

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

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Чинники соціально-психологічної адаптації вимушених
мігрантів**

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 212
спеціальності 053 Психологія

освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Ільєнко Оксана Віталіївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

К.ПСИХОЛ.Н.

(наукова ступінь, вчене звання)

Карамушка Тарас Вікторович

(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	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ	
1.1 Феномен вимушеної міграції.....	7
1.2 Соціально-психологічна адаптація як наукова проблема.....	13
1.3 Чинники соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.....	20
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ	
2.1 Підходи до дослідження адаптації вимушених мігрантів	29
2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження.....	38
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів	46
Висновки до розділу 2.....	64
РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЯК ЧИННИКА УСПІШНОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ	
3.1 Підходи до корекції копінг-стратегій.....	66
3.2 Програма розвитку адаптивних копінг-стратегій у вимушених мігрантів.....	77
Висновки до розділу 3.....	86
ВИСНОВКИ	87
Список використаних джерел.....	90

ВСТУП

Вже понад рік триває російсько-українська війна та понад рік українці живуть у тривозі та стресі. Більше року тому в Україні було оголошено військовий стан, а усі зусилля та думки як керівництва країни, так і кожного пересічного українця направлені на захист від ворога та перемогу нашої держави. Втім війна та усі наслідки, що вона з собою приносить, вкрай негативно відображаються на психіці військових, волонтерів, кожного громадянина України. Тому дослідження, аналіз та відновлення психічного здоров'я від наслідків війни має бути пріоритетом для сучасних психологів.

Із початком повномасштабної війни в Україні мільйони українців були змушені покинути свої домівки та виїхати або за кордон або у більш спокійні регіони країни. За даними ООН понад 11 мільйонів українців виїхало за межі країни. Тимчасово переміщені особи можуть переживати стресові або навіть травматичні ситуації до, під час та після перетину кордонів. Це може бути пов'язано із поганими новинами з фронту, втратою родичів чи близьких людей, фізичним чи сексуальним аб'юзом, необхідністю облаштовувати життя за кордоном, пошуками житла та роботи, необхідністю дбати про дітей, близьких літніх людей, домашніх тварин, розлукою з сім'єю, невизначеністю майбутнього. Часто біженці стикаються із втратою соціального статусу, самотністю, дискримінацією, необхідністю погоджуватися на менш кваліфіковану роботу у новій країні. Ці та багато інших факторів можуть негативно впливати на ментальне здоров'я українців за кордоном. Саме тому особливого значення набувають питання, пов'язані з дослідженням проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів та розробкою ефективних психологічних інтервенцій для дезадаптованих переселенців.

Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів має значний вплив на їхнє благополуччя, самооцінку, якість життя та загальну інтеграцію в нове соціальне та культурне середовище. Розуміння чинників, які сприяють або ускладнюють адаптацію, допомагає розробляти належні стратегії та інтервенції для поліпшення їхнього становища. Також дослідження цієї теми може сприяти розвитку політики та програм, спрямованих на підтримку вимушених мігрантів і полегшення їхньої адаптації. Результати досліджень можуть надати обґрунтування для прийняття рішень та розробки програм, спрямованих на покращення умов життя та інтеграції цієї вразливої групи населення.

За останні роки було чимало досліджень соціально-психологічної адаптації внутрішніх переселенців з тимчасово окупованих територій України - ними займалися Я. І. Ліщук, О. Є. Блинова, С. М. Волошин, І. Галецька, Т. М. Дудка, Л. Й. Гуменюк, Ю. Р. Хачатурян, В. М. Рибалко, І. В. Музиченко, К. В. Савченко, І. О. Корнієнко, О. Федоренко, І. М. Леонова, Т. О. Погуляйло, М. О. Нестеренко, А. В. Гурт, Я. З. Василькевич, О. С. Зінченко, Л. В. Степаненко та інші. Дослідженням соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, що виїхали за кордон у зв'язку із повномасштабною війною, займалися О. Креденцер, А. Неска, Л. Бахмутова, Л. Карамушка, Т. Карамушка, Ф. Вальдшміт, С. Клімов, однак таких досліджень на сьогоднішній день досить мало, адже тема ще достатньо нова.

Українські біженці в Європі, США, Канаді та інших країнах стикаються з великою кількістю стресових факторів, тому актуальною стає потреба у формуванні адаптивності, що дозволить виходити зі стресових ситуацій, самоорганізовуватися, керувати власним життям. Саме це і зумовлює вибір даної теми дослідження.

Об'єктом дослідження є феномен соціально-психологічної адаптації.

Предметом дослідження є чинники соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.

Метою дослідження є вивчення чинників соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.

Для виконання поставленої мети нами сформульовано такі **завдання**:

1. Проаналізувати наукові джерела з обраної тематики.
2. Підібрати опитувальники та провести емпіричне дослідження чинників соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.
3. Проаналізувати отримані дані, встановити зв'язки та зробити висновки.
4. Розробити програму психологічної інтервенції

Для досягнення зазначених завдань нами було застосовано такі методи:

1. Аналіз наукової літератури.
2. Психодіагностичні дослідження із використанням опитувальників “Індикатор копінг-стратегій” (розробник Д. Амірхан, адаптований Н. Сиротою та В. Ялтонським), “Копінгові стратегії” (розробники Лазарус і Фолкман, адаптований Крюковою, Куфтяк та Замишляєвою), “Шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Бадю (адаптована Руківішніковою та Соколовим), “Опитувальник соціально-психологічної адаптації” Роджерса і Даймонд (адаптований Осницьким) та П'ятифакторний особистісний опитувальник (адаптований Бурлачуком та Корольовим).
3. Математико-статистична обробка даних у програмі Jamovi.

Для проведення дослідження було утворено вибірку з 61 респондентів (53 жінки та 8 чоловіків), які перебувають у вимушеній еміграції за межами України. Учасники віком від 19 до 63 років,

середній - 33 роки. Більшість опитаних оцінюють свій фінансовий стан як задовільний або вище, більшість опитаних мають роботу, більше половини опитаних не має дітей та мають партнера поруч.

В емпіричній частині роботи встановлено істотні кореляційні зв'язки між адаптивністю та активними копінг-стратегіями, благополуччям, що має теоретичну значущість. На практичному рівні була розроблена психокорекційна програма, спрямована на розвиток адаптивних копінг-стратегій, яка може бути використана соціальними працівниками в країнах Європи, де проживають мігранти, фахівцями у сфері психології, психотерапії. Результати дослідження мають практичне значення для розробки і вдосконалення програм допомоги вимушеним переселенцям та сприяння їхній успішній адаптації до нових умов життя.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

1.1. Феномен вимушеної міграції

Повномасштабна російсько-українська війна, яка розпочалася 24 лютого 2022 року нападом Російської Федерації на Україну, призвела до масової міграції українців та появи феномену багатомільйонних вимушених мігрантів, внутрішньо переміщених осіб (ВПО), біженців, переселенців, шукачів притулку та емігрантів. Міжнародна організація з міграції (ІОМ) поділяє вимушених мігрантів на внутрішньо переміщених осіб (внутрішні вимушені мігранти), а також на біженців та осіб, які шукають притулку (зовнішні або міжнародні мігранти) [25]. Розглянемо поняття внутрішньо переміщених осіб та біженців більш детально.

В ЗМІ та в повсякденному суспільному житті використовують такі зовсім різні поняття як: біженець, переселенець, вимушений мігрант, тимчасово переміщена особа. Варто зазначити, що поняття «внутрішньо переміщена особа» часто ототожнюється з поняттям «біженець», але це зовсім різні поняття, які навіть не можна порівнювати між собою. Головною відмінністю даних понять є те, що внутрішньо переміщені особи не перетинають кордонів своєї держави, на відміну від біженців, які шукають притулку за кордоном. [39]

Для розуміння терміну внутрішньо переміщеної особи дослідниця Ісаєва пропонує таку дефініцію “ВПО - це особи, які покинули місце свого постійного проживання внаслідок впливу або загрози впливу масових збройних конфліктів (сутичок, погромів) на ґрунті етнічних, расових, релігійних, гендерних, політичних чи будь-яких інших

розбіжностей, воєнних дій, епідемій, катастроф природного чи техногенного характеру та знаходяться у межах державних кордонів. [17]

Наливайко та Орешкова пропонують більш розширене визначення внутрішньо переміщеним особам, під якими розуміють громадян України, громадян інших держав або осіб без громадянства, які перебувають на території України на законних підставах та мають право на постійне проживання на території України, проте змушені залишити місце свого постійного проживання всередині міжнародно визнаних кордонів держави внаслідок переслідувань, загрози життя, безпеки чи свободи, відчуття наслідків насильства, зовнішньої агресії, іноземної окупації, збройних зіткнень, природних чи техногенних катастроф. [28]

Отже, головними ознаками ВПО є:

- наявність громадянства України;
- наявність причин покинути певну адміністративно-територіальну одиницю України, проте не перетинати міжнародно визнані кордони держави;
- наявність права на постійне проживання в Україні;
- потреба у захисті прав та свобод. [25]

Біженцями, в свою чергу, є особи, які проживають за межами країни свого громадянства, які не можуть або не бажають повертатись через обґрунтований страх, переслідування за расовими, релігійними ознаками чи громадянством, належність до політичної, соціальної групи чи за політичними переконаннями. [35] Однак, на нашу думку, до переліку причин, що змушують біженців покидати місця свого проживання невичерпний - до нього слід додати збройні конфлікти, тимчасову окупацію територій, прояви насильства, загрозу цілісності життя, ракетні обстріли, масові порушення прав людини тощо.

За даними аналітичного центру CEDOS більшість внутрішньо переміщених осіб переїдали або самостійно або за допомогою відповідних органів влади зі східних та центральних регіонів України до Закарпатської, Івано-Франківської, Волинської, Львівської, Чернівецької, Тернопільської, Вінницької, Рівненської та Хмельницької областей. [9] Цікаво що на початку війни Київ залишила майже половина мешканців, в той час як біженці з Лівобережної України обрали столицю місцем переїзду. Станом на 1 травня 2022 року в Києві було зареєстровано 37 тисяч ВПО.

Цікаві дані були зібрані Соціологічною службою Центру Разумкова на пунктах пропуску в Закарпатській області з 15 березня до 1 квітня 2022 року. Згідно з ними, 83.2% біженців - жінки, з них 63.4% виїжджають разом з дітьми, а 12.9% самостійно. [35] Віковий розподіл біженців наступний:

- 16-29 років - 18.8%
- 30-39 років - 36.6%
- 40-49 років - 25.7%
- 50-59 років - 7.9%
- 60+ років - 10.9%

Тобто, бачимо, що найбільша вікова група біженців - це 30-39 років, в той час як найменша, на жаль - це літні люди віком від 50 до 59 років.

Найбільший відсоток біженців зафіксовано з Києва та Харківської області (а саме 18.8%), далі - з Київської області (11,9%), Донецької (7,9%), Запорізької (6,9%), Миколаївської, Одеської, Херсонської (по 5%) областей. 55,4% заявили, що виїхали з населеного пункту, де точилися бойові дії, 12,9% – що бойові дії відбувалися поряд, 9,9% – що бойових дій не було, але їхній населений пункт бомбардували або обстрілювали, 13,9% – що це відбувалось у сусідньому населеному пункті, і лише 7,9%

вказали, що бойових дій та стрілянини ні в їхньому населеному пункті, ні поряд не було. [35]

За даними Центра Разумкова 79.2% біженців з України збираються повернутися в Україну після війни, в той час як 10.9% такого наміру не мають. [35] Подібне дослідження було проведено в Управлінні Верховного комісара ООН у справах біженців, де 84% респондентів відповіли ствердно про наміри повернутись у місце, де вони раніше проживали в Україні. [68] Серед факторів, які впливають на рішення повернутися чи залишитись в приймаючій країні, виділяють такі:

1. Індивідуальне сприйняття ситуації безпеки в Україні. Ті біженці, що виїхали з відносно віддалених від бойових дій регіонів, з більшою ймовірністю можуть повернутися найближчим часом.
2. Возз'єднання з сім'єю. Частина людей планують повернутись чи вже повернулись, що возз'єднатися з партнером, отримувати допомогу по догляду з адитиною, доглядати за родичами тощо.
3. Неможливість отримати доступне та комфортне житло. Часто українських біженців розселяють у переобладнаних спортивних центрах, готелях, виставкових залах, гуртожитках, де умови проживання далекі від комфортних. Холод, шум, необхідність ділити приватний простір з великою кількістю людей змушують людей задуматись про повернення до України, особливо якщо є своє житло. Не у всіх біженців є фінанси, аби винаймати житло самостійно, особливо в країнах Західної Європи.
4. Труднощі з працевлаштуванням. Пошук роботи може ускладнюватись через необхідність легалізації документів про освіту, незнання місцевої мови або навіть упереджене ставлення роботодавців до біженців.

5. Обмежені фінанси та недостатня соціальна допомога. Соціальних виплат може не вистачати на забезпечення мінімально гідного рівня життя. [34]

Останні дослідження розкривають картину умов проживання українських біженців за кордоном та того, як ці умови впливають на їхній фізичний та психологічний стан. До прикладу, дослідження вимушених мігрантів у Німеччині виявило ряд проблем, пов'язаних з умовами їх перебування у приймаючій країні. [34] По-перше, це соціально-професійні проблеми, такі як незнання мови, проблеми з навчанням дітей, затруднення в знаходженні роботи як в Україні, так і в Німеччині, відсутність підтримки німецької громади, а також відсутність підтримки німецьких родичів або знайомих. По-друге, є соціально-психологічні проблеми, такі як конфлікти з близькими, що знаходяться поруч в Німеччині, відсутність життєвих перспектив, конфлікти з близькими, які залишилися в Україні, втрата сенсу життя. По-третє, існують економічно-побутові проблеми, такі як відсутність власного житла, труднощі у пошуку житла, фінансові труднощі та інші. Зазначено, що українці оцінюють своє психічне здоров'я нижче, ніж фізичне, і проявляють невизначеність, бажання повернутися додому, невпевненість у собі, тривогу, безпорадність, депресію, відчай, "неприйняття" нової країни, апатію, страх та інші емоційні стани. Висвітлено потребу у розробці корекційних програм, які б підтримували психічне здоров'я, підвищували резилієнтність та сприяли особистісному розвитку українців в Німеччині на індивідуальному та груповому рівнях.

До схожих результатів прийшли дослідники Бахмутова та Неска, які досліджували психологічний стан вимушених мігрантів у Польщі. Багато біженців переживають втрату на різних рівнях, що є найбільш гострими, болісними почуттями. Вони втрачають рідних, близьких і

друзів, звичний ритм життя з його повсякденними ритуалами, планами на майбутнє. З'єднання з родиною може бути порушеним, оскільки багато чоловіків залишаються в Україні, щоб захищати країну або працювати там. До втрат також можна віднести втрату роботи, бізнесу, професійної ідентичності, дому або майна. У контексті перебування за кордоном, ці проблеми ускладнюються незнанням мови, законів, правил і звичаїв нової країни. Це створює багато психологічних труднощів, оскільки людина може почуватися відірваною і замкнутою в собі, через складнощі у комунікації та вираженні своїх життєвих потреб. Серед психологічних проблем найчастіше вимушені переселенці стикаються з почуттям тривоги, провини, синдромом вцілілого та травмою свідка, страхом, сімейними та внутрішніми конфліктами, що загострились в умовах війни, а також з проблемами адаптації в новій країні. Стрес, зарубцьований в організмі, призводить до фізичного виснаження, проблем зі сном, диханням та зосередженістю. [9]

1.2. Соціально-психологічна адаптація як наукова проблема

Вперше термін “адаптація” (лат. *adaptare* – пристосування, налагодження) запропонував німецький фізіолог Ауберт у 1865 році на позначення процесу пристосування людини до умов навколишнього середовища. Втім поступово термін “адаптація” стали використовувати і в інших галузях науки - медицині, психології, кібернетиці. [26]

Проблема адаптації в психологічній науці має багатогранний характер і вивчається з різних напрямів. Серед них виділимо такі:

- клініко-психологічний, що досліджує вплив стресових ситуацій на здоров'я, емоції та психосоматичний стан людини. Вчені описують симптоми можливих розладів адаптації, а також шляхи їх усунення;
- фізіологічні та гігієнічні дослідження, які детально вивчають системи органів людини та умови їх функціонування, загальну діяльність особистості в умовах адаптації до мінливих умов середовища, вплив цих змін на організм та способи покращення його роботи задля підтримання внутрішнього гомеостазу;
- психологічний напрямок, куди входять дослідження як функціональних, так і психологічних станів людини під час її діяльності. Вчені аналізують вплив навколишнього середовища на адаптацію людини та шукають шляхи успішної адаптації до умов середовища, щоб підвищити продуктивність та результативність. [22]

Дослідниками не виокремлено єдиного визначення терміну “адаптація”, є кілька підходів до його трактування. Деякі вчені розглядають адаптацію як процес пристосування особистості до

зовнішнього середовища, тоді як інші бачать це як взаємодію між двома складовими - людиною та середовищем, або між людьми.

Вчений Жан Піаже вважав, що процес адаптації складається з двох протилежних процесів - акомодатії та асиміляції. Акомодатія забезпечує зміни в функціонуванні організму або діях суб'єкта відповідно до властивостей середовища, в той час як асиміляція включає зміну компонентів середовища, трансформуючи їх у відповідності зі структурою організму або включення їх до патернів поведінки суб'єкта. [38]

Дослідниця Боярин розширює визначення соціальної адаптації, пропонуючи більш детальну дефініцію. Згідно з її концепцією, соціальна адаптація - це комплексний індикатор стану людини, який відображає її здатність виконувати різні біосоціальні функції. Цей стан охоплює такі аспекти, як адекватне сприйняття навколишньої дійсності та свого власного організму, а також належну систему взаємодії та спілкування з оточенням. Крім того, він включає здатність до праці, навчання, організації дозвілля та відпочинку, а також самообслуговування та взаємодопомоги у сім'ї і колективі. Також важливою є гнучкість (адаптивність) поведінки, що здатна відповідати очікуванням інших людей. [7] На її думку, соціальна адаптація може бути визначена і як стан, і як процес. Як процес адаптація існує задля того, аби людина могла перейняти норми та цінності суспільства, в якому вона знаходиться. Як стан - вона є характеристикою відносин індивіда з навколишнім середовищем, яке свідчить про успішність адаптації як процесу.

