

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

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації
вимушених переселенців**

Виконав:

студент 2-го курсу групи ПМ - 215
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна психологія
Хівренко Роман Костянтинович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

д.психол.н., с.н.с.
(наукова ступінь, вчене звання)

Лисенко Ірина Павлівна
(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

РОЗДІЛ 1. Теоретико-методичні засади вивчення психологічних аспектів особистості мігрантів

1.1. Феномен особистості

1.2. Психологічні аспекти вимушеної міграції

1.3. Проблеми адаптації вимушених мігрантів

Висновки до розділу 1

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особистісних чинників адаптації серед вимушених переселенців

2.1. Підходи до дослідження особистісних чинників адаптації

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Висновки до розділу 2

РОЗДІЛ 3. Тренінг або інтервенція

3.1. Теоретико-методологічні засади розробки програми тренінгу

3.2. Програма тренінгу

3.3. Особливості проведення та оцінки ефективності

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ВСТУП

Актуальність досліджуваної теми полягає в тому, що внаслідок збройної агресії Росії проти українського народу 2022 року майже 8 млн осіб прийняли вимушене рішення покинути домівку і вирушити за кордон в якості біженців, майже 5 млн осіб зареєструвалося за кордоном як біженці для отримання захисту і допомоги [19], це складає більше 10% усього населення України. За даними Українського Інституту Майбутнього, через повномаштабне вторгнення покинули Україну і на даний момент не повернулись 8,6 млн осіб [37]. Враховуючи те, що до цієї категорії людей належать переважно жінки та діти, а відсоток чоловіків і старшого покоління, що виїхали за кордон, набагато менший, очевидно, що загальна картина соціальної диспропорції в Україні вже зазнала суттєвих змін, також ми отримуємо нову категорію співгромадян - вимушених переселенців. Дана робота є спробою дослідити цю категорію людей.

Дослідження з даної теми відносно нові через свіжість досліджуваних подій, проте більшість з них не відрізняються фундаментальністю чи багатогранністю розгляду теми і є досить фрагментарними, в тому числі через швидку динаміку подій, що розглядаються. Наприклад, у травні 2022 Фонд Разумкова оприлюднив дані щодо психологічного стану українців, які повертаються з вимушеної еміграції [36]. Згідно з цим дослідженням, середній рівень суб'єктивної тривожності людей, що поверталися в Україну за 10-бальною шкалою становив 5,5 балів, порівняно з 7,9 балами, зафіксованими соціологами у людей в момент виїзду за кордон у лютому 2022. При цьому відсоток переселенців, які оцінювали свій стан тривожності від 8 до 10 балів впав з 57% у лютому до 15% у травні. Європейські науковці, що в жовтні 2022 року провели дослідження резильєнтності вимушених переселенців з України,

оприлюднили дані, згідно з якими 37.2% переселенців почуваються «дуже погано», 33% - «більш-менш нормально», і лише 19.1% - «добре» [58]. Очевидно, що незважаючи на те, що минуло лише кілька місяців, ці цифри скоріше за все на даний момент змінилися ще суттєвіше. Тому ми спробуємо виявити специфічні особистісні чинники, які впливають на прийняття рішення вимушено емігрувати за кордон і успішність адаптації до нового середовища.

Об'єкт дослідження: феномен соціально-психологічної адаптації.

Предмет дослідження: Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців

Мета роботи - дослідити особисті чинники, що вплинули на рішення українців переміститись за кордон під час широкомасштабної війни 2022 року та успішність адаптації.

Завдання даної роботи: 1) проаналізувати наукову літературу з зазначеної вище тематики; 2) Організувати та провести емпіричне дослідження із залученням відповідної вибірки опитуваних; 3) Проаналізувати та проінтерпретувати отримані під час опитування дані 4) Запропонувати комплекс заходів із поліпшення психологічної адаптації вимушених переселенців

Методи дослідження:

- 1) Аналіз наукової літератури;
- 2) Психодіагностичні дослідження за допомогою шкал:
 - а) Шкала відкритості новому досвіду опитувальника Велика П'ятірка;
 - б) Шкала тривоги Спилбергера - Ханина;
 - в) Опитувальник ціннісних орієнтацій Рокича;
 - г) Локус Контроля Роттера;

д) Шкала задоволеності життям SWLS Дінера

- 3) Математико-статистична обробка даних
- 4) Метод психологічної інтервенції.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ОСОБИСТОСТІ МІГРАНТІВ

1.1. Феномен особистості

Особистість людини визначає поведінку, патерни мислення і відповідно емоції індивідуума. Вона також визначає характерологічні відмінності однієї людини від іншої і причини таких відмінностей, взаємозв'язок і взаємоузгодженість елементів психічної системи. Це багатоскладове поняття, яке включає в свою структуру досить велику таких характеристик як індивідуальність, характер, темперамент, інтелект, емоції, мотивацію тощо [21]. Особистість формується під впливом різноманітних факторів, таких як генетика, середовище, виховання, життєвий досвід тощо [50]. Різні теоретики і школи психології розглядають феномен особистості під різними кутами. Через велику кількість факторів, що є складовими чинниками особистості або впливають на неї (соціальні, культурні, історичні, біологічні, оточення), відповідно неможливо зійтись на одному визначенні поняття "особистість", яке б повністю охопило усі ці аспекти і залишалось не перевантаженим. Можемо привести таке узагальнене визначення: Особистість - це сукупність характерних особливостей і властивостей індивіда, які відповідають за узгодженість проявів його емоцій, мислення і поведінки. Вони відрізняють одну особистість від іншої і є сукупністю унікальних психічних, фізіологічних, духовних і особистісних якостей [57]. Особистість проявляється в рисах характеру, темпераменті, особливостях сприйняття та обробки інформації, мотиваційній сфері, потягах, сфері зацікавлень. Унікальність особистості визначається не лише специфічними якостями, а й специфікою взаємозв'язків між ними, саме тому дослідники феномену особистості завжди приділяли

виключне значення вивченню кореляцій та впливів різних аспектів особливості один на інший. Адже розуміння того, як взаємодіють між собою ці складові процеси, утворюючи ціле, дають глибше розуміння, ніж розуміння кожного з цих процесів окремо. Олпорт групував риси за важливістю, поділивши їх на кардинальні, центральні риси та конкретні диспозиції. Таким чином, вивчення феномену особистості включає виявлення і пояснення певних закономірностей, повторюваностей думок, емоцій і дій, які характерні індивіду на повсякденних засадах або в певних специфічних ситуаціях. Виявивши подібні систематизми, вчені створюють теорії особистості для їх пояснення. Різні теорії особистості висувають перед собою три основних питання: 1) Що властиво тій чи іншій особистості (набір унікальних характеристик особистості і взаємозв'язки між ними всередині структури особистості)? 2) Як особистість стає саме такою якою вона є (якою мірою генетичні фактори і оточення вплинули на становлення унікальної особистості)? 3) Чому вона стала саме такою (вивчення мотиваційних особливостей)?

Загальноприйнятими структуроутворюючими елементами феномену особистості є риса і тип. Риса - це стійка індивідуальна реакція на різноманітні ситуації, що характеризує особистість з певного боку, напр. дисциплінований, балакучий, креативний. Існують десятки тисяч рис, якими можна охарактеризувати різні специфічні якості особистості. Поняття тип структурує риси і об'єднує їх в специфічні системи, яким характерна повторюваність поведінки. При цьому вираженість рис у типі варіюється від одного індивіда до іншого. Айзенк запропонував вивчати характер особистості через базові риси, якими на його думку є інтроверсія з екстраверсією, невротизм і психотизм. Пізніше Кеттел продовжив його роботу, виділивши більшу кількість рис для опису особистості. В результаті виник опитувальник Велика

п'ятірка, який досліджує такі основні параметри особистості як Відкритість досвіду, Сумлінність, Екстраверсія, Доброзичливість і Невротизм. Варто зазначити, що не всі теорії особистості користуються поняттями риса і тип, описуючи особистість системами інших специфічних понять або понятійних структур.

Теорії особистості порівнюють не лише за структурою, а й за мотиваційним фактором. В психології особистості зазвичай висувають три класичних основних мотиваційних концепції: Гедоністична, Мотивація самоактуалізації і Когнітивна мотивація [41]. Гедоністична мотивація спрямована на пошук задоволення і уникнення болю. Цю концепцію можна умовно розділити на дві моделі: модель зниження напруги і модель спонукання до бажаної дії, тобто мотивацією вважається прагнення позбавитись від дискомфорту або отримати бажане. Мотиваційна концепція самоактуалізації особистості описує прагнення індивіда до росту і самореалізації, навіть ціною підвищення рівня напруження. Когнітивні теорії мотивації пояснюють дії людини потребою в логічній узгодженості, в тому числі образу власного Я, а також прогнозованості інших та зовнішнього світу. Люди можуть обирати неприємне замість приємного, якщо воно робить навколишній світ більш прогнозованим [81]. Серед інших концепцій мотиваційних драйвів можна також зазначити мотивацію компетентності (люди прагнуть компетентно і ефективно впливати на середовище) [83], мотивацію відповідати соціальним нормам соціальної групи, або займати певне місце в ієрархічній структурі групи або суспільства. Сучасні дослідження у сфері нейропсихології із застосуванням новітнього обладнання довели, що мотиваційна сфера регулюється переважно нейромедіатором дофаміном, що відкриває нам двері для нового нейрофізіологічного розуміння мотиваційних драйвів як таких [56]. Ми не можемо казати, що якась із цих

концепцій абсолютно вірна, відкидаючи інші, скоріше наявність різних концепцій, які розглядають питання мотивації особистості з різних боків, допомагає нам дивитися на проблематику під різними кутами зору.

Окрім структури та мотивації, теорії особистості також розглядають питання розвитку індивідуальних відмінностей і факторів, які детермінують те, що кожен індивід виростає з набором унікальних особистісних особливостей. Зазвичай тут виділяють генетичні та середовищні детермінанти розвитку особистості. Генетичні фактори зазвичай більше детермінують такі якості як інтелект, темперамент, реактивність психічної системи. До середовищних детермінант відносять вплив родини, культури соціальної групи чи соціального прошарку, які формують цінності, ідеали та переконання індивідів [44]. Варто зацентрувати на тому, що приналежність до тієї чи іншої культури передбачає дотримання тих чи інших патернів поведінки та мислення, які передаються через навчання та спілкування. Це означає, що більшість представників певної культури матимуть певні спільні риси, відображенні в мисленні, поведінці та емоціях, віддзеркалені у ставленні до життя і смерті, а також широкого спектру інших понять та уявлень, манері спілкування тощо, що проявляється наочно лише при потраплянні представника однієї культури в нове соціокультурне середовище. Таким чином, незважаючи на різні погляди різних теорій особистості, всі вони сходяться в тому, що розвиток і становлення акцентуацій характеру і особливостей у кожної унікальної особистості детермінується комбінацією тією чи іншою мірою генетичних факторів і факторів середовища, відрізняються вони лише значенням, яке відводиться зовнішнім і внутрішнім чинникам.

Окрім саме внутрішніх аспектів феномену особистості теоретики починаючи з У. Мішела, а також Н. Ендлер and Д. Магнуссон вказали на суттєвий вплив зовнішнього на поведінку особистості у тих чи інших

ситуаціях [72], [61]. Вчені зійшлися на тому, що обидва ці фактори в тій і іншій мірі суттєві для розуміння особистості. Так само для коректного вивчення особистості ми маємо враховувати і не лише залежність особистості від ситуації та середовища, а й розглядати її не в сталому, а хронологічно динамічному стані, адже проаналізувавши особистість зараз, ми зовсім не можемо бути впевненими в тому, що вона збереже всі свої риси через 20 років. Тому виникає феномен особистісної узгодженості, рівень мінливості якого часто відрізняється для різних аспектів особистості. Ми спостерігаємо, що основні стрижневі риси особистості є більш стійкими, ніж другорядні.

Розглядаючи феномен особистості, також важко оминати увагу поняття власного Я, під яким розуміється організованість, єдність і взаємодія усіх елементів психічної системи особистості навколо уявлення про себе в цьому світі. Це важливо тому що людська поведінка складається не з окремих ізольованих реакцій, а з патернів, які всі діють єдиноцільно задля досягнення тієї чи іншої мети [7].

Фрейд був першим, хто заявив про важливість несвідомого в структурі особистості, що на думку прихильників психодинамічної теорії є потужним драйвом. Також він звернув увагу на динамічну взаємодію несвідомих процесів у структурі особистості ранній характер формування особистості через вплив оточення. З важливістю ролі впливу несвідомого на структуру особистості досі погоджуються науковці не лише психоаналітичної, а й інших шкіл.

Пізніше К. Роджерс висунув феноменологічну теорію, у якій ставиться акцент на самоактуалізації особистості і цілісності Я-концепції в уявленні індивіда [6].

Біхевіористські теорії розглядали особистість через призму її реакцій на стимули і теорію наuczіння. Вони пояснювали процес формування особистості

класичним обумовленням. Скінер висунув поняття неадаптивних реакцій особистості. Халл, Долард і Міллер [24] висунули інструментальний підхід до навічіння особистості, що полягає в зв'язці “стимул-реакція”. Теорія навічіння виступає альтернативою традиційним теоріям особистості, підкреслюючи роль загальних законів навічіння та впливу ситуації на поведінку особистості.

Когнітивна теорія особистості, запропонована Келлі, висуває на перший план важливість способа конструювання та інтерпретації подій індивідом для впорядкованого сприйняття оточуючого світу. Він розглядав феномен особистості як систему конструктів, яка прагне до прогнозованості і бажає захистити себе [34].

Гаррі Стек Салліван [10] висунув ідею про те, що людська особистість має знаходитись у соціумі і підтримувати зв'язки з оточуючими людьми, а сама по собі людина, що знаходиться ізольована від стосунків з іншими, не може бути розглянута як особистість.

Соціально-когнітивна теорія Бандури розглядає феномен навічіння без підкріплення, що базується на взаємодії людини з оточуючим середовищем в конкретних ситуаціях, утворюючи поведінкові патерни поведінки особистості.

Джуліан Роттер висунув такі поняття як сподівання людини від взаємодії з оточуючим світом, що визначаються потребами людини, а також узагальнені сподівання. Він ввів поняття локусу контролю як маркера того, якою мірою підкріплення сподівань особистості залежить від її власної діяльності, а якою – від зовнішнього світу [9].

Когнітивно-інформаційні підходи до вивчення особистості фокусуються на тому, як людина обробляє інформацію, що надходить із зовнішнього світу, а також висуває поняття категорій, якими люди маркують ті чи інші явища чи ситуації. Люди створюють сценарії, які відповідають цим ситуаціям. Також ця школа стверджує, що люди у різних ситуаціях створюють різні Я-схеми, які

зазвичай є дуже стійкими, тому що базуються на пргненні до внутрішньої узгодженості. Важливою складовою обробки інформації про події є пояснення їхніх причин. При розгляді пояснень причин Вайнер виділив такий параметр як внутрішній і зовнішній локус пояснення подій. За когнітивно-інформаційною теорією, особистість утворюється шляхом специфічної переробки і організації інформації про оточуючий світ і себе в ньому [18].

Іншими важливими поняттями для розуміння феномену особистості є взаємозв'язок між когніцією, афектом та поведінкою. Проте різні психологічні школи розходяться у баченні значення кожного з елементів цієї тріади, а також природи причинно-наслідкових зв'язків між ними.

Ще однією проблематикою, якою займаються дослідники особистості - це співвідношення, а також взаємовпливи минулого та майбутнього на регуляцію поведінки, когніцій та афектів особистості.

1.2. Психологічні аспекти вимушеної міграції

У мультинауковому полі явище міграції, а також вимушеної міграції розглядають такі науки як психологія, соціологія, економіка, демографія, культурологія, міжнародна політика, конфліктологія та ін. дисципліни. У контексті вимушеної міграції психологічна наука розглядає переважно такі предмети дослідження як внутрішні і зовнішні чинники, що впливають на міграційні процеси, явища адаптації та акультурації до нового середовища, проблеми соціокультурної адаптації, травмуючі аспекти вимушеного переселення, питання, пов'язані з психотерапією вимушених переселенців.

Міграція - це явище переміщення осіб з одного місця в інше під впливом певних соціальних, екологічних, політичних, економічних, культурних, релігійних чинників. В залежності від місця переміщення розрізняють

внутрішню та зовнішню міграцію (у даній роботі ми розглядаємо саме феномен зовнішньої міграції).

Вимушений мігрант - це особа, рішення якої про переміщення приймається під впливом зовнішнього примусового фактора, а не добровільно для особистої зручності [13]. В міжнародному праві розрізняють поняття “біженець” і “вимушений переселенець”: перше стосується осіб, які вимушено емігрували за кордон, другі - особи, що переселились всередині країни [23]. Проте через негативну конотацію, якими обросло поняття “біженець” в останні роки, ми віддаємо перевагу терміну “вимушений зовнішній переселенець” (або “вимушений переселенець”). Зазвичай вимушені переселенці приймають рішення залишити свої будинки через загрозу життю, здоров'ю, свободі, гідності або базовій безпеці. Таким чином, якщо у мотивації добровільних мігрантів переважаючим є “фактор тяжіння” до соціальних, економічних або культурних благ, то у мотивації до переміщення вимушених переселенців визначальним є “фактор відштовхування” від місця, де для їхнього життя, здоров'я та гідності існують загрози, постулюють так звані “економічні теорії міграції”. Загалом у мультинауковому просторі налічується не менше 17 наукових підходів і 45 наукових напрямів, теорій і концепцій щодо міграції. В широкому сенсі дослідник Д. Массей [59] умовно поділяє їх на 2 групи: перші пояснюють фактори, що спричиняють міграцію, другі - займаються вивченням чинників, які стимулюють продовження міграції, пост міграційні процеси. У вузькому сенсі дослідження психології вимушеної міграції можна поділити на такі підгрупи як вивчення психологічних змін особистості під впливом вимушеної міграції, питання особистісної соціокультурної адаптації, а також психотерапія вимушених переселенців. При цьому досліджень особистісних чинників, прийняття рішення про вимушену міграцію поки що не дуже багато.

Теорії, що базуються на принципі “відштовхування-притягування”, вивчають наступні чинники: 1) територія, з якої мігранти виїжджають; 2) територія, куди мігранти прибувають; 3) супутні поточні обставини; 4) склад та особливості мігрантів. Теорія “Просторової самоорганізації” наголошує, що міграції відбуваються у так званому “соціальному просторі”, в якому пункт переміщення і пункт, з якого виїхали, характеризуються певною сукупністю благ, таких як базова безпека, можливості для освіти і роботи, екологія, культура, політичні і інші свободи тощо [46].

Автори теорії Соціального капіталу Т. Шульц та Дж. Мінцер фокусували увагу на аспекті “самопідтримки” продовження міграційних процесів у широкому сенсі. Під Соціальним капіталом розуміється сукупність нематеріальних ресурсів сім'ї та спільноти, соціальних контактів які впливають на рішення людини переселитись. Вони також вводять поняття “людського капіталу”, що пояснюють як сукупність вроджених здібностей і накопичених навичок, освіти, досвіду, наявного фізичного і психічного здоров'я, віку, професійної кваліфікації, яка виступає в ролі ресурсу при прийнятті рішення про переселення.

Вчені Е. Тайлор та Д. Массей запропонували теорію “Міграційних мереж” [2], в якій йдеться про те, що перебування за кордоном членів сім'ї або друзів суттєво підвищує вірогідність прийняття рішення про переїзд. Массей також розвинув цю думку теорією “Сукупної причинної зумовленості міграції”, згідно з якою норми поведінки оточуючих в групі або соціумі, в якому існує суб'єкт, також впливають на рішення про переселення. Міграційні мережі виступають свого роду у вигляді важливого ресурсу, який дозволяє новим переселенцям освоїтись на новому місці з меншим рівнем стресу, менш ресурсозатратно і з меншим ризиком невдачі.

“Інституційна теорія” пояснює тенденцію до розростання міграційних потоків і самопідтримку міграції завдяки тому що міграційні явища самі по собі стимулюють виникнення інституцій, які як на офіційному, так і на не офіційному рівні допомагають мігрантам влаштуватись на новому місці.

Український психолог-гуманіст Г. Балл [43], який розглядав міграцію у вузькому сенсі, висунув комплексне поняття “готовності людини до зміни способу життя”, що є ще одним фактором, що впливає на прийняття рішення про переселення. На його думку, людина, що має зрілу ідентичність, прагне організувати для себе комфортний простір з метою самореалізації в усіх сферах життя, натомість людина із кризою ідентичності схильна шукати зовнішній простір, в який намагається ніби “вписати себе”. Це добре описує потенційні стратегії поведінки переселенців, що опинились за кордоном [32].

К. Поппер наголошує на виключній важливості того, чи має вимушений переселенець за кордоном “свою” соціальну групу, що прямо впливає на його успішність у пошуках відчуття безпеки, яке є однією з базових потреб для вимушених переселенців, які раптово опинились в зовсім новому середовищі.

Відомий психолог, засновник школи Логотерапії Віктор Франкл описував психологічні стани адаптації мігрантів у новому середовищі, вдаючись до системи координат таких категорій як успіх/невдача реалізації на новому місці та успіх/невдача у пристосуванні до нового місця. В залежності від позиції на цій системі координат, Франкл вивів чотири типи психологічних станів переселенців при адаптації до нового місця [48].

Канадський вчений Дж. Беррі [80] вніс серйозний внесок в розуміння пристосувальних механізмів мігрантів завдяки своїй теорії “Психологічної акультурації”, у якій виводяться типи соціально-психологічної адаптації людини до нового соціокультурного середовища. Згідно цієї теорії, для переселенця на новому місці, одразу постають два фундаментальні питання:

1) Зберегