальна адаптація розглядається як взаємодія двох протилежних явищ - людини та оточуючого середовища, що забезпечують активне функціонування особистості у світі навколишнього середовища. Якщо в процесі взаємодії людина зіштовхується з інформацією, яка суперечить її власним установкам, виникає стан дискомфорту або когнітивного дисонансу, що мобілізує особистість до пошуку пристосувальних реакцій. Ці реакції можуть включати знаходження пояснень, які виправдовують протиріччя, свідому фільтрацію інформації та самозміну власних установок[9].

За дослідженнями Л. В. Міллера, соціально-психологічна адаптація мігрантів до нових етнокультурних та соціально-економічних умов означає процес включення особистості у взаємодію з соціальним середовищем. Цей процес передбачає орієнтацію у соціальному середовищі, усвідомлення проблем, що виникають під час взаємодії, пошук шляхів їх вирішення, вибір найбільш адекватної діяльності у відповідних умовах з метою досягнення відповідності між інтересами, потребами, можливостями особистості та соціальним середовищем[10].

Поняття адаптації (приспосування) відіграє важливу роль у різних галузях сучасної науки, в тому числі в психології. Разом з тим ставлення до нього з боку багатьох радянських психологів відрізняється своєрідністю. У прикладних областях (у медичній психології, в дослідженнях девіантної поведінки і т.п.) забезпечення адаптації індивіда в тому чи іншому середовищі та подоланню його дезадаптації приділяється чимало уваги. Однак при розгляді теоретичних проблем, особливо що відносяться до психології особистості, адаптації або надають окреме значення (наприклад, розглядаючи її як першу фазу особистісного становлення індивіда, що вступає у відносно стабільну соціальну спільність), або взагалі негативно відгукуються про застосування даного поняття, аж до того, що уявлення про пристосувальну функцію психічного та особистості оголошується «абсолютно хибним» .

Термін «адаптація» походить від латинського "adaptatio" (приспосування) і спочатку широко використовувався в біологічних науках для опису феномена і механізмів пристосувальної поведінки індивідів у тваринному світі, еволюції різних форм життя. Дуже важливу роль відіграють адаптаційні процеси в різноманітних видах професійної діяльності. Тут можуть бути виділені два аспекти: по-перше, адаптація до нових умов реалізації діяльності (зміни і структури соціальних цінностей, організаційні перетворення, вдосконалення та інновації в технології і т. п.); по-друге, і цей аспект безпосередньо перетинається з нашою проблемою, це адаптація, входження в нову професійну діяльність:

Процеси професіоналізації розгорнуті в часі і мають специфічні етапи. У психолого-педагогічній літературі вказується на важливе значення входження людини в професійну діяльність на етапі її освоєння .

Відповідно адаптація являє собою багатокomпонентне утворення не тільки з змістовно-структурної точки зору, але також і з предметно-аплікативної.

Таким чином, стає очевидним, що вже саме визначення поняття "адаптація" являє собою складну філософсько-методологічну проблему. На основі порівняльного аналізу великого числа визначень адаптації, всі дефініції поняття адаптації можуть бути об'єднані в наступні три групи:

- Так звані тавтологічні визначення, в яких поняття адаптації інтерпретується як буквальний переклад латинського «adapto» (adaptatio) у значенні пристосування організмів до середовища, тобто адаптація - це процес і результат пристосування будови і функцій організму (особин, популяцій, видів) і їх органів до умов середовища;

- Визначення через «головна ознака». Тут адаптація визначається через вираженість ключового аспекту структурно-функціональної організації індивіда. Ці ключові аспекти виділяються на наступних рівнях: біохімічному, морфологічному, фізіологічному, поведінковому. Наприклад, під фізіологічною адаптацією слід розуміти сукупність фізіологічних особливостей, що обумовлюють урівноваження організму з постійними або змінними умовами середовища;

- Полісемантичні визначення, які підкреслюють багатозначний, багатоаспектний характер самого явища адаптації, і перш за все виділення адаптації як процесу та адаптації як результату.

Адаптація - це процес і результат внутрішніх змін, зовнішнього активного пристосування і самозміни індивіда до нових умов існування.

Найбільш складні і різноманітні аспекти явища адаптації проявляються у багатогранній людській діяльності, в якій можна виділити психофізіологічні, поведінкові, когнітивні і суб'єктно-особистісні компоненти адаптаційного процесу [18].

Психологічна адаптація - це процес психологічної включеності особистості в системи соціальних, соціально-психологічних та професійно діяльнісних зв'язків і відносин, у виконання відповідних рольових функцій. Психологічна адаптація людини здійснюється в наступних сферах її життя і

діяльності: у соціальній сфері з усім різноманіттям її змістовних сторін і компонентів (моральних, політичних, правових та ін.); у соціально-психологічній сфері, тобто в системах психологічних зв'язків і відносин особистості, включення її у виконання різних соціально-психологічних ролей; у сфері професійних, навчально-пізнавальних та інших діяльнісних зв'язків і відносин особистості; у сфері взаємозв'язків з екологічним середовищем.

Рівень адаптованості особистості є результатом процесу адаптації. Адаптованість особистості ділиться на внутрішню, зовнішню і змішану.

Внутрішня адаптованість особистості характеризується перебудовою її функціональних структур і систем при певній зміні середовища її життєдіяльності. Відбувається змістовна, повна, генералізована адаптація.

Зовнішня (поведінкова, пристосувальна) адаптованість особистості відрізняється відсутністю внутрішньої (змістовної) перебудови, збереженням себе і своєї самостійності. Відбувається інструментальна адаптація особистості.

Змішана адаптованість особистості частково проявляється перестроюванням та пристосуванням внутрішньо під середовище, її цінності і норми і частково – інструментальною адаптацією, поведінковою, збереженням свого "Я", своєї самостійності, "самості".

Психологічна адаптація - це багаторівневе і різнопланове явище, що зачіпає й індивідуальні особливості людини (її психіку), і всі сторони її буття (соціальне середовище безпосередньої її життєдіяльності), і різні види діяльності (насамперед професійну), в які вона безпосередньо включена.

Психологічна адаптація особистості - це двосторонній процес взаємодії, в ході якого відбуваються зміни як в особистості (в психіці людини в цілому), так і в середовищі (у її нормах, правилах, цінностях), у всіх сферах духовного життя соціуму і його організації. У процесі адаптації



відбувається гармонізація взаємодії особистості та середовища. В особистості і середовища (насамперед соціального) відбуваються зміни, характер і ступінь яких обумовлені багатьма обставинами. З числа цих обставин першорядну роль грають такі: соціальні параметри середовища; соціально-психологічні особливості соціального середовища (його норми, правила, вимоги, санкції, очікування від особистості, ступінь спільності ціннісних та інших основ її життя); зміст, засоби, умови та інші особливості провідної (та інших видів) діяльності.

Отже, психологічна адаптація - це процес гармонізації внутрішніх і зовнішніх умов життя і діяльності особистості та середовища.

У процесі адаптації особистості відбувається гармонізація психічної діяльності людини із заданими умовами середовища і її діяльності в тих чи інших обставинах.

При цьому рівень внутрішнього, психологічного комфорту особистості може бути показником психологічної адаптованості особистості, який визначається збалансованістю позитивних і негативних емоцій людини і ступенем задоволення її потребнісних станів [9].

Отже, як ми вирішили, процес адаптації людини має дві сторони - поведінкову (соціальна адаптація) і особистісну (психологічна адаптація) [25]. Так виникає необхідність у використанні терміну «соціально-психологічна адаптація».

У даній роботі при використанні поняття «соціально-психологічна адаптація» ми, услід за А.О. Реан [18], маємо на увазі, що її слід визначати як психологічну адаптацію та соціальну адаптацію в їх сукупності, що дозволяє особистості досягти самореалізації в гармонії з соціальним середовищем. При цьому ці сторони адаптації не тотожні, а іноді навіть вступають у протиріччя. Так, соціальне середовище може як полегшувати процес адаптації, так і ускладнювати його. Яким би внутрішнім адаптаційним ресурсом не володіла особистість, якщо суспільство

ставиться до її соціальної позиції негативно, не визнає її цінностей, норм, не дає можливості задовольнити значимі потреби, успішна соціально-психологічна адаптація вкрай утруднена, якщо взагалі можлива.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація як феномен виникає при взаємодії двох систем - особистості і соціального середовища, причому в ситуаціях, коли або змінюється звичне для людини соціальне середовище, або виникає необхідність змінити спосіб взаємодії з ним.

У зарубіжній психології склалися різні позиції щодо розгляду соціально-психологічної адаптації. Якщо в біхевіоризмі і інтеракціонізмі, а також психоаналізі З. Фрейда основна увага приділяється процесу соціально-психологічної адаптації, механізмам її роботи, то В. Франкл пропонує розглядати адаптацію і як процес, і як результат, а Е. Еріксон та К. Роджерс основний нахил роблять на особистісні особливості, що сприяють успішній адаптації, тобто розглядають адаптацію як здатність особистості.

У вітчизняній психологічній літературі аналізуються всі ці три аспекти соціально-психологічної адаптації: власне адаптація розглядається як процес, адаптивність - як здатність, а адаптованість - як результат даного процесу.

Соціально-психологічна адаптація розуміється як: процес, що забезпечує адекватну організацію мікросоціальної взаємодії та досягнення соціально значущих цілей [20]; рівновага з соціальним середовищем, завдання якого забезпечити виживання і особистісний розвиток індивіда; процес, який при сприятливому перебігу призводить особистість до стану адаптованості; активне регулювання процесу взаємодії з середовищем.

На думку Н.О. Свиридова, специфіка соціально-психологічної адаптації, на відміну від біологічної, полягає в можливості здійснення не тільки пристосувальної, а й перетворювальної діяльності, тобто вона є

адаптивно-адаптуючою системою. Соціально-психологічна адаптація не тотожна пристосуванню.

При сприятливому перебігу процес соціально-психологічної адаптації призводить особистість до стану адаптивності. І.К. Кряжева визначає її як здатність особистості оптимально реалізовувати внутрішні можливості, здібності та особистісний потенціал в значущих сферах.

Поняття особистісного потенціалу представляється значимим для багатьох дослідників соціально-психологічної адаптації. Незважаючи на те, що автори пропонують різні найменування для цього феномена: особистісний потенціал (Маклаков А.Г. ; Посохова С.Т.); життєвий потенціал (Медведєв В.П., Зараковській Г.М.); адаптивний потенціал (Корель Л.В.), суть його полягає в тому, що це інтегральне утворення включає в себе набір якостей і властивостей, причому як біологічних, так і соціальних і психологічних, які актуалізуються при зміні умов життєдіяльності особистості і дозволяють їй здійснювати перетворювальну діяльність.

Результатом соціально-психологічної адаптації можна вважати адаптованість особистості, яка, на думку А.А. Налчаджян, характеризується такими особливостями: 1) вона сприяє безконфліктному і продуктивному виконанню провідної діяльності; 2) вона дозволяє особистості задовольняти свої соціально обумовлені потреби; 3) дозволяє особистості зайняти конструктивну позицію по відношенню до тих соціальних очікувань, які пред'являються їй соціальним середовищем; 4) створює можливість для самореалізації особистості і творчого вираження її особистісного потенціалу.

Аналіз різноманіття поглядів дослідників на проблему соціально-психологічної адаптації особистості дозволяє зробити наступні висновки:

- соціально-психологічна адаптація характеризується двома складовими: процесуальною (взаємодія особистості і соціального середовища) і результуючою (адаптованість), на основі яких формуються нові особистісні властивості і якості (перехід від стану адаптованості до адаптованої особистості);

- основу соціально-психологічної адаптації становить взаємодія особистості і соціального середовища, через аналіз якої можна пізнати особливості взаємодіючих систем;

- особистість у процесі соціально-психологічної адаптації характеризується активністю: вона може впливати на середовище з метою її змінити;

- адаптаційні здібності людини багато в чому залежать від сукупності психологічних особливостей, якостей і властивостей особистості, що складають особистісний потенціал людини. Чим вище особистісна зрілість, тим вища ймовірність успішної адаптації.

Предметом діагностики соціально-психологічної адаптації особистості можуть бути такі критерії: рівень адаптованості в даний момент часу, порушення адаптації, індивідуальні особливості адаптації, особливості протікання процесу адаптації, адаптивний потенціал конкретної особистості.

### **1.3. Психологічні аспекти соціальної адаптації до вимушеної міграції через війну**

Психологічні аспекти соціальної адаптації до вимушеної міграції через війну можуть бути складними і включати ряд викликів, які виникають у зв'язку зі зміною соціального середовища, втратою рідного дому, відокремленням від родини та спільноти, втратою роботи та доходу, стресом від військових дій, травмами та іншими негативними подіями, пов'язаними з війною. Ось кілька психологічних аспектів соціальної адаптації до вимушеної міграції через війну:

Травми та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): Багато вимушених мігрантів можуть досвідчувати травми під час військових дій або втрати близьких родичів та друзів. Це може призвести до розвитку ПТСР, який характеризується різними симптомами, такими як повторні спогади про травматичні події, відчуття тривоги, депресія та інші психічні розлади, які можуть ускладнити процес адаптації до нового соціального середовища.

Втрата рідного дому та соціальної підтримки: Вимушена міграція через війну може призвести до втрати рідного дому, родини, друзів та соціальної підтримки. Це може викликати відчуття втрати, самотності, страху та тривоги, і може потребувати часу та підтримки для відновлення соціальної мережі та встановлення нових зв'язків.

Проблеми зі становищем мігранта: Вимушена міграція може викликати проблеми зі статусом мігранта, такі як відмови відносно правового статусу, доступу до соціальних послуг, отримання роботи та інших аспектів соціального функціонування. Це може впливати на психологічний стан вимушеного мігранта, викликати почуття незахищеності, безпорадності та несправедливості, що може вплинути на його соціальну адаптацію.

Культурний шок: Переселення в нову країну може супроводжуватися культурним шоком, коли мігрант зіштовхується з новими цінностями, нормами, мовою та іншими аспектами культури приймаючої країни. Це може викликати відчуття незрозуміння, відчуження та складнощів у взаємодії з місцевими жителями, що може вплинути на соціальну адаптацію мігранта.

Емоційні та психічні труднощі: Вимушена міграція через війну може призвести до емоційних та психічних труднощів, таких як депресія, тривога, почуття вини, гніву та інші. Ці емоційні труднощі можуть впливати на загальний стан психічного здоров'я мігранта та його можливість ефективно адаптуватися до нових соціальних умов.

Втрата ідентичності: Вимушена міграція може призвести до втрати ідентичності, коли мігрант втрачає зв'язок зі своєю рідною культурою, мовою та традиціями. Це може викликати відчуття втрати самоідентифікації та пошуку нового місця в новому соціальному середовищі, що може бути викликом для соціальної адаптації.

Широко в літературі обговорюються питання щодо надання психологічної допомоги мігрантам, і деякі автори звертаються до розробки спеціальних тренінгів, таких як етнокультурна компетентність, толерантність та інші [9; 11]. Т. Г. Стефаненко описує моделі культурних асиміляторів, які є ефективними методами підвищення міжкультурної чутливості та поліпшення міжкультурної взаємодії. Г. У. Солдатова та Л. А. Шайгерова розробили програми психологічної допомоги вимушеним мігрантам, які включають індивідуальні та сімейні консультації, групові тренінги для дітей та дорослих [12; 13], оскільки мігранти особливо потребують підтримки.

Г. У. Солдатова та Л. А. Шайгерова зазначають, що адаптація мігрантів залежить, зокрема, від їх соціального статусу, який вони мали у своєму колишньому місці проживання. Розрив між соціальним статусом,

матеріальним та професійним положенням у минулому та нинішньому місці може впливати на самооцінку та самоідентифікацію, негативно впливати на процес адаптації та призводити до кризи ідентичності [9; 13].

Криза ідентичності є необхідним етапом у процесі адаптації мігрантів до нових умов життя, і успішне подолання цієї кризи призводить до розвитку більш зрілої нової ідентичності.

У дослідженні трудової міграції населення України [14; 15] була запропонована соціально-психологічна концепція, яка визначає трудову міграцію як соціально-психологічне явище, що походить від кризи ідентичності особистості в основних сферах її самореалізації - особистісній, професійній, сімейній та етнокультурній. Встановлено, що основним соціально-психологічним механізмом трудової міграції є трансформація системи особистісної та соціальної ідентичності мігранта під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників, що викликається прагненням до самореалізації та депривацією цієї потреби в регіоні проживання. Необхідно провести теоретичний аналіз та емпіричне дослідження, щоб визначити, наскільки основні положення концепції можна застосувати для пояснення соціально-психологічної сутності внутрішньої вимушеної міграції в сучасній Україні тим більше під час війни.

Соціальна ситуація внутрішньої вимушеної міграції, на відміну від добровільної міграції, коли суб'єкт свідомо приймає рішення про зміну місця проживання та працевлаштування, може бути охарактеризована як кризова або навіть екстремальна. Це створює загрозу для здоров'я та життя мігрантів. У соціальній психології кризовою подією вважається та життєва подія, яка створює потенційну або актуальну загрозу задоволенню фундаментальних потреб особистості і водночас ставить перед нею проблему, з якою вона не може швидко й легко справитися. Травматичний досвід та життєві труднощі внутрішньо вимушених мігрантів призводять

до порушення цілісності та інтегрованості особистості. Комплекс проблем, пов'язаних з особистісними трансформаціями, можна охарактеризувати як кризу ідентичності [16, с. 259].

Вимушена міграція може призводити до різких трансформацій уявлень особистості про себе і своє місце у системі життєвих відносин. Криза ідентичності відіграє важливу роль у розумінні психічного стану вимушених мігрантів. В деяких категоріях вимушених мігрантів ідентичність може трансформуватися настільки сильно, що втрачає свої функції: інтегруючу на рівні групи та адаптивну на рівні особистості. Головні категорії, такі як соціальний статус, професійна належність, сімейні ролі, статеві та вікові належності, можуть втратити свою значущість.

Це означає, що мігранти можуть втратити чітку ідентифікацію з попередніми соціальними, професійними та сімейними ролями. Внаслідок цього вони можуть почуватися втраченими, незахищеними та непевними щодо свого місця у новому оточенні. Криза ідентичності може супроводжуватися почуттями розчарування, втрати самооцінки, плутанини, а також емоційними та психологічними труднощами.

Це підкреслює важливість розуміння і підтримки мігрантів під час їхньої адаптації. Психологічна допомога, соціальна підтримка та створення сприятливого оточення можуть допомогти мігрантам вирішити кризу ідентичності та відновити свою соціальну та особистісну інтеграцію.

Справді, психічний стан та психологічний настрій вимушених мігрантів мають велике значення для їхньої адаптації, здатності подолати труднощі та вижити в новому середовищі. Однак, залучення психологічної допомоги та психотерапевтичних методів у роботу з вимушеними мігрантами часто набуває нагального характеру лише в разі кризових ситуацій.



Вимушеним мігрантам дійсно потрібна психотерапевтична допомога для подолання кризових життєвих ситуацій, а також професійні консультації психологів. Психотерапевтичні методи та прийоми можуть допомогти їм виходити з депресивних станів, а спеціальні тренінги спрямовані на підвищення самовпевненості та подолання почуття тривоги.

Важливою є також проактивна підтримка та надання психологічних ресурсів вимушеним мігрантам з самого початку їхньої адаптації. Інтеграційні програми та проекти можуть включати психологічну підтримку як один із компонентів, забезпечуючи доступ до психологічних послуг та консультацій з метою зміцнення психічного благополуччя та забезпечення успішної адаптації мігрантів.

У зусиллях по підтримці вимушених мігрантів важливо не тільки розуміти значення їхнього психічного стану, але й забезпечувати доступ до психологічної допомоги та консультацій як складової частини програм і послуг для їхньої успішної адаптації[31].

Отже, ідентичність мігрантів може зазнавати серйозних змін та кризи під час процесу адаптації до нових умов життя. Розуміння соціально-психологічних аспектів цього явища є важливим для розробки підходів та програм, спрямованих на підтримку та психологічну допомогу мігрантам під час їхньої адаптації.

## Висновки до першого розділу

Внутрішньо переміщені особи є новим явищем для сучасного українського суспільства, і їх адаптація є великим викликом як для науковців, так і для представників влади та місцевих громад. Для досягнення успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб та їх коадаптації з місцевими громадами, необхідно створити чіткий механізм включення їх до системи соціальних зв'язків та відносин. Однак, ця проблема ще не була предметом системного соціально-психологічного дослідження.

Згідно з Законом України "Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб", визначається, що внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру.

Міграція може бути тимчасовою або постійною, відбуватися в межах країни (внутрішня міграція) або між різними країнами (міжнародна міграція). Вимушена міграція, в свою чергу, часто є тимчасовою або навіть неплановою, змушує людей залишати свої домівки у надзвичайних обставинах та шукати тимчасового або постійного притулку в інших країнах.

Соціальна адаптація розглядається як взаємодія двох протилежних явищ - людини та оточуючого середовища, що забезпечують активне функціонування особистості у світі навколишнього середовища. Якщо в процесі взаємодії людина зіштовхується з інформацією, яка суперечить її

власним установкам, виникає стан дискомфорту або когнітивного дисонансу, що мобілізує особистість до пошуку пристосувальних реакцій. Ці реакції можуть включати знаходження пояснень, які виправдовують протиріччя, свідому фільтрацію інформації та самозміну власних установок.

Психологічні аспекти соціальної адаптації до вимушеної міграції через війну можуть бути складними і включати ряд викликів, які виникають у зв'язку зі зміною соціального середовища, втратою рідного дому, відокремленням від родини та спільноти, втратою роботи та доходу, стресом від військових дій, травмами та іншими негативними подіями, пов'язаними з війною.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ

#### 2.1. Процедура і особливості емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження є одним з основних методів наукового дослідження в психології. Воно передбачає збір фактичних даних на основі спостережень, вимірювань та експериментів, а також їх аналіз і інтерпретацію з метою отримання об'єктивних висновків та встановлення причинно-наслідкових зв'язків між явищами.

Основні кроки емпіричного дослідження в психології можуть включати наступні етапи:

- **Формулювання дослідницького питання:** Це постановка чіткого запитання або гіпотези, яку дослідник прагне відповісти під час дослідження.
- **Розробка дослідницького дизайну:** Визначення методу дослідження, вибір зразку дослідження, розробка процедур збору даних та вибір інструментів вимірювання.
- **Збір даних:** Проведення дослідницької процедури, такої як спостереження, анкетування або експеримент, для збору об'єктивних даних.
- **Аналіз даних:** Обробка та аналіз зібраних даних за допомогою статистичних методів, таких як описова статистика, кореляційний аналіз, аналіз варіантності, регресійний аналіз тощо.
- **Інтерпретація результатів:** Оцінка результатів дослідження та встановлення висновків щодо дослідницького питання або гіпотези. Інтерпретація може включати порівняння зі знайденими раніше

результатами, виокремлення закономірностей, виявлення причинно-наслідкових зв'язків та встановлення можливих висновків.

- Публікація результатів: Подання результатів дослідження у відповідних наукових виданнях або на конференціях з метою спільного обговорення, рецензування та внесення внесків у наукове співтовариство.

- Реплікація дослідження: Повторення дослідження іншими дослідниками для перевірки стабільності та відтворюваності результатів, що отримані раніше.

- Мета-аналіз: Зведення та аналіз результатів кількох досліджень з метою встановлення загальних висновків та визначення ступеня взаємодії між досліджуваними змінними.

Ці етапи емпіричного дослідження можуть варіюватися в залежності від конкретної методології дослідження та цілей дослідника. Однак, загальний підхід включає формулювання дослідницького питання, розробку дизайну дослідження, збір даних, аналіз та інтерпретацію результатів, публікацію результатів та реплікацію дослідження для підтвердження його достовірності та перевірки стійкості результатів.

Метою нашого емпіричного дослідження є дослідити психологічні особливості соціальної адаптації мігрантів.

Емпіричні методи дослідження, які ми використовуємо:

- Методика дослідження соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд

- Методика «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» О.Г.Маклакова и С.В.Чермяніна

- Опитувальник «Задоволеність життям»

- Анкета «Соціальне благополуччя»

- Шкала депресії Бека

Вибірка дослідження: експериментальна група - 50 респондентів – мігранти із зони бойових дій і прифронтової зони (Херсонська область,

Запорізька область, Донецька область), контрольна група - 50 респондентів, що не покидали свого постійного місця проживання через бойові дії (жителі Черкаської області, Івано-Франківської області).

Вік респондентів, які приймали участь в дослідженні від 18 до 59 років.

Таблиця 2.1.

Розподіл респондентів за віком у контрольній і експериментальній групі

Вікова група	Контрольна група	Експериментальна група
Від 18 до 25 років	12 (24%)	16 (32%)
Від 25 до 45 років	18 (36%)	23 (46%)
Від 45 до 59 років	20 (40%)	11 (22%)

Наведемо ці дані в графічному вигляді

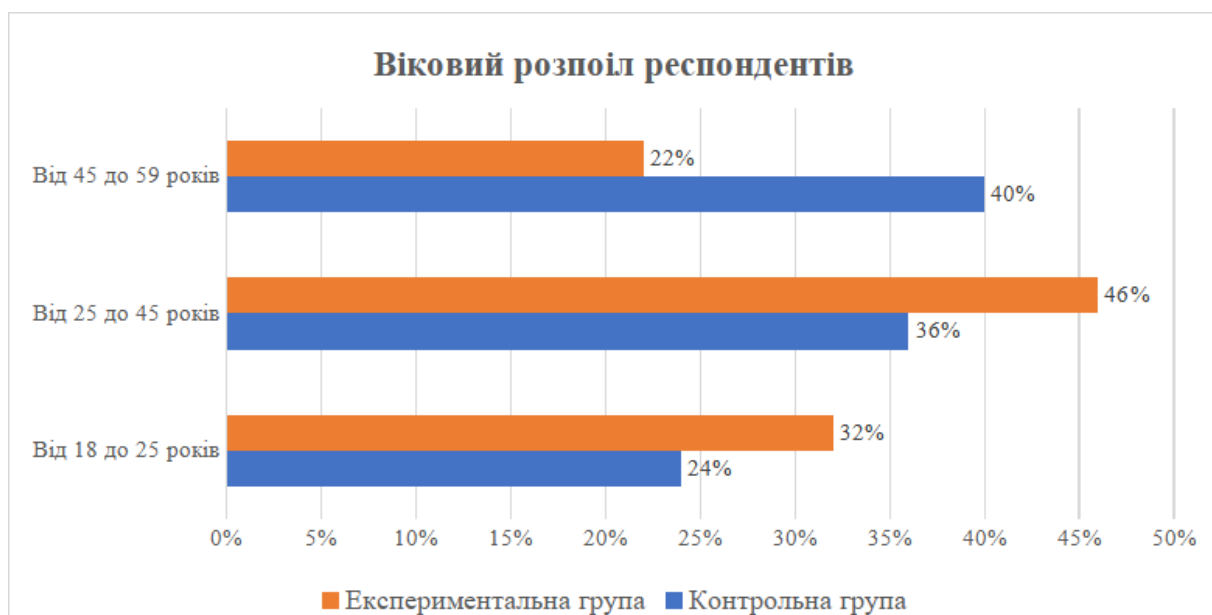


Рис. 2.1. Графічне представлення розподілу респондентів за віком у контрольній і експериментальній групі

Можемо спостерігати, що серед тих, хто виїхав із своїх домівок (експериментальна група) найбільшу вікову групу складають особи у віці

25-45 років, що складає 23 (46%) від загальної кількості, потім йде група від 18 до 25 років – 16 (32%) від загальної кількості. Найменший відсоток – 11 (22%) складають особи у віці 45-59 років. Тобто ми бачимо, що чим старша людина тим менша вірогідність того, що вона захоче змінювати місце свого проживання.

Якщо говорити про контрольну групу, то ми бачимо, що найбільша кількість осіб, що нікуди не виїжджали – 20 (40%), це люди віком 45-59 років. Що в принципі тільки підтверджує припущення наведене вище. 18 (36%) осіб, що приймали участь у нашому дослідженні у якості контрольної групи були віком від 25 до 45 років і найменшу частку контрольної групи склали особи віком від 18 до 25 років – 12 (24%).

Хоча можна спостерігати деякі відмінності у віковій представленості респондентів, проте на нашу думку ця різниця не є суттєвою і відображає реальну картину масштабів міграції відповідно до віку українців.

Якщо говорити про статеву приналежність, то можна спостерігати таку картину:

Таблиця 2.2.

Розподіл респондентів за статтю у контрольній і експериментальній групі

Вікова група	Контрольна група	Експериментальна група
Жінки	22 (66%)	39 (78%)
Чоловіки	18 (34%)	11 (22%)

Наведемо ці дані в графічному вигляді

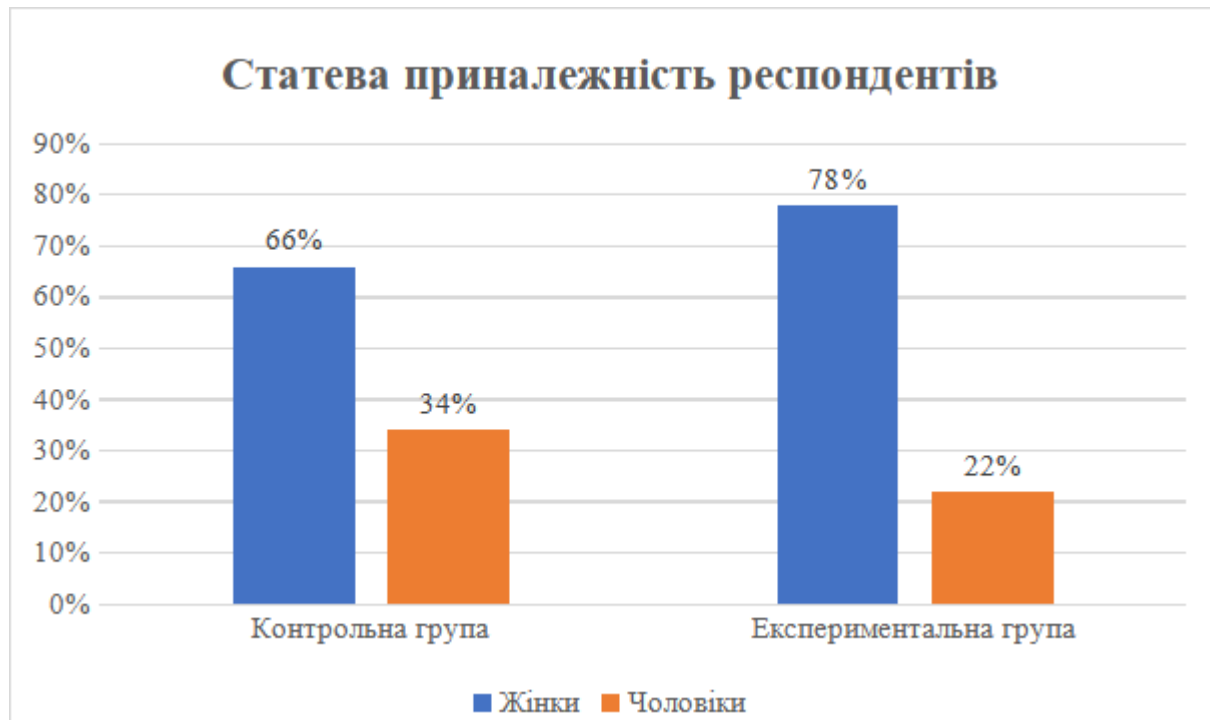


Рис. 2.2. Графічне представлення розподілу респондентів за статтю у контрольній і експериментальній групі

Очікувано, що в експериментальній групі більшість респондентів – жінки 39 (78%) і тільки 11 (22%) чоловіки. Проте за даними контрольної групи в якій 66% - це жінки також можна сказати, що ця закономірність також пов'язана із тим, що жінки більш охоче приймають участь у психологічних дослідженнях.

Далі розглянемо нашу контрольну і експериментальну групу за критерієм наявності дітей

Таблиця 2.3.

Розподіл респондентів за критерієм наявності дітей у контрольній і експериментальній групі

Вікова група	Контрольна група	Експериментальна група
бездітні	5 (10%)	4 (8%)
1-2 дитини	34 (68%)	28 (56%)



3 і більше дітей	11 (22%)	18 (36%)
------------------	----------	----------

Наведемо ці дані в графічному вигляді

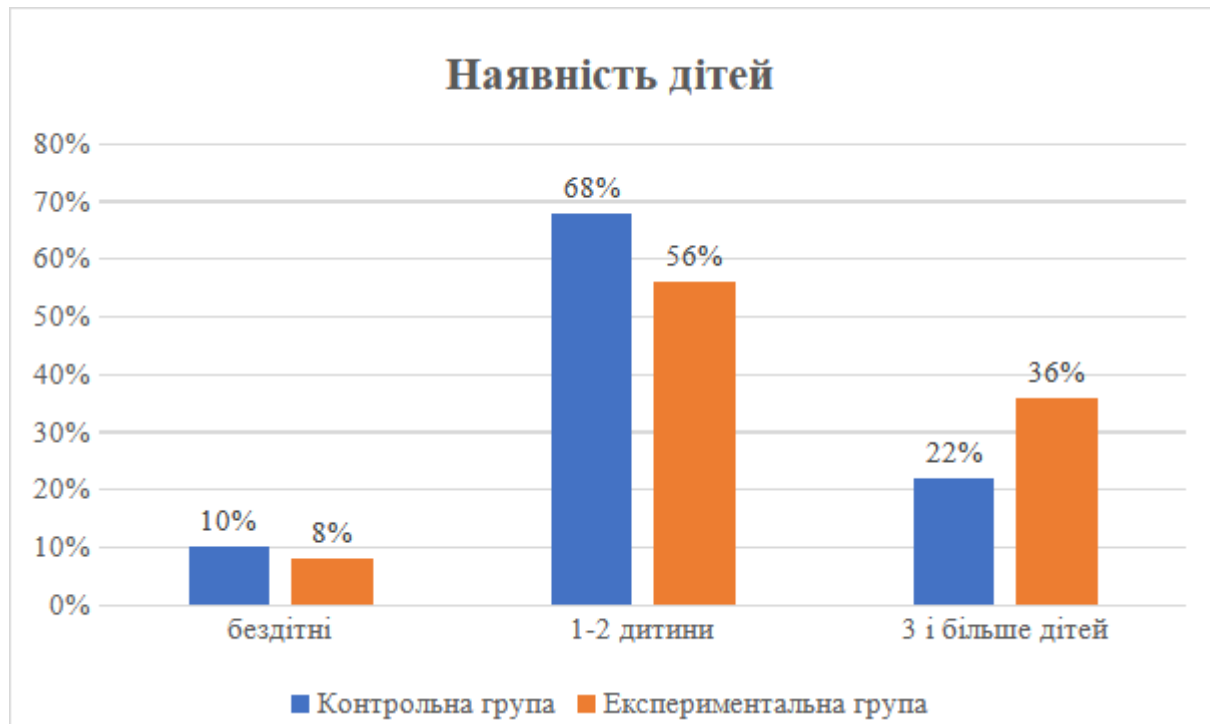


Рис. 2.3. Графічне представлення розподілу респондентів за критерієм наявності дітей у контрольній і експериментальній групі

Як ми бачимо, то більшість респондентів як в контрольній, так і експериментальній групі має 1-2 дитини (34 (68%) контрольної групи і 28 (56%) експериментальної групи). 3 і більше дітей мають 18 (36%) респондентів з експериментальної групи і 11 (22%) респондентів з контрольної групи.

Одне із можливих пояснень полягає в тому, що люди з дітьми можуть сприймати більший ризик, пов'язаний з міграцією, через бажання забезпечити кращі умови життя та безпеку своїм дітям. Воєнний конфлікт може створювати небезпечну та нестабільну ситуацію, яка змушує батьків шукати способи захистити своїх дітей і забезпечити їм кращі перспективи.

Проте, варто враховувати, що існує багато індивідуальних, соціальних та економічних факторів, які впливають на рішення людей про

міграцію, і кожна сім'я може мати власні унікальні обставини. Додаткові дослідження, включаючи соціологічні та антропологічні дослідження, можуть допомогти отримати більш глибоке розуміння міграційних тенденцій та їх зв'язку з наявністю дітей.

## 2.2. Опис психодіагностичного інструментарію

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд (Rogers-Diamond Social-Psychological Adaptation Scale) є психологічним інструментом, який використовується для вимірювання рівня адаптації особистості до соціального середовища.

Даний опитувальник був розроблений Карлом Ренсомом Роджерсом, одним із творців і лідерів гуманістичної психології та засновником особистісно-орієнтованої психотерапії, та Розалінд Е. Даймонд у 1954 році у статті «Психотерапія та зміни особистості: координовані дослідження клієнт-центрованого підходу» (англ. «Psycho and Personality Chang: Coordinated Research Studies в Client-Centered Approach»). Російською мовою опис методики вперше було перекладено кандидаткою психологічних наук Т. В. Снегір'овою в 1987, а в 2004 опитувальник був значно модифікований кандидатом психологічних наук А. К. Осницьким і опублікований в журналі «Психологія і школа»[4] ]. З того часу методика набула помітного поширення, ставши одним з найчастіше використовуваних методів діагностики соціально-психологічної адаптації, зокрема, у таких груп, що тестуються, як студенти.

У рамках емпіричних досліджень методика Роджерса-Даймонд використовується в основному для діагностики можливих проблем з адаптацією першокурсників до нових умов та правил поведінки.

Шкала опитувальника показала високу ефективність і диференціюючу здатність у плані діагностики як станів адаптації і дезадаптації, а й особливостей уявлень себе, їх перебудови у вікові критичні періоди розвитку та у критичних ситуаціях, спонукають індивіда до переоцінки себе та своїх можливостей.

*Опис опитувальника*

Опитувальник містить 101 затвердження. 37 із них відповідають критеріям адаптованості особистості, 37 – дезадаптованості, 26 – нейтральні. До висловлювань останньої категорії входить також так звана «шкала брехні». Всі твердження мають знеособлений характер і всі займенники поставлені в 3 ос, од. ч. Мета цього полягає в тому, щоб тестований не потрапив під вплив «прямого ототожнення» і щоб респондент об'єктивніше співвідносив твердження зі своїми здібностями, особливостями та психологічним станом. Крім того, респондент уникає впливу соціально-бажаних відповідей. Класична шкала відповідей включає 7 балів, але деякими фахівцями такий поділ піддається сумніву, оскільки градація значень часто не є значною для обивательської свідомості. Автори виділили 6 інтегральних показників, що дозволяють аналізувати результати опитування:

- Адаптація;
- Прийняття інших;
- Інтернальність (рівень суб'єктивного контролю);
- Самосприйняття;
- Емоційний комфорт;
- Прагнення домінування.

Кожен із наведених показників розраховується за емпірично виведеною формулою. Інтерпретація результатів опитування здійснюється за нормативами, які різняться залежно від віку респондентів. Експерименти із застосуванням методики проводяться здебільшого з 12-13 років, у ранньому віці — лише у індивідуальному порядку.[2]

Кожна шкала може містити ряд питань або тверджень, на які досліджувані особи відповідають за певною шкалою, вказуючи свій рівень згідно з власними переживаннями та думками. Аналіз відповідей дозволяє визначити рівень соціальної адаптації досліджуваних осіб.

**Методика "Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність""** розроблена О.Г. Маклаковим та С.В. Чермяніним та призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічного та соціального розвитку .

В основу методики покладено уявлення про адаптацію як про безперервний процес активного пристосування людини до постійно змінних умов соціального середовища та професійної діяльності. Ефективність адаптації багато в чому залежить від того, наскільки реально людина сприймає себе та свої соціальні зв'язки, точно порівнює свої потреби з наявними можливостями та усвідомлює мотиви своєї поведінки. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, порушенням взаємовідносин, зниженням працездатності та погіршенням стану здоров'я. Випадки глибокого порушення адаптації можуть призводити до грубих порушень військової дисципліни, правопорядку, суїцидальних вчинків, зриву професійної діяльності та розвитку хвороб.

Опитувальник містить 165 питань та має такі шкали:

- «Достовірність» (Д);
- "нервово-психічна стійкість" (НПС);
- "комунікативні здібності" (КЗ);
- «моральна нормативність» (МН);
- «Особистісний адаптивний потенціал» (ОАП).

**Опитувальник «Задоволеність життям».** Опитувальник спрямований на вивчення суб'єктивного почуття задоволеності життям і може бути використаний для діагностики дорослих респондентів у віці от 18 до 55 років.

Фактор1 (F1) - «життєва включеність» об'єднує твердження, зміст яких відображає три компоненти задоволеності життям: (1) відчуття насиченості і повноти життя, «проживання» поточного моменту, «смак життя»; (2) динамічний компонент: активність, бажання щось робити; (3) наявність і вираженість таких позитивних станів, як радість, задоволення, душевна рівновага.

Фактор2 (F2) - «розчарування в житті» об'єднує висловлювання, акцентуючі увагу на переживаннях розчарування, образи, відчуття несправедливості через розбіжності бажаного з дійсним, коли зусилля не досягають мети.

Фактор3 (F3) - «втома від життя» об'єднує твердження, що свідчать про вираженість у людини астеничних станів: втоми, виснаження, фізичної слабкості, а також супутніх їм пасивності, апатії, відчуття розбитості і відсутності бажань.

Фактор4 (F4) - «занепокоєння про майбутнє» включає висловлювання, що виражають тривожні очікування несприятливих життєвих подій і невпевненість у завтрашньому дні, пов'язану з почуттям нестабільності навколишнього і відчуттям небезпеки світу.

#### **Анкета «Соціальне благополуччя».**

Шкала1. «Статус, дохід» містить питання, що стосуються таких характеристик, як рівень освіти, займана посада, престижність професії і щомісячний заробіток.

Шкала2. «Рівень життя» об'єднує питання, що відображають можливості людини користуватися різними соціальними благами, які вимагають матеріальних вкладень. Тут оцінюються особливості проведення відпустки і відпочинку, можливості витрат на харчування, культурні та оздоровчі заходи.

Шкала3. «Умови праці» включає питання, що дозволяють отримати інформацію про тривалість робочого дня і відпустки, понаднормових

нагрузках, наявності факторів, що ускладнюють роботу (наприклад, таких, як шум, запиленість, хімічні агенти й ін.).

Шкала4. «Сімейна облаштованість» стосується таких питань, як сімейний стан, наявність дітей, житлові умови тощо. Результати анкети СБ розглядаються як показник адаптованості по зовнішнім критеріям.

**Шкала депресії Бека** (англ. Beck Depression Inventory, BDI) запропонована А. Т. Беком і його колегами в 1961 [4] і розроблена на основі клінічних спостережень авторів, що дозволили виявити обмежений набір найбільш релевантних і значущих симптомів депресії і найбільш часто пред'явлених пацієнтами скарг. Після співвідношення цього списку параметрів з клінічними описами депресії, що містяться у відповідній літературі, був розроблений опитувальник, що включає 21 категорію симптомів і скарг. Кожна категорія складається з 4-5 тверджень, що відповідають специфічним проявам/симптомам депресії. Ці твердження ранжировані у міру збільшення питомого внеску симптому у загальний ступінь тяжкості депресії.

У початковому варіанті методика заповнювалася за участю кваліфікованого експерта (психіатра, клінічного психолога чи соціолога), який зачитував вголос кожен пункт із категорії, а потім просив пацієнта вибрати твердження, яке найбільше відповідає його стану на поточний момент. Пацієнту видавалася копія опитувальника, за яким він міг стежити за пунктами, що читаються експертом. На підставі відповіді пацієнта дослідник зазначав відповідний пункт на бланку. На додаток до результатів тестування дослідник враховував анамнестичні дані, показники інтелектуального розвитку та інші параметри, що цікавлять.

В даний час вважається, що процедура тестування може бути спрощена: опитувальник видається на руки пацієнтові та заповнюється самостійно.

Показник по кожній категорії розраховується так: кожен пункт шкали оцінюється від 0 до 3 відповідно до наростання тяжкості симптому. Сумарний бал становить від 0 до 63 і знижується відповідно до поліпшення стану.



## Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження є одним з основних методів наукового дослідження в психології. Воно передбачає збір фактичних даних на основі спостережень, вимірювань та експериментів, а також їх аналіз і інтерпретацію з метою отримання об'єктивних висновків та встановлення причинно-наслідкових зв'язків між явищами.

Емпіричні методи дослідження, які ми використовуємо:

- Методика дослідження соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд

- Методика «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» О.Г.Маклакова и С.В.Чермяніна

- Опитувальник «Задоволеність життям»

- Анкета «Соціальне благополуччя»

- Шкала депресії Бека

Вибірка дослідження: експериментальна група - 50 респондентів – мігранти із зони бойових дій і прифронтової зони (Херсонська область, Запорізька область, Донецька область), контрольна група - 50 респондентів, що не покидали свого постійного місця проживання через бойові дії (жителі Черкаської області, Івано-Франківської області).

У експериментальній групі більшість респондентів є жінками, а саме 78%. Це вказує на те, що жінки були більш нахильні до участі в даному дослідженні.

В контрольній групі також присутня перевага жінок, але в меншій мірі. 66% респондентів у контрольній групі є жінками. Такий розподіл може бути пов'язаний з тим, що жінки загалом більш зацікавлені в участі в психологічних дослідженнях, що відображається у вищому відсотку жінок у обох групах. Варто враховувати, що результати є відображенням конкретного дослідження і можуть бути обмежені обсягом вибірки або

контекстом дослідження. Інші фактори, такі як культурні та соціальні розміри, також можуть впливати на участь чоловіків і жінок у дослідженнях.

Більшість респондентів як з контрольної, так і з експериментальної групи мають 1-2 дитини. Це свідчить про те, що багато сімей, незалежно від групи, вибирають такий розмір сім'ї.

В експериментальній групі більше респондентів з 3 і більше дітьми порівняно з контрольною групою. Це може вказувати на те, що люди з більшою кількістю дітей можуть бути більш схильними до міграції. Одне з пояснень такої тенденції може бути пов'язане з бажанням батьків забезпечити своїм дітям кращі умови життя та безпеку. Воєнний конфлікт або нестабільна ситуація в країні може стимулювати батьків до міграції, щоб захистити своїх дітей та забезпечити їм кращі перспективи. Варто пам'ятати, що рішення про міграцію є складним процесом, який впливає багато індивідуальних, соціальних та економічних факторів. Кожна сім'я може мати власні унікальні обставини, що впливають на їх рішення.

## РОЗДІЛ 3

### 3.1 Психологічні особливості соціальної адаптації мігрантів

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛЮ-АМ) показав наступні результати, зображені в табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Показники адаптивності серед вимушених мігрантів і українців, що не покидали своїх домівок за методикою МЛЮ-АМ

	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Поведінкова регуляція	18 (36%)	5 (10%)	32 (64%)	40 (90%)	0%	0%
Комунікативний потенціал	18 (36%)	0%	32 (64%)	38 (76%)	0%	12 (24%)
Моральна нормативність	15 (30%)	0%	35 (70%)	38 (76%)	0%	12 (24%)
Особистісний адаптаційний потенціал	23 (46%)	5 (10%)	27 (54%)	40 (80%)	0%	5 (10%)
Астенічні стани	3 (6%)	0%	47 (94%)	50 (100%)	0%	0%
Психотичні стани	0%	3 (6%)	32 (64%)	42 (84%)	18 (36%)	5 (10%)
Дезадаптаційні порушення	3 (6%)	0%	47 (94%)	50 (100%)	0%	0%

Примітка: ЕГ – вимушені мігранти; КГ – українці які не залишили місця проживання через війну

Зобразимо отримані дані графічно. Як видно з рис. 3.1 18 (36%) Вимушених мігрантів мають низький рівень поведінкової регуляції. Тобто, у них відмічається відсутність адекватного сприйняття реальності та відсутня адекватна самооцінка. У решти 32 (64%) виявлено середній рівень ПР, що говорить про певні адаптивні можливості, нервово-психічну стійкість, більш адекватну самооцінку та сприйняття реальності. На відміну від Вимушених мігрантів, серед українців, які не залишали своїх домівок 90% респондентів набрали середні бали по даній шкалі. Отже, можна припустити, що за шкалою поведінкової регуляції українці, які не залишають своїх домівок виявляють вищі адаптивні здібності.

За шкалою комунікативного потенціалу серед вимушених мігрантів 18 (36%) набрали низькі показники і 32 (64%) відповідно середні. Тобто, більшість респондентів мають середній рівень комунікативних можливостей, не мають вираженої потреби в спілкуванні, а також мають середній рівень конфліктності. На відміну від вимушених мігрантів, українці, які не залишали своїх домівок мають розвинені комунікативні якості та відчувають велику потребу в спілкуванні.

За шкалою моральних норм, 15 (30%) вимушених мігрантів мають низькі показники, що вказує на їх низький рівень соціалізації, неадекватну оцінку свого місця в колективі, а також відсутність прагнення слідувати загальноприйнятим нормам поведінки в колективі. Відповідно 35 (70%) набрали середні бали за даною шкалою. На відміну від вимушених мігрантів, українці, які не залишали своїх домівок навпаки відмічаються високим рівнем соціалізації, орієнтацією на загальноприйняті в колективі норми поведінки.

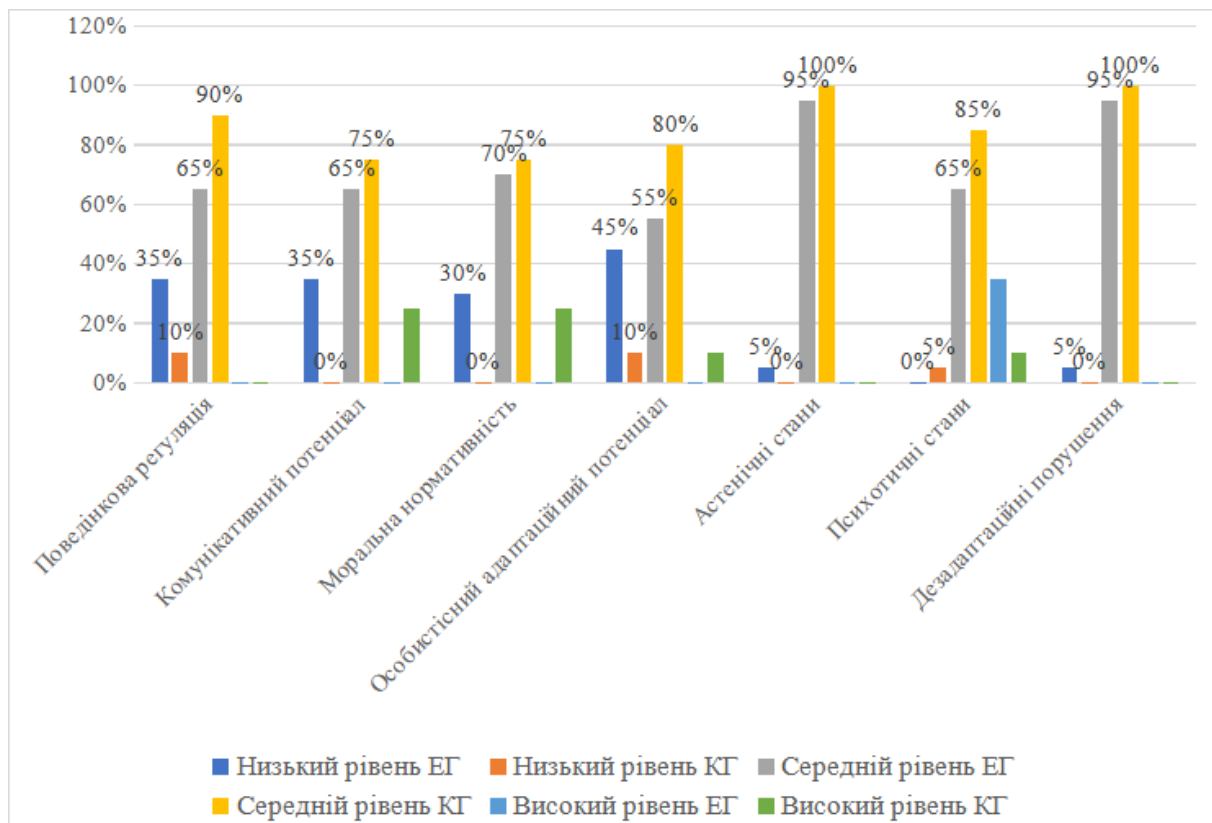


Рис.3.1. Графічне зображення показників адаптивності серед вимушених мігрантів і українців, що не покидали своїх домівок за методикою МЛО-АМ

*Примітка: EG – вимушені мігранти; КГ – українці які не залишали місця проживання через війну*

23 (46%) вимушених мігрантів мають низький адаптаційний потенціал, тобто погано пристосовуються до колективу, володіють низькою психічною стійкістю, можуть бути конфліктні. Відповідно 27 (54%) набрали середні показники, що говорить про їх задовільний рівень адаптаційних можливостей. Мають певну нервово-психічну стійкість, проте процес соціалізації все ж дещо ускладнений.

На відміну від вимушених мігрантів, що не набрали взагалі високих балів за даною шкалою, 5 (10%) українців, які не залишали своїх домівок показали високий особистісний адаптаційний потенціал.

За шкалами астеничних реакцій, психотичних реакцій та загальною шкалою дезадаптаційних порушень, більшість респондентів потрапили в межі норми, тому виражених дезадаптаційних проблем не відмічається.

Отже, можна зробити висновок з даної методики, що українці, які не залишали своїх домівок проявляють дещо вищі адаптаційні можливості в порівнянні з вимушеними мігрантами, проте достовірні дані ми зможемо отримати лише після проведення статистичного аналізу даних.

Опитувальник «Задоволеність життям» показав наступні результати, зображені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Задоволеність життям серед вимушених мігрантів і українців, що не покидали своїх домівок за методикою

	низький рівень		середній рівень		високий рівень	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Включеність в життя	20 (40%)	5 (10%)	23 (46%)	30 (60%)	7 (14%)	15 (30%)
Розчарування в житті	3 (6%)	23 (46%)	5 (10%)	27 (54%)	42 (84%)	0%
Втома від життя	3 (6%)	18 (36%)	47 (94%)	32 (64%)	0%	0%
Тривога за майбутнє	0%	5 (10%)	35 (70%)	40 (80%)	15 (30%)	5 (10%)
Загальний бал	0%	0%	50 (100%)	30 (60%)	0%	20 (40%)

*Примітка: ЕГ – вимушені мігранти; КГ – українці які не залишили місця проживання через війну*

Зобразимо отримані дані графічно. Як видно з рисунку 3.2. 23 (46%) вимушених мігрантів мають середні показники включеності в життя, і відповідно 7 (14%) високі.

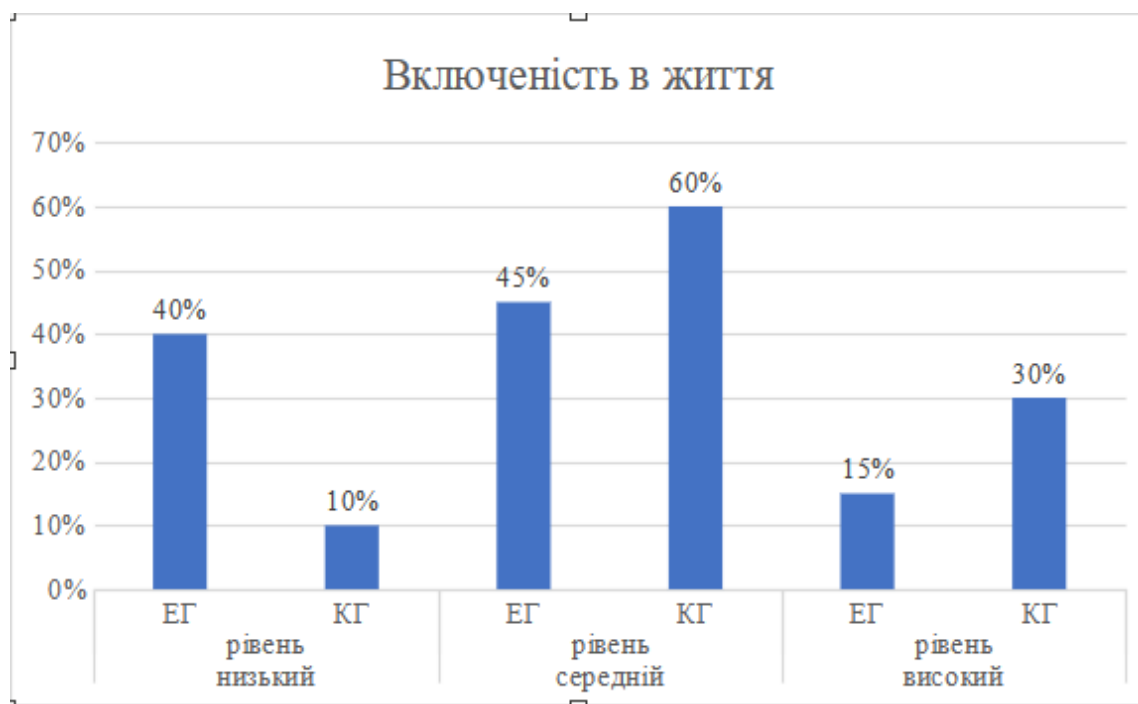


Рис. 3.2. Параметр «включеність в життя» серед вимушених мігрантів і українців, що не покидали своїх домівок за методикою «Задоволеність життям»

*Примітка: EG – вимушені мігранти; KG – українці які не залишили місця проживання через війну*

40% мають низький рівень включеності в життя, тобто, можна припустити, що респонденти не відчують, що живуть повноцінним життям, не бажають діяти та не відчують задоволення від життя. Що ж до українців, що не покидали своїх домівок, то більшість набрали середні та високі показники, проте серед них 5 (10%) не відчують насиченості життя.

Шкали розчарування в житті, втома від життя та тривога за майбутнє підраховувались в протилежному порядку, відповідно до стандартизації методик. Тобто, високі показники говорять про невираженість ознаки і навпаки. Згідно даного принципу, було підраховано результати та внесено їх до таблиці в зручному для сприйняття вигляді – % респондентів на високих показниках говорить про вираженість ознаки.

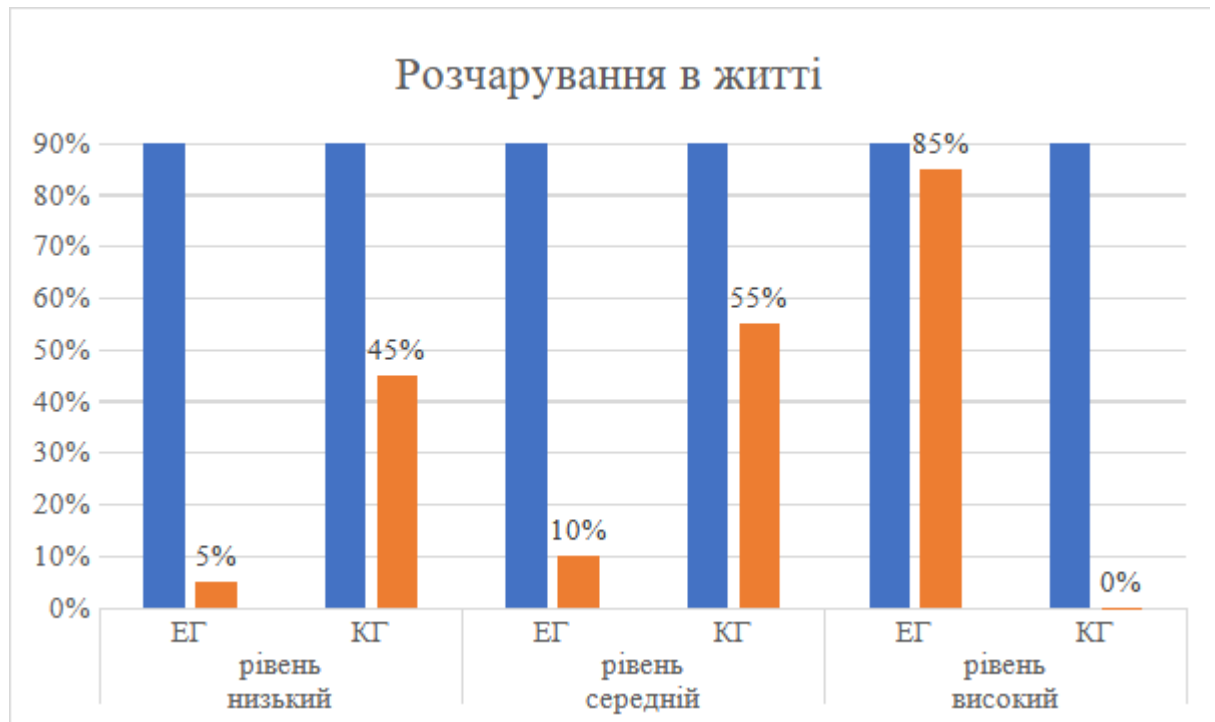


Рис. 3.3. Параметр «розчарування в житті» серед вимушених мігрантів і українців, що не покидали своїх домівок за методикою «Задоволеність життям»

Отже, згідно отриманим даним, більшість вимушених переселенців не задоволені своїм життям, та результатами своєї роботи, не бачать перспективи реалізації намічених планів, розчаровані у своєму житті, на відміну від українців, що не залишали своїх домівок, серед яких взагалі не було виявлено високих показників розчарування в житті.



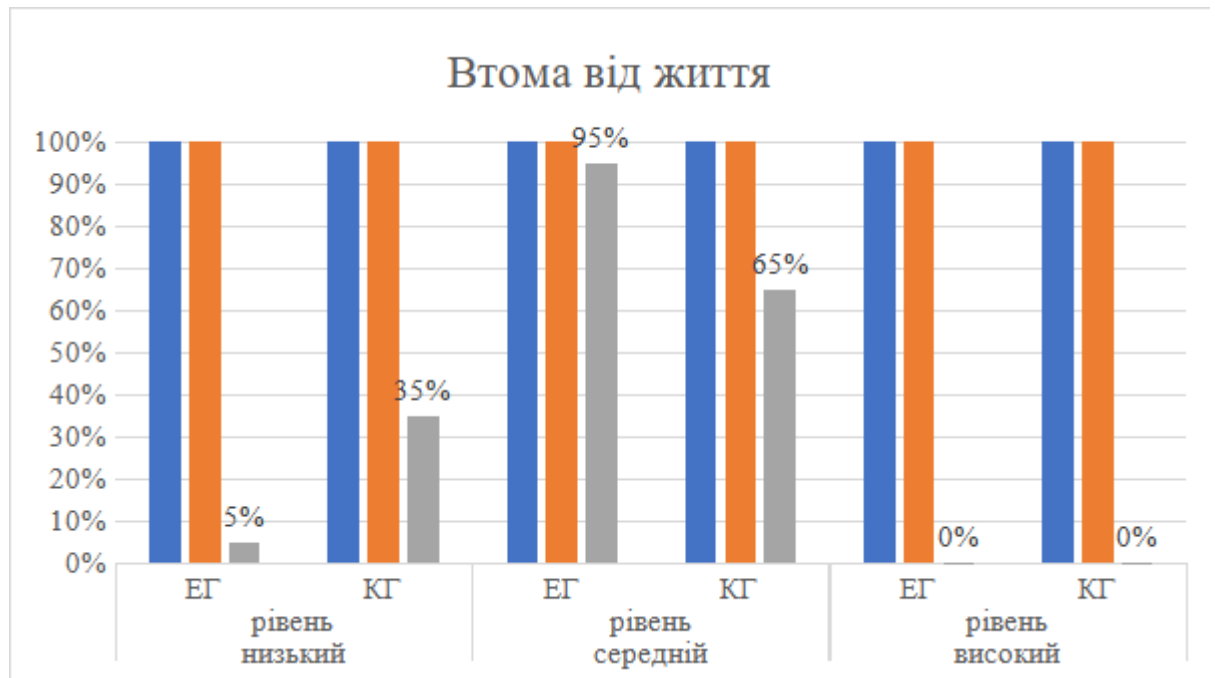


Рис. 3.4. Параметр «Втома від життя» серед вимушених мігрантів і українців, що не покидали своїх домівок за методикою «Задоволеність життям»

Що ж до шкали втоми від життя, то 47 (94%) вимушених мігрантів набрали середні показники за даною шкалою та відповідно 3 (6%) низькі, тобто можна говорити, що більшість респондентів на середньому рівні своєї активності та прагнення досягати поставлених цілей. На відміну від вимушених мігрантів, серед українців, що не покидали своїх домівок 18 (36%) досить активні та сповнені життя, і відповідно 22 (64%) набрали середні показники.

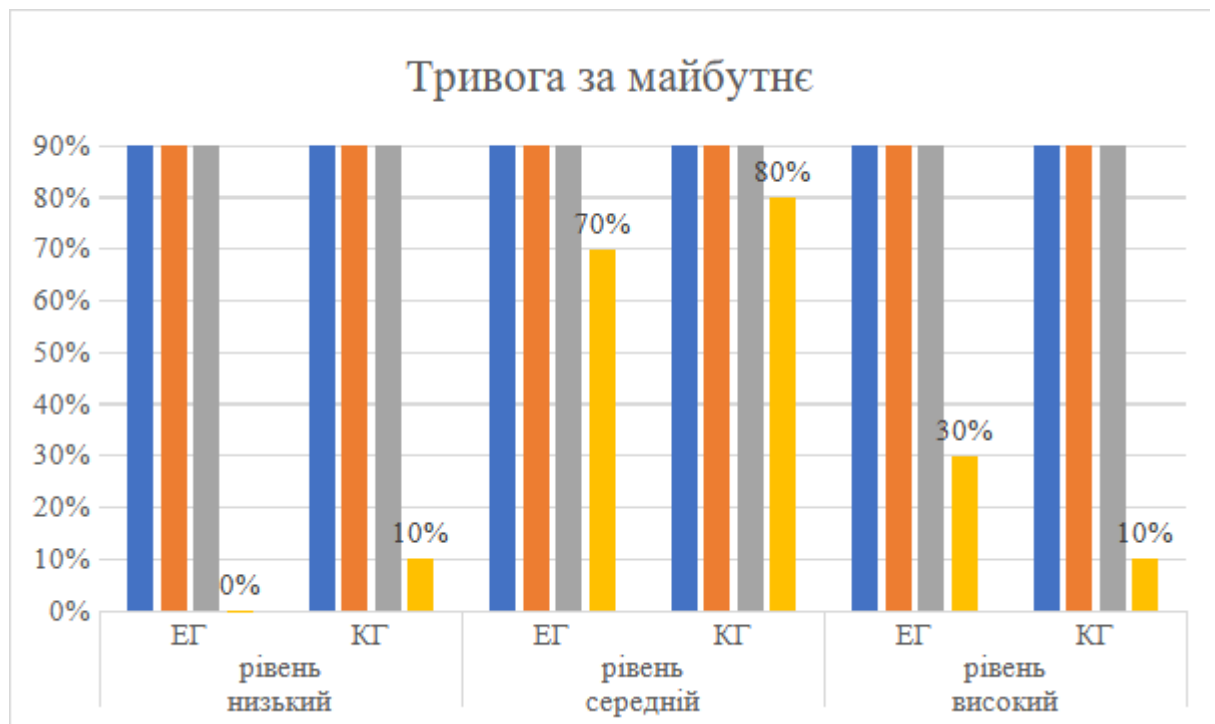


Рис. 3.5. Параметр «Тривога за майбутнє» серед вимушених мігрантів і українців, що не покидали своїх домівок за методикою «Задоволеність життям»

За шкалою тривоги за майбутнє більшість вимушених переселенців 35 (70%) набрали середні показники, проте 15 (30%) потрапили в область високих значень, що говорить про їх занепокоєність про майбутнє. На відміну від українців, що не полишали свої домівки, серед яких лише 5 (10%) потрапили в область високих значень.

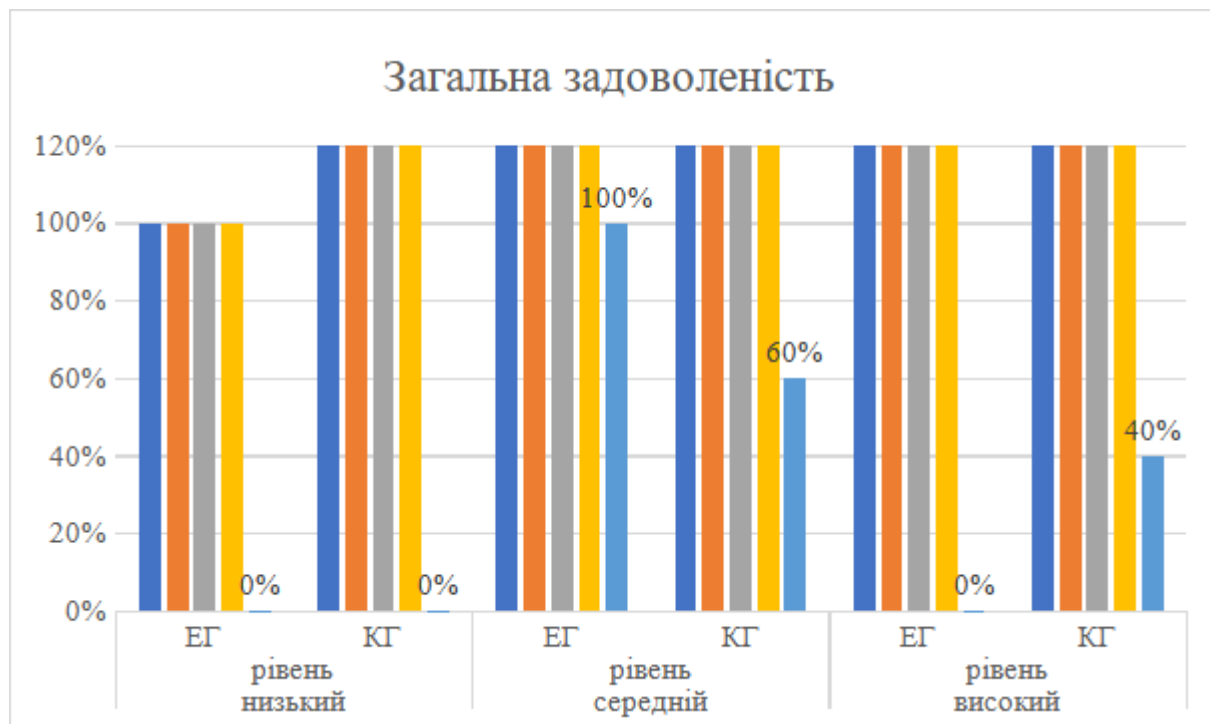


Рис. 3.6. Параметр «Загальної задоволеності» серед вимушених мігрантів і українців, що не покидали своїх домівок за методикою «Задоволеність життям»

За загальним показником задоволеності життям, всі вимушені мігранти набрали середні показники, на відміну від українців, що не полишали свої домівки, 20 (40%) яких набрали високі бали. Можна припустити, що через вимушену міграцію люди переживають кризу адаптації, яка ускладнюється тим, що це відбувається через дію форс-мажорних обставин. Переселення через дію форс-мажорних обставин, таких як війна, конфлікт, природні катастрофи, може бути травматичним досвідом, пов'язаним з втратою домівки, родини, соціальної мережі, роботи та інших аспектів стабільного життя. Це може викликати стрес, депресію, тривогу, та інші психологічні труднощі.

Криза адаптації може виникати внаслідок культурного шоку, коли мігранти зіткнулися з новими цінностями, нормами, мовою, системою відносин і правилами, які відрізняються від їхньої Батьківщини. Соціальна

ізоляція, економічні труднощі, доступ до медичних та інших послуг, незнання місцевих правил та процедур також можуть ускладнювати процес адаптації.

Однак важливо зазначити, що не всі вимушені мігранти мають кризу адаптації і мають низький рівень задоволеності життям. Багато залежить від різних факторів, таких як підтримка соціального середовища, ресурси, якими володіє мігрант, його психологічна стійкість та індивідуальні резерви.

Це складна проблема, і вирішення її вимагає комплексного підходу, включаючи соціальну, психологічну, медичну та економічну підтримку вимушених мігрантів на різних етапах їхньої адаптації в новому оточенні.

Анкета «Соціальне благополуччя» показала наступні результати, зображені в табл.3.4

Таблиця 3.4

Показники соціального благополуччя серед вимушених мігрантів і українців, що не покидали своїх домівок за анкетною

	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Статус	35 (70%)	0%	15 (30%)	38 (76%)	0%	12 (26%)
Рівень життя	25 (50%)	0%	20 (40%)	33 (66%)	5 (10%)	7 (14%)
Умови праці	35 (70%)	15 (30%)	13 (26%)	30 (60%)	2 (4%)	5 (10%)
Сімейна	35	23	15	18	0%	10

облаштованість	(70%)	(46%)	(30%)	(36%)		(20%)
Загальний бал	20 (40%)	5 (10%)	23 (46%)	40 (80%)	7 (14%)	5 (10%)

*Примітка: ЕГ – вимушені мігранти; КГ – українці які не залишили місяця проживання через війну*

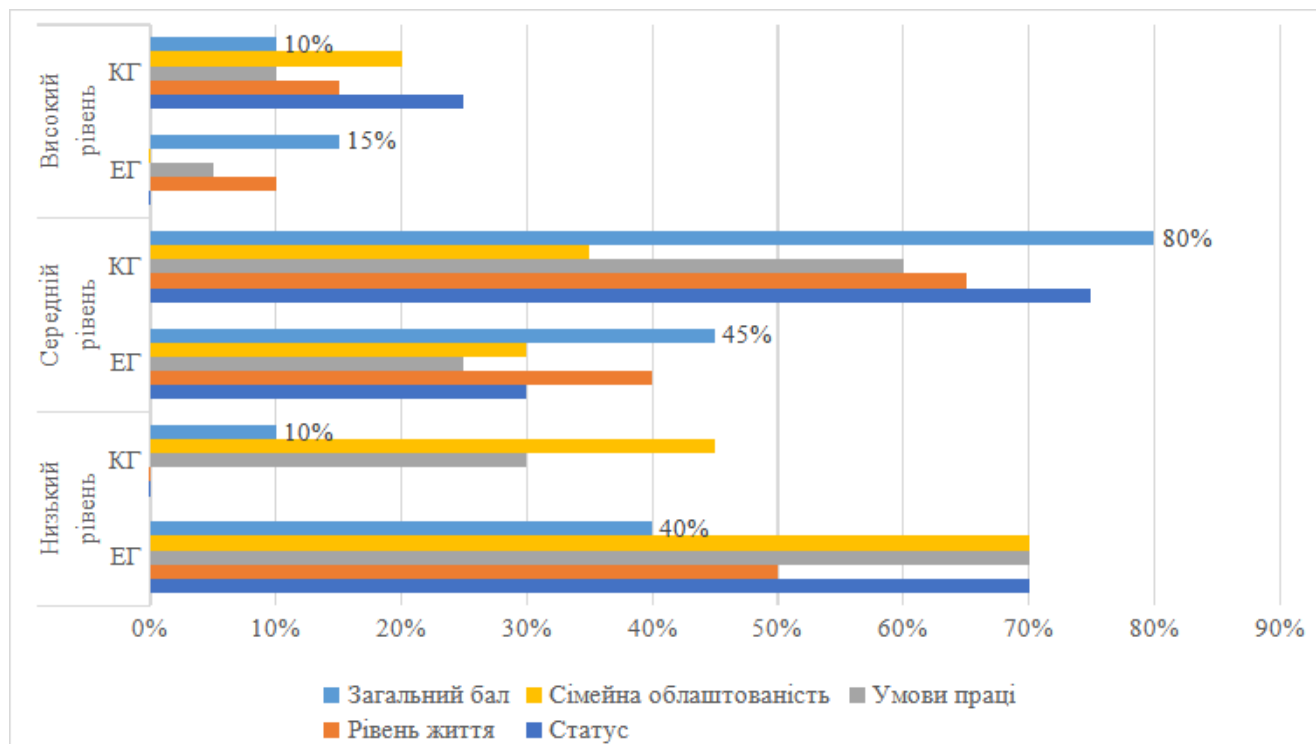


Рис. 3.7. Графічне представлення показників соціального благополуччя серед вимушених мігрантів і українців, що не покидали своїх домівок за анкетною

У таблиці представлені показники соціального благополуччя вимушених мігрантів (ЕГ) і українців, які не покидали своїх домівок через війну (КГ), за трьома рівнями: низьким, середнім та високим. Наприклад, 35 (70%) вимушених мігрантів мають низький рівень статусу, тоді як українців, які не залишили своїх домівок, такий показник складає 0%. Аналогічні порівняння проведені для інших показників, таких як рівень життя, умови праці, сімейна облаштованість та загальний бал. Загалом, таблиця дає уявлення про рівень соціального благополуччя різних груп

населення в контексті вимушеної міграції через війну. Звідси видно, що вимушені мігранти (ЕГ) мають відносно високий відсоток осіб з низьким рівнем статусу 35 (70%), що може вказувати на їхню вразливість та незабезпеченість соціальним статусом після вимушеної міграції. У порівнянні з цим, серед українців, які не покидали своїх домівок через війну (КГ), показник осіб з низьким рівнем статусу становить 0%, що може вказувати на менший вплив конфлікту на їхній соціальний статус.

Щодо рівня життя, 25 (50%) вимушених мігрантів мають низький рівень життя, в порівнянні з 0% серед українців, які не залишали своїх домівок. Також 20 (40%) вимушених мігрантів мають середній рівень життя, у порівнянні з 33 (66%) серед українців, які не покидали своїх домівок. Це може вказувати на погіршення рівня життя вимушених мігрантів через війну.

Умови праці також можуть бути важливим показником соціального благополуччя. З таблиці видно, що 35 (70%) вимушених мігрантів мають низький рівень умов праці, в порівнянні з 15 (30%) серед українців, які не покидали своїх домівок. Також 12 (26%) вимушених мігрантів мають середній рівень умов праці, у порівнянні з 30 (60%) серед українців, які не залишали своїх домівок.

Сімейна облаштованість також відображена в таблиці. 35 (70%) вимушених мігрантів мають низький рівень сімейної облаштованості, в порівнянні з 23 (46%) серед українців, які не залишали своїх домівок. Також 15 (30%) вимушених мігрантів мають середній рівень сімейної облаштованості, у порівнянні з 18 (36%) серед українців, які не покидали своїх домівок. Це може вказувати на вплив вимушеної міграції на стан сімейної облаштованості у вимушених мігрантів.

Загальний бал, який може бути показником загального соціального благополуччя, також представлений в таблиці. Видно, що лише 7 (14%) вимушених мігрантів мають високий рівень загального балу, в порівнянні з

5 (10%) серед українців, які не покидали своїх домівок. Більшість вимушених мігрантів мають низький рівень загального балу 20 (40%), у порівнянні з 5 (10%) серед українців, які не залишали своїх домівок. Це може вказувати на загальне погіршення соціального благополуччя вимушених мігрантів через війну.

Загалом, таблиця вказує на те, що вимушені мігранти мають відносно низький рівень соціального благополуччя порівняно з українцями, які не залишали своїх домівок через війну. Вони мають вищий відсоток осіб з низьким рівнем статусу, низьким рівнем життя, гіршими умовами праці та сімейною облаштованістю. Ці дані можуть свідчити про потребу в соціальній підтримці та допомозі вимушеним мігрантам для покращення їхнього соціального благополуччя після вимушеної міграції.

Звернемося до аналізу результатів за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд:

Таблиця 3.6

Показники експериментальної групи за методикою соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд

Шкали	Низький рівень	Норма
Адаптація	40%	60%
Самоприйняття	34%	66%
Прийняття інших	22%	78%
Емоційний комфорт	74%	26%
Інтернальність	32%	68%
Прагнення до домінування	42%	58%

Ці дані відображають показники експериментальної групи за методикою соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд. Кожна шкала має два рівні: низький рівень і норму. Ось інтерпретація цих показників:

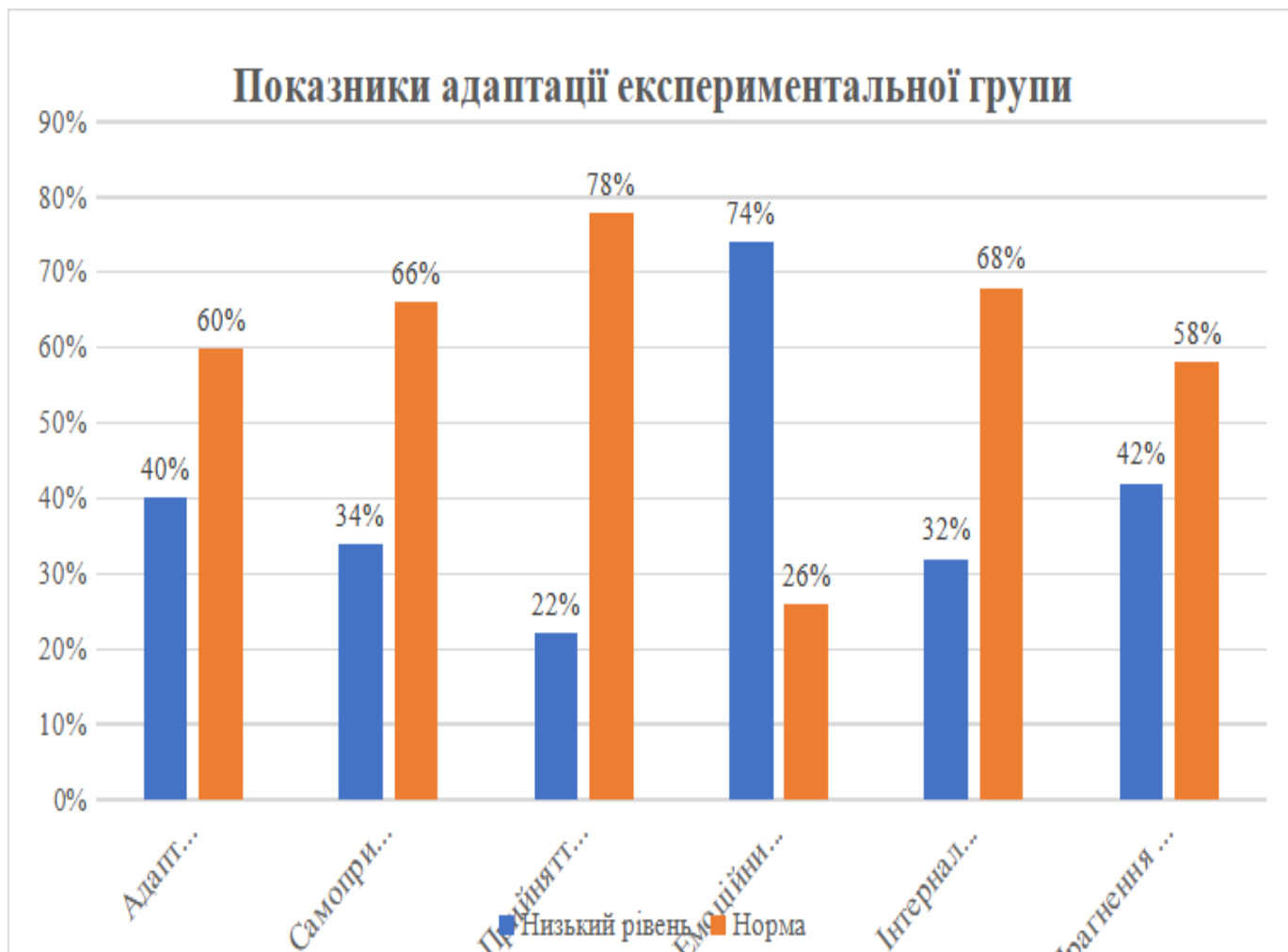


Рис. 3.8 Графічне представлення показників експериментальної групи за методикою соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд

Адаптація: 40% низького рівня і 60% норми. Це означає, що 40% учасників мають низький рівень адаптації. Це може вказувати на те, що ці люди можуть мати труднощі у впорядкуванні та пристосуванні до нових ситуацій або змін у своєму житті. Решта 60% знаходяться в межах норми, що означає, що вони мають стандартний рівень адаптації до соціального середовища. Враховуючи, що мігранти пережили конфлікт і мають змінені умови життя, низький рівень адаптації може свідчити про труднощі, з якими вони стикаються у впорядкуванні та пристосуванні до нового соціального і культурного середовища. Однак, 60% норми свідчать про те,



що деякі учасники здатні до адаптації і успішно пристосовуються до нових умов.

Самоприйняття: 34% низького рівня і 66% норми. 34% учасників мають низький рівень самоприйняття. Це може вказувати на те, що ці люди можуть мати проблеми зі статусом самого себе, низьку самооцінку або відчуття неприйняття. Решта 66% знаходяться в межах норми, що означає, що вони мають задовільне самоприйняття. Мігранти можуть мати низький рівень самоприйняття через втрату, травму або незручності, пов'язані з міграцією. Це може впливати на їх почуття власної цінності та самооцінки. Однак, більшість учасників (66%) знаходяться на нормальному рівні, що може свідчити про певну стійкість і позитивне ставлення до себе.

Прийняття інших: 22% низького рівня і 78% норми. 22% учасників мають низький рівень прийняття інших. Це може вказувати на те, що ці люди можуть виявляти несприйнятливості до інших людей, проявляти нетерпимість або нехтування. Решта 78% знаходяться в межах норми, що означає, що вони мають позитивне ставлення до інших. Враховуючи пережитий конфлікт і зміну соціального оточення, низький рівень прийняття інших може відображати тривогу, недовіру або складнощі у встановленні позитивних міжособистих взаємин. Однак, 78% учасників знаходяться на нормальному рівні, що може свідчити про їх здатність приймати та спілкуватися з новими людьми.

Емоційний комфорт: 74% норми та 26% низького рівня. Це свідчить про те, що 74% учасників експериментальної групи перебувають на нормальному рівні емоційного комфорту, тоді як 26% мають низький рівень. Враховуючи пережиту мігрантами війну і втрату, низький рівень емоційного комфорту є зрозумілим. Ці люди можуть бути сильно психологічно постраждалими і відчувати підвищений рівень тривоги, депресії та емоційної напруги. Важливо надати їм необхідну підтримку та доступ до психологічної допомоги для поліпшення їх емоційного стану.

Інтернальність: 32% низького рівня та 68% норми. Це означає, що 32% учасників мають низький рівень інтернальності, тоді як 68% знаходяться на нормальному рівні. Низький рівень інтернальності може вказувати на те, що 32% мігрантів віддають перевагу зовнішньому контролю або зовнішнім факторам у житті, замість особистого контролю і внутрішньої мотивації. Це може бути пов'язано зі стресом, невизначеністю та неспокоєм, що супроводжують міграцію через війну. Нормальний рівень інтернальності (68%) свідчить про те, що більша частина вимушених мігрантів можуть зберігати внутрішню мотивацію і самоконтроль у незважаючи на труднощі.

Прагнення до домінування: 42% низького рівня і 58% норми. 42% учасників мають низький рівень прагнення до домінування. Це може вказувати на те, що ці люди можуть мати менш виражену потребу у контролі та впливі на оточуючих, можуть бути більш схильними до співробітництва та співпраці. Решта 58% знаходяться в межах норми, що означає, що вони мають стандартний рівень прагнення до домінування. З урахуванням війни і переходу до нового соціального середовища, низький рівень прагнення до домінування може свідчити про більшу схильність до співробітництва, колективності та згуртованості серед мігрантів. Нормальний рівень прагнення до домінування свідчить про те, що деякі учасники можуть мати бажання впливати на оточуючих та брати на себе лідерську роль

Загалом, аналіз показників соціально-психологічної адаптації за методикою Роджерса-Даймонда дозволяє отримати уявлення про рівень адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності та прагнення до домінування учасників експериментальної групи. Високі показники норми свідчать про задовільний рівень на кожній шкалі, тоді як низькі показники можуть вказувати на можливі труднощі або відхилення від нормального функціонування у відповідних аспектах.

Адаптація: 22% низького рівня і 78% норми. Українці, які не покидали свої домівки через війну, мають більшу адаптацію до свого соціального та культурного середовища. Більшість з них знаходиться на нормальному рівні адаптації, що свідчить про їх здатність ефективно впоратися зі змінами та пристосуватися до нових умов.

Таблиця 3.7

Показники контрольної групи за методикою соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд

Шкали	Низький рівень	Норма
Адаптація	22%	78%
Самоприйняття	24%	76%
Прийняття інших	44%	56%
Емоційний комфорт	20%	80%
Інтернальність	42%	58%
Прагнення до домінування	36%	64%

Самоприйняття: 24% низького рівня і 76% норми. Це може вказувати на те, що українці, які залишились у своїх домівках, можуть мати низький рівень самоприйняття, можливо, через вплив конфлікту або інших факторів. Однак, більшість з них знаходиться на нормальному рівні, що свідчить про певну стійкість та позитивне ставлення до себе.

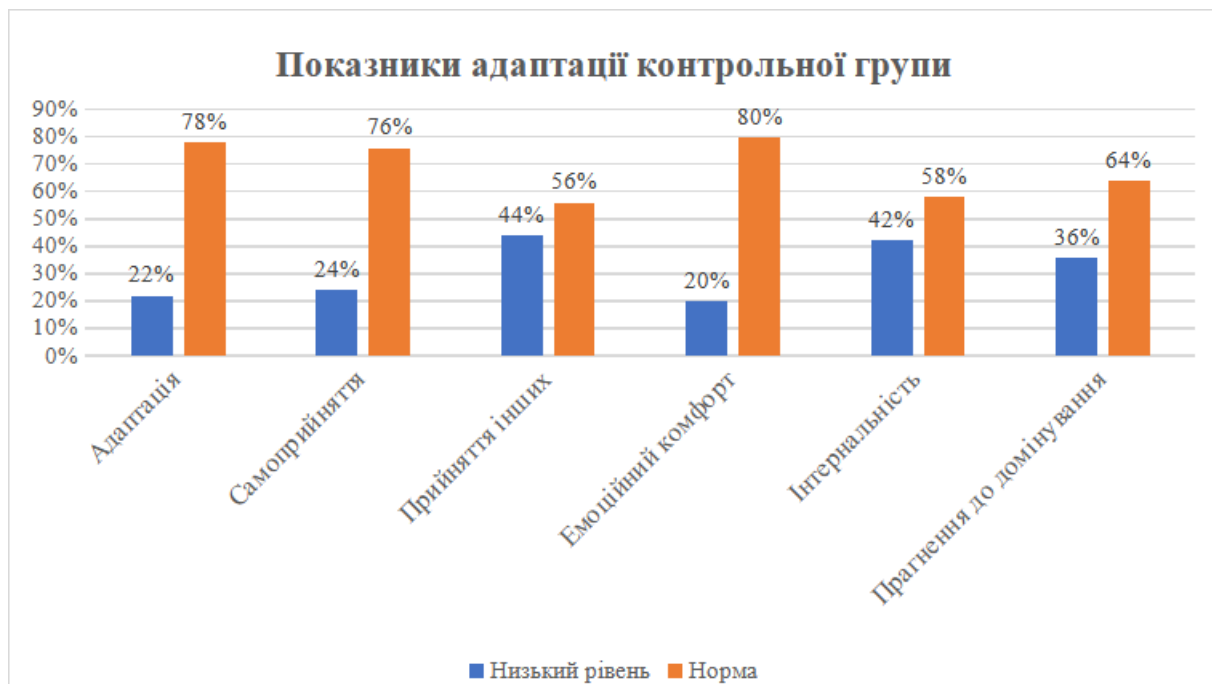


Рис. 3.9. Графічне представлення показників експериментальної групи за методикою соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд

Прийняття інших: 44% низького рівня і 56% норми. Це може вказувати на те, що українці в контрольній групі можуть мати складнощі у встановленні позитивних міжособистих взаємин та прийнятті інших. Однак, більшість з них налаштовані позитивно до оточуючих і готові до взаємопідтримки.

Емоційний комфорт: 20% низького рівня і 80% норми. Українці, які залишились у безпечних регіонах, виявляють вищий рівень емоційного комфорту порівняно з мігрантами. Це може свідчити про те, що вони переживають меншу тривогу, стрес та емоційну напругу, оскільки знаходяться в стабільному оточенні без прямих впливів війни.

Інтернальність: 42% низького рівня і 58% норми. Низький рівень інтернальності в контрольній групі може вказувати на більшу спрямованість на зовнішні обставини та контроль, замість внутрішнього мотиваційного фактора. Це може бути пов'язано зі станом спокою та безпеки, що забезпечують їхнє середовище.

Прагнення до домінування: 36% низького рівня і 64% норми. Українці, які залишилися у своїх домівках, можуть мати меншу потребу в прояві домінування через стабільне соціальне та культурне оточення. Більшість з них знаходиться на нормальному рівні, що може свідчити про здатність знаходити баланс між співробітництвом та лідерством.

Враховуючи контекст війни та розподіл шкал, можна зробити припущення, що мігранти, які покинули свої домівки через війну в Україні, зазвичай мають нижчі показники у багатьох аспектах соціально-психологічної адаптації порівняно з українцями, які залишилися у безпечних регіонах. Це може бути пов'язано зі стресом, травмами, втратами та нестабільним середовищем.

Порівнюючи результати експериментальної групи за методикою соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд з контрольною групою, можна зробити наступні спостереження:

Адаптація: У експериментальній групі 40% мають низький рівень адаптації, що є значно вищим, ніж у контрольній групі (22%). Крім того, у контрольній групі 78% знаходяться на нормальному рівні адаптації, що є вищим, ніж у експериментальній групі (60%). Це свідчить про те, що мігранти через війну можуть відчувати більші труднощі у пристосуванні до нових умов, порівняно з українцями, які не покидали свої домівки через війну.

Самоприйняття: У експериментальній групі 34% мають низький рівень самоприйняття, що є більшим, ніж у контрольній групі (24%). Проте, у обох групах більшість учасників знаходяться на нормальному рівні самоприйняття (експериментальна група - 66%, контрольна група - 76%). Це може свідчити про те, що самоприйняття може бути впливовано не тільки міграцією через війну, але і іншими факторами.

Прийняття інших: У експериментальній групі 22% мають низький рівень прийняття інших, що є значно меншим, ніж у контрольній групі

(56%). Контрольна група має більшу кількість учасників на нормальному рівні прийняття інших (78%), порівняно з експериментальною групою (78%). Це може вказувати на те, що мігранти через війну можуть відчувати більшу схильність до неприйняття або відчуження від інших людей у новому соціальному середовищі. Вони можуть мати труднощі зі зв'язками та взаємодією з оточуючими, що може бути наслідком стресу, невпевненості або відчуття незрозумілості у новому оточенні.

Емоційний комфорт: У експериментальній групі 74% мають низький рівень емоційного комфорту, що є значно нижчим, ніж у контрольній групі, де 80% в нормі. Це може свідчити про те, що мігранти через війну можуть відчувати певний рівень стресу та нестабільності, що впливає на їх емоційний комфорт.

Інтернальність: У експериментальній групі 32% мають низький рівень інтернальності, що є подібним до контрольної групи (42%). Більшість учасників в обох групах знаходяться на нормальному рівні інтернальності (експериментальна група - 68%, контрольна група - 58%). Це може вказувати на те, що рівень інтернальності не є прямим наслідком міграції через війну, а залежить від інших факторів.

Прагнення до домінування: У експериментальній групі 42% мають низький рівень прагнення до домінування, що є подібним до контрольної групи (36%). Більшість учасників в обох групах знаходяться на нормальному рівні прагнення до домінування (експериментальна група - 58%, контрольна група - 64%). Це свідчить про те, що прагнення до домінування може бути залежним від інших факторів, а не прямо пов'язане з міграцією через війну.

Отже, в результаті проведення методики дослідження соціально-психологічної адаптації ми можемо спостерігати такі результати: адаптація більша в людей, які не покидали свого постійного місця проживання. При чому прийняття інших людей та інтернальність вище у

тих українців, які покинули власні домівки, а самоприйняття, емоційний комфорт та прагнення до домінування відповідно вищі у тих українців які залишалися вдома.

Звернемося до результатів за шкалою депресії Бека. За цими даними можна зробити наступні висновки: У експериментальній групі вимушені мігранти - 74% мають високий рівень депресії, що є вищим, ніж у контрольній групі (українці, які не залишали місця проживання через війну) - 56%. Це може бути пов'язано зі стресом, невпевненістю та небезпекою, з якими стикаються мігранти через війну у своєму новому оточенні.

Таблиця 3.8

Показники рівня депресії за шкалою депресії Бека в експериментальній і контрольній групі

Шкала	КГ	ЕГ
Високий рівень	56%	74%
Середній рівень	32%	26%
Низький рівень	12%	0%

*Примітка: ЕГ – вимушені мігранти; КГ – українці які не залишали місця проживання через війну*

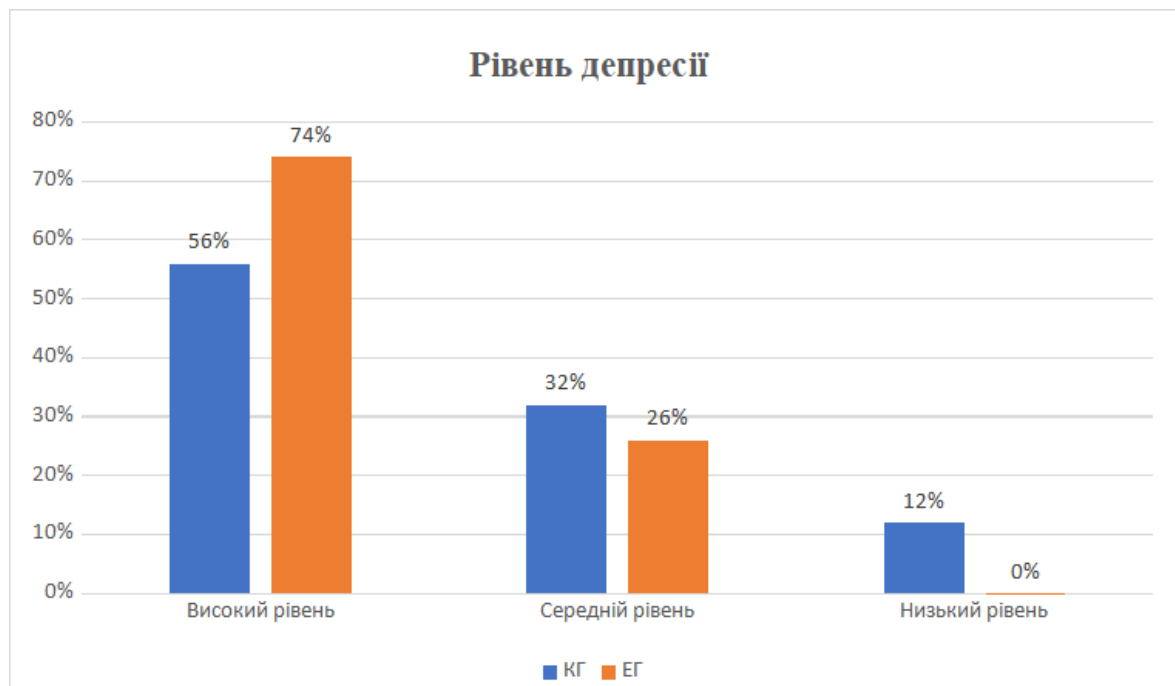


Рис. Графічне представлення показників рівня депресії за шкалою депресії Бека в експериментальній і контрольній групі

У експериментальній групі 26% мають середній рівень депресії, що є нижчим, ніж у контрольній групі - 32%. Це може вказувати на те, що деякі мігранти через війну можуть знаходити способи адаптації та підтримки, які допомагають їм знизити рівень депресії.

У експериментальній групі не було виявлено учасників з низьким рівнем депресії, тоді як у контрольній групі 12% мають легку депресію. Відсутність учасників з низьким рівнем депресії в експериментальній групі (вимушені мігранти) може свідчити про те, що вони більш схильні до емоційних труднощів і можуть мати високий ризик розвитку депресивних симптомів.

Загалом, результати свідчать про те, що мігранти, які покинули свої місця проживання через війну, мають вищий рівень депресії порівняно з українцями, які залишилися у більш безпечних регіонах. Це може бути результатом стресу, травми, втрати і незабезпеченості, з якими стикаються мігранти внаслідок конфлікту.



Для підтвердження висновків, що ми зробили шляхом якісного аналізу даних, звернемося до результатів проведення математико-статистичного дослідження і **опрацюємо отримані дані за допомогою статистичного пакету SPSS.**

Оскільки предметом нашого дослідження є психологічні особливості соціальної адаптації мігрантів, то ми можемо застосувати у даному виді дослідження порівняння груп.

**Аналіз нормальності розподілу.** Для вибору критерію порівняння нам необхідно перевірити дані на норму розподілу. Щоб встановити чи відхиляється від норми розподіл даних по шкалам, ми застосовуємо критерій Колмогорова-Смірнова. В SPSS для цього ми здійснюємо такі операції: «Анализ»-«Непараметрические критерии»-«Одновыборочный Колмогорова-Смирнова». Всі шкали, що нас цікавлять переносимо у діалогове вікно для змінних. В підсумковій таблиці ми звертаємо увагу на показник значимості (sig). Якщо він вищий за 0,05, то розподіл можна вважати нормальним, якщо ж він менший за 0,05, то розподіл можна вважати таким, що відхиляється від норми. У разі наявності хоча б однієї шкали, що відхиляється від норми ми використовуємо критерій Мана-Уїтні, адже він працює із нормальним і відхиленням від норми розподілом.

В результаті перевірки на нормальність розподілу ми встановили, що присутні шкали відхиляються від норми.

**Порівняння даних.** Для встановлення відмінностей між досліджуваними змінними ми використали критерій Мана-Уїтні, який застосовують з метою статистичного вивчення розбіжностей між явищами. Даний критерій ми вибираємо тому що після перевірки вибірки на нормальність розподілу за непараметричним критерієм Колмогорова - Смірнова, ми маємо шкали, розподіл яких відхиляється від нормального.

Для встановлення відмінностей ми здійснили такі процедури у програмі SPSS: «Анализ»-«Непараметрические критерии»-«Сравнение независимых выборок». Переносимо змінні, що нас цікавлять в діалогове вікно і ставимо флажок на критерії Мана-Уїтні. В підсумковій таблиці нас цікавить показник значимості розбіжності (sig) і середні ранги.

Таблиця 3.9

Показники достовірних розбіжностей між ЕГ і КГ

Показники	Середні ранги		Значимість
	ЕГ	КГ	
Поведінкова регуляція	26,60	38,40	0,046
Особистісний адаптаційний потенціал	21,72	39,28	0,048
Включеність в життя	25,63	36,38	0,043
Розчарування в житті	31,44	24,56	0,047
Адаптація	26,11	41,14	0,039
Емоційний комфорт	25,63	36,39	0,033
Інтернальність	32,42	24,56	0,029
Депресія	41,3	29,4	0,021

*Примітка: ЕГ – вимушені мігранти; КГ – українці які не залишали місця проживання через війну*

Поведінкова регуляція: Середні ранги в експериментальній групі (ЕГ) становлять 26,60, тоді як в контрольній групі (КГ) - 38,40. Значення р-значення (значимість) рівне 0,046. Це свідчить про статистично

достовірні розбіжності між групами щодо поведінкової регуляції. Експериментальна група має значно нижчі середні ранги, що свідчить про менш ефективну поведінкову регуляцію у вимушених мігрантів порівняно з українцями, які залишили свої домівки через війну.

Особистісний адаптаційний потенціал: Середні ранги в ЕГ складають 21,72, тоді як в КГ - 39,28. Значимість рівна 0,048. Це також вказує на статистично достовірні відмінності між групами щодо особистісного адаптаційного потенціалу. Результати показують, що у експериментальній групі особистісний адаптаційний потенціал значно нижчий, що може свідчити про складнощі у пристосуванні мігрантів до нових умов життя.

Включеність в життя: Середні ранги в ЕГ становлять 25,63, тоді як в КГ - 36,38. Значимість рівна 0,043. Це вказує на наявність статистично достовірних розбіжностей між групами щодо включеності в життя. Вимушені мігранти також мають меншу включеність в життя порівняно з українцями, які не покидали свої місця проживання через війну. Це може вказувати на відчуття відокремленості або соціальної відстані у мігрантів.

Розчарування в житті: Середні ранги в ЕГ дорівнюють 31,44, тоді як в КГ - 24,56. Значимість рівна 0,047. Це свідчить про статистично достовірні розбіжності між групами щодо розчарування в житті. Результати показують, що вимушені мігранти відчувають більше розчарування в житті порівняно з українцями, які не залишили свої домівки через війну. Це може бути пов'язано зі стресом, зумовленим конфліктом та переїздом.

Адаптація: Середні ранги в ЕГ складають 26,11, тоді як в КГ - 41,14. Значимість рівна 0,039. Це вказує на наявність статистично достовірних відмінностей між групами щодо адаптації. Експериментальна група має менші середні ранги в показнику адаптації, що свідчить про меншу здатність мігрантів адаптуватися до нових умов.

Емоційний комфорт: Середні ранги в ЕГ складають 25,63, тоді як в КГ - 36,39. Значимість рівна 0,033. Це свідчить про статистично достовірні

розбіжності між групами щодо емоційного комфорту. Експериментальна група має менші середні ранги в показнику емоційного комфорту, що може вказувати на відчуття більшої емоційної нестабільності та дискомфорту у мігрантів через пережиті стресові ситуації та невизначеність.

Інтернальність: Середні ранги в ЕГ становлять 32,42, тоді як в КГ - 24,56. Значимість рівна 0,029. Це також вказує на наявність статистично достовірних відмінностей між групами щодо інтернальності. Експериментальна група має вищі середні ранги в показнику інтернальності, що може вказувати на більшу схильність мігрантів брати на себе внутрішню відповідальність за своє життя та події, в порівнянні з контрольною групою.

Депресія: Середні ранги в ЕГ становлять 41,3, тоді як в КГ - 29,4. Значимість рівна 0,021. Це свідчить про статистично достовірні розбіжності між групами щодо рівня депресії. Результати показують, що експериментальна група має вищі середні ранги в показнику депресії, що може вказувати на більшу поширеність депресивних симптомів серед вимушених мігрантів.

Отже, аналізуючи таблицю 2.7, можна зробити висновок, що вимушені мігранти (експериментальна група) відображають статистично достовірні відмінності в порівнянні з українцями, які не залишали своїх місць проживання через війну (контрольна група) в таких показниках, як поведінкова регуляція, особистісний адаптаційний потенціал, включеність в життя, розчарування в житті, адаптація, емоційний комфорт, інтернальність та депресія.

Загалом, математичний аналіз показує, що вимушені мігранти, які покинули свої місця проживання через війну, відображають меншу адаптацію, відчувають більше розчарування, мають менший емоційний комфорт і більшу поширеність депресивних симптомів порівняно з українцями, які залишили свої домівки. Це підкреслює важкість

психологічної підтримки та соціальної інтеграції для вимушених мігрантів у процесі адаптації до нових умов життя.

### **3.2. Психологічні засади до корекції наслідків дезадаптації мігрантів шляхом групової роботи і психологічного консультування**

Наприкінці 19 на початку 20 століття було зроблено першу спробу Еге. Дюркгеймом і Р. Зиммелем вивчати групову форму роботи її методи, функції та механізми. Термін «тренінг» виник у роботі зі здоровими людьми, але в процесі свого використання та застосування став включати психокорекційні та психотерапевтичні методи, які можливо застосовувати для людей, які мають відхилення і зокрема в соціальній адаптації.

Зародження тренінгових груп пов'язане з ім'ям такого відомого соціального психолога, як К. Левін.

Робота з групами уможливила поєднання ряду підходів:

Перший підхід має бути спрямований на вивчення міжособистісних взаємодій, закономірностей соціальних процесів, особливостей формування та розвитку людських спільностей, що зачіпає наукові галузі таких наук, як психології та соціології.

Другий підхід спрямований на зміну внутрішньої індивідуальності особистості та підготовки її до розвитку та надалі на саморозвиток.

У суспільстві яскраво діє і використовується третій підхід, спрямований на поліпшення організації людей у трудовій їх діяльності.

Г.М. Коджаспірова, А.Ю. Коджаспиров у своєму складеному педагогічному словнику тренінгу дають таке визначення, в якому вони констатують, що тренінг - це один з провідних методів практичної психології, що спирається на низку психотерапевтичних і психокорекційних методів, а також на активні методи навчання [3, С. 219] .

Ю.М. Ємельянов вважає, що поняття "тренінг" має використовуватися як метод розвитку тих чи інших здібностей (навчальних, трудових, соціальних) [1, С. 112].

Використовуючи тренінгову форму, вчені розширили поняття. Відомий спеціаліст у галузі нейролінгвістичного програмування (НЛП) та акмеології О.П. Ситников дає таке визначення тренінгу: «Тренінги є синтетичної антропотехнікою, що поєднує у собі навчальну та ігрову діяльності, які у умовах моделювання різних ігрових ситуацій...» [4, З. 82].

Що ж до дезадаптації, то Олександрівський Ю.А. визначає її як «поломку» у механізмах психічної адаптації людини, обумовлену стресом, можливо гострим чи хронічним проявом, що активує систему компенсаторних захисних реакцій [1, С. 44].

Працюючи з переселенцями використовують соціально-психологічний рольовий тренінг, який веде свою історію від техніки психодрами, засновником якої є Дж. Морено. Психологічний рольовий тренінг є розвиток сюжетної гри, спрямований на вирішення внутрішніх конфліктів особистості людини в процесі вироблення навичок виконання певних соціальних функцій, наприклад – розвиток та закріплення соціокультурних норм [2, С. 31].

На тренінгових заняттях у групі, відчуваючи себе у безпеці, прийнятим та приймаючим інших, підліток користується довірою і не боїться довіряти, виявляє щирий інтерес до людей, допомагає їм та розраховує на їхню допомогу та розуміння.

Можна активно експериментувати з різними стилями спілкування, вчитися і засвоювати нові, не властиві більш раннім комунікативним навичкам, відчуваючи при цьому психологічний комфорт і захищеність.

Досягнення мети дослідження було визначено таке завдання: вивчення впливу тренінгу зниження рівня соціальної дезадаптації в вимушених мігрантів.

### **3.3. Особливості групової роботи із мігрантами, що мають проблеми із соціальною адаптацією**

Групова терапія: участь у групових сесіях може бути корисною для мігрантів, оскільки вони можуть почуватися менш самотніми і більш підтриманими в групі людей, які також переживають схожі труднощі. Групова терапія може включати в себе різні методики, такі як взаємопідтримка, психоосвіта, рольові ігри та інтерактивні вправи.

Деадаптація мігрантів може серйозно вплинути на їх особистісну сферу. Щоб уникнути негативних змін, пов'язаних з деадаптацією, необхідно прийняти заходи передбачення таких явищ та проводити просвітницьку роботу не лише з мігрантами, але й з людьми, які надають їм різні послуги супроводу. Якщо такі зміни виявлені пізніше, слід застосувати соціально-психологічні вправи для корекції негативних рис особистості.

Усе вищезазначене є метою розробки та реалізації нашої корекційної програми. Опанувавши теоретичні положення та літературні джерела, ми розробили тренінг, який включає комплекс корекційних вправ, складаючийся з 10 занять. Цей тренінг може проводитись одне заняття на тиждень.

Надані нами сценарії занять можуть бути використані практичним психологом, який працює з мігрантами.

Відносна самостійність кожної зустрічі дає змогу планувати їх або кілька разів на тиждень (в разі посиленого тренінгу), або раз на тиждень, тобто робити вибір залежно від конкретних умов.

**Мета групового тренінгу** включає:

- Формування уявлення про особисту "Я"-концепцію, використовуючи діагностичні процедури та самоаналіз.

- Створення умов для саморозвитку та адекватного формування "Я"-концепції.
- Розвиток навичок сприйняття та розуміння інших людей.
- Вироблення навичок ефективної комунікації.
- Розвиток здатності до адекватного планування життєвих планів та коригування ціннісних орієнтацій.
- Оволодіння навичками ефективного планування робочого дня.
- Ознайомлення з методами психічної саморегуляції.

**Теоретичною основою** для побудови тренінгу є такі механізми особистісного росту:

1. Самопізнання:
  - Самоспостереження: Уміння бути уважним до своїх думок, емоцій, поведінки та фізичних реакцій.
  - Самодіагностика: Аналіз своїх сильних і слабких сторін, цінностей, переконань і життєвих цілей.
  - Самоусвідомлення: Розуміння свого внутрішнього світу, своїх потреб, бажань і мотивацій.
  - Самовідношення: Формування уявлень про себе, свої ролі та ідентичність.
  - Самоаналіз: Аналізування своїх дій, вчинків і реакцій на різні ситуації.
  - Самооцінка: Оцінка власної цінності, компетентності і досягнень.
2. Самостимуляція:
  - Самокритика: Об'єктивна оцінка своїх дій з метою саморозвитку і вдосконалення.
  - Самостимуляція: Використання мотиваційних стратегій для підтримки і спонукання до досягнення поставлених цілей.



- Самонаказ: Встановлення чітких правил і обов'язків для себе з метою самоконтролю та саморегуляції.

- Самообов'язковість: Виконання власних обіцянок і зобов'язань перед собою з визначеними термінами.

- Самопримушування: Волевиявлення для здійснення неприємних, але необхідних дій для досягнення бажаного результату.

### 3. Програмування:

- Формулювання мети: Визначення чіткої цілі, яку особистість бажає досягти.

- Завдання: Розбиття мети на конкретні кроки і завдання для досягнення її.

- Ресурси і методи: Встановлення необхідних ресурсів (знань, навичок, підтримки) і вибір методів, що сприятимуть самовдосконаленню.

### 4. Самореалізація:

- Організаційно-управлінські прийоми: Вміння планувати свої дії, раціонально розподіляти час і ресурси, встановлювати пріоритети і контролювати свої успіхи.

- Інтелектуальний розвиток: Підтримка активного навчання, поглиблення знань і розвиток критичного мислення.

- Саморегуляція психічних станів: Вміння управляти своїми емоціями, стресом і негативними думками, а також знаходити способи підтримки психічного благополуччя.

### 5. Самопрезентація:

- Представлення собі: Розуміння свого потенціалу, цілей і цінностей, а також визначення способів, які допоможуть досягти бажаних результатів.

- Форми роботи над собою: Вибір та застосування різних методів і підходів, таких як самовдосконалення, рефлексія, планування, аналіз досягнень і коригування стратегій.

- Адекватність розвитку особистості: Врахування внутрішніх потреб, ресурсів і контексту, щоб забезпечити збалансований та гармонійний розвиток особистості.

У тренінгу приділена увага розвитку цих елементів самореалізації, щоб допомогти учасникам зосередитися на ефективному управлінні собою, розвитку інтелектуальних здібностей, а також навчити їх саморегулювати свої психічні стани для досягнення максимального особистісного росту.

### **Організаційні принципи:**

Група учасників: формування групи з 12-16 осіб, що є оптимальним розміром для забезпечення ефективної комунікації та взаємодії між учасниками.

Місце проведення: вибір достатньо просторої кімнати або аудиторії, де учасники можуть бути розміщені у півколі, що сприятиме зручній комунікації та взаємодії. Також необхідно забезпечити зручні стільці та комфортний температурний режим.

Тривалість занять: одне заняття повинно тривати 1,5-2 години, що дозволить учасникам зосередитися на матеріалі, активно взаємодіяти та виконувати практичні вправи без надмірного втомлення.

Примітка: у цьому варіанті надано деталі лише про перше заняття, проте інші заняття можуть проводитися за аналогічними принципами.

### **Заняття №1:**

Мета: Ознайомити учасників з загальною метою тренінгу, правилами роботи у групі та розкрити їх уявлення про себе (рівень самооцінки, "Я"-концепція), створити умови для самопізнання та саморозвитку особистості.

Знайомство з ведучим та пояснення мети та логіки тренінгу:

Ведучий починає знайомство з учасниками тренінгу та пояснює загальну мету тренінгу і послідовність проведення занять.

*Самопрезентація:*

Кожному учаснику тренінгу надається можливість самопрезентуватися, де вони називають своє ім'я, групу, хобі та висловлюють свою думку про те, які риси характеру вони найбільше цінують у людях.

*Обговорення правил роботи у групі:*

Тренер пояснює основні принципи та особливості роботи в групі.

*Правило персоніфікації:* Звертання до конкретної людини по імені замість загального звернення до всієї групи.

*Правило довіри у спілкуванні:* Використання "ти" при звертанні один до одного, винесення особисто значущих проблем на обговорення групи, відкрите вираження почуттів та думок.

*Правило "Тут і тепер":* Зосередженість на поточних проблемах і процесах, що відбуваються у групі.

*Правило зворотного зв'язку:* Активне виявлення власного ставлення до повідомлення того, хто говорить, щоб він міг відчувати цей зв'язок.

*Правило недопустимості безпосередніх оцінок людини:* Оцінка дій або поведінки, а не самої особистості.

*Правило "Стоп":* Заборона змушувати учасника говорити про те, що він не бажає або ще не готовий розмовляти.

*Правило конфіденційності:* Забезпечення довіреності всього, що говориться та робиться під час занять у межах групи.

*Правило сумісних пошуків:* Фокус на тому, що відбувається у групі в даний момент, розвиток відкритості, довіри до власних почуттів і готовності до ризику.

Потрібно обговорити правила, їх має прийняти вся група.

**Комплекс динамічних вправ для психоемоційного налаштування на роботу (КДВ).** КДВ допомагає позбавитися зажимів і комплексів, гармонізує енергію людини, створює умови для позитивного настрою, сприяє входженню членів групи у потрібний робочий стан.

Комплекс динамічних вправ (КДВ) має п'ять періодів, на кожний з яких відводиться 2-3 хвилини:

- Станьте прямо і розслабте тіло максимально: почніть зосереджуватися на своєму диханні, помічаючи його ритм та глибину. Зверніть увагу на свої м'язи та спробуйте відчувати, як вони поступово розслаблюються. Зробіть декілька повільних і глибоких вдихів через ніс, а потім повільно видихайте через відкритий рот, відпускаючи напругу та стрес.

- Відпустіть контроль і станьте «несповнарозуму», виконуйте різноманітні рухи тілом, не обмежуючи себе. Робіть енергійні стрибки, крутіться навколо своєї осі, розмахуйте руками, як вам зручно. Відчуйте свободу виражати свої емоції, дозвольте собі кричати, сміятися або плакати.

- Станьте прямо, підніміть руки вгору та почніть підстрибувати, викрикувати звук "ху": під час підстрибування і вигуку "ху" намагайтеся викинути з себе всі негативні емоції та напругу. Рухайтеся енергійно та відчуйте, як ваше тіло заряджається позитивною енергією. Зосередьтеся на відчутті вільності та задоволення, які дають вам цей руховий процес.

- Різко зупиніться і залишайтеся нерухомими у тому положенні: зосередьте свою увагу на внутрішньому стані, станьте спостерігачем за своїми думками, емоціями та фізичними відчуттями. Спробуйте відчувати своє серце, як воно б'ється та дозвольте собі відпочити в цьому моменті спокою. Поглиблюйте своє сприйняття того, що відбувається в середині вас, без суджень або оцінок.

- Почніть легкий танець, обертайтеся та наспівувати: почніть рух, танцюйте на своєму власному ритмі, використовуйте вільні рухи та виразність. Звертайте увагу до музики або мелодії, яка грає, і дозвольте своєму тілу наслідувати ритм та мелодію. Співайте або наспівуйте, відчуючи радість та свободу в своєму голосі.

### **Вправи на розвиток рефлексії:**

Мета: розвивати увагу до оточуючих під час спільної роботи, свідомість власних почуттів та навички вербалізації.

#### *Вправа "Викинути пальці":*

Учасникам тренінгу надається команда "викинути" певну кількість пальців одночасно. Група повторює цю вправу до того моменту, поки всі учасники не викинуть однакову кількість пальців. Ця вправа сприяє формуванню спільності групи, встановленню рівня рівноправності серед учасників та забезпечує спільну мету.

#### *Вправа "Хто ви і що ви можете про себе сказати?":*

Тренер пояснює поняття "Я"-концепції учасникам тренінгу.

"Я"-концепція - це стійка система уявлень, яку особа має про себе, і яка впливає на її стосунки з іншими та самовідчуття.

Компоненти "Я"-концепції включають реальне "Я" (як особу бачать інші), ідеальне "Я" (яким особа хотіла б бути), динамічне "Я" (особистість у розвитку) та фантастичне "Я" (особистісні мрії та фантазії). Учасники запрошуються висловити свої думки та спогади, пов'язані з їхньою "Я"-концепцією, що сприяє поглибленню самосвідомості, розумінню власної ідентичності та сприйняттю власної самооцінки.

Метою даної вправи є дослідження особистих уявлень про себе, заснованих на самооцінці, самоаналізі та самовідношенні.

Результатом аналізу виконання вправи є усвідомлення особистістю своїх унікальних особливостей, про які вона рідко задумується, створення психологічних передумов для саморозкриття і самоприйняття, розвиток критичного мислення та об'єктивного ставлення до самого себе.

#### *Вправа. Запитання "Хто Я?":*

Задайте собі запитання: "Хто Я?" Запишіть першу відповідь, яка прийшла вам у голову. Потім дайте відповідь на це запитання ще раз, але сформулюйте її по-іншому. Повторіть це ще раз. Проведіть лінію під цими

трьома відповідями і запишіть ще стільки відповідей, скільки зможете. Виконуйте завдання у розслабленому стані.

Після цього оберіть двох людей, чия думка для вас має значення, і запишіть, як би кожен з них охарактеризував вас, відповідаючи на запитання "Хто ви?" Порівняйте їхні відповіді з вашими. Виявіть в чому полягає відмінність. Задайте собі такі запитання: Чому деякі відповіді співпадають, а деякі — ні? Які причини цієї відмінності? Невідповідність у способі, якими соціальні стереотипи інших людей ототожнюють вас з вами самими, може вказувати на потенційне джерело можливих конфліктів. Це може походити з розбіжностей у сприйнятті і сприйнятті самого себе.

#### *Вправа «Ранжування»*

Проранжуйте характеристики, отримані в результаті виконання обох вправ, від найбільш важливої до найменш важливої. Після цього визначте, скільки характеристик можна віднести до таких категорій:

- Позитивні характеристики (наприклад: розумний, життєрадісний).
- Негативні характеристики (наприклад: товстун, зануда).
- Нейтральні характеристики (наприклад: чоловік, вчитель).

Далі, підрахуйте, скільки характеристик з кожної категорії відноситься до таких аспектів:

- Фізичні якості (наприклад: сила, здоров'я).
- Психологічні особливості.
- Соціальні ролі.

Проаналізуйте отримані результати для себе.

Зауважте, що негативні оцінки можуть виникати через стереотипи або неправдиві уявлення про себе, тоді як позитивні характеристики можуть свідчити про високу самооцінку або позитивне ставлення до себе. Крім того, класифікація характеристик на фізичні, психологічні та

соціальні аспекти допоможе вам зрозуміти, які аспекти вашої особистості вважаються важливими.

Будьте об'єктивними у своєму аналізі та спостереженнях, і пам'ятайте, що ця вправа допомагає вам усвідомити свої особливості та почати процес саморозкриття та самоприйняття.

*Вправа "Діагностика рівня самооцінки"* за допомогою методики "Рівень самооцінки особистості". Ця вправа допоможе вам оцінити свій рівень самооцінки.

*Вправа "Перше враження групи про мене"* має на меті отримати від учасників групи зворотний зв'язок про вашу особистість. Кожен учасник висловить свої думки про вас з точки зору рис характеру, поведінки і інших якостей. Це дозволить вам порівняти свої уявлення про себе з думками інших учасників і сприятиме формуванню адекватної "Я"-концепції.

*Вправа «Тємничий незнайомець»*. Кожен з вас прикріпить аркуш паперу на свою спину і, рухаючись по кімнаті, отримає декілька фраз від інших учасників, що описують вашу рис характеру, поведінку і інші якості. Після завершення роботи аркуші з груповими характеристиками будуть зняті, і ви зможете проаналізувати їх та порівняти з власними уявленнями про себе.

Після цього буде відведено достатньо часу на обговорення результатів. Кожен учасник матиме можливість висловитися про свої відкриття і досягнення, зроблені під час самодослідження та самопізнання. Тренер супроводжуватиме обговорення науково-методичним матеріалом та створить умови для активної групової роботи.

Додатково можна дати домашнє завдання. Питання, де потрібно буде дати письмову відповідь на тему: "Чи не властиво людині помічати в інших те негативне, що властиве їй самій?" Ви зможете проаналізувати це запитання в контексті вашої особистості.

Наприкінці тренінгу буде проведений зворотний зв'язок, де учасники зможуть висловити свої думки та побажання тренеру стосовно проведеного заняття.

Опис інших можливих тренінгових занять наданий у додатках.

### **3.4 Особливості психологічного консультування мігрантів, що мають проблеми із соціальною адаптацією**

Психологічне консультування мігрантів, які мають проблеми із соціальною адаптацією, вимагає специфічного підходу і розуміння особливостей, пов'язаних з їхнім міграційним досвідом і культурним контекстом. Ось деякі особливості, які варто враховувати:

**Культурна чутливість:** Психолог має бути чутливим до культурних відмінностей та розуміти, як вони можуть впливати на проблеми адаптації мігрантів. Культурний контекст впливає на цінності, вірування, норми поведінки та способи вирішення проблем.

**Мовна перешкода:** Мовна перешкода може ускладнювати спілкування та розуміння між психологом та мігрантом. Важливо мати толерантність до мови мігранта для ефективного консультування (йдеться про мовний конфлікт між російськомовними і україномовними українцями).

**Травми та стрес:** Мігранти часто переживають травматичні події, які пов'язані з міграцією, такі як розлука з родиною, втрата статусу або дискримінація. Психолог повинен бути готовий працювати з травматичними наслідками та стресом, пов'язаним з цим досвідом.

**Підтримка індивідуальної та колективної ідентичності:** Психологічне консультування повинно сприяти розвитку позитивної ідентичності



мігранта, враховуючи його культурну спадщину, та підтримувати зв'язок зі спільнотою, що сприяє соціальній підтримці та адаптації.

Сприяння соціальним навичкам: Мігранти можуть мати труднощі у встановленні соціальних зв'язків із місцевим населенням. Психолог може надавати підтримку і тренувати мігрантів у розвитку соціальних навичок, таких як комунікація, встановлення контактів, розв'язання конфліктів та адаптація до нових соціальних норм.

Розуміння системи підтримки: Психолог повинен мати знання про різні соціальні служби, організації та ресурси, які можуть надавати підтримку мігрантам у процесі соціальної адаптації. Це можуть бути міграційні агенції, неприбуткові організації, міжкультурні центри тощо.

Психологічна гнучкість: Психолог повинен бути гнучким у своєму підході до консультивання мігрантів, оскільки кожен має унікальний досвід та потреби. Важливо враховувати індивідуальні різниці, а також бути відкритим до культурних особливостей та способів сприйняття.

Емпатія та повага: Взаємодія з мігрантами, що мають проблеми із соціальною адаптацією, вимагає високого рівня емпатії та поваги. Психолог повинен виявляти розуміння і зацікавленість у життєвому досвіді мігранта, створюючи безпечне і довірливе середовище для співпраці та розмови.

Загалом, психологічне консультивання мігрантів із проблемами соціальної адаптації вимагає уваги до культурних, соціальних та індивідуальних аспектів. Сприяння позитивній адаптації та забезпечення психологічної підтримки може допомогти мігрантам подолати труднощі та здійснити успішну соціальну інтеграцію.

Психологічне консультивання людини, яка була вимушено переміщена через військові дії, має на меті надання підтримки та допомоги у відновленні психічного благополуччя. Основні принципи такого консультивання включають:

- Травматична свідомість: Психолог повинен бути свідомим про те, що людина, що була вимушено переміщена через військові дії, може мати травматичний досвід, такі як втрата рідних, переживання загрози життю або фізичні й психологічні перетворення. Розуміння цієї травматичної свідомості є важливим для психолога.

- Безпечна та довірлива атмосфера: Психолог повинен створити безпечне і довірливе середовище, в якому людина може відкрито висловлювати свої почуття та досвід, без страху засудження або обурення. Важливо надати простір для вираження болю, гніву, суму та інших емоцій.

- Емпатія та співпереживання: Психолог повинен виявляти емпатію та співпереживання щодо того, через що пройшла людина. Розуміння її почуттів і переживань може надати відчуття прийняття іншими.

- Повага до індивідуальності: Кожна людина має свою унікальну індивідуальність, і психолог повинен поважати цю індивідуальність і враховувати її під час консультування. Приймаючи кожну людину як унікальну і неповторну, психолог створює сприятливі умови для відновлення та росту.

- Розвиток стратегій подолання: Психолог працює з клієнтом над розвитком стратегій подолання травматичного досвіду та його наслідків. Це може включати навчання технік релаксації, управління стресом, регулювання емоцій, а також підтримку розбудови резилієнтності та самозахисту.

- Терапевтична перспектива: Психолог може використовувати психотерапевтичні підходи та методи, які сприяють зціленню травматичного досвіду. Це можуть бути методи когнітивно-поведінкової терапії, емоційно-фокусована терапія, експозиційна терапія або інші терапевтичні підходи, залежно від потреб та вподобань клієнта.

- Відновлення соціальних зв'язків: Психолог допомагає клієнту відновити соціальні зв'язки та побудувати нові взаємини. Це може включати роботу над розвитком навичок спілкування, побудовою довірчих стосунків та включенням у групи підтримки або спільноти.

- Впровадження позитивних змін: Психолог допомагає клієнту зосередитися на позитивних змінах у житті, підкреслюючи його ресурси, міцні сторони та досягнення. Це сприяє підвищенню самооцінки та мотивації для подальшого розвитку та адаптації.

Основних технік і методів, які можуть допомогти мігрантам подолати травматичний досвід, існує багато. Ось кілька прикладів таких технік:

Експозиційна терапія: Це метод, який дозволяє клієнту поступово зазнайомитися з образами, спогадами або ситуаціями, пов'язаними з травматичним досвідом, щоб зменшити страх і покращити адаптацію. Це може включати використання візуалізації, розповіді і переживання емоцій, пов'язаних зі згадками.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): Це терапевтичний підхід, спрямований на виявлення й зміну негативних думок, переконань та поведінки, які підтримують травматичний досвід. КПТ надає інструменти для розпізнавання шкідливих патернів мислення та заміни їх на більш позитивні та конструктивні.

Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ): Цей підхід фокусується на розвитку емоційної свідомості та регулювання емоцій. Психолог допомагає клієнту розробити навички визнавання та вираження емоцій, а також встановлення здорових зв'язків між емоціями та думками.

Техніки релаксації: Це включає в себе різні методи, такі як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація та йога. Ці техніки допомагають знизити рівень стресу, тривоги та покращити загальний стан психічного благополуччя.

Техніки саморегуляції: Це включає в себе навчання клієнтів методам саморегуляції, таким як глибоке дихання, медитація, йога або техніки візуалізації. Ці техніки допомагають зменшити тривогу, стрес і фізичні симптоми, пов'язані з травмою.

Психоосвіта: Психолог може проводити сесії психоосвіти, які надають інформацію про травматичні реакції, процеси відновлення та стратегії подолання. Це допомагає мігрантам краще розуміти свої власні реакції і дозволяє їм розробити засоби для підтримки себе в подоланні травматичного досвіду.

Індивідуальне консультування: Враховуючи індивідуальні потреби та контекст, психолог може використовувати різні техніки, які відповідають конкретним вимогам клієнта. Це може включати роботу над самооцінкою, побудову позитивного ставлення до себе, розвиток навичок управління стресом та емоціями.

Ці техніки можуть бути використані окремо або в поєднанні одна з одною, в залежності від потреб та вподобань мігранта. Важливо, щоб психолог відповідав на індивідуальні потреби та забезпечував підтримку та сприяння в роботі над подоланням травматичного досвіду.

Уривок терапевтичної сесії для прикладу:

Терапевт: Доброго дня. Я радий вас бачити сьогодні. Я розумію, що ви пройшли через важкі події і маєте багато травматичних переживань. Я хотів би розпочати нашу сесію, давайте зосередимося на вашому досвіді та тому, як я можу вам допомогти.

Клієнт: Дякую. Це справді важкий час для мене. Я постійно згадую страшні моменти, які я переживав під час війни, і це справляє на мене великий вплив на повсякденне життя.

Терапевт: Розумію, що це непросто. Давайте розпочнемо з того, що ви б хотіли досягти через наші сесії. Які цілі ви маєте щодо вашої психологічної благополуччя та соціальної адаптації?

Клієнт: Я хочу впоратися зі своїми страхами та тривогами, які мене переслідують. Я також хочу знайти способи покращити мої стосунки з іншими людьми і повернутися до нормального життя.

Терапевт: Це гарні цілі. Ми можемо розглянути різні підходи та техніки, які допоможуть вам досягти цих цілей. Одна з можливих технік - експозиційна терапія, яка дозволить вам поступово зіткнутися зі своїми страхами і травматичними спогадами, щоб зменшити їх вплив на вас.

Клієнт: Так, я хотів би спробувати цю техніку. Але мені треба буде підтримка, коли я буду зазнавати стресу під час експозиційних вправ.

Терапевт: Звичайно, я тут, щоб надати вам підтримку та допомогу під час усього процесу. Ми можемо також дослідити різні стратегії саморегуляції, які допоможуть вам знизити рівень стресу і тривоги, такі як глибоке дихання та медитація.

Клієнт: Це звучить добре. Я також був би зацікавлений у груповій терапії, де я можу спілкуватися з іншими мігрантами, які також пережили війну.

Терапевт: Групова терапія може бути дуже корисною, оскільки ви зможете поділитися своїм досвідом з людьми, які розуміють вас і можуть надати вам підтримку. Ми можемо розглянути можливості для вашої участі в групі.

Клієнт: Це звучить добре. Я дуже вдячний за вашу підтримку та розуміння.

Терапевт: Ви заслуговуєте на підтримку і допомогу під час цього важкого періоду. Ми працюватимемо разом, щоб ви змогли знайти способи подолання травматичного досвіду та покращити якість вашого життя. Чи є ще щось, про що ви хотіли б поговорити на цій сесії?

*Матеріал клієнта. Проведення техніки.*

Клієнт: Наразі цього достатньо. Я ціную вашу допомогу і з нетерпінням чекаю на наші наступні зустрічі.

Терапевт: Дякую вам. Ми продовжимо працювати над вашими цілями та знаходити шляхи до покращення вашого благополуччя. До наступної сесії!

## Висновки до третього розділу

Психологічна корекція наслідків дезадаптації мігрантів є необхідною та важливою складовою процесу соціальної адаптації. Вона спрямована на відновлення психологічного благополуччя, покращення самопочуття та збереження психічного здоров'я мігрантів.

Групова робота та психологічне консультування є ефективними методами психологічної корекції, оскільки вони сприяють створенню підтримуючого середовища, обміну досвідом та взаємопідтримці між учасниками. Групова робота дозволяє мігрантам відчувати себе частинкою спільноти, зменшити почуття відчуження та самотності.

Особливості групової роботи з мігрантами полягають у врахуванні культурних, мовних та етнічних особливостей учасників групи. Важливо створити безпечне середовище, де мігранти можуть вільно спілкуватися, висловлювати свої думки та емоції.

Психологічне консультування мігрантів передбачає активне слухання, співпрацю та емпатію з боку консультанта. Врахування культурних особливостей та релігійних переконань мігрантів є важливим аспектом успішної консультації.

Психологічна корекція має бути індивідуалізованою, з урахуванням унікальних потреб та особливостей кожного мігранта. Варто враховувати різні рівні дезадаптації, такі як соціальна, культурна, емоційна та психологічна.

Для досягнення успіху у психологічній корекції мігрантів необхідна взаємодія з іншими фахівцями, такими як соціальні працівники, медичні фахівці та освітні працівники. Інтегрований підхід дозволяє забезпечити комплексну підтримку та допомогу мігрантам у процесі соціальної адаптації.

Подальші дослідження у сфері психологічної корекції мігрантів повинні спрямовуватися на розробку і вдосконалення методів та підходів, що допоможуть мігрантам швидше та ефективніше відновити свою психологічну стійкість та досягти успішної соціальної адаптації у новому оточенні.

Зроблені висновки свідчать про необхідність психологічної підтримки та корекції наслідків дезадаптації у мігрантів. Ці процеси вимагають індивідуального та групового підходів, спеціалізованої роботи психологів та співпраці з іншими фахівцями. Дальші дослідження у цій галузі допоможуть розробити ефективніші методи та інтервенції для полегшення соціальної адаптації та покращення життя мігрантів.



## ВИСНОВКИ

В результаті нашого дослідження ми можемо зробити наступні висновки:

1. Внутрішньо переміщені особи є новим явищем для сучасного українського суспільства, і їх адаптація є великим викликом як для науковців, так і для представників влади та місцевих громад. Для досягнення успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб та їх коадаптації з місцевими громадами, необхідно створити чіткий механізм включення їх до системи соціальних зв'язків та відносин. Однак, ця проблема ще не була предметом системного соціально-психологічного дослідження.

Згідно з Законом України "Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб", визначається, що внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру.

Міграція може бути тимчасовою або постійною, відбуватися в межах країни (внутрішня міграція) або між різними країнами (міжнародна міграція). Вимушена міграція, в свою чергу, часто є тимчасовою або навіть неплановою, змушує людей залишати свої домівки у надзвичайних обставинах та шукати тимчасового або постійного притулку в інших країнах.

2. Соціальна адаптація розглядається як взаємодія двох протилежних явищ - людини та оточуючого середовища, що забезпечують

активне функціонування особистості у світі навколишнього середовища. Якщо в процесі взаємодії людина зіштовхується з інформацією, яка суперечить її власним установкам, виникає стан дискомфорту або когнітивного дисонансу, що мобілізує особистість до пошуку пристосувальних реакцій. Ці реакції можуть включати знаходження пояснень, які виправдовують протиріччя, свідому фільтрацію інформації та самозміну власних установок.

3. Психологічні аспекти соціальної адаптації до вимушеної міграції через війну можуть бути складними і включати ряд викликів, які виникають у зв'язку зі зміною соціального середовища, втратою рідного дому, відокремленням від родини та спільноти, втратою роботи та доходу, стресом від військових дій, травмами та іншими негативними подіями, пов'язаними з війною.

4. Українці, які не залишали своїх домівок проявляють дещо вищі адаптаційні можливості в порівнянні з вимушеними мігрантами, проте достовірні дані ми зможемо отримати лише після проведення статистичного аналізу даних.

За загальним показником задоволеності життям, всі вимушені мігранти набрали середні показники, на відміну від українців, що не полишали свої домівки, багато з яких набрали високі бали. Можна припустити, що через вимушену міграцію люди переживають кризу адаптації, яка ускладнюється тим, що це відбувається через дію форс-мажорних обставин. Переселення через дію форс-мажорних обставин, таких як війна, конфлікт, природні катастрофи, може бути травматичним досвідом, пов'язаним з втратою домівки, родини, соціальної мережі, роботи та інших аспектів стабільного життя. Це може викликати стрес, депресію, тривогу, та інші психологічні труднощі.

Криза адаптації може виникати внаслідок культурного шоку, коли мігранти зіткнуться з новими цінностями, нормами, мовою, системою

відносин і правилами, які відрізняються від їхньої Батьківщини. Соціальна ізоляція, економічні труднощі, доступ до медичних та інших послуг, незнання місцевих правил та процедур також можуть ускладнювати процес адаптації.

Однак важливо зазначити, що не всі вимушені мігранти мають кризу адаптації і мають низький рівень задоволеності життям. Багато залежить від різних факторів, таких як підтримка соціального середовища, ресурси, якими володіє мігрант, його психологічна стійкість та індивідуальні резерви.

Вимушені мігранти мають відносно низький рівень соціального благополуччя порівняно з українцями, які не залишали своїх домівок через війну. Вони мають вищий відсоток осіб з низьким рівнем статусу, низьким рівнем життя, гіршими умовами праці та сімейною облаштованістю. Ці дані можуть свідчити про потребу в соціальній підтримці та допомозі вимушеним мігрантам для покращення їхнього соціального благополуччя після вимушеної міграції.

В результаті проведення методики дослідження соціально-психологічної адаптації ми можемо спостерігати такі результати: адаптація більша в людей, які не покидали свого постійного місця проживання. При чому прийняття інших людей та інтернальність вище у тих українців, які покинули власні домівки, а самоприйняття, емоційний комфорт та прагнення до домінування відповідно вищі у тих українців які залишалися вдома.

Загалом, результати свідчать про те, що мігранти, які покинули свої місця проживання через війну, мають вищий рівень депресії порівняно з українцями, які залишилися у більш безпечних регіонах. Це може бути результатом стресу, травми, втрати і незабезпеченості, з якими стикаються мігранти внаслідок конфлікту.

Отже, аналізуючи дані математико-статистичного аналізу можна зробити висновок, що вимушені мігранти (експериментальна група) відображають статистично достовірні відмінності в порівнянні з українцями, які не залишали своїх місць проживання через війну (контрольна група) в таких показниках, як поведінкова регуляція, особистісний адаптаційний потенціал, включеність в життя, розчарування в житті, адаптація, емоційний комфорт, інтернальність та депресія.

Загалом, математичний аналіз показує, що вимушені мігранти, які покинули свої місця проживання через війну, відображають меншу адаптацію, відчують більше розчарування, мають менший емоційний комфорт і більшу поширеність депресивних симптомів порівняно з українцями, які залишили свої домівки. Це підкреслює важкість психологічної підтримки та соціальної інтеграції для вимушених мігрантів у процесі адаптації до нових умов життя.

5. Психологічна корекція наслідків дезадаптації мігрантів є необхідною та важливою складовою процесу соціальної адаптації. Вона спрямована на відновлення психологічного благополуччя, покращення самопочуття та збереження психічного здоров'я мігрантів.

Групова робота та психологічне консультування є ефективними методами психологічної корекції, оскільки вони сприяють створенню підтримуючого середовища, обміну досвідом та взаємопідтримці між учасниками. Групова робота дозволяє мігрантам відчувати себе частинкою спільноти, зменшити почуття відчуження та самотності.

Особливості групової роботи з мігрантами полягають у врахуванні культурних, мовних та етнічних особливостей учасників групи. Важливо створити безпечне середовище, де мігранти можуть вільно спілкуватися, висловлювати свої думки та емоції.

Психологічне консультування мігрантів передбачає активне слухання, співпрацю та емпатію з боку консультанта. Врахування культурних

особливостей та релігійних переконань мігрантів є важливим аспектом успішної консультації.

Психологічна корекція має бути індивідуалізованою, з урахуванням унікальних потреб та особливостей кожного мігранта. Варто враховувати різні рівні дезадаптації, такі як соціальна, культурна, емоційна та психологічна.

Для досягнення успіху у психологічній корекції мігрантів необхідна взаємодія з іншими фахівцями, такими як соціальні працівники, медичні фахівці та освітні працівники. Інтегрований підхід дозволяє забезпечити комплексну підтримку та допомогу мігрантам у процесі соціальної адаптації.

Подальші дослідження у сфері психологічної корекції мігрантів повинні спрямовуватися на розробку і вдосконалення методів та підходів, що допоможуть мігрантам швидше та ефективніше відновити свою психологічну стійкість та досягти успішної соціальної адаптації у новому оточенні.

Зроблені висновки свідчать про необхідність психологічної підтримки та корекції наслідків дезадаптації у мігрантів. Ці процеси вимагають індивідуального та групового підходів, спеціалізованої роботи психологів та співпраці з іншими фахівцями. Дальші дослідження у цій галузі допоможуть розробити ефективніші методи та інтервенції для полегшення соціальної адаптації та покращення життя мігрантів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.193-197
2. Осницкий, А. К. Определение характеристик социальной адаптации / А. К. Осницкий // Психология и школа. — 2004. — № 1.— С.43-56. Дата обращения: 11 января 2021. Архивировано 9 июля 2022 года.
3. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д. Я. Райгородский // Самара, издательский дом БАХРАХ. — 2000. — 672 стр.
4. Beck A. T. et al. An Inventory for Measuring Depression //Archives of general psychiatry. – 1961. – Т. 4. – №. 6. – С. 561-571
5. Горгола Л.П. Можливості групового тренінгу у подоланні шкільної дезадаптації учнів підліткового віку [Електронний ресурс] – режим доступу: [http://eprints.zu.edu.ua/4169/1/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B8\\_%D0%9B.%D0%9F..pdf](http://eprints.zu.edu.ua/4169/1/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B8_%D0%9B.%D0%9F..pdf)
6. Слюсаревський М. М. Психологія міграції : навчальний посібник і М. М. Слюсаревський, О. Є. Блинова ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Видання друге, перероблене і доповнене. - Київ : Талком, 2018. ~ 360 с.
7. Смаль В. Внутрішньо переміщені особи: соціальна та економічна інтеграція в приймаючих громадах : за матеріалами Вінницької, Запорізької, Івано-Франківської та Полтавської областей [науковий проект] / В. Смаль, О. Позняк. – Київ, 2016. – 93 с.
8. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>

9. Блінова О.Є. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів / О. Є. Блінова // Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : Монографія / За ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. – Книга 2. – Суми : Вид-во СумДРУ ім. А.С. Макаренка. 2017. – С.162-180.

10. Миллер Л. В. Социально-психологическая адаптация мигрантов в иных этнокультурных и социально-экономических условиях: теоретический аспект / Л. В. Миллер // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы: научное издание / Под ред. Л. Г. Дикой, А. Л. Журавлева. – М. : Изд-во Ин-та психологии РАН, 2007. – С.149-168.

11. Landis D. Globalization, migration into urban centers, and cross-cultural training / D. Landis // International Journal of Intercultural Relations. – 2008. – Vol.32. – № 4. – P. 337-348.

12. Солдатова Г. У. Психологическая адаптация вынужденных мигрантов / Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова // Психологический журнал. – 2002. – Т.23. – №4. – С. 66-81.

13. Солдатова Г. У. Групповая работа с вынужденными мигрантами: тренинги толерантности, позитивного взаимодействия и социокультурной адаптации / Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова // Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований и практической работы / Под ред. Г. У. Солдатовой. – М. : Смысл, 2001. – С.208-224.

14. Блінова О. Є. Трудова міграція населення України у соціальнопсихологічному вимірі [Монографія] / О. Є. Блінова. – Херсон : РПО, 2011. – 488 с.

15. Блінова О. Є. Криза ідентичності особистості у нестабільні періоди розвитку суспільства / О. Є. Блінова // Вісник Одеського

національного університету. – Том 18. Вип. 22. Частина 1. – Одеса : Астропринт, 2013. – С.30-38.

16. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / Под ред. Г. У. Солдатовой. – М. : Смысл, 2002. – 479 с.

17. Середницька І. Психологічні особливості осіб з різним рівнем і типом кризи ідентичності / І. Середницька // Наука і освіта. – №6-7. – 2004. – С.261-264.

18. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. - 479 с.

19. Ларіонова С.О. Соціально-психологічна адаптація особистості: теоретична модель і діагностика: монографія. – Тернопіль, 2002. – 200 с.

20. Березін Ф.Б. Психічна і психофізіологічна адаптація людини. – Київ: Наука, 2000. – 267 с.

21. Мельникова Н.М. Діагностика соціально-психологічної адаптації особистості: Навчальний посібник. - Харків: Вид-во ХНУ ім.Каразіна, 2004. - 57 с.

22. Паращик, Р. М., Венгер О. П. Психологічні проблеми вимушених трудових мігрантів.- 2012. - 14-16 с.

23. Блинова, О. Є. Психологічні проблеми трудової міграції населення України. - 2008. – 134-138 с.

24. Блінова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. - 2016. – 14-18 с.

25. Лютак О. З. Соціально-психологічні детермінанти трудової міграції. - 2017. – 234 с.

26. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні//



Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - №4. – 2015. – 269 с.

27. Ковальчук А. Л. Психологічні ризики трудової міграції // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. - №2 (1). – 2012. – с. 383-391

28. Жванія Т. В. Сучасна вимушена міграція: соціально-політичні аспекти // Сучасне суспільство. - № 2 (2). – 2015. – с.46-56.

29. Пуригіна С.Е. Сардак О.Г. Міжнародна міграція. – 2009

30. Слюсаревський М., Блінова О. Міграція як соціально-психологічне явище: види, функції, чинники та закономірності. - 2015 [Електронний ресурс]. – режим доступу: [https://www. maо. kiev. ua/biblio/jscans/svitogliad/svit-2015-10-5/svitoglyad-2015-5-9-slyusarevskiy-bli-nova. pdf](https://www.mao.kiev.ua/biblio/jscans/svitogliad/svit-2015-10-5/svitoglyad-2015-5-9-slyusarevskiy-bli-nova.pdf)

31. Орбан-Лембрик Л. Специфіка міжособистісної і міжгрупової взаємодії в умовах міграції //Соціальна психологія. - №5. – 2008. – с.68-80.

32. Стець В. Специфіка соціально-психологічної адаптації мігрантів в приймаючому полікультурному суспільстві //Молодь і ринок №2/181. - 2020.

33. Вус В. І. Сучасна специфіка соціально-психологічних детермінант міграційної поведінки людини //Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія №220. – 2015 с.236-240.

34. Лютак О. З. Мотивація сучасної української міграції. – 2015. – 345 с.

35. Ковальчук А. "Психологічні наслідки трудової міграції для мігрантів та їхніх сімей. Транснаціональні сім'ї як наслідок української трудової еміграції: проблеми та шляхи їх розв'язання// Збірник доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 22 березня 2012 р.–Львів: вид-во НУ «Львівська політехніка», 2012.–476 с.

# ДОДАТКИ

## Додаток А

### Заняття №2

Мета: продовжити процес самопізнання своєї особистості; продовжити формувати адекватне уявлення про свою особистість; ознайомитися із можливими станами свого "Я"; дати відповідь на такі питання: "Чому я дію саме так?", "Як я набув цих якостей характеру?"; вивчення принципів ефективного спілкування на основі окремих положень структурного аналізу.

1. Заняття розпочинається із взаємного вітання всіх членів групи. Для цього потрібно сказати щось приємне, передавши свої почуття дотиком.

2. Комплекс динамічних вправ для психоемоційного настрою на роботу — (КДВ).

3. Обмін думками.

4. Розвиток рефлексії.

5. Дослідження тривожності особистості. (Шкала сомооцінки.

Методика Ч.Д. Спілбергера, адаптація Ю.Л.Ханіна).

6. Вивчення станів свого "Я". Міні-лекція.

7. Робота по вивченню словесних реакцій на ситуації чи події, у залежності від того, в якому стані знаходиться "Я" людини.

8. Зворотний зв'язок. Учасники тренінгу висловлюють свої думки і побажання тренеру стосовно заняття.

### Заняття №3

Мета: актуалізація досвіду та знань; продовжити процес самопізнання майбутніми педагогами своєї особистості; допомогти педагогам усвідомити значення стану свого "Я" для ефективної комунікації; отримати, навички ведення безконфліктних діалогів; створення умов для саморозкриття.

1. Заняття розпочинається із взаємного вітання всіх членів групи. Для цього утворюються пари, які демонструють оригінальний вид вітання.

2. Комплекс динамічних вправ для психоемоційного настрою на роботу — (КДВ).

3. Обмін думками.

4. Розвиток рефлексії.

5. Стан свого "Я" та контакти з іншими людьми. Робота продовжується в напрямку самопізнання в рамках окремих положень трансактного аналізу.

Міні-лекція. Практикум.

6. Аналіз свого спілкування. Членам групи пропонується проаналізувати свій стиль спілкування з точки зору трансакцій. Потрібно відмітити в якому стані "Я" ви частіше всього схильні перебувати; які були ваші трансакції під час конфліктів?; який у вас стан "Я", коли ви розмовляєте з батьками, дітьми (учнями). Підлітки мають зробити відповідні висновки про рівень навичок конструктивно спілкуватися.

7. Домашнє завдання.

Заняття №4

Мета: вивчення своїх життєвих планів; мети, способів її досягнення; створення умов для усвідомлення рівня серйозності щодо досягнення тієї чи іншої мети; усвідомлення міри особистої стійкості у випадку неможливості досягнення бажаного.

1. Взаємне вітання у довільній формі.

2. Комплекс динамічних вправ для психоемоційного настрою на роботу — (КДВ).

3. Обмін думками. Тренер збирає шлюбні оголошення. Після їх зачитує. Учасники мають догадатися, чия це шлюбна об'ява. Відмітити основні моменти у характеристиках, які дозволили визначити їх власників. Обговорити, наскільки члени групи задоволені своїми об'явами.

4. Розвиток рефлексії. Мета та процедура виконання: див. заняття №1. апропонувати декільком учасникам розказати: анекдот, вірш чи уривок

з кінофільму. У цей час інші слідкують, які почуття викликають голоси тих, хто розповідає. Обговорення.

5. Психологічний аналіз життєвого шляху, методика розробки особистих планів.

6. Робота з планування своєї мети.

7. Домашнє завдання. Взяти три наступні місяці свого життя.

Сформулювати для себе чітко основну мету (декілька) на цей період.

Проаналізувати свою мету з точки зору принципів, що розглядалися при плануванні своєї мети на занятті.

8. Зворотний зв'язок. Учасники тренінгу висловлюють свої думки і побажання тренеру стосовно заняття.

Заняття №5

Мета: вивчення ціннісних орієнтацій особистості; виявлення життєвих і професійних цінностей, внесення необхідних коректив.

1. Взаємне вітання у довільній формі.

2. Комплекс динамічних вправ для психоемоційного настрою на роботу — (КДВ).

3. Обмін думками. Учасникам пропонується висловитися стосовно особистого аналізу своєї мети, яка є головною, у найближчі три місяці.

Бажано вказати ті зміни у поглядах на цілі, на засоби їх досягнення, що сталися у результаті набутих знань і навичок на попередньому занятті.

4. Розвиток рефлексії.

5. Дослідження ціннісних орієнтацій.

6. Аналіз та оцінка життєвих цінностей.

7. Домашнє завдання. Необхідно проаналізувати і відмітити ціннісні орієнтації одного з членів своєї сім'ї. Подумати, як впливають ціннісні орієнтації на якісну сторону стосунків між вами і певним членом сім'ї.

8. Зворотний зв'язок. Учасники тренінгу висловлюють свої думки і побажання тренеру стосовно заняття.

## Заняття №6

Мета: отримання теоретичних знань та практичних навиків в області планування робочого часу, як фактора, що сприяє розвитку особистості.

1. Взаємне вітання у довільній формі.
2. Комплекс динамічних вправ для психоемоційного настрою на роботу — (КДВ).
3. Обмін думками. Учасникам пропонується висловитися стосовно якісного взаємовпливу ціннісних орієнтацій членів сім'ї. Розглянути шляхи розв'язання конфліктів, що можуть виникати наданому ґрунті. Відвести достатньо часу.
4. Розвиток рефлексії.
5. Міні-лекція.
6. Практичне планування робочого дня. Учасникам пропонується спланувати свій вихідний день, використовуючи кроки ефективного планування. Проаналізувати його. Використати правила початку, середини і кінця дня. Розглянути під час обговорення формуючі можливості планування робочого часу (якості, які формуються у людини, що постійно планує свій день).
7. Домашнє завдання. Учасникам пропонується спробувати прожити один день за чітким планом дня і робочого часу. Відмітити труднощі, яких зазнали. Які відчули переваги життя за планом?
8. Зворотний зв'язок. Учасники тренінгу висловлюють свої думки і побажання тренеру стосовно заняття.

## Заняття №7

Мета: аналіз сильних та слабких сторін особистості, оцінка можливості їх використання для саморозвитку; оцінка своїх відчуттів, що появляються у відповідь на зауваження, критику; оцінка уміння розуміти проблеми/ іншої людини.

1. Взаємне вітання у довільній формі.

2. Комплекс динамічних вправ для психоемоційного настрою на роботу — (КДВ).

3. Обмін думками. Членам групи пропонується виступити з повідомленням про те, як їм вдалось (чи не вдалось) прожити день за чітким планом. Потрібно відмітити труднощі, яких зазнали при виконанні завдання.

4. В чому проявляються мої сильні сторони.

5. В чому проявляються мої слабкі сторони. Вправа проводиться за тим же сценарієм, що і попередня. Після "інвентаризації" слабких сторін всі підписують і здають свої записи тренеру.

6. Домашнє завдання. Учасникам пропонується подумати, як можна використати свої слабкі сторони для розвитку і удосконалення своєї особистості.

7. Зворотний зв'язок. Учасники тренінгу висловлюють свої думки і побажання тренеру стосовно заняття.

#### Заняття №8

Мета: розвинути вміння переборювати труднощі в різних складних ситуаціях; набути навиків поведінки під час кризи; розвинути вміння працювати з внутрішніми конфліктами.

1. Взаємне вітання у довільній формі.

2. Комплекс динамічних вправ для психоемоційного настрою на роботу — (КДВ).

3. Обмін думками. Члени групи діляться своїми думками стосовно можливостей використання своїх слабких сторін для удосконалення особистості.

4. Усвідомлення життєвої кризи. Міні-лекція.

5. З чим би ви порівняли своє життя?

6. Вправа «Прийняття». Мета: формування психічного підґрунтя для прийняття неприємностей, що виникають у житті.

7. Домашнє завдання.

Заняття №9.

Мета: розвиток навиків прийняття рішення, вміння слухати, брати ініціативу на себе, виробляти загальне рішення.

1. Взаємне вітання у довільній формі.

2. Комплекс динамічних вправ для психоемоційного настрою на роботу — (КДВ).

3. Обмін думками. Учасникам пропонується розказати про головний момент своєї угоди. Які відчуття супроводжували при написанні угоди?

4. Гра: "Безлюдний острів"

5. Вправа «Школа полеміки». Мета: вироблення вміння вислуховувати думку іншої людини, відстоювати свою думку, чітко аргументуючи свої погляди.

6. Домашнє завдання. Учасники мають проаналізувати свою особистість з точки зору тих змін, які відбулися за період роботи у тренінговій групі. Роблять відповідні записи у довільній формі. Готуються до виступу-звіту. На виступ відводиться 2 хв.

7. Зворотний зв'язок. Учасники тренінгу висловлюють свої думки і побажання тренеру стосовно заняття.

Заняття №10

Мета: актуалізація знань, отриманих на попередніх заняттях; аналіз особистісних змін; оцінка рівня самооцінки; побудова моделі особистості; формування реєстру порад для самовдосконалення; прогнозування перспектив розвитку даного типу активного соціально-психологічного навчання.

1. Взаємне вітання у довільній формі.

2. Комплекс динамічних вправ для психоемоційного настрою на роботу — (КДВ).



3. Обмін думками. Учасникам пропонується розказати про головний момент своєї угоди. Які відчуття супроводжували при підписанні угоди?

4. Особистий реєстр. Цей вид роботи завершує процес самопізнання. Дає змогу оцінити якісні зміни в уявленні про свою особистість, намітити шляхи саморозвитку.

5. Сучасне юнацтво. Метою вправи є побудова моделі особистості сучасного юнака чи юнки, усвідомлення орієнтирів для майбутнього росту.

7. Заключний обмін думками. Кожному учаснику тренінга надається можливість виразити своє ставлення до занять в цілому, пропонується розказати про свої успіхи на терені саморозвитку. Учасники відмічають те, чого не вдалося досягнути і через які причини. Висловлюють побажання стосовно удосконалення занять. Разом з тренером намічають орієнтири для подальшої роботи.

8. Оцінка роботи групи тренером. Тренер допомагає кожному повірити в себе, підсумовує основні навчально-розвиваючі моменти, що були на заняттях, та висловлює подяку всім за співпрацю.