Термін "адаптація" вчений Налчаджян пояснює як "соціально-психологічний процес, що при сприятливому перебігу дозволяє особистості досягти стану адаптованості. [30] Під адаптованістю він розуміє певний стан організму в результаті успішного

здійснення цього процесу, який неможливий без наявності в людини такої специфічної якості як адаптивність. Адаптивність - це наявність у людини психологічних ресурсів, за допомогою яких вона адаптується до складних життєвих ситуацій. [30]

Існує кілька класифікацій соціальної адаптації. Дослідник Налчаджян виділяє три види адаптації - нормальну, девіантну та патологічну. [29]

1) Під нормальною адаптацією розуміється здатність особистості до стійкої адаптивності під час проблемних ситуацій без порушень норм соціальної групи, що в ній відбувається адаптація, та без патологічних змін структури особистості. Нормальна адаптація в свою чергу буває захисною, незахисною та змішаною в залежності від використаних захисних механізмів (як наприклад, проєкція, раціоналізація, агресія, регресія та інші) або когнітивних механізмів (пізнавальних операцій, механізмів цілепокладання, конформної поведінки) або і тих, і тих.

2) Девіантна адаптація - це такий вид соціальної адаптація, який з одного боку забезпечує задоволення потреб особистості, а з другого - очікування інших учасників соціального процесу не виправдовуються. Існує два підвиди такою адаптації - новаторська та нонконформістська. Новаторська адаптація описує дії особистості, що незадоволена станом речей і хоче змінити оточуючий світ, керуючись власними переконаннями. Цей процес вимагає від особистості високої активності, стійкості до зовнішніх впливів та міцного особистісного потенціалу. Новаторська адаптація може сприяти змінам у соціальних та культурних стандартах та призводити до розвитку нових ідей та інновацій. Нонконформістська адаптація описує процес, за допомогою якого особистість вирішує проблемну ситуацію в групі, використовуючи неочікувані методи. Це може призвести до конфлікту з нормами та членами групи, оскільки інші можуть відчувати незадоволення через те,

що нонконформістська поведінка не відповідає загальноприйнятим нормам. У такому випадку особистість може бути виключена з групи або створювати навколо себе зону напруження та конфліктів.

3) Патологічна адаптація - це соціально-психологічний процес, що характеризується використанням неприйнятних для загальноприйнятих норм та цінностей засобів і механізмів для досягнення успіху в суспільстві. Особистість, що використовує такі механізми адаптації, може зазнавати конфліктів з оточенням та відчувати внутрішній дискомфорт. [30]

Також процес адаптації класифікують:

- За типом сфери діяльності. Трудова адаптація передбачає процес пристосування людини до вимог трудового процесу та вирішення задач, які ставляться перед нею на робочому місці. Це може бути оволодіння новими професійними навичками, а також взаємодія з колегами та керівництвом. Навчальна адаптація передбачає пристосування людини до навчального процесу, розуміння нових матеріалів, сприйняття нових підходів до навчання та вивчення нових знань та навичок. Ігрова адаптація передбачає пристосування людини до вимог ігрової діяльності, включаючи розуміння правил, взаємодію з іншими гравцями та розвиток необхідних навичок для гри. Це може бути важливо для спорту, ігор та інших форм дозвілля. [26]
- За рівнем соціальної активності особистості. Активна - коли людина намагається впливати на оточуюче середовище, щоб змінити те, що їй не влаштовує. В цьому випадку вона повністю усвідомлює переваги від нових цінностей та соціальних дій. Пасивна адаптація - це така, при якій людина приймає ті умови, які нав'язує їй навколишнє середовище. [20]

- За характером взаємодії з новим середовищем. Прогресивна адаптація - цьому типу властиво задоволення усіх функцій та цілей адаптації, тут досягається єдність інтересів та цілей як людини, так і середовища, що її оточує. Регресивна адаптація - це така, яка не задовольняє інтереси ні середовища, ні людини. Тільки прогресивна адаптація може сприяти соціалізації особистості, в іншому випадку у людини може сформуватись схильність до систематичних помилок поведінки, порушень прийнятих норм та створення нових проблемних ситуацій. [20]
- За відношенням до типу культури: міжкультурна та міжетнічна адаптація. Міжкультурна адаптація відбувається тоді, коли людина пристосовується до іншої культури, розуміє її традиції, цінності та норми, здатна комунікувати з представниками іншої культури. Міжетнічна адаптація є процесом пристосування до представників інших етнічних груп в межах однієї культури. [26]
- За виявленням власної волі: добровільна та вимушена. Добровільна відбувається тоді, коли нові цінності та способи соціальної взаємодії не вступають у конфлікт з власною системою цінностей, а вимушена в свою чергу тоді, коли нові цінності та способи взаємодії вступають у конфлікт з можливостями та цінностями особистості. [44]

Термін “соціально-психологічна адаптація” в науковій літературі опрацьовано дещо менше. На думку Березіна, соціально-психологічна адаптація - це психічний аспект, який забезпечує налагодження міжособистісної взаємодії в мікросоціальному середовищі, формування взаємовідносин, що відповідають соціальним нормам, врахування очікувань оточуючих і досягнення соціально важливих цілей. [4]

Дослідник Гриценко вважає, що суть соціально-психологічної адаптації у збереженні стійкості (а саме ідентичності та тотожності

організму) та у досягнення нових станів (тобто мінливості), що реалізуються через взаємодію з середовищем та використанням адаптивних механізмів на різних рівнях. [25]

А з точки зору вченої Іванової під цим терміном варто розуміти винятково особистісну адаптацію до соціальних проблемних ситуацій. [26] Специфічною особливістю цього процесу є необхідність побудови нового патерну поведінки людини, оскільки в результаті змінених зовнішніх або внутрішніх умов діяльності відсутній готовий шаблон. Таким чином, виникає потреба у створенні соціальних стандартів, стереотипів, еталонів, які є необхідними для життя людини.

З вищенаведених визначень можемо зробити висновки, що в результаті соціально-психологічної адаптації людина набуває здатності встановлювати близькі, емоційно насичені стосунки з іншими людьми, проявляти ініціативу, приймати правильні рішення, формулювати цілі, узгоджує свої цілі з цінностями суспільства, в якому знаходиться, вчиться співіснувати в ньому, залишаючись собою, а також отримує нові знання, навички, вміння та розвиває ті, що були раніше. Тому дослідниця Крисько виділяє такі функції соціально-психологічної адаптації:

1. досягнення оптимального балансу в динамічній системі “особистість – соціальне середовище”;
2. регулювання спілкування і взаємовідносин;
3. самопізнання і самокорекцію;
4. збереження психічного здоров'я;
5. максимальний прояв і розвиток творчих можливостей і здібностей особистості, підвищення її соціальної активності;
6. формування емоційно-комфортних позицій особистості;
7. підвищення ефективності діяльності як адаптованої особистості, так і соціального середовища, колективу;

8. підвищення стабільності та згуртованості соціального середовища.
[20]

Отже, в психологічній літературі адаптація описується як процес або результат пристосування людини до змінюваних умов середовища. Це передбачає здатність особистості мобілізувати свої фізичні, моральні та духовні ресурси для вирішення проблем та адаптації до нових умов діяльності. Залежно від сфери застосування, адаптація може бути навчальною, виробничою, професійною, побутовою, сімейною тощо. Однак, соціально-психологічна адаптація є особливим видом адаптації, що передбачає пристосування людини до соціального середовища, усвідомлення соціальних норм та здатність до встановлення соціальних зв'язків з іншими людьми за допомогою різних соціальних засобів.

1.3. Чинники соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів

Плануючи переїзд до іншої країни, людина зазвичай має високий рівень готовності та мотивації. Однак, коли мова йде про втечу від війни, яка є несподіваною і її неможливо спланувати заздалегідь, рівень готовності може бути дуже низьким. Це може стати перешкодою для соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. У таких умовах, люди відчують психологічний тиск та напругу, що може призвести до психічної втомлюваності, послаблення мисленнєвої діяльності та пам'яті. [2] Ці фактори можуть знизити захисні та пристосувальні можливості вимушених мігрантів і призвести до дезадаптаційного стану. Тому, враховуючи особливості вимушеного переїзду, важливо розглядати різні чинники соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.

Дослідниця Палагіна пише про те, що адаптація до нових умов життя серед біженців є набагато складнішою, якщо порівнювати з добровільною міграцією, тому що торкається найглибших структур особистості, зокрема ідентичність. [44] Цей процес нерідко може призводити до кризи ідентичності.

На думку вченого Лізгарда рівень адаптації залежить від часу, проведеного у приймаючій країні - щоби краще пояснити цей феномен, він запропонував модель "U-кривої" (в деяких джерелах V-кривої). Згідно з цією моделлю спочатку процес адаптації може видаватись легким та успішним, однак після цього обов'язково слідує період кризи, коли деякі люди почуваються більш-менш пристосованим, в той час як інші навпаки, відчують дистрес. Після кризи людині стає краще - вона стає дедалі більш інтегрованою в приймаючому суспільстві. [14] На його думку, міграція в період кризи за інтенсивністю переживань може

відчуватись як втрата близької людини. За умов, коли людина самостійно обирає шлях міграції, часто її стан може бути ейфоричним - вона усім задоволена, труднощів не помічає, або налаштована позитивно щодо них. Однак вимушена еміграція є складнішою, болючішою, адже людина покинула рідну домівку не за власним бажанням.

Дослідниця Хрустальова поділяє чинники адаптації на суб'єктивні та об'єктивні. До об'єктивних чинників вона відносить характеристики місця проживання та місця переселення. А до суб'єктивних, на її погляд, належать такі:

- біографічні дані: освіта, вік, стать, сімейне положення, коло інтересів, особисті навички, коло друзів та знайомих тощо;
- особистісні якості, як-от критичність мислення, стійкість до нервово-психічних перевантажень, високий рівень працездатності та життєздатності, комунікативний потенціал, готовність до зміни ходу індивідуального розвитку, креативність особистості, особливості інтелектуально-вольового комплексу тощо;
- когнітивна організація людини - особливості її мислення, сприйняття, запам'ятовування, мотиваційно-потребову сферу
- нейродинамічні характеристики людини. [6]

Науковиця Інна Галецька виокремлює психологічні чинники впливу на адаптацію та особистісні. В переліку психологічних вона виокремлює такі чинники як індивідуальні когнітивні стилі обробки інформації, копінг-стратегії та способи реагування на події залежно від ступеня соціальної адаптації. [13] Щодо особистісних чинників, то найбільш важливими серед них є самоефективність, самоактуалізація, его-ідентичність, соціальний інтелект та відчуття когеренції. На її думку, саме індивідуально-психологічні властивості здатні визначити потенційну готовність людини до адаптації, що полягає в її здатності ефективно використовувати власні ресурси, усвідомлювати та оцінювати

складні ситуації та гнучко реагувати на зміни, незалежно від об'єктивної складності та суб'єктивного оцінювання їх значущості. Також дослідниця наголошує, що головною передумовою ефективної адаптації є психологічне здоров'я. Це комплексне поняття, до сфери якого належать почуття, інтереси, потреби, ідентичність, ціннісні орієнтації, Я-концепція. Потенціал та ресурсність соціальної адаптації залежать від психологічного здоров'я людини. [12]

Дослідниця Солдатова виділяє такі чинники адаптації вимушених мігрантів:

1. Етнічна ідентичність. Збереження своєї культурної ідентичності допомагає вимушеним мігрантам відчувати себе більш комфортно у новій приймаючій країні та сприяє адаптації.
2. Мовний бар'єр. Відсутність мовного бар'єру та здатність спілкуватись мовою приймаючої країни є однією з ключових складових успішної адаптації.
3. Соціальні контакти. Налагодження нових соціальних контактів та взаємодії з оточенням на різних рівнях (робота, школа, університет, побут) сприяє адаптації та зменшує відчуття самотності та відчуження.
4. Економічна стабільність. Біженцям важливо мати можливість працювати та забезпечувати себе та свою сім'ю - це зменшує стрес та полегшує процес адаптації.
5. Психологічна підтримка. Допомога соціальних служб та психологічна допомога можуть бути важливими чинниками успішної адаптації вимушених мігрантів. [41]

Успішна адаптація вимушених мігрантів до нового соціального оточення залежить від багатьох факторів, втім дослідники Чуйко та Голотенко виокремлюють фактор задоволеності людини різними аспектами її життя, а також підтримка соціального середовища. Процес

підтримки приймаючою громадою має бути направлений на успішну інтеграцію біженців та на їх спроможність до самостійного освоєння та перетворення ситуації на краще. [46]

Про важливість соціальної підтримки для успішної адаптації мігрантів також писав Орбан-Лембрик. Він наголошував, що її наявність запобігає психічним розладам та забезпечує комфорт особистості. [31] Соціальна підтримка налічує п'ять компонентів: 1) комунікативний - який задовольняє потребу людини в тому, щоб виговоритися; 2) емоційний - коли людина відчуває впевненість у тому, що її люблять, цінують і про неї турбуються; 3) оцінний - коли людина отримує відповідь на питання про правильність своїх переконань до факту чи явища в процесі соціального порівняння; 4) інструментальний - коли людина отримує конкретну дієву допомогу; 5) інформаційний - коли є чітка інформація про те, як розуміти ситуацію. На різних етапах та для різних груп людей різні напрямки соціальної підтримки можуть виявитися ключовими. Наприклад, вимушені мігранти у новій приймаючій країні можуть спочатку потребувати інформаційної підтримки, щоб зрозуміти нову культуру та отримати корисну інформацію. Потім вони можуть потребувати інструментальної підтримки для розв'язання практичних питань, таких як отримання дозволів на проживання та роботу. Нарешті, вони можуть потребувати емоційної підтримки, яка допоможе їм почуватися більш комфортно та впевнено в новому оточенні.

Важливою характеристикою, що має вплив на соціально-психологічну адаптацію мігрантів є їхній соціальний статус “вимушеного переселенця”. Мейн визначав соціальний статус як “сукупність прав та обов'язків індивіда чи соціальної групи, що пов'язана з виконанням певних соціальних ролей”. [14] В контексті вимушеної міграція важливим є досягнутий статус - здобутий освітній

рівень, наявність роботи чи експертності у певній галузі, власний бізнес. Переселенець може відчувати труднощі і небажання починати все спочатку, обирати роботу не за фахом чи проживати у значно гіршому житлі, ніж було в рідній країні. Втрата економічного статусу також відіграє важливу роль. Для людини може бути дуже болісним переживання втрати хорошого заробітку, матеріальних благ, власного житла, автомобіля. Родинний статус також є важливою характеристикою. За законом України, під час воєнного стану військовозобов'язані чоловіки не мають права виїхати за кордон, що призводить до того, що деяким жінками потрібно прийняти тяжке рішення про виїзд без свого партнера. Також болісною для переселенців може бути розлука з іншими сленами родини, які або не мають можливості виїхати, або виїхали до іншого міста чи країни, або прийняли рішення залишитися в рідній країні з певних причин. Втрата звичного для людини статусу буде значною мірою впливати на успішність її адаптації на новому місці.

Класифікація чинників адаптації, описана Блиновою, дозволить нам доповнити вищезазначений перелік. Дослідниця поділяє чинники на індивідуальні та групові. До першого типу вона відносить індивідуальні демографічні та особистісні відмінності. Перш за все це вік - маленькі діти адаптуються до нових умов дуже швидко, в той час як для школярів цей процес може викликати труднощі, адже в них з'являється бажання бути подібними на однолітків, з якими вони ходять до школи - мовою, манерою одягатися тощо. [5] Для людей похилого віку це неймовірно складний процес - так вважають лікарі, психологи. Для того, щоб засвоїти чужу мову, прийняти чужу культуру, вони повинні мати власну внутрішню потребу в цьому. Рівень освіти також впливає на адаптацію - чим він вищий, тим меншою мірою будуть наявні симптоми культурного шоку.

Щодо особистісних рис, що впливають на успішність адаптації до нового оточення, когнітивна складність впливає на встановлення дистанції між собою та представниками нової спільноти. Іншою важливою характеристикою є тенденція використовувати більші категорії при категоризації оточуючого світу, оскільки це може сприяти успішній адаптації до нових умов. Значущим чинником також є рівень авторитаризму, оскільки ригідні, нетолерантні до невизначеності індивіди можуть мати складнощі засвоїти нові соціальні норми, цінності та мову. [5] Тобто, для успішної адаптації до життя в новій культурі важливо мати професійну компетентність, високу самооцінку, комунікативність та екстраверсію. Також корисними є загальнолюдські цінності, відкритість до різних поглядів, зацікавленість оточуючими людьми та здатність до співпраці в регулюванні конфліктів.

Життєвий досвід кожного індивіда має важливе значення для процесу адаптації мігрантів в новому середовищі. Виявлено, що одним з найважливіших чинників успішної адаптації є готовність до змін, тобто мотивація адаптуватися до нового оточення. [6] Дослідження показують, що добровільні переселенці мають більшу готовність до змін, оскільки вони свідомо прагнуть бути включеними в нову групу, готові пристосовуватися до труднощів та навчатися новому. У той же час, адаптація вимушених переселенців може бути менш успішною через недостатню мотивацію. Одним з ключових чинників успішної адаптації є встановлення дружніх відносин з місцевими жителями. Це дозволяє мігрантам краще розуміти неписані правила поведінки в новій культурі та отримувати корисну інформацію щодо свого поводження. Крім того, друзі серед місцевого населення можуть виступати у ролі соціальної підтримки, що є дуже важливим під час процесу адаптації. Тому, наряду з іншими факторами, готовність до змін та встановлення дружніх

відносин можуть бути ключовими елементами успішної адаптації мігрантів в новому середовищі. [39]

Групові чинники, які впливають на процес адаптації мігрантів, включають різноманітні характеристики взаємодіючих культур: рівень схожості або відмінності між культурами є ключовим фактором, що впливає на міру культурного шоку. Дослідження показують, що чим менша культурна дистанція між культурами, тим менше стресу викликає процес адаптації. Особливості культури, до якої належать мігранти, також мають велике значення для їх адаптації. Наприклад, мігранти з країн з розвинутою економікою та сильною політичною стабільністю можуть зіткнутися з труднощами, адаптувавшись до культур з менш розвиненими економіками та незабезпеченою політичною ситуацією. Окрему роль у процесі адаптації мігрантів відіграє місце їх перебування, зокрема спосіб, яким місцеве населення взаємодіє з мігрантами. Якщо місцеві жителі прагнуть до інтеграції мігрантів та підтримки культурної різноманітності, то процес адаптації може бути успішнішим і менш тривожним для мігрантів. Однак, якщо місцеві жителі не виявляють терпимості та підтримки, проявляють дискримінацію, то мігранти можуть відчувати культурний шок та вважати процес адаптації складним. [5]

Висновки до розділу 1

Вимушена міграція - міграція, що має вимушений, раптовий характер, зумовлений загрозою для життя мігрантів у результаті військових дій або переслідувань за політичними причинами, національною ознакою, має тимчасовий або постійний характер та охоплює такі категорії мігрантів, як біженці, внутрішньо переміщені особи, особи, які шукають притулок.

Біженці є однією з найменш захищених верств суспільства. Серед найбільш стресових факторів у житті вимушених переселенців виділяють мовний бар'єр, складнощі в отриманні роботи, фінансові складнощі, розлуку з сім'єю. Втім вплив стресорів може бути послаблений такими факторами, як доступ до роботи та послуг, соціальна підтримка, знання мови країни перебування та возз'єднання сім'ї.

Соціально-психологічна адаптація - це процес активного пристосування індивіда до змінюючогося середовища за допомогою соціальних засобів. Головним способом такої адаптації є прийняття норм та цінностей нового соціального середовища, а також форм взаємодії з людьми та предметної діяльності (наприклад, професійної, сімейної, побутової тощо). У літературі відзначається, що соціально-психологічна адаптація може мати дві форми: активну - коли людина адаптує соціальне середовище до своїх потреб, та пасивну - коли адаптація відбувається вимушено через пристосування до суспільних норм та цілей.

На основі досліджень наукової літератури виділяють дві групи факторів, що впливають на успішність адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі - соціальні (групові) чинники та індивідуальні чинники. Серед соціальних факторів можна виділити

обставини та характер міграції, благополуччя подружніх стосунків у сім'ї мігранта, наявність соціальної підтримки, налагодження контактів з місцевим населенням, наявність друзів та знайомих, а також якість "соціального капіталу" мігранта. Важливим фактором є позитивне сприйняття переселенцями та приймаючою спільнотою один одного, а також державна політика, що спрямована на підтримку інтеграції вимушених мігрантів у регіоні переселення. Щодо індивідуальних факторів, до них відносяться вік, стать, рівень освіти та соціального статусу, особистісні характеристики (внутрішня локалізація контролю, гнучкість та диференційованість Я-концепції, "когнітивна складність", толерантність до невизначеності, високий рівень самоконтролю та самоефективності), установка на застосування поведінкових стратегій активного планомірного подолання проблем та пошуку соціальної підтримки, установка на застосування стратегії пристосування до нових умов або активного впливу на них, готовність до змін та саморегуляції.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

2.1. Підходи до дослідження адаптації вимушених мігрантів

Питання соціально-психологічної адаптації є достатньо дослідженим як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями. За останнє десятиліття було проведено чимало практичних досліджень адаптації вимушених мігрантів з різних країн.

Науковці Айвазоглу, Кунуроглу та Ягмур досліджували адаптацію сирійських біженців у Туреччині. Для цього вони застосували напівструктуроване інтерв'ю, щоби учасники дослідження могли у повній мірі передати свій досвід та унікальне сприйняття ситуації та не відчували обмежень, що бувають при використанні структурованих методів. Дослідники переконані, що їх відкрите ставлення до проблеми сприяє ширшому дослідженню проблеми. Вони вивчали такі чинники психологічної та соціально-культурної адаптації як задоволеність життям, взаємодія з місцевою спільнотою, плани на майбутнє тощо. Їм вдалося з'ясувати, що значною мірою на процес адаптації сирійських вимушених мігрантів впливають економічні проблеми, релігія, очікування перед міграцією, а також ставлення приймаючого населення до мігрантів. [49] Фінансові труднощі та невизначеність щодо тривалості перебування на чужині негативно впливають на процес адаптації. А от позитивне ставлення місцевого населення до сирійців підвищує мотивацію до пошуку соціальної підтримки, що в свою чергу, підвищує рівень задоволення життям. В той час як негативне ставлення турків до сирійців та дискримінація погіршують процес адаптації та можуть становити ризик для психічного здоров'я мігрантів. Цікавою деталлю

цього дослідження є об'єднуючий вплив релігії на групи мігрантів та місцевого населення.

Ще одне дослідження досвіду сирійських мігрантів у Турції провели Кунуроглу та Севінч Ток. Вони провели опитування серед 154 респондентів та застосували такі методки: 1) Шкала задоволеності життям Дінера; 2) “Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки” MSPSS; 3) “Соціокультурна адаптація (Гальченко та Фон де Файвер); 4) Тест індивідуальної резильєнтності RRC-ARM (Унгар та Лейбенберг). [53] Дослідження виявило позитивну кореляцію між розмовними навичками турецької і задоволеністю життям та соціокультурною адаптацією. Також вони відмічають, що культурна компетентність у приймаючому суспільстві дає біженцям ресурси, що сприяють психологічному благополуччю. Ще одним висновком є те, що важливу роль в адаптації відіграє соціальна підтримка - вона сприяє стійкості, резильєнтності, які в свою чергу мають вплив на психологічне благополуччя. Науковці зазначають, що ті з біженців, які краще адаптовані як психологічно, так і соціокультурно, з більшою ймовірністю мають намір залишитися проживати в Туреччині.

Досвід сирійських мігрантів в Бразилії досліджували науковці Лусена, Герстінг та Модесто. Вони використали методику Демеса та Гіраерта “4 коротких шкали акультурації” (усі чотири шкали) на 84 респондентах. [57] Результати виявили, що орієнтація на культуру рідної країни пов'язана з низькою психологічною та соціокультурною адаптацією, в той час як орієнтація на бразильську культуру, тобто на культуру приймаючої країни, пов'язана з кращою психологічною та соціокультурною адаптацією.

Дослідження досвіду сирійських біженців в Німеччині проводили науковці Хаумедер, Гафурі та Рітейло у 2019 році. Вони використали змішаний підхід - провели 10 детальних інтерв'ю та опрацювали

результати 127 заповнених опитувальників. Для опитувальників використали такі методики: 1) Опитувальник скринінгу ПТСР PCL-5 (Уезерсет); 2) Шкала резильєнтності RS-11 (Вагнільд, Янг); 3) Шкала травми CSE-T (Бенайт, Джеймс, Уолдреп, Чеслак); 4) а також опитувальник, розроблений однією з авторок дослідження про фактори навколишнього середовища, отримані з опрацьованої літератури. [48] Перш за все, дослідження виявило, що майже в половини вибірки відповідає критеріям ПТСР. Також науковцям вдалось виокремити п'ять аспектів, що пов'язані з психологічною адаптацією:

1) Мова. Знання місцевої мови пов'язане із соціальним “включенням” в суспільство.

2) Соціально-економічні умови життя. Неможливість знайти роботу взагалі чи робота, що не відповідає кваліфікації біженця, пов'язана з відчуттями розчарування, відчаю, пониженням самооцінки. Також фінансові труднощі призводять до неможливості дотримуватись сирійських цінностей, як честь, гідність, гостинність, забезпечення сім'ї тощо.

3) Сім'я. Для тих респондентів, хто має дітей, вони були основною причиною втечі від війни, а також є джерелом мотивацію до адаптації в новій країні.

4) Дискримінація. Стереотипи та дискримінація змушують відчувати біженців загрозу до здатності адаптуватися в приймаючій країні.

5) Процедура отримання притулку. Це є ще одним джерелом стресу та відчуття невизначеності за своє майбутнє у Німеччині.

Тобто доступ до певних факторів навколишнього середовища, а також здатність ефективно справлятися з наслідками пережитих травматичних подій, дозволяє вимушеним мігрантам із Сирії краще адаптуватися до німецького суспільства.

Ще одне дослідження сирійців у Німеччині провели Сафдар, Рей-Йол, Рейф та Бергер. Роботу здійснювали спираючись на модель MIDA - ця модель бере до уваги такі фактори, що сприяють успішній адаптації: психологічну стійкість, культурну компетентність, сприйняття соціальної підтримки та етнічну ідентичність. Для цього були добрані відповідні методики: 1) Шкала психологічного благополуччя (Ріфф, Зінгер); 2) Шкала культурної компетенції (Лей, Нгуєн) 3) Шкала соціальної підтримки зовнішніх груп (Зімет, Далем, Фарлі); 4) Шкала соціальної підтримки внутрішніх груп (Зімет); 5) Контрольний чеклист проблем (Лей, Нгуєн); 6) Шкала орієнтації на акультурацію (Демес, Гіраерт); 7) Шкала ознак здоров'я (Сафдар); 8) Тест психологічного дистресу (Сафдар) - усього 79 питань. [66] Дослідження відповідей 265 респондентів показало, що справді, біженці, що мали високі показники психологічної стійкості (міці) та культурної компетентності, пов'язані з високим рівнем адаптації. В той час як мігранти з високим рівнем сприйняття труднощів пов'язані з низьким рівнем адаптації та дистресом.

Цікаве дослідження провели Сафдар, Солтан, Мартінес-Гонсалес, Паласіо Санудо, які вивчали адаптацію венесуельських мігрантів у Колумбії. Для цього вони застосували 5 методик: 1) Іспанську адаптацію Шкали психологічного благополуччя (Ріфф); 2) Шкала національної ідентичності (Ганьйон, Бурхіс); 3) Шкала дискримінації (Баррет); 4) Шкала аккультураційної орієнтації (Демес та Гіраерт); 5) Шкала психологічної адаптації (також Демес, Гіраерт). [67] Результати цього дослідження подібні до тих, отриманих щодо адаптації сирійських біженців в Бразилії. [57] Вони свідчать про те, що високі показники психологічної стійкості (міці), національної ідентичності, соціальної підтримки поза групою та низький рівень сприйняття дискримінації

асоціюються з більшою залученістю до суспільства приймаючої країни та з кращою психологічною адаптацією.

В науковому полі вже починають з'являтися праці з вивчення адаптації українських мігрантів. Зокрема, такою роботою є дослідження Пьотра Длугоша. Науковець використав 2 методики - це "Копінг-стратегії" Лазаруса та Фолкман і "Скринінг стану здоров'я біженців" RHS-15 та опитав усього 737 респондентів. Перш за все автор відмічає, що більшість респондентів (73%) мають ознаки тривожного розладу, ПТСР, 63% - мають психологічний дистрес. [62] Згідно з отриманими даними, психічні розлади зустрічаються частіше у тих, хто не володіє польською та жінок. По-друге, українські біженці частіше обирають копінг, направлений на вирішення проблеми. Цікаво, що ті, хто обирали активні стратегії копінгу, мали значно нижчі бали за опитувальником RHS-15. Стратегії, сфокусовані на емоціях, як от відволікання уваги, молитва чи прийом заспокійливих не були ефективними. Головним висновком цього дослідження є те, що психічні проблеми, наявні у декотрих мігрантів, є проблемою, яка перешкоджає ефективній адаптації.

Аналіз вищезазначених праць дає нам розуміння про інструментарій, яким послуговуються науковці при дослідженні питань, пов'язаних з соціально-психологічною адаптацією. Також надзвичайно важливим є культурний фактор - кожен народ матиме свої особливості адаптації.

Варто зазначити, що поняття соціально-психологічної адаптації є комплексним та багатограним концептом, тому існує багато різних підходів до підбору методик, що його досліджують. Це залежатиме від цілей та контексту дослідження. Далі більш детально розглянемо дослідницький інструментарій, що доцільно використовувати при дослідженні адаптації біженців.

В деяких з вищезазначених досліджень було використано “Багатовимірну шкалу сприйняття соціальної підтримки” MSPSS (The Multidimensional Scale of Perceived Social Support). Це опитувальник розроблений у форматі самозвіту, та вимірює як людина сприймає соціальну підтримку від сім’ї, романтичного партнера та друзів. [72] В тесті всього 12 питань, які опитуваний оцінює за 7-бальною шкалою від “це зовсім не про мене” до “це абсолютно точно про мене”. Деякі дослідники [53, 66] пишуть про те, що соціальна підтримка є важливою складовою успішної адаптації, однак на даний момент цей опитувальник не є адаптованим в Україні.

Ще однією методикою, що вимірює адаптацію є “Шкала самооцінки соціальної адаптації” SAS-SR (Social Adjustment Scale-Self Report), розроблений дослідницею Вайсман в 1999 році в Нью-Йорку. [58] Шкала містить 54 твердження та оформлена у форматі самозвіту. Питання направлені на вимірювання продуктивності у шести сферах діяльності, а саме: 1) робота в якості найманого працівника, студента чи домогосподарки; 2) громадська діяльність та дозвілля; 3) стосунки з родиною; 4) роль партнера у романтичних стосунках; 5) роль батьків; 6) роль в сім’ї, включно з фінансовою роллю. Ті ролі, які не стосуються опитуваного, можна не включати до опитувальника. Кожне твердження потрібно оцінити за 5-бальною шкалою, за результатами можна отримати середня значення для кожної зі сфер діяльності; високі середні значення свідчать про порушення адаптації.

Ще однією важливою методикою для пізнання досвіду адаптації біженців є “Шкала самооцінки соціальної адаптації” SASS (Social Adaptation Self-evaluation Scale), розроблена французьким дослідником Боском у 1997. [51] Цей опитувальник було створено з метою дослідження рівня соціальної адаптації людини, того, як вона поводить себе в різних соціальних сферах. SASS спочатку використовувався в

клінічних умовах - для осіб з соціальною тривожністю. Однак його також можна застосовувати для дослідження соціальної адаптації та її зв'язком з іншими психологічними явищами, як от тривога чи депресія. SASS складається з 21 твердження, яке опитуваний має оцінити за 5-бальною шкалою від “повністю не погоджуюсь” до “цілком погоджуюсь”. Твердження стосуються різноманітних соціальних ситуацій, наприклад, пошуку нових друзів, вирішення конфліктів, адаптації до нового середовища, підтримки стосунків. В цілому Шкала самооцінки соціальної адаптації міг би бути вдалим інструментом для роботи з біженцями, однак на сьогоднішній день не є адаптованим для України.

Також за обраною тематикою доцільним буде використання двох шкал “Коротка шкала психологічної адаптації” BPAS та “Коротка шкала соціокультурно адаптації” BSAS авторів Demes та Geeraert, розроблена у 2014 році. [52] Шкала BPAS містить 10 питань про нову країну та країну, з якої особа виїхала, та містить питання на кшталт “Як часто ти відчував сум, коли думав про рідну країну?” або “Як часто ти відчував себе щасливим у повсякденному житті в новій країні?”. Шкала BSAS містить 12 питань, на кшталт “Наскільки складно тобі адаптуватися до місцевої погоди та клімату?” або “Наскільки складно тобі звикнути до місцевих звичаїв?” тощо. Для застосування цих шкал для українських мігрантів, їх потрібно перекласти та адаптувати.

В світовій практиці важливою методикою для роботи із вимушеними мігрантами є “Скринінг стану здоров'я біженців” RHS-15 (The Refugee Health Screener-15). [63] Це опитувальник самооцінювання, яка дає уявлення про різні сфери соціального функціонування та стресу серед біженців. Всього анкета має 15 питань - 13 про наявність чи відсутність певних симптомів, як от біль у м'язах, відчуття тривоги, неспокій та бажання плакати, одна шкала “термометр дистресу” та

питання на визначення того, як на власну думку людина справляється з труднощами. Цей опитувальник перекладений українською, однак донедавна не користувався популярністю серед науковців.

Також при роботі з біженцями часто використовують “Гарвардську анкету оцінки травми” НТQ (The Harvard Trauma Questionnaire). Була розроблена у 1990-их роках науковцем Моліка та колегами для оцінки впливу травми та пов’язаних з нею симптомів на особистість біженця. [61] Опитувальник складається з 30 пунктів, розділених на 2 частини, де перша частина (16 питань) направлена на розуміння характеру травми - її тип, довжина впливу, вік, в якому людина її зазнала. Друга частина (14 питань) має на меті оцінити перелік симптомів, пов’язаних з травмою, наприклад, нав’язливі думки, флешбеки, подразливість, дратівливість, оніміння тощо за 4-бальною шкалою від “зовсім не було” до “було надзвичайно часто”. НТQ був перекладений та валідизований на українській вибірці, однак він не є достатнім для цілей нашої дипломної роботи.

Ще однією світовою методикою для оцінювання адаптації біженців є RAPAS (The Refugee Adaptation and Psychological Assessment Screen), розроблений в університеті Денвера в 2018 році. [60] Опитувальник містить питання про ряд психічних та психосоціальних проблем, як травма, синдром посттравматичного стресового розладу, тривогу, депресію, соціальну підтримку, а також копінг-стратегії. Перевагою цієї методики є відносно невелика кількість питань, однак, оскільки вона розроблена відносно нещодавно, вона не була перекладена українською та використовується переважно в англomовних країнах.

Розробниками методики “Шкала психологічної адаптації” PAS (Psychological Adaptation Scale) є Уорд та Кеннеді. [71] Цей опитувальник було створено для оцінювання психологічної адаптації до певної стресової події, як наприклад, війна, міграція чи стихійне лихо.

Опитувальник налічує 18 пунктів, що мають на меті оцінити 6 аспектів психологічної адаптації:

- 1) самооцінка та самоефективність;
- 2) сприйняття контролю;
- 3) сприйняття цілі життя;
- 4) сприйняття життя як цінності;
- 5) довіра до людей та інституцій;
- 6) духовність чи релігійність.

Кожен з 18-ти пунктів потрібно оцінити за 6-бальною шкалою від “абсолютно не погоджуюсь” до “повністю погоджуюсь”. Чим вищі загальні бали, тим вищий рівень психологічної адаптації.

Деякі вищенаведені методики не є вичерпними для дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, і тому їх добре поєднувати з іншим дослідницьким інструментарієм, як от зі структурованим чи напівструктурованим інтерв'ю, бесідою, або з проведенням аналізу продуктів діяльності, наприклад, щоденників.

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

Дослідження проводилося протягом березня та квітня 2023 року за допомогою інструменту Google Forms. Опитувальник Було поширено в соціальних мережах Facebook та Telegram в групах на кшталт “Українці в Нідерландах”, “Українці в Польщі”, “Українці в Канаді/США/ЄТ” тощо. Було підготовано загальні інструкції та окремо до кожної методики, а також питання з варіантами відповідей до кожної з методик. При проходженні опитування ми залишили можливість вказати ім'я або нікнейм - на випадок, якщо опитуваний бажає залишитися анонімним.

Опитування складається із 5 методик та анамнестичної анкети. Отже, до анамнестичної анкети ми помістили питання про стать, вік, сімейний стан респондентів, а також певні питання, пов'язані з факторами стресу, який виник після початку війни та переїзду за кордон. Наприклад, про фінансову допомогу від України чи країн Європи, про фінансовий стан та житлову ситуацію, про те, чи були опитувані свідками військових дій чи насилля, окупації, чи перебуває їхній партнер поруч з ними наразі, про наявність дітей, роботи на новому місці, а також про наявність психологічної підтримки з боку близьких чи професіоналів. Отримані відомості допоможуть нам краще зрозуміти чи існує взаємозв'язок між стилем копіngu, відчуттям благополуччя, особистісними особливостями та процесом адаптації.

Першою методикою, яку ми обрали для досягнення цілей нашого дослідження, є опитувальник “Індикатор копіng-стратегій”, створений Джеймсом Амірханом у 1990 році та адаптований Сиротою та Ялтонським у 1995 році [47]. Цей опитувальник дозволить нам виявити домінуючі копіng-стратегії особистості. Опитувальник містить три групи стратегій - вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникання і, відповідно, три шкали. Перед тестуванням досліджуваному

потрібно пригадати певну проблему чи стресову ситуацію, що трапилася з нею нещодавно. Опитувальник містить 33 твердження, прочитавши які, потрібно вибрати один із трьох варіантів відповідей “повністю погоджуюсь”, “погоджуюсь”, “абсолютно не погоджуюсь” з оглядом на те, чи відповідає прочитане твердження вашій поведінці. Далі відповіді опитуваних співвідносять із ключем. Домінуючою вважається та стратегія, сума балів за якою вища ніж інші шкали на три бали.

Наступною дібраною психодіагностичною методикою є опитувальник “Копінгові стратегії”, розроблений Лазарусом та Фолкман у 1988, адаптований Крюковою, Куфтяк та Замишляєвою в 2004 році [21]. Згодом методика була додатково стандартизована в науково-дослідному психоневрологічному інституті ім. Бехтерева. Опитувальник складається із 50 питань, що згруповані у 8 шкал - конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка. Автори вважають, що не існує ідеальних, завжди ефективних копінгів, і будь-яка копінг-стратегія може бути ефективною в залежності від ситуації та особистісних особливостей. Отже, за допомогою цієї методики можемо діагностувати такі шкали:

1. Конфронтація - поведінкова стратегія, спрямована на подолання перешкод. Іноді проявляється в імпульсивній поведінці, відреагуванні негативних емоцій чи навіть ворожому ставленні до оточуючих.
2. Стратегія дистанціювання полягає у намаганні емоційно відсторонитись від проблеми або знизити її значимість. Цього можна досягти за допомогою знецінення або раціоналізації.

3. Самоконтроль допомагаю людині впоратися із складною ситуацію шляхом стримування емоцій, відчуттів, з метою зменшення їх впливу на поведінку.
4. Стратегія прийняття відповідальності передбачає усвідомлення власної ролі у виникненні проблеми та бажанні самостійно розібратися з нею. Вона може супроводжуватися як самокритикою та самозвинуваченням, так і перебільшенням власної відповідальності.
5. Пошук соціальної підтримки - це стратегія, за якої людина звертається по допомогу та підтримку чи співчуття до близьких чи тих, кого вважає авторитетом у конкретному питанні.
6. Втеча-уникнення - вид копінгу, при якому людина заперечує наявність у неї проблеми або ігнорує її чи відволікається на інші справи. Варіантами такої поведінки може бути зловживання алкоголем, наркотиками, переїдання.
7. Планування вирішення проблеми передбачає раціональний аналіз ситуації та вибір найкращого рішення у конкретній ситуації.
8. Позитивна переоцінка полягає у зміні ставлення до проблематичної ситуації та спробу надання їй позитивного сенсу.

Досліджуваному необхідно оцінити наскільки часто він поводить ся так, як відображено у кожному із 50 тверджень та дати відповідь за 4-бальною шкалою (0- ніколи; 1 – рідко; 2 – іноді; 3- часто). Далі відповіді опитуваних співвідносять із ключем та підсумовують за кожною із шкал. Високі результати (13-18 балів) за будь-якою шкалою свідчитимуть про дезадаптацію, тобто надмірне напруження певної копінг-стратегії. Обрані методики необхідні для визначення домінуючих копінгових стратегій та для визначення того, наскільки українські біженці здатні адаптуватися до стресових ситуацій.

Третьою дібраною методикою є “Соціально-психологічна адаптація” авторів Роджерса та Даймонд, створена у 1954 році та адаптована Осницьким у 2004 році. [32] В основу тесту лягла теорія особистості Роджерса, він був розроблений щоб оцінити рівень особистісної адаптації людини або її здатність адаптуватися до змін у житті та справлятися зі стресовими факторами. Опитувальник містить 101 твердження, яке потрібно оцінити за 7-бальною шкалою від “це зовсім не про мене” до “це абсолютно точно про мене”. Твердження стосуються 6-ти інтегральних показників:

1. Адаптація
2. Прийняття інших
3. Інтернальність
4. Самосприйняття
5. Емоційна комфортність
6. Прагнення домінувати.

Прикладами тверджень цього опитувальника є такі: “Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.” або “Розлютившись, нерідко виходить з себе.”. Оформлені у третій особі однини, напевне, щоб уникнути прямих асоціацій.

Четвертою дібраною методикою є “Шкала оцінки суб'єктивного благополуччя. Вона була розроблена французькими психологами Перуе-Бадю, Мендельсоном та Чік у 1988 році та адаптована у 1996 році Рукавішніковою та Соколовою. [36] Опитувальник налічує 17 пунктів, які респонденту потрібно оцінити за 7-бальною шкалою від “повністю не погоджуюсь” до “повністю погоджуюсь”. За змістом питання поділяються на 6 тем: 1) відчуття напруги, чутливість (потреба в усамітненні, суб'єктивне переживання тяжкості роботи); 2) ознаки психіатричної симптоматики (тривожність, порушення сну, гострі реакції, відчуття розгубленості); 3) зміни настрою (наприклад, значне

погіршення настрою); 4) значимість соціальної підтримки (спільне вирішення проблем, відносини з сім'єю та друзями); 5) задоволеність від повсякденної діяльності (відчуття нудьги, настрої після прокидання). Прикладами тверджень є такі: “Я дивлюся в майбутнє з оптимізмом.” або “Я відчуваю велике задоволення, перебуваючи разом з сім'єю або друзями.”. Потім необхідно порахувати загальний бал суб'єктивного благополуччя. Високі результати свідчатимуть про виражений емоційний дискомфорт - такі респонденти ймовірно не задоволені собою та своїм життєвим становищем або не довіряють людям навколо, мають труднощі з контролем емоцій та часто відчувають тривогу. Результати вище середнього характерні для людей, що погано переносять стрес, схильних до депресії та тривог. Середній результат свідчить про помірне суб'єктивне благополуччя, серйозні проблеми відсутні, однак і емоційного комфорту немає. Результат нижче середнього свідчить про помірний емоційний комфорт - така людина достатньо впевнена у собі, та ефективно взаємодіє з оточуючими. А от дуже низький результат свідчить про те, що респондент скоріше за все не має психологічних проблем, має позитивну самооцінку, оптимізм, та не схильний до тривог.

Останньої підібраною методикою є П'ятифакторний особистісний опитувальник за адаптацією Бурлачука та Корольова. В основу покладено модель особистості Кости і Мак-Крея, а також «Наскрізний біполярний перелік» Голдберга [8]. На думку Мак-Крея та Коста, виділених за допомогою факторного аналізу п'яти незалежних змінних (а саме нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, сумлінність та доброзичливість) цілком достатньо для того, щоб описати психологічний портрет особистості. Досліджуваному пропонується оцінити можливість застосування до себе кожного з запропонованих 25 протилежних завдань. Кожне є біполярно 5-бальною шкалою, полюси якої відповідають протилежним за змістом особистісним характеристикам.

Нами було обрано саме цей варіант Великої П'ятірки в тому числі через його невеликий обсяг - враховуючи попередні методики, досліджуваному необхідно відповісти на 247 питань. Через надмірно велику кількість питань досліджуваний може втратити інтерес до опитування та обірвати його, не дійшовши до кінця.

Наступний крок - детальний опис вибірки. В опитуванні взяли участь 63 особи, з них 87% жінок, 13% чоловіків (55 жінок та 8 чоловіків), що очікувано, адже за законом України військовозобов'язані чоловіки не мають права виїжджати за кордон. Респонденти віком від 19 до 63 років, середній вік - 33 роки (див. Рис 2.1.).

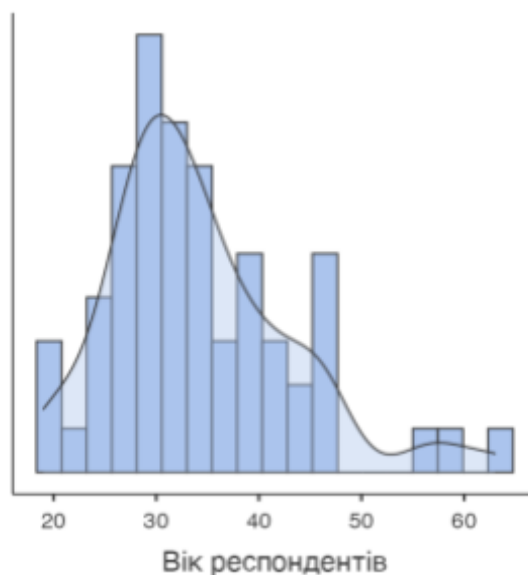


Рис 2.1. Розподіл респондентів за віком

64% опитуваних мають вищу освіту, ще 21.3% мають дві або більше вищих освіти, решта мають середню або середню спеціальну освіту. Отже, опитані переважно високоосвічені люди. 62.3% мають стосунки або одружені, 5% вдів, 32.8% розлучені або наразі не мають партнера. З тих, хто має стосунки, 23% не мають партнера поруч. Більшість опитаних 54.1% не мають дітей, решта мають одного та більше. Цікавими є результати щодо працевлаштування переміщених

українців - 37.7% працюють віддалено на тій же роботі, що і до війни, однакова кількість людей - по 21.3% знайшли роботу на новому місці та 21.3% також не працювали і до війни, а майже 20% людей втратило роботу через війну. Загалом, 59% мають роботу. Щодо фінансового стану, 24.6% вимушених мігрантів високо оцінюють свій фінансовий стан та обрали категорію “фінансово забезпечена/забезпечений”. Думаємо, це можна пояснити тим, що в середньому опитувані доволі молодого віку (33 роки - середній вік), не мають дітей та ймовірно працюють віддалено. Більшість респондентів (42.6%) обрали категорію “вистачає на усе необхідне”, 31,1% повідомили, що грошей їм вистачає лише на найнеобхідніше і одна людина обрала варіант, що фінансів бракує навіть на найнеобхідніше. Більшість опитуваних (60.7%) винаймає житло у новій приймаючій країні самостійно, 14.8% проживають у наданому країною гуртожитку, 14.8% проживають із приймаючою сім'єю та майже десята частина проживає у родичів чи знайомих. Звісно, ці дані дуже залежать від конкретної приймаючої країни - деякі країни підтримують мігрантів фінансово, надають житло, інші - пропонують житло лише тимчасово, доки мігранти не винаймуть власне житло. Переважній більшості мігрантів (85.2%) подобається жити на новому місці, втім 67.2% опитаних все одно планують повернутися до України.

На жаль, велика кількість респондентів (54.1%) були свідками військових дій в Україні. 64% відповіли ствердно на питання “Чи перебували Ви в ситуації загрози Вашому життю, здоров'ю, цілісності Вашого майна?”. 5% були безпосередніми свідками насилля, спричиненого російськими військовими, місто 13.1% опитуваних було в окупації російським військом.

80.3% отримують емоційну підтримку від родини чи друзів. Лише 28% зверталися по допомогу до соціальних, реабілітаційних,

громадських чи медичних організацій. Лише 26.2% отримували психологічну допомогу та 39.3% отримують фінансову допомогу від України або приймаючої країни чи інших благодійних організацій.

Далі ми розглянемо результати,отримані за психодіагностичними методиками.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів

Наступним кроком емпіричного дослідження була обробка та представлення групових результатів психодіагностичного дослідження у вигляді таблиць та діаграм. Розглянемо для початку результати дослідження за методикою “Індикатор копінг-стратегій” Амірхана. (Табл. 2.1).

Табл. 2.1

Розподіл респондентів за рівнем вираженості копінг-стратегій за Амірханом

Рівень	Вирішення проблеми		Пошук соціальної підтримки		Уникання	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Дуже низький	2	3.3%	3	4.9%	8	13.1%
Низький	6	9.8%	15	24.6%	40	65.6%
Середній	44	72.1%	38	62.3%	9	14.8%
Високий	9	14.8%	5	8.2%	4	6.6%

Отже, на представленій таблиці можна побачити розподіл відповідей учасників дослідження. Зокрема, зі статистики видно, що середня оцінка за шкалою "вирішення проблем" та шкалою "пошук соціальної підтримки" є високою, що свідчить про те, що респонденти можуть самостійно подолати проблему або звернутися до своєї соціальної мережі для отримання допомоги.

Проте, майже чверть опитаних мають низький рівень копінгу пошуку соціальної підтримки. Це може бути пов'язано з тим, що деякі біженці не мають можливості спілкуватися зі своїми близькими та друзями або

мають складнощі з встановленням нових значущих контактів, зокрема через мовний бар'єр у новому середовищі.

За шкалою уникання більшість респондентів (65.6%) показали низький рівень. Можемо припустити, що поведінка уникання не є соціально-бажаною, тому тяжіли до відповідей, які представляють їх поведінку у кращому світлі. Однак це також може бути пов'язано з тим, що трохи менше половини респондентів мають дітей та намагаються влаштувати рутину на новому місці, а отже не можуть собі дозволити відкласти та уникати вирішення проблем.

Також розглянемо яким є домінуючий копінг опитаних (Рис. 2.2). Більшість учасників дослідження (59.7%) відповіли, що їхньою основною стратегією копінгу є вирішення проблем. Ймовірно це зумовлено тим, що характер проблем, з якими стикаються вимушені мігранти, часто стосується базових потреб (таких як пошук житла, садочку для дітей, роботи, звернення за медичною допомогою), і відкладення вирішення проблеми може мати серйозні наслідки для опитуваних та їх родин.

При цьому четверта частина респондентів (25.8%) назвала пошук соціальної підтримки своєю основною стратегією копінгу. З початком повномасштабної війни у застосунку "Telegram" було створено чимало груп на кшталт "Україні в Польщі", "Українці у Франції" та подібні, де новоприбулі мігранти мають можливість звернутися за інформаційною допомогою та підтримкою. Дані з анамнестичної анкети також підтверджують важливість моральної підтримки, оскільки 80.3% опитаних звертаються за нею до своїх родичів та друзів.

Ще 14.5% мають домінуючу стратегію уникання. На думку Амірхана, не існує єдиної ідеальної чи поганої стратегії - кожна з них по-своєму корисна у певних життєвих ситуаціях.

Домінуюча копінг-стратегія

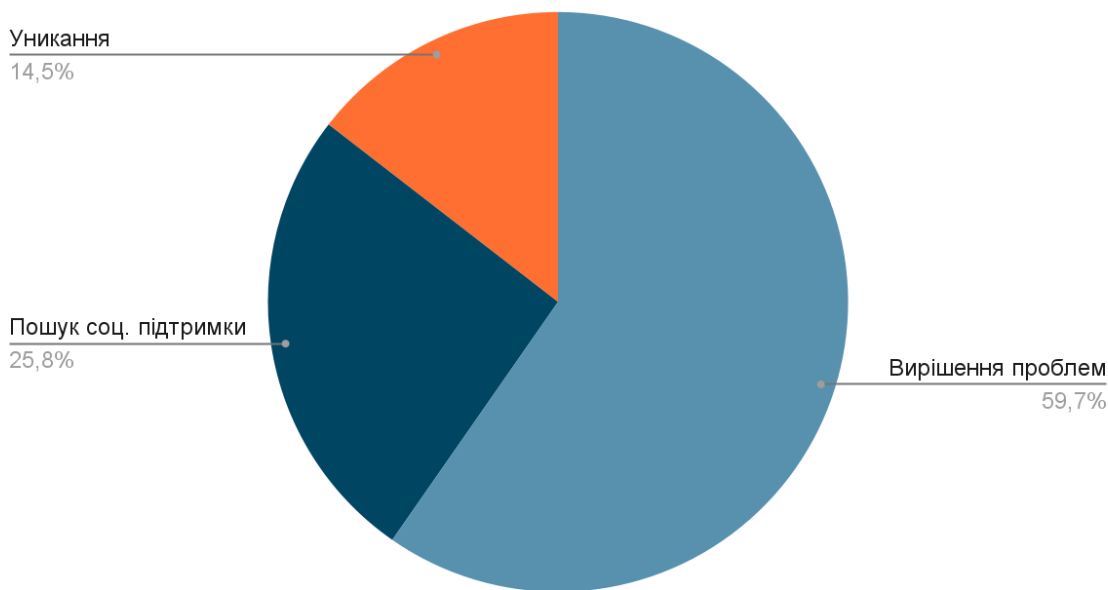


Рис. 2.2. Домінуюча копінг-стратегія

Далі розглянемо результати опитувальника "Копінгові стратегії" Лазаруса та Фолкман (Таблиця 2.2), які свідчать про те, що більшість респондентів має середні показники на п'яти шкалах копінгу - конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, прийняття відповідальності та втечі-уникання. Виключення становлять шкали пошуку соціальної підтримки, планування вирішення проблем та позитивної переоцінки, де показники високі. Середній рівень копінгу свідчить про те, що українські біженці знаходяться в стані задовільної адаптації та оптимальної напруженості копінгу, тобто успішно знаходять вихід зі стресових ситуацій.

Трохи більше половини опитуваних 57.4% показали високий результат по шкалі пошуку соціальної підтримки, що трохи не відповідає результатам опитувальника Амірхана. Ймовірно це тому, що під час проходження серії тестів опитувані мали змогу ще раз замислитися над тим які саме стратегії вони обирають у складних ситуаціях - велика кількість подібних питань дала змогу переоцінити

вибір. З анамнестичної анкети ми знаємо, що лише 26.2% звертаються за психологічною допомогою, і 80.3% зверталися за підтримкою до сім'ї чи друзів - вимушені мігранти шукають співчуття та прийняття у можливих для них формах.

Табл. 2.2

Розподіл респондентів за рівнем вираженості копінг-стратегій (опитувальник Лазаруса та Фолкман)

	Низький рівень		Середній		Високий	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Конфронтація	1	1.6%	46	75.4%	14	23%
Дистанціювання	20	32.8%	37	60.7%	4	6.6%
Самоконтроль	1	1.6%	55	90.2%	5	8.2%
Пошук соціальної підтримки	4	6.6%	22	36.1%	35	57.4%
Прийняття відповідальності	8	13.1%	31	50.8%	22	36.1%
Втеча-уникання	4	6.6%	36	59%	21	34.4%
Планування вирішення проблеми	0	-	23	37.7%	38	62.3%
Позитивна переоцінка	2	3.3%	29	47.5%	30	49.2%

Бачимо високе напруження копінгу планування вирішення проблеми. І хоча Лазарус визначає цей тип копінгу як активний, підвищені показники свідчать про надмірну напруженість цього копінгу.

Цікавим фактом є те, що більшість опитаних (майже 50%) має високий рівень позитивної переоцінки як стратегії копінгу. Це може

свідчити про те, що українські біженці намагаються знайти позитивний зміст у стресових ситуаціях. Хоча ця стратегія є адаптивною, високий рівень позитивної переоцінки може також вказувати на тривалість стресових подій або труднощі у їх подоланні.

Далі перейдемо до аналізу результатів методики на обчислення балу суб'єктивного благополуччя. Вдалося з'ясувати, що більшість українських вимушених мігрантів, а саме 65.6%, мають середні показники благополуччя. Такий результат свідчить про помірне суб'єктивне благополуччя - тобто серйозні проблеми у таких осіб відсутні, однак і про повний емоційний комфорт говорити не можна. Ще майже 15% мають високі показники, що свідчить про емоційне благополуччя - така людина ймовірно не має серйозних психологічних проблем на момент проходження опитування, також їй не властиво скаржитися, жалітися, скоріш за все, вона має позитивну самооцінку та впевнена у своїх здібностях.

Табл. 2.3

Розподіл респондентів за шкалою суб'єктивного благополуччя

	Низький рівень		Середній		Високий, повне благополуччя	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Показник суб'єктивного благополуччя (стени)	12	19.7%	40	65.6%	9	14.8%

Низькі результати за цим опитуванням свідчать про виражений емоційний дискомфорт. Таким людям властиво мати низьку самооцінку -

вони часто не задоволені собою та становищем, у якому знаходяться. Схильні до тривожності та не мають довіри до оточуючих.

Наступними розглянемо результати методики “Велика п’ятірка”, адаптованої Бурлачуком та Корольовим та спробуємо створити психологічний портрет нашої вибірки.

Табл. 2.4

Середні значення респондентів за методикою “Велика п’ятірка” в адаптації Бурлачука і Корольова

	Дані дослідження		Дані адаптації студентів КНУ	
	Середнє (mean)	Стандартне відхилення (Standard deviation)	Середнє (mean)	Стандартне відхилення (Standard deviation)
Нейротизм	16.3	3.11	12.6	2.8
Екстраверсія	15.4	4.96	16.9	3.3
Відкритість досвіду	17	3.67	18.6	2.6
Доброзичливіс ть	16.8	3.06	16.6	2.9
Сумлінність	16.8	2.85	16.9	3.4

За шкалою нейротизм - емоційна стійкість середній результат є трохи вищим за середні значення, запропоновані Бурлачуком та Корольовим, та тяжіють в сторону нейротизму. Такі люди зазвичай бурхливо реагують на будь-які життєві події, емоційні та менш стійкі до стресу. Втім вони також більш чутливі, чуйні та динамічні.

За шкалою екстраверсія-інтроверсія більшість відповідей маємо на рівні нижче середнього, що свідчить про більш виражену інтроверсію,

тобто направленість на внутрішній світ. Такі люди доволі стримані, мислять тверезо та орієнтовані більше на діло, а не на спілкування. Може проявляється деяка відчуженість від колективу, групи.

Результати опитування серед українських біженців свідчать про їхній рівень відкритості до нових досвідів вище середнього. Вони виявляють готовність приймати нове, що з'являється навколо них, і проявляють цікавість, гнучкість і відкритість до змін. Такий результат також вказує на їхню тенденцію до творчості.

На шкалі доброзичливості-ворожості помічаємо рівень результатів трохи вище середнього. Це означає, що опитувані біженці переважно проявляють доброзичливість, мають довіру та готовність допомогти безкорисно. Ці риси зазвичай привертають увагу оточуючих, однак ними можуть зловживати.

На шкалі сумлінності-незібраності найтипівішим є результат трохи вище середнього рівня. Такі особи зазвичай характеризуються ретельністю, пунктуальністю, наполегливістю, надійністю та метоорієнтованістю. Однак, інколи це може проявлятися як надмірна впертість, бажання контролювати все або надмірне самокритичне сприйняття власної провини через реальні або уявні помилки.

Далі розглянемо результати опитувальника “Соціально-психологічна адаптація” Роджерса-Дайдмонд. Перш за все, необхідно поррахувати результати за шкалою брехні. Дві особи мають занадто високий результат (40 балів), тому їх відповіді не враховувались при аналізі.

Далі розглянемо найбільш важливий інтегральний показник для нашого дослідження - адаптивність. (Див. Рис. 2.3). З рисунку бачимо, що переважна кількість мігрантів мають високий рівень вираженості адаптивності, приблизно четверта частина - середній рівень, ти лише одна особа в нашій вибірці має виражену дезадаптацію.

Високий показник адаптивності свідчить про гнучкість та здатність особистості адаптуватися до різних ситуацій і змін у житті. Це означає, що респонденти з високим показником адаптивності здатні ефективно впоратися з викликами, змінами і стресом, відкриті до нових ідей, готові до саморозвитку і спроможні швидко пристосовуватися до нових умов. Такі люди зазвичай проявляють високу резильєнтність і здатність до саморефлексії, що допомагає їм справлятися з труднощами та досягати успіху в різних сферах життя.

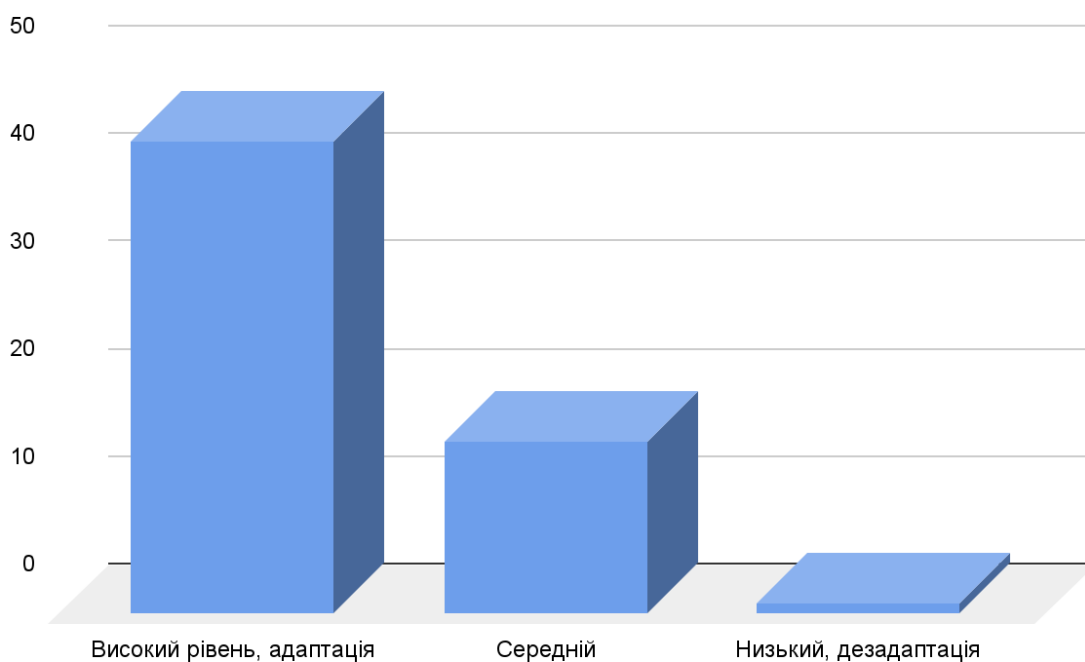


Рис. 2.3 Розподіл результатів вимушених мігрантів за рівнями адаптивності за методикою Роджерса-Даймонд

Розглянемо інтегральні показники по всіх шкалах опитувальника більш детально на Табл. 2.5. Можемо побачити загальну тенденцію - доволі високі показники більшості опитуваних по шкалах “прийняття себе”, “прийняття інших”, “інтернальність” та середні показники більшості по шкалах “емоційний комфорт”, “домінування” та “ексапізм” (обернена шкала).

Табл. 2.5

Характеристики соціально-психологічної адаптації мігрантів за методикою К.

Роджерса-Р. Даймонд

Шкали	Рівні	Вимушені мігранти	
		Число	Відсоток
Адаптивність (інтегральний показник)	Високий рівень	44	72.1%
	Середній рівень	16	26.2%
	Низький рівень	1	1.6%
Прийняття себе	Високий рівень	49	80.3%
	Середній рівень	10	16.4%
	Низький рівень	2	3.3%
Прийняття інших	Високий рівень	38	62.3%
	Середній рівень	22	36.1%
	Низький рівень	1	1.6%
Емоційний комфорт	Високий рівень	23	37.7%
	Середній рівень	29	47.5%
	Низький рівень	9	14.8%
Інтернальність	Високий рівень	42	68.9%
	Середній рівень	18	29.5%
	Низький рівень	1	1.6%
Домінування	Високий рівень	26	42.6%
	Середній рівень	30	49.2%
	Низький рівень	5	8.2%
Ескапізм (обернена шкала)	Високий рівень	4	6.6%
	Середній рівень	33	54.1%
	Низький рівень	24	39.3%

На нашу думку, такі високі показники, виявлені на нашій вибірці, можуть бути спричинені тим, що середній вік респондента всього 33 роки, більшість опитуваних має роботу, оцінює свій фінансовий стан як задовільний або вище задовільного та більшість не має дітей. Не будемо також відкидати фактор часу - від початку війни та з моменту переселення пройшло більше року, тож, ймовірно, найскладніші періоди та виклики адаптації для людей з цієї вибірки вже позаду.

Наступним кроком нашого емпіричного дослідження буде встановлення кореляційних зв'язків між шкалами опитувальника СПА та копінг-стратегіями, особистісними особливостями та суб'єктивним благополуччям. Для цього ми застосували кореляційний аналіз та критерій Пірсона. В таблиці 2.6 зображено значимі кореляційні зв'язки між методиками Амірхана та Роджерса-Даймонд.

Табл. 2.6

Кореляційні зв'язки між шкалами опитувальника СПА (Роджерс-Даймонд) та копінг-стратегіями за Амірханом

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінування	Ескапізм
Вирішення проблеми	0.540*** <0.001	0.478*** <0.001		0.402** 0.001	0.478*** <0.001	0.444*** <0.001	-0.481*** <0.001
Пошук соц. підтримки			0.371** 0.003				
Уникання	-0.537*** <0.001	-0.405** 0.001	-0.571*** <0.001	-0.357** 0.005	-0.440*** <0.001		0.602*** <0.001

Кореляційний аналіз показав наявність значимих прямих зв'язків між стратегією вирішення проблеми та шкалами адаптивності, прийняття себе, емоційного комфорту, інтернальності, домінування та оберненого зв'язку зі шкалою ескапізму. Тобто люди, яким властивий саме цей

активний поведінковий копінг, мають вищі показники за шкалами СПА, а саме, мають вищий емоційний комфорт, краще сприймають себе, частіше намагаються тримати оточення під контролем, а також навколишнє середовище; більш пристосовані до нової країни.

Пошук соціальної підтримки корелює зі шкалою прийняття інших, що доволі логічно. Для того, щоб отримувати соціальну підтримку, необхідно приймати той факт, що люди бувають різними, намагатися не засуджувати інакшість.

Також фіксуємо пряму кореляцію копінгу уникання зі шкалою ескапізму - ці дві шкали описують дуже подібну поведінку, тому коефіцієнт доволі високий. А також обернену кореляцію зі шкалами адаптивності, прийняття себе та інших, емоційного комфорту та інтернальності. Далі розглянемо значимі кореляційні зв'язки між методиками Лазаруса-Фолкман та Роджерса-Даймонд, зображені на таблиці 2.7.

Табл. 2.7

Кореляційні зв'язки між шкалами опитувальника СПА (Роджерс-Даймонд) та копінг-стратегіями за Лазарус та Фолкман

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінування	Ескапізм
Конфронтація			0.272* 0.034				
Дистанціювання	-0.261* 0.043	-0.281* 0.028				-0.286* 0.026	0.297* 0.020
Самоконтроль							
Пошук соціальної підтримки			0.331* 0.009				

Прийняття відповідальності	-0.227* 0.031	-0.283* 0.027		-0.286* 0.025			0.354** 0.05
Втеча-унікання	-0.452** <0.001	-0.290* 0.023	-0.364** 0.004	-0.275* 0.032	-0.396** 0.002	-0.299* 0.019	0.472*** <0.001
Планув. вирішення проблеми	0.554*** <0.001	0.481*** <0.001	0.296* 0.02	0.361** 0.004	0.423*** <0.001	0.570*** <0.001	-0.349** 0.006
Позитивна переоцінка			0.304* 0.017				

Перш за все, відмітимо, що немає відмінностей між кореляційними зв'язками з подібними копінг-стратегіями попередньої методики. Пошук соціальної підтримки корелює з прийняттям інших, уникання позитивно корелює з ескапізмом та негативно з рештою шкал, а планування вирішення проблеми корелює позитивно з усіма шкалами, окрім ескапізму, але варто зазначити, що коефіцієнти кореляції усе ж менші. Щодо інших копінгів, цікавим є результат негативної кореляції стратегії прийняття відповідальності та шкал адаптивності, прийняття себе та емоційного комфорту. Зазвичай прийняття відповідальності передбачає усвідомлення власної ролі у певній проблеми та відповідальності за її вирішення. Однак іноді ця стратегія має відтінок самокритики та самозвинувачення, що могло би пояснити негативний зв'язок з адаптивністю та пряму кореляцію з ескапізмом.

Стратегія дистанціювання передбачає зниження значимості проблеми або власної емоційної залученості. Вона позитивно корелює зі шкалою ескапізму та обернено корелює з адаптивністю, прийняттям себе та домінуванням. Стратегії конфронтації та позитивної переоцінки прямо корелюють з прийняттям інших.

Підсумовуючи, можемо сказати, що загалом вибір активних поведінкових копінгів прямо корелює зі шкалою адаптивності, в той час як такі стратегії як уникання, дистанціювання та прийняття відповідальності із самозвинуваченням прямо кореляють зі шкалою ескапізму.

Наступною розглянемо таблицю 2.8, на якій зображені кореляційні зв'язки між шкалами опитувальника СПА та суб'єктивним благополуччям. Можемо спостерігати пряму кореляцію високого ступеню між благополуччям та адаптивністю, а також емоційним комфортом. Взаємозв'язок середнього ступеню бачимо між благополуччям та прийняттям себе, інших та інтернальністю. Також фіксуємо обернену кореляцію середньої сили між благополуччям та ескапізмом. Тобто чим вищий рівень суб'єктивного благополуччя, тим краще людина здатна адаптуватися до нових умов.

Табл. 2.8

Кореляційні зв'язки між шкалами опитувальника СПА (Роджерс-Даймонд) та суб'єктивним благополуччям

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінування	Ескапізм
Суб'єктивне благополуччя	0.548*** <0.001	0.380** 0.003	0.363** 0.04	0.576*** <0.001	0.492*** <0.001		-0.436*** <0.001

Далі розглянемо кореляційні зв'язки між шкалами методикам “Велика п'ятірка” та СПА. (див. Табл. 2.9). Можемо помітити негативну кореляцію високої сили між нейротизмом та шкалами адаптивності, емоційного комфорту, інтернальності; зв'язок середньої сили зі шкалами прийняття себе та домінування; прямий зв'язок низького ступеню зі

шкалою ескапізму. Тобто люди тривожні, схильні до переживання страхів, змін настрою можуть мати складнощі в процесі адаптації. Шкала екстраверсії має пряму кореляцію високого ступеню зі шкалою прийняття інших. Це означає, що людям, які є енергійними, добре почувають себе в центрі уваги, люблять роль лідера, краще вдається приймати інакшість інших людей. Відкритість до нового досвіду прямо корелює з адаптивністю та прийняттям інших, що доволі закономірно - такі люди схильно ставляться до усього нового, пригод, культур, ідей, мистецтва, отже на противагу людям більш закритим до нового досвіду, їм простіше адаптуватись до нових соціальних та психологічних умов. Доброзичливість має пряму кореляцію високого ступеню з прийняттям оточуючих; про цих людей можна сказати, що вони відкриті до співпраці та співчутливі. І, нарешті, шкала сумлінності має високий ступінь кореляції з адаптивністю, емоційним комфортом та інтернальністю, середній ступінь кореляції з прийняттям себе, низький ступінь кореляції з прийняттям інших та домінування та обернений зв'язок середнього ступеню зі шкалою ескапізму. Сумлінні люди часто дуже надійні та організовані, надають перевагу детальному плануванню своїх дій, а отже з більшою ймовірністю готові будувати нове життя з нуля в нових умовах.

Табл. 2.9

Кореляційні зв'язки між особистісними характеристиками та шкалами
опитувальника СПА (Роджерс-Даймонд)

	Адаптив ність	Прийнят тя себе	Прийнятт я інших	Емоційний комфорт	Інтерналь ність	Домінув ання	Ескапізм
Нейротизм	-0.463*** <0.001	-0.269* 0.036		-0.529*** <0.001	-0.451*** <0.001	-0.307* 0.016	0.261* 0.042
Екстраверсі я			0.684*** <0.001				

Відкритість досвіду	0.283* 0.027		0.294* 0.021				
Сумлінність	0.508*** <0.001	0.400* 0.001	0.266* 0.038	0.507*** <0.001	0.520*** <0.001	0.269* 0.036	-0.420*** <0.001
Доброзичливість			0.698*** <0.001				

Наступним кроком буде застосування регресійного аналізу задля визначення того чиннику, який найбільшою мірою прогнозує результат інтегральної шкали адаптивності. Для цього ми оберемо шкалу адаптивності як залежну, і почергово будемо підставляти шкали 1) копінг-стратегій за Амірханом, 2) копінг-стратегій за Лазарусом та Фоклман, 3) показник суб'єктивного благополуччя як незалежні коваріати. На таблиці 2.10 зображені результати значень R та R^2 для незалежних змінних, де R - це коефіцієнт множинної кореляції, а R^2 - коефіцієнт множинної детермінації, який пояснює яку частку залежної змінної (адаптивності) може пояснити сукупність незалежних шкал. Ми будемо звертати увагу на скоригований коефіцієнт R^2 , який зазвичай дає більш точну оцінку.

Табл. 2.10

Значення R та R^2 для незалежних змінних

	R	R^2	R^2 (скоригований)
Копінг-стратегії (Амірхан)	0.694	0.482	0.454
Копінг-стратегії (Лазарус, Фоклман)	0.714	0.509	0.434

Суб'єктивне благополуччя	0.601	0.361	0.350
--------------------------	-------	-------	-------

Отже, можемо спостерігати, що сукупність шкал копінг-стратегій за Амірханом має доволі високий коефіцієнт множинної кореляції та здатна пояснити адаптивність на 45.4%. Сукупність шкал копінг-стратегій за Лазарусом та Фолкман в свою чергу має трохи вищий коефіцієнт множинної кореляції та здатна пояснити адаптивність на 43.4%. І, нарешті, шкала суб'єктивного благополуччя має найнижчий коефіцієнт та може пояснити адаптивність на 35%. Робимо висновок, що для корекційної роботи у третьому розділі найбільш доцільним буде обрати роботу з формування більш ефективних копінг-стратегій, адже вони здійснюють найбільший вплив на формування адаптивності.

Фінальним кроком емпіричного дослідження є застосування кластерного аналізу. За допомогою кластерного аналізу вдалося виокремити чотири кластери. Цей вид аналізу потрібен для того, щоб відокремити групу мігрантів з найнижчими показниками адаптації, благополуччя та інших чинників, щоб мати змогу апробувати на них програми психологічної корекції, описану у розділі 3.2.

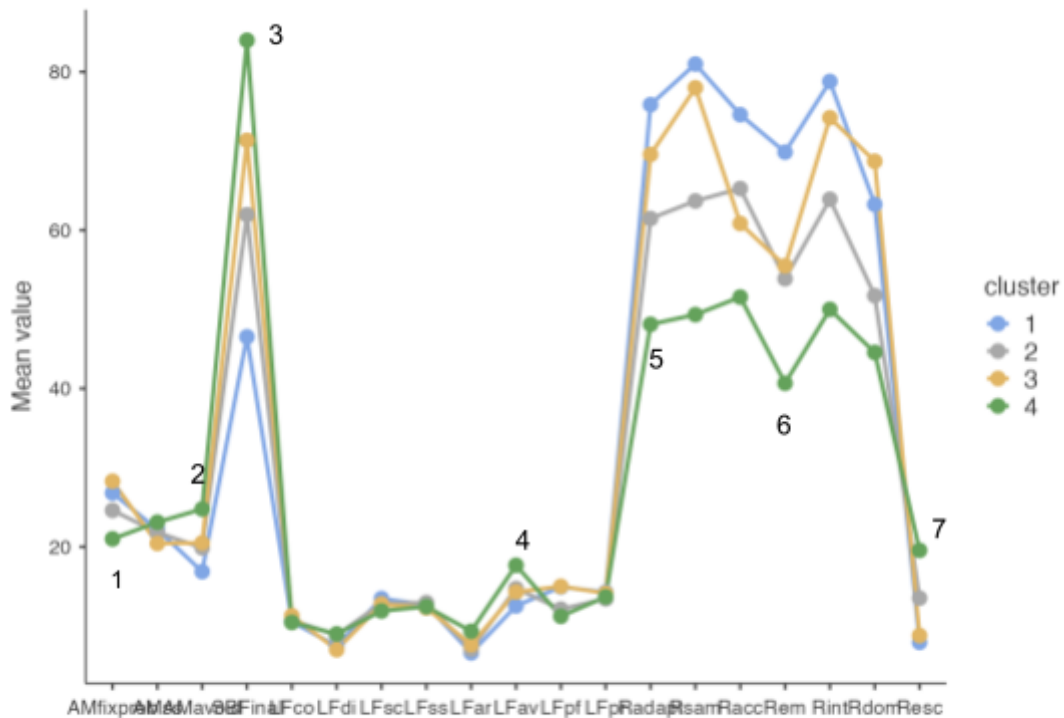


Рис. 2.4 Результати кластерного аналізу

На рисунку 2.4 потрібний нам кластер виділений зеленим кольором - маємо змогу помітити наскільки крива відрізняється у найвищих та найнижчих точках. Для прикладу, точка 1 на рисунку показує, що для даної групи характерні найнижчі показники з копінгу вирішення проблеми, точка 2 - показує, що групі властиво використовувати поведінку уникання як спосіб подолання стресу. Точка 3 - демонструє найнижчий показник суб'єктивного благополуччя (шкала обернена), і разюче відрізняється від інших показників по цій шкалі в інших кластерах. 4-та точка підсвічує високий результат з копінгу уникання за шкалою Лазаруса та Фолкман. 5-та точка дає інформацію, що адаптивність в цій групі найнижча серед інших, дані шкали СПА загалом низькі для цього кластеру, однак особливо виділяється ще точки 6 - найнижчі показники емоційного комфорту та 7 - високі показники ескапізму.

Метод кластерного аналізу дав змогу виділити групу, яка має в середньому нижчі показники суб'єктивного благополуччя, адаптивності, частіше обирає неадаптивні копінги. Однак згідно до попередніх результатів аналізу, у даній вибірці маємо лише одну особу з вираженою дезадаптацією, тож застосовувати психологічну програму корекції на всій цій групі недоцільно. Однак цей метод варто використовувати на інших вибірках біженців.

Висновки до розділу 2

В емпіричному дослідженні взяли участь 61 учасник, з них 52 жінки та 8 чоловіків, віком від 19 до 63 років, що зараз знаходяться за кордоном через війну. Для досягнення мети дослідження було застосовано методики “Велика п’ятірка” (адаптація Бурлачука та Корольова), “Індикатор копінг-стратегій” (Амірхан), “Копінгові стратегії” (Лазарус і Фолкман), “Шкала суб’єктивного благополуччя (Перуе-Баду) та “Опитувальник соціально-психологічної адаптації” (Роджерса і Даймонд), а також анамнестичну анкету.

За результатами аналізу нам вдалось з’ясувати, що вимушеним українським мігрантам притаманно обирати активні копінги, як вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки, домінуючим копінгом для більшості опитаних є вирішення проблеми. За методикою Лазаруса-Фолкман бачимо, що українські біженці мають середній рівень напруження майже усіх копінгів, втім такі копінги як пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем та позитивна переоцінка мають високий рівень напруження, що може вказувати на тривалість стресових подій або труднощі у їх подоланні. Більшість вимушених мігрантів мають середній рівень суб’єктивного благополуччя, що свідчить про відсутність в них серйозних проблем, однак стверджувати про повний емоційний комфорт мігрантів також не можна. Також більшість біженців має переважно високий рівень адаптивності - ймовірно, на такий високий показник впливає доволі молодий вік респондентів, їхній задовільний фінансовий стан, наявність роботи, та можливо час - з моменту початку повномасштабного вторгнення пройшло більше року, тож, ймовірно, декотрі біженці вже встигли подолати певні труднощі.

Також нам вдалося встановити кореляційні зв’язки між адаптивністю та активними копінг-стратегіями, високим суб’єктивним

благополуччям та такими особистісними характеристиками як сумлінність, емоційна стійкість.

Наступним кроком нашого дослідження було застосування регресійного аналізу - це дозволило з'ясувати, що саме вибір копінг-стратегій має найбільший вплив на інтегральний показник адаптивності, тож у третьому розділі ми будемо розробляти програму з корекції копінг-стратегій, як чинника успішної адаптації.

За допомогою кластерного аналізу було виділено 4 кластери. Представники 4-го кластеру мають найнижчі показники з адаптивності, благополуччя, активних копінгів, і тому могли би бути хорошими кандидатами для застосування психологічного тренінгу, однак оскільки виражену дезадаптацію має лише одна особа в цій групі, проводити тренінг для цієї групи не є доцільним.

РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

3.1. Підходи до корекції копінг-стратегій

Існує кілька підходів до корекції копінг-стратегій, які можуть бути використані для поліпшення способів, якими люди справляються зі стресом і негативними ситуаціями. Ось декілька з них:

1. Когнітивний підхід: Цей підхід передбачає навчання особи розуміти та переосмислювати стресові ситуації. Це може включати усвідомлення своїх емоцій, думок та переконань, а також навички аналізу та переформулювання проблематичних ситуацій.

2. Поведінковий підхід: У цьому підході основний акцент робиться на зміні конкретних поведінкових зразків, які люди використовують для подолання стресу. Це можуть бути тренування навичок релаксації, соціальна підтримка, планування та організація часу, постановка цілей та навчання проблемного вирішення.

3. Емоційний підхід: Цей підхід спрямований на розвиток навичок управління емоціями та саморегуляції. Він включає методи, які допомагають особам розпізнавати, виражати та регулювати свої емоції, такі як техніки медитації, глибокого дихання та візуалізації. Стрес-менеджмент та релаксаційні техніки для зниження фізіологічної активації в стресових ситуаціях. Фізична активність і спорт як засіб релаксації та енергетичного вивільнення.

4. Соціальний підхід: У цьому підході акцент робиться на ролі соціальної підтримки та взаємодії з оточуючими. Він включає залучення до спілкування з друзями, сім'єю або професійними психологами, які можуть надати підтримку, пораду та перспективу в складних ситуаціях.

Ці підходи можуть використовуватись окремо або в поєднанні один з одним для ефективною корекції копінг-стратегій і покращення

здатності людини подолати стрес та складності життя. Вибір конкретного підходу залежить від індивідуальних потреб та контексту особи.

Зупинимося більш детально на кожному з цих підходів. До когнітивного підходу можемо віднести техніки когнітивно-поведінкової психотерапії, схема-терапії, діалектико-поведінкової терапії тощо. Когнітивно-поведінкова терапія працює в першу чергу з негативними автоматичними думками - НАД, що призводять до неадаптивної поведінки. [11] Негативні автоматичні думки можуть спричинити такі форми дезадаптивної поведінки, як зациклювання нав'язливих думок, емоційне оніміння, зловживання алкоголем чи наркотиками, фантазування, прокрастинація, самопошкодження, переїдання, ризикова поведінка тощо. Популярною технікою КПТ, яка дозволить подолати НАДи є когнітивна реструктуризація. Це методика, суть якої полягає в перегляді, аналізі та зміні негативних чи несприятливих когнітивних переконань, думок і способів сприйняття себе, інших людей та світу навколо. [50] Цей підхід базується на теорії, що наші емоції і поведінка в значній мірі визначаються тим, як ми сприймаємо і тлумачимо події, а не самими подіями. Процес когнітивної реструктуризації зазвичай включає такі кроки:

- Свідоме спостереження і визначення негативних когнітивних переконань: людина усвідомлює свої негативні думки і переконання, які можуть призводити до нездорових емоцій і поведінки.

- Аналіз і взяття під сумнів негативних переконаннях: людина прагне зрозуміти, наскільки обґрунтованими є її негативні переконання, шляхом підтвердження або спростування їх за допомогою об'єктивних доказів.

- Розробка нових позитивних переконань: після аналізу негативних переконань, людина намагається сформулювати нові, більш позитивні і корисні переконання, які підтримують її психологічне благополуччя.

- Практика нових переконань: людина активно використовує нові позитивні переконання у повсякденному житті і розвитку нових патернів мислення і реагування.

Також до когнітивних методик в КПТ підході відносять “Сократівські питання”. Вони базуються на методі сократівського діалогу, який ставив перед собою мету виведення людини на більш глибоке розуміння себе, своїх переконань і сприйняття світу. Основна ідея сократівських питань полягає в тому, щоб допомогти людині переглянути свої думки, переконання і перспективи, змусити її задуматися над ними і розкрити нові можливості для зміни. [11] Ці питання спрямовані на розкриття логічних суперечностей, недоліків або обмежень у мисленні, що можуть призводити до негативних копінг-стратегій. Ось декілька прикладів сократівських питань:

1. "Які докази у вас є, що ваша поточна думка або переконання є правильними?" Це питання спонукає людину розглянути докази і обґрунтування своїх переконань. Воно допомагає особі побачити, чи існують реальні факти, що підтверджують її переконання, або вони базуються на припущеннях або особистих думках.
2. "Які можуть бути альтернативні перспективи на цю ситуацію?" Це питання спонукає людину розглянути інші можливі варіанти або способи сприйняття ситуації. Воно сприяє розширенню світогляду і зменшенню упереджень або стереотипів.
3. "Які можуть бути наслідки вашого мислення або переконань?" Це питання допомагає людині розглянути можливі наслідки своїх переконань і вчинків. Воно спонукає до аналізу, як негативні

переконання можуть впливати на емоційний стан, поведінку і взаємини з іншими людьми.

Сократівські питання допомагають переглянути ситуації з іншого ракурсу, збільшують свідомість про свої мисленнєві процеси і відкривають можливості для нових, більш ефективних копінг-стратегій. [65]

Також для корекції копінг-стратегій можна користуватися техніками схема-терапії. Цей метод належить до когнітивно-поведінкової терапії третьої хвилі та має широку науково-доказову базу. Техніки, що найбільш часто застосовуються в схема-терапії це робота зі стільцями (chair work) та рескрипція в уяві (imagery rescripting). [42] Для прикладу, так може виглядати корекція копінг-стратегій за допомогою цих двох технік:

1) Робота зі стільцями - ідентифікація різних аспектів особистості. Людина може фізично переміщатися між різними стільцями, представляючи різні аспекти своєї особистості, які впливають на її копінг-стратегії. Наприклад, вона може розглядати стілець, що символізує "внутрішнього критика", і взаємодіяти з ним, розуміючи, як її копінг-стратегії можуть бути спричинені цим аспектом. Також людина може взаємодіяти з різними стільцями, які представляють різні внутрішні конфлікти або протиріччя. Вона може відтворювати діалоги між різними сторонами конфлікту, щоб розкрити різні погляди та знайти компромісні рішення. Ще один спосіб працювати з цієї технікою - людина може використовувати стільці, що символізують важливі відносини в її житті (наприклад, батько, мати, партнер) для експериментування з різними способами сприйняття та взаємодії. Це може допомогти відкрити нові шляхи взаємодії та поліпшити копінг-стратегії в контексті цих відносин. [55]

2) Рескрипція в уяві - перепрограмування негативних сценаріїв. Людина може використовувати уявну сцену, що спричиняє негативні емоції або непродуктивні копінг-стратегії, і змінювати її хід, рефреймінг негативних ситуацій та впровадження нових, більш ефективних способів реагування. Також ця техніка може допомогти у відновлення подій минулого: людина може уявляти себе в минулих ситуаціях, що спричинили негативні копінг-стратегії, і змінювати їх хід, включаючи в себе нові способи мислення, почуттів та дій, які сприятимуть позитивній зміні. Використовуючи цю техніку, людина може впроваджувати нові сценарії - наприклад, уявляти нові сценарії або ситуації, в яких вона застосовує позитивні копінг-стратегії та досягає бажаних результатів. Це допомагає навчитися новим способам мислення, почуттів та дій. Використання цих технік у схема-терапії дозволить людині виявити, розуміти та змінювати непродуктивні копінг-стратегії, які базуються на її внутрішніх схемах та переконаннях. Це дозволяє їй розвивати нові, більш адаптивні способи реагування на стресові ситуації та поліпшувати своє емоційне благополуччя. [64]

У поведінковому підході для корекції копінг-стратегій можуть використовуватися такі техніки:

1) Позитивне підкріплення. Ця техніка полягає у позитивному підкріпленні бажаної поведінки та копінг-стратегій. Людина отримує похвалу, підтримку або інші форми позитивного посилення за вживання адаптивних копінг-стратегій. [40]

2) Опанування нових навичок. Ця техніка передбачає навчання новим навичкам та поведінці, які сприяють ефективному вирішенню проблем та подоланню стресу. Це можуть бути навички комунікації, управління часом, релаксації, самоконтролю тощо.

3) Розвиток соціальних навичок. Людина вчиться новим соціальним навичкам, які сприяють побудові підтримуючих соціальних

відносин. Це можуть бути навички слухання, спілкування, вираження власних потреб і меж тощо. Хорошим прикладом є техніка ненасильницького спілкування, розроблена Маршаллом Розенбергом і відома як "ННС". Ця техніка спрямована на покращення міжособистих взаємин, вирішення конфліктів та покращення спілкування. Основні принципи техніки ННС включають:

- Спостереження - усвідомлення фактів без оцінки або судження. Спостереження має бути конкретним, без загальних висловлювань або оцінок.
- Почуття - вираження особистих почуттів, які виникають у результаті спостережень. Це допомагає виразити свої емоції чітко і без агресії.
- Потреби - визначення основних потреб, які лежать в основі наших почуттів. Розуміння і вираження своїх потреб допомагає зрозуміти себе і комунікувати з іншими.
- Бажання - вираження конкретних бажань або прохань, щоб задовольнити свої потреби. Важливо висловлювати свої прохання ясно, без примусу або маніпуляцій. Ці принципи спільно створюють взаємодію, спрямовану на взаєморозуміння, емпатію та співпереживання. Вони допомагають усвідомлювати свої власні потреби і потреби інших людей, а також сприяють конструктивному вирішенню конфліктів. [37]

Техніка ННС може бути застосована для корекції копінг-стратегій, оскільки сприяє розумінню власних потреб та емоцій, а також поліпшує спілкування з іншими людьми. Це дозволяє змінювати непродуктивні копінг-стратегії на більш конструктивні шляхом реагування на складні ситуації. Техніка ННС може допомогти виявити, чого саме потребує людина в даний момент, і знайти способи задовольнити її потреби, що

впливає на покращення психологічного стану і сприяє кращому розв'язанню конфліктів.

В емоційному підході до корекції копінг-стратегій використовуються різноманітні техніки, спрямовані на розпізнавання, регулювання та вираження емоцій. Основна мета таких технік полягає в тому, щоб навчити людину бути свідомою своїх емоцій, розуміти їх походження і вплив на поведінку, а також виробляти адаптивні стратегії для їх управління. Їх доцільно використовувати в стресових ситуаціях, коли людина об'єктивно не здатна змінити саму ситуацію, але набуває можливості більш адаптивно на них реагувати. Найбільш сучасною та дієвою є техніка майндфулнес, чуть якої полягає у свідомому спостереженні власних емоцій, фізичних відчуттів без суджень та відволікань. [56] Застосування майндфулнесу для корекції копінг-стратегій передбачає наступні аспекти:

1) Уважність до поточного моменту. Майндфулнес навчає зосереджувати увагу на тому, що відбувається в даний момент, будучи повністю присутнім у теперішньому моменті. Це дозволяє виявити свої копінг-стратегії, що використовуються автоматично, і побачити, чи вони ефективні або можливо потребують корекції.

2) Усвідомлення думок та емоцій. Майндфулнес навчає розрізняти свої думки та емоції, спостерігати їх без суджень і активно реагувати на них. Це допомагає зрозуміти, які копінг-стратегії пов'язані з певними думками або емоціями, і змінювати їх, якщо вони несприятливі.

3) Прийняття. Майндфулнес сприяє прийняттю того, що є, включаючи власні думки, емоції та фізичні відчуття. Це означає, що ви не оцінюєте їх як правильні або неправильні, а просто спостерігаєте і приймаєте їх без засудження. Це може допомогти покращити самоприйняття та знизити несприятливі копінг-стратегії, що ґрунтуються на судженнях та сорому.

4) Регулювання уваги. Майндфулнес тренує здатність утримувати увагу на обраному об'єкті або досвіді, без розсіювання уваги на інші думки або подразники. Це дозволяє свідомо спрямовувати увагу на позитивні аспекти та ефективні копінг-стратегії, знижуючи вплив негативних думок та відчуттів. [70]

Застосування майндфулнесу для корекції копінг-стратегій може включати практику медитації усвідомленості, яка допомагає розвивати усвідомлення та зосередженість у повсякденному житті. Також можна проводити усвідомленість у різних ситуаціях, таких як їжа, рух або взаємодія з іншими людьми. Мета полягає в тому, щоб стати більш уважними до своїх копінг-стратегій, розпізнати їх ефект на фізичне та емоційне самопочуття та вибрати більш конструктивні підходи.

У соціальному підході до корекції копінг-стратегій акцент здійснюється на взаємодії та взаємовпливі з оточуючим середовищем. Основна ідея полягає в тому, що соціальні фактори, такі як підтримка, сприйняття соціальної підтримки, та навчання навичкам спілкування, можуть впливати на вибір та ефективність копінг-стратегій. Деякі техніки, що використовуються в соціальному підході до корекції копінг-стратегій, включають наступні:

1. Соціальна підтримка, а саме звернення до людей з оточення, таких як сім'я, друзі, колеги або підтримуючі групи, може допомогти відновити емоційну рівновагу та отримати підтримку та поради у важких ситуаціях. Це може включати вислуховування, інформаційну підтримку, взаємодію та спільну діяльність.
2. Тренінг соціальних навичок - це можуть бути спеціальні тренінги та групові сесії, спрямовані на розвиток навичок спілкування, збільшення впевненості у себе та вміння будувати та підтримувати позитивні відносини з іншими.

3. Розширення соціальної мережі. Активне розширення соціальної мережі може допомогти людям знайти нові ресурси та підтримку. Це може включати залучення до груп інтересів, волонтерство, спільну участь у проектах або зв'язування з новими людьми через соціальні мережі.

Робота з вимушеними переселенцями передбачає допомогу та підтримку з боку різних організацій та спільноти. У цьому процесі роль відводиться соціальним службам, волонтерським та благодійним організаціям, а також групам взаємодопомоги та взаємопідтримки переселенців. Соціальні служби відіграють важливу роль у підтримці вимушених переселенців, надаючи їм необхідну допомогу. Вони можуть забезпечити основні потреби переселенців та виступати посередниками між ними та місцевою спільнотою. Соціальні працівники також можуть представляти інтереси переселенців у державних та соціальних структурах, допомагати з організацією побуту, проживання та працевлаштування. Групи взаємодопомоги та взаємопідтримки, організовані фахівцями з соціальної роботи та іншими спеціалістами, є особливо важливим інструментом для переселенців у вирішенні проблем. У таких групах учасники можуть обмінюватися досвідом, знайомитися з людьми, які пережили подібні ситуації, і отримувати підтримку. [1] Вони також надають можливість взаємодіяти з іншими групами та організаціями, знаходити нову інформацію та відстоювати свої права. Участь у групах взаємодопомоги дозволяє переселенцям розширити свої соціальні контакти, отримати допомогу у подоланні кризових ситуацій, розділити досвід та знання з іншими учасниками групи. Вони також можуть залучати увагу громадськості до своїх проблем і співпрацювати з іншими організаціями та рухами для досягнення спільних цілей.

Враховуючи унікальний характер кожної ситуації та потреби вимушених переселенців, важливо індивідуалізувати підхід до корекції їх копінг-стратегій у соціальному підході. Поради та рекомендації, які можуть бути корисними для вимушених переселенців, включають звернення до професіоналів соціальної роботи та психологів, а також долучення до груп взаємодопомоги та взаємопідтримки. Насамкінець, для досягнення успішної адаптації вимушених переселенців до нових умов життя важливо враховувати їхні потреби та надавати підтримку на різних рівнях, від соціальних служб до групових інтервенцій та індивідуальної роботи з професіоналами.

Немає одного "найкращого" підходу для корекції копінг-стратегій, оскільки ефективність підходу залежить від індивідуальних потреб та контексту конкретної ситуації. Різні підходи можуть бути ефективними для різних людей і в різних ситуаціях. Ключовим фактором визначення ефективності підходу є відповідність між потребами, цілями та характеристиками людини і тими методами та техніками, що використовуються в рамках підходу. Найкращий підхід буде той, який найкраще відповідає потребам та специфічним обставинам особи, і який є науково обґрунтованим і підтвердженим результативністю. Важливо також враховувати, що кожен індивід унікальний, і що комбінація різних підходів або індивідуально розроблений підхід може бути найбільш ефективним для конкретної особи.

3.2. Програма розвитку адаптивних копінг-стратегій у вимушених мігрантів

Для корекції копінг-стратегій вимушених мігрантів була розроблена програма психокорекційного тренінгу. Перевагою тренінгу є те, що це доволі активний метод, який тримає увагу учасників, є цікавим та динамічним. Тренінгова програма містить вправи, які дозволять учасникам тренуватись використовувати нові стратегії в безпечних умовах групи.

Основна мета цієї програми полягає у формуванні або розвитку продуктивних стратегій копінгу у вимушених мігрантів та корекції непродуктивних стратегій копінгу для поліпшення загального психічного стану та швидкого розв'язання конфліктних ситуацій. Програма спрямована на досягнення наступних завдань:

- 1) Оволодіння психологічними знаннями про стрес, копінг-стратегії, ненасильницьку комунікацію та інше.
- 2) Формування продуктивних стратегій копінгу в українських вимушених мігрантів.
- 3) Корекція непродуктивних стратегій.
- 4) Розвиток навичок адекватно та продуктивно вирішувати конфліктні ситуації.
- 5) Стимулювання позитивних змін у поведінці та особистісному розвитку.
- 6) Надання засобів самопізнання та саморегуляції.

Дослідження показують, що саме зниження неадаптивного копінгу, а не збільшення частоти застосування адаптивного копінгу, прогнозує покращення, тому в розробленій програмі намагатимемось “прибрати перешкоди” на природному шляху людини до адаптивних копінгів. [59] Оптимальна тривалість тренінгу - 5 зустрічей по півтори години кожна.

Група має бути не більше 10-ти осіб. Для того, аби зміни відбулись, необхідно побудувати нові нейронні зв'язки, та переконатись що між зустрічами учасники тренінгу мають час практикувати нову поведінку, нові стратегії подолання стресових ситуацій. Зустрічі важливо проводити в один і той самий час, щоб забезпечити стабільність та безпеку, зменшити стрес навколо відвідування групи. [18] Оскільки біженці розміщені в різних містах та країнах, оптимальним вибором буде платформа Zoom або GoogleMeet.

У розробці тренінгової програми застосовувались техніки з когнітивно-поведінкової терапії, схема-терапії, метод ненасильницької комунікації Маршала Розенберга, техніка дихання. [11, 37, 42, 50, 56]

Програма тренінгу

1-ша зустріч.

Мета зустрічі - знайомство учасників з тренером та між собою, ознайомлення з правилами групової взаємодії, запуск групових процесів.

Для початку відбувається знайомство тренера з групою. Зазвичай кілька особистих фактів про себе, наприклад, про особистий інтерес тренера до теми подолання стресу, може сприяти встановленню більш довірливої атмосфери серед учасників. Далі відбувається знайомство з кожним учасником. Мігрантам пропонується представитись, розповісти про себе та коротко розповісти чому вони доєднались до тренінгу.

Наступним важливим кроком є спільне створення та затвердження правил поведіння у групі. Тренер пропонує учасникам певні універсальні правила, однак він може запропонувати учасникам подумати про те, що ще могло б забезпечити більш безпечні умови для ефективної роботи. Типові правила стосуються:

1. Конфіденційності. Усе, що трапилось на групі, має лишитися на групі - не можна обговорювати історії учасників та те, що відбувалось протягом зустрічі поза межами групи.

2. Відвертості. У групі необхідно бути щирим, виражати свої почуття, не боятися бути вразливим.

3. Безоціночного спілкування. Для того, аби простір для самовираження був безпечним, необхідно попросити учасників висловлюватись “Я-реченнями” та уникати оціночних суджень. А також поважати почуття та думки інших.

4. Власної відповідальності за участь. Не варто спізнюватись, користуватись телефоном під час зустрічей, порушувати правила, робити аудіо- чи відео- записи без дозволу на це інших учасників.

5. Активності. Учасникам рекомендується брати активну участь в обговореннях, вправах, задавати питання, виражати свою думку та повідомляти про будь-які труднощі.

6. “Стоп”. Учасник має право зупинитись в будь-який момент, якщо він не бажає ділитись чи якесь задання видається йому надто складним. [54]

Якщо учасники ніколи раніше не брали участі в психологічних тренінгах, можна запропонувати їм вправу №1, яка навчить чи покращить уміння комунікувати з іншими за допомогою “я-речень”. Зазвичай, коли чи чуємо “Ти завжди”, “Ти ніколи”, “Тобі треба”, “Ти мусиш”, ми реагуємо роздратуванням, так само реагує і наш співрозмовник, якщо чує це від нас - це унеможлиблює подальший діалог. Тому важливо вміти перформулювати неконструктивні установки у конструктивний спосіб, говорити про свої почуття, а не оцінювати дії співрозмовника. Наприклад, замість “Ти повинна зробити мені поїсти” краще сказати “Я був би тобі дуже вдячний, якби ти приготувала поїсти”. Або замість “Ти мене завжди ображаєш” можна сказати “Я засмутилась, коли ти сказав так і так”. Далі тренер пропонує кожному учаснику потренуватись “перекладати” фрази новою мовою. Завершити вправу варто рефлексією - чи було це завдання легким чи

складним? Які кейси виявилися найскладнішими для переформулювання?

Далі учасникам пропонується коротка лекція на півгодини про стрес та його тривалий вплив на здоров'я людини.

Вправа №2. Потім відбувається ознайомлення учасників з діафрагмальним диханням - це такий вид дихання, який задіє піднімання та опускання діафрагми під час вдиху та видиху. І хоча ця техніка глибокого дихання доволі проста, вона є дуже дієвою стратегією подолання тривоги, яка часто заважає людині приймати оптимальні рішення. [69] Для того, щоб переконатись у правильному виконанні вправи, необхідно покласти руку на живіт та спостерігати як вона піднімається на опускається разом з диханням.

В кінці зустрічі варто залишити 20 хвилин для запитань, що можуть виникнути, а також для рефлексії учасників. Один з можливих підходів до обговорення полягає у запропонуванні учасникам висловити свої враження про тренінг, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було ..., тому що ...».

Домашнє завдання - практикувати висловлюватись “я-реченнями” в різних ситуаціях, конфліктних та нейтральних, спостерігати як відбувається взаємодія з людиною.

2-га зустріч.

Мета зустрічі - ознайомити учасників з поняттям копінг-стратегій, визначення власних стратегій подолання.

Почати зустріч варто з обговорення домашнього завдання та питань, які могли виникнути протягом тижня.

Вправа №3. Для початку запропонувати учасникам вправу-обговорення про те, як вони зазвичай долають стресові ситуації.

Далі за планом невеличка лекція, метою якої є ознайомлення учасників з поняттям копінг-стратегій та копінг- поведінки. Після лекції

пропонуємо учасникам 10 хвилин порефлексувати які стратегії вони використовували у своїх розповідях у вправі №2, які стратегії їм більш притаманні чи за яких умов.

Наступна вправа №4 - колективне обговорення - мозковий штурм на тему чинників, що впливають на вибір тієї чи іншої стратегії подолання стресу.

Останній крок - коротка рефлексія. Учасники мають поділитись своїми враженнями від зустрічі - що було для них нового, що сподобалося, а що ні.

Домашнє завдання цього тижня - звертати увагу на те, які стратегії подолання стресу використовує кожен учасник, записувати їх в нотатки телефону.

3-тя зустріч.

Мета зустрічі - тренування навичок прийняття рішення, тренування комунікативних навичок.

Третю зустріч починаємо з обговорення домашніх завдань, кожен учасник 5-7 хвилин розповідає про свої самоспостереження.

Вправа №5. Мета цієї вправи полягає у вивченні конструктивних методів розв'язання конфліктних ситуацій. Для початку потрібно утворити пари та витягнути два наперед заготованих листочки, на яких записані конфліктні ситуації. Потім в учасників буде 7 хвилин для обговорення та визначення альтернативних рішень: «Як можна було би розв'язати цю ситуацію без конфлікту?» Приклади конфліктних ситуацій можуть бути такими:

1) Ви помічаєте, що ваші колеги по роботі постійно пермовляються між собою та сміються. Коли ви підходите до них, вони замовкають або просять вас відійти, мотивуючи це потребою в приватному розмові.

2) Близька людина звинувачує вас в тому, що ви взяли її річ без дозволу.

3) Ваша краща подруга починає відмовлятися зустрічатися з вами протягом тривалого часу. [45]

Після обговорення, поділіться своїми враженнями: що саме було найскладнішим? Яка з двох ситуацій виявилася складнішою? Чому? Чи думаєте ви, що вчинили б так само, як написали, або обрали б інший підхід? Розв'язувати ситуації без конфлікту буває складно, але можливо. Зрозуміло, що іноді емоції можуть брати вгору, і можливо, іноді хочеться відповісти образливо або просто розплакатися та піти, але як бачимо, завжди краще знайти відповідні слова, які допоможуть уникнути конфлікту та розв'язати ситуацію. Важливо правильно вибрати стратегію поведінки, щоб не створювати або не провокувати конфліктні ситуації.

Вправа №6. "Подібності, що з'єднують нас". Мета цього завдання полягає у покращенні взаєморозуміння між учасниками та розвитку комунікативних навичок. Тренер просить учасників утворити пари, кожна пара має якомога швидше знайти та записати 10 спільних рис, характерних для обох партнерів. [43] Загальні факти, такі як "у нас по дві руки", не допускаються. Замість цього можна вказати місце навчання, захоплення, мрії, улюблених авторів книг, сімейний стан, наявність домашніх тварин і т.д. Після запису 10 характеристик кожен учасник обирає нового партнера і повторює процес з ним.

Закінчити зустріч варто рефлексією - що сподобалось, що було нового, а що було складного чи можливо нецікавого.

Зустріч 4.

Мета зустрічі - розвивати гнучкість мислення та сприйняття в контексті проблемних ситуацій.

Розпочати зустріч, як завжди, варто з обговорення вражень, питань після минулого тижня.

Вправа №7 "Переваги та недоліки" базується на методах когнітивно-поведінкової терапії. Її мета полягає в тому, щоб продемонструвати, як можливі події в житті можуть мати різні тлумачення, хоча на перший погляд здаються однозначно хорошими або поганими. Це вказує на те, що всі негативні або позитивні ситуації залежать не тільки від самої події, але й від нашого сприйняття. Учасники вправи навчаються бачити події більш гнучко, виявляти як позитивні, так і негативні аспекти. Для цього учасникам пропонується навести приклади двох життєвих подій - однієї хорошої і однієї поганої - короткими фразами. Потім учасників мають утворити групи з трьох-чотирьох осіб, обмінятися своїми прикладами та визначити три позитивні та три негативні аспекти в кожній з цих подій. Це має стосуватися як позитивних, так і негативних подій. Наприклад, хороша подія "Підвищення на роботі" може викликати заздрощі у колег, а негативна подія "Захворіти" дає можливість прочитати цікаву книгу, на яку раніше не було часу, відпочити і т.д. Після завершення цього етапу (10-15 хвилин) представники кожної групи озвучують свої приклади подій, а також позитивні та негативні наслідки для кожної з них. Група має усвідомити, що будь-які події можна віднести до хороших або поганих; більшість з них мають і такі, і такі сторони. Але часто ми помічаємо лише один аспект, особливо важко розглядати позитивні сторони негативних подій. [27]

Далі тренер пропонує групі спробувати вправу №8 з вибору поведінки в конфліктних ситуаціях. Тренер має розділити учасників по групам (приблизно по 5 учасників, залежить від загальної кількості людей), групи мають визначитись з представником. Кожному представнику ведучий видає картку з назвою одного з п'яти стилів поведінки в конфлікті та відповідним девізом:

"Конкуренція": "Щоб я виграв, ти повинен програти".

"Пристосування": "Щоб ти переміг, я повинен програти".

"Компроміс": "Щоб кожен з нас щось виграв, кожен з нас повинен щось програти".

"Співпраця": "Щоб переміг я, ти також повинен виграти".

"Уникання": "Мені все одно, виграєш ти або програєш, але я не беру участь".

Кожна група обговорює та підготовлює сценку, де демонструється вибраний ними стиль поведінки в конфлікті. Інші групи вгадують, який стиль показує кожна команда. Закінчити вправу варто обговореннями на тему "Як впливає обраний стиль поведінки в конфлікті на емоційний стан та почуття учасників", "Який стиль поведінки є найбільш конструктивним для взаємин між людьми і чому" та "Що впливає на вибір людей того чи іншого стилю поведінки в конфлікті". [33]

Закінчити зустріч традиційно варто рефлексією - що сподобалось, що було нового, а що було складного чи можливо нецікавого.

5-та зустріч

Мета - усвідомлення особистісних ресурсів

Починаємо зустріч з питань та обговорень успіхів учасників.

Далі виконуємо вправу №9, мета якої полягає у виявленні ресурсних ситуацій та розвитку навичок конструктивного подолання кризових ситуацій. Учасникам потрібно сісти зручні на стілець, опертися спиною на спинку стільця, закрити очі та повільно і глибоко дихати. Згодом тіло має розслабитися та відчувати комфорт. Необхідно пригадати ситуацію, коли кожен з учасників досяг успіху, і візуалізувати, як саме це відбувалося. Зосередитися на емоціях та відчуттях, які учасники переживали під час цієї ситуації. Варто намагатися уявити цю ситуацію в деталях, пригадуючи та уявляючи всі зорові, слухові та тілесні відчуття, сконцентруватись хвилин на п'ять. Потім повільно відкрити очі та повернутися до групи. Кожен учасник має можливість

розповісти про ситуацію, яку він пригадав, емоції, які він переживав тоді, а також поділитися, якими якостями та зусиллями він досяг цього успіху. В моменти стресу можна спробувати викликати цей спогад та відчуття, які він створює, аби почувати себе впевнено, мати сильну позицію. Цю вправу також можна виконувати при відчутті напруги або втоми. Для використання позитивної саморегуляції доцільно запам'ятовувати (або записувати) ситуації та події, коли учасник відчував комфорт, спокій та впевненість - це і є ресурсні ситуації. Слід зберегти в пам'яті візуальні образи, події, звукові відчуття та відчуття в тілі. Якщо вдасться досягти стану спокою та впевненості, в подальшому достатньо буде згадати про ці ситуації, щоб повернути подібний стан і відчутти приплив сил та енергії. [55]

Накінець тренінгу виконуємо вправу №10 “скринька самопомоги”. Тренер пропонує кожному з учасників по черзі розповісти про те, які техніки, вправи, ідеї чи висновки були найбільш цінними під час проходження тренінгу та що учасник кладе в свою “скриньку самопомоги”

Тренер пропонує групі створити чат підтримки, який буде закритим, для того, аби учасники могли ділитись своїми успіхами та невдачами, просити та отримувати підтримку від один одного.

Тренінгову програму можна буде вважати ефективною, якщо після її проходження вимушені мігранти використовуватимуть широкий спектр продуктивний копінг-стратегій.

Висновки до розділу 3

Для корекції долаючої поведінки можна використовувати кілька підходів. Когнітивний підхід передбачає переосмислення стресових ситуацій та усвідомлення своїх емоцій та думок. Поведінковий підхід ставить акцент на зміну поведінкових зразків шляхом тренування навичок релаксації, планування часу та розв'язання проблем. Емоційний підхід спрямований на управління емоціями та включає методи регулювання емоцій через медитацію, дихання та візуалізацію. Соціальний підхід підкреслює важливість соціальної підтримки та взаємодії з оточуючими. Ці підходи можуть використовуватися окремо або в поєднанні один з одним для ефективною корекції копінг-стратегій і поліпшення здатності людини подолати стрес та складності життя. Важливо враховувати особистісні особливості кожної конкретної людини та використовувати техніки доказових методів.

Нами було розроблено програму корекції копінг-стратегій, розраховану на 5 зустрічей, 90 хвилин кожна. Програма містить лекції на тему стресу та його вплив на життя людини, копінг-стратегій, вправи на розвиток навичок прийняття рішення, комунікативних навичок, а також на розвиток гнучкості мислення, пошуку когнітивних викривлень, на усвідомлення особистісних ресурсів. Також в програмі є місце для групових рефлексій, обговорень та декілька домашніх завдань.

ВИСНОВКИ

З початком повномасштабної війни в Україні мільйони українців були змушені покинути свої домівки та шукати безпеки в країнах Європи. Біженці зіткнулися з великою кількістю стресових та травматичних подій, як в Україні, під час безпосереднього вторгнення, так і під час вимушеного переїзду, так і у новій приймаючій країні. Вміння долати труднощі, справлятися найбільш адаптивним способом є на сьогоднішній день важливими навичками та актуальною темою дослідження для українських психологів.

З метою дослідження чинників соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів з України нами було проведено теоретичне дослідження літератури, емпіричне дослідження з подальшим аналізом результатів, а також розроблено програму психологічної корекції. Отримані результати дозволяють зробити такі висновки.

1. Здійснено теоретичний аналіз чинників успішної адаптації вимушених мігрантів до нових умов життя. Адаптація визначається і як процес, і як результат пристосування людини до умов мінливого середовища, її здатність до мобілізації фізичних і моральних, духовних сил для вирішення виникаючих проблем та нових умов діяльності. Серед чинників, що впливають на успішність адаптації виділяють такі: обставини міграції, наявність соціальної підтримки, високий рівень самоефективності та самоконтролю, толерантність до невизначеності, професійна компетентність, висока самооцінка, комунікативність та інші.
2. В результаті аналізу підходів до вивчення адаптації вимушених мігрантів було дібрано опитувальники “Соціально-психологічна адаптація” Роджерса та Даймонд в адаптації Осницького, “Індикатор копінг-стратегій” Амірхана в адаптації Сироти та Ялтонського, “Копінгові стратегії” Лазаруса та Фолкман в

адаптації Крюкової, Куфтяк та Замишляєвої, “Шкала суб’єктивного благополуччя” Перуе-Баду в адаптації Соколової та Рукавішнікова, “Велика п’ятірка” в адаптації Бурлачука та Корольова, які є необхідними та достатніми психодіагностичними методиками для всебічного дослідження чинників, що впливають на адаптивність. Вибірка налічує 61 особу (53 жінки та 8 чоловіків), віком від 19 до 63 років, середній вік - 33 роки. Більшість опитаних оцінюють свій фінансовий стан як задовільний або вище, більшість опитаних мають роботу, більше половини опитаних не має дітей та мають партнера поруч.

3. Домінуючим копінгом в нашій вибірці є вирішення проблеми. За методикою Лазарус-Фолкман баичмо середній рівень напруження майже усіх копінгів, втім такі копінгі як пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем та позитивна переоцінка мають високий рівень напруження, що може вказувати на тривалість стресових подій або труднощі у їх подоланні. Більшість вимушених мігрантів мають середній рівень суб’єктивного благополуччя, що свідчить про відсутність в них серйозних проблем, однак стверджувати про повний емоційний комфорт мігрантів також не можна. Також більшість біженців має переважно високий рівень адаптивності - ймовірно, на такий високий показник впливає доволі молодий вік респондентів, їхній задовільний фінансовий стан, наявність роботи, та можливо час - з моменту початку повномасштабного вторгнення пройшло більше року, тож, ймовірно, декотрі біженці вже встигли поділити певні труднощі. Також було встановлено значущі кореляційні зв’язки між адаптивністю та активними копінг-стратегіями, високим суб’єктивним благополуччям та такими особистісними характеристиками як сумлінність, емоційна стійкість. За

допомогою регресійного аналізу з'ясували, що найбільший вплив на інтегральний показник адаптивності мають активні копінг-стратегії. За допомогою кластерного аналізу виділено групу учасників з найнижчими показниками адаптивності, благополуччя та високими показниками копінгу уникання, однак навіть найнижчі результати була в межах норми.

4. Було розроблено програму корекції копінг-стратегій, розраховану на 10 осіб. Програма має техніки з різних підходів - когнітивно-поведінкової терапії, схема-терапії, техніки дихання. Тренінг розроблено для групового формату та передбачає проведення 5 зустріч по 90 хвилин кожна. Була описана структура та мета кожної зустрічі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д.О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя в нових умовах [Електронний ресурс]. - Код доступу: <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robota-z-pere-selentsiamy/2022-03-27-08-14-61>
2. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу / К. А. Андросович // Освіта та розвиток обдарованої особистості. - 2016. - № 3. - С. 20-24.
3. Бахмутова, Л. М., Неска, А. (2022). Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 22, 3-18.
4. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б.Березин. - Л.: Наука, 1988. - 270 с.
5. Блинова, О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації [Текст] / О. Є. Блинова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» : зб. наук. праць. – Херсон : Гельветика, 2016. – Вип. 3, том 1. – С. 111-117.
6. Блинова О. Є. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів / О. Є. Блинова // 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.

7. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі / Л. В. Боярин // Теоретичні і прикладні проблеми психології. - 2013. - № 3. - С. 54-60.
8. Бурлачук Л. Ф., Королев Д. К. Адаптация опросника для диагностики пяти факторов личности. Вопросы психологии. 2000. № 1. С. 126–142.
9. Вимушена міграція і війна в Україні (24 березня — 10 червня 2022) - [Електронний ресурс]. - Код доступу: <https://cedos.org.ua/researches/vymushena-migracziya-i-vijna-v-ukrayini-24-bereznya-10-cherhvnya-2022/>
10. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 73–76.
11. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію Дейвід Вестбрук, Гелен Кеннерлі, Джоан Кірк. Львів: Свічадо, 2014. – 420 с.
12. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Соціогуманітарні проблеми людини, 2005. № 1. С. 91-100.
13. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації // Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. – С. 433–442.
14. Гурт, А.В., Василькевич, Я.З. (2022). Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. Перспективи розвитку сучасної психології, 11, 78-83.
15. Дудка Т. М. Проблема соціально-психологічної адаптації [Електронний ресурс]. - Код доступу: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/29/196>

16. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб / О. С. Зінченко // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2015. - № 4. - С. 47-53.
17. Ісаєва, Н.С. (2018). Теоретико-правова характеристика визначення поняття «внутрішньо переміщені особи». Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, 4, 70-75.
18. Карл Роджерс. Групповая психотерапия. перев. с англ. - М.ИОИ, 2017 - 176 с.
19. Креденцер, О. (2023). Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. Організаційна психологія. Економічна психологія, (1(28)), 45-55.
20. Крысько В. Г. Социальная психология: схемы и комментарии. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. —208 с.
21. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способів совладання (адаптація методики WCQ) / Журнал практического психолога. - М.: 2007. № 3. - С. 93-112.
22. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : Збірник наукових праць. 2014. № 11 (13). С. 194– 207.
23. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні / І. М. Леонова // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2015. - № 4. - С. 94-100.
24. Ліщук. Я. І. Соціально-психологічна синники адаптації вимушених переселенців [Електронний ресурс]. - Код доступу: -

- <https://int-konf.org/ru/2015/nauka-i-zhittya-suchasni-tendantsiji-integratsiya-v-svitovu-naukovu-dumku-14-16-05-2015/1068-lishchuk-ya-i-sotsialno-psikhologichni-chinniki-adaptatsiji-vimushenikh-pereselentsiv>
25. Логвинова М.О. Внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів: поняття та ознаки / М.О. Логвинова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Географічні науки». – Херсон, Гельветика, 2019. – Вип. 11. – С. 44-50.
 26. Мельничук М.Г. Психосоціальна адаптація як необхідна умова пристосування до нових умов існування/ М.Г. Мельничук // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2016. - Вип. 53. - С. 126-134.
 27. Нагаєв В.М. Конфліктологія: курс лекцій (модульний варіант): Навчальний посібник. – К.: ЦУЛ, 2004. - 198 с.
 28. Наливайко, Л.Р., Орешкова, А.Ф. (2018). Внутрішньо переміщені особи: визначення поняття. Право і суспільство, 1(1), 34–39.
 29. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Эксмо, 2010. – 368 с.
 30. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы, стратегии) / А.А. Налчаджян. - Ереван: Изд-во АН АрмССР, 1988. - 262с.
 31. Орбан-Лембрик Л. Е. Вплив міграційних процесів на поведінкові прояви особистості / Л. Е. Орбан-Лембрик // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2008. – Вип.13. – Ч.1. – С. 3–15.
 32. Осницкий, А. К. Определение характеристик социальной адаптации / А. К. Осницкий // Психология и школа. - 2004. - N 1. - С. 43-56

- 33.Петрінко В.С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.
- 34.Повернення переселенок і біженок: що впливає на рішення - [Електронний ресурс]. - Код доступу: https://cedos.org.ua/researches/povernennya-pereselen_ok-i-bizhen_ok-shho-vplyvaye-na-rishennya/
- 35.Рендюк, Т. (2022) Вимушена міграція в надзвичайних умовах російсько-української війни та її негативні наслідки для генофонду України. Народна творчість та етнологія, 3 (395), 5–14.
- 36.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн . — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. — 480 с:
- 37.Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя - Л. 2020, - 256 с.
- 38.Сікора Я. Адаптація як об'єкт науково дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, (2(51)), 135–139.
- 39.Сірант, М.М. (2015). Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. Митна справа, 2(2.2), 154–159.
- 40.Скіннер, Б.Ф. (1953). Наука і поведінка людини. Нью-Йорк, Нью-Йорк: Макміллан., С. 73.
- 41.Солдатова, 1998 – Солдатова Г. У. Психология межэтнической напряженности / Г. У. Солдатова. – М. : Смысл, 1998. – 386 с
- 42.Схема-терапія: модель роботи з частками. Арнод Арнц, Гітта Якоб. Львів: Свічадо, 2014. – 264 с.

43. Тренінг розвитку комунікативних навичок ведення переговорів / О. А. Блінов, Ю. П. Шатило. – К. : НАУ, 2014. – 68 с.
44. Федоренко О. С. Соціально-психологічні механізми адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у громаду. Humanitarium. Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.); Ніжин (Чернігів. обл.): Лисенко М. М., 2018. Том. 41, Вип. 1: Психологія. С. 127–134.
45. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання [текст] : навч. посіб. /М. Федорчук - К. “Центр учбової літератури”, 2019. - 250 с.
46. Чуйко О. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб / Чуйко О., Голотенко А. // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». – Київ, 2017. – №1(6), 2(7). – С. 146-150.
47. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator / J. H. Amirkhan // Journal of Personality and Social Psychology. – 1990. – Vol. 59. – P. 1066–1075.
48. Anna von Haumeder, Bita Ghafoori, Jeremy Retailleau (2019) Psychological adaptation and posttraumatic stress disorder among Syrian refugees in Germany: a mixed-methods study investigating environmental factors, European Journal of Psychotraumatology, 10:1, 1686801
49. Ayse Ayvazoglu, Filiz Kunuroglu, Kutlay Yagmur. Psychological and socio-cultural adaptation of Syrian refugees in Turkey [Електронний ресурс]. - Код доступу: https://www.researchgate.net/publication/346520672_Psychological_and_socio-cultural_adaptation_of_Syrian_refugees_in_Turkey
50. Beck, Judith S. Cognitive behavior therapy : basics and beyond / Judith S. Beck. – 2nd ed.

51. Bosc M, Dubini A, Polin V. Development and validation of a social functioning scale, the Social Adaptation Self-evaluation Scale. *European Neuropsychopharmacology* 1997; 7, Suppl. 1, 57–70.
52. Demes, K.A., & Geeraert, N. (2014). Measures matter: Scales for adaptation, cultural distance, and acculturation orientation revisited. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(1), 91-109
53. Filiz Kunuroglu, Emine Sevinç Tok. The Role of Social Support in the Psychological Wellbeing of Syrian Refugees in Turkey: The Mediating Role of Resilience and Sociocultural Adaptation [Электронный ресурс]. - Код доступа: <https://www.researchgate.net/publication/344891113> The Role of Social Support in the Psychological Wellbeing of Syrian Refugees in Turkey The Mediating Role of Resilience and Sociocultural Adaptation
54. Irvin D. Yalom, Modyn Leszcz. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, 2005 - P. 654.
55. Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, Marjorie E. Weishaar. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide* Paperback. - 2006. - P. 436.
56. Jon Kabat-Zinn. *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life*. - 2016. - 184 P.
57. Manoela Lucena Centro, Raquel Carvalho Hoersting, João Gabriel Modesto. The sociocultural and psychological adaptation of Syrian refugees in Brazil [Электронный ресурс]. - Код доступа: <https://www.researchgate.net/publication/348664383> The sociocultural and psychological adaptation of Syrian refugees in Brazil
58. Marc J. Gameroff, Priya Wickramaratne, Myrna M. Weissman. Testing the Short and Screener versions of the Social Adjustment Scale – Self-report (SAS-SR) - [Электронный ресурс]. - Код доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3433762/>

59. Matt Southward, Kristen P. Howard, Jennifer S Cheavens. Less is more: Decreasing the frequency of maladaptive coping predicts improvements in DBT more consistently than increasing the frequency of adaptive coping [Электронный ресурс]. - Код доступа: https://www.researchgate.net/publication/368967254_Less_is_more_Decreasing_the_frequency_of_maladaptive_coping_predicts_improvements_in_DBT_more_consistently_than_increasing_the_frequency_of_adaptive_coping
60. Miller, K. E., Kulkarni, M., & Kushner, H. (2019). Using the R-APAS to assess the mental health and socio-cultural adaptation of recently arrived refugees in the United States. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 46(2), 212-226.
61. Mollica, R. F., McDonald, L. S., Massagli, M. P., & Silove, D. (2004). Measuring trauma, measuring torture: Instructions and guidance on the utilization of the Harvard Program in Refugee Trauma's Versions of the Hopkins Symptom Checklist-25 (HSCL-25) and the Harvard Trauma Questionnaire (HTQ). Harvard Program in Refugee Trauma.
62. Piotr Długosz. War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland [Электронный ресурс]. - Код доступа: https://www.researchgate.net/publication/368303240_War_trauma_and_strategies_for_coping_with_stress_among_Ukrainian_refugees_staying_in_Poland
63. REFUGEE HEALTH SCREENER - 15 (RHS-15)- [Электронный ресурс]. - Код доступа: https://www.refugeehealthta.org/wp-content/uploads/2012/09/RHS15_Packet_PathwaysToWellness-1.pdf
64. Remco Van Der Winjgaart. Imagery Rescripting: Theory and Practice Paperback. - 2021. - P. 220.

65. Robert L. Leahy. Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide Second Edition. - 2017. - P. 517.
66. Saba Safdar, Elcin Ray-Yol, Julia A M Reif, Rita Berger. Multidimensional Individual Difference Acculturation (MIDA) model: Syrian refugees' adaptation into Germany [Электронный ресурс]. - Код доступа: https://www.researchgate.net/publication/354997010_Multidimensional_Individual_Difference_Acculturation_MIDA_model_Syrian_refugees%27_adaptation_into_Germany
67. Saba Safdar, Hajar Soltan, Marina Begoña Martinez-González, Jorge Enrique Palacio Sañudo. Adaptation of Venezuelan refugees in Colombia: The mediating roles of acculturation orientations in influencing acculturation adaptations [Электронный ресурс]. - Код доступа: https://www.researchgate.net/publication/368671866_Adaptation_of_Venezuelan_refugees_in_Colombia_The_mediating_roles_of_acculturation_orientations_in_influencing_acculturation_adaptations
68. Situation Overview: Movement of Ukrainians back into Ukraine - [Электронный ресурс]. - Код доступа: <https://data.unhcr.org/en/documents/details/92196>
69. Thich Nhat Hanh. Breathe, You Are Alive: The Sutra on the Full Awareness of Breathing. - 2008. - P. 160.
70. Thich Nhat Hanh. The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation Paperback. - 1999. - P. 140.
71. Ward, C. and Kennedy, A. (1999) "The measurement of sociocultural adaptation". International Journal of Intercultural Relations, 23, 659-677.

72. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment* 1988; 52:30-41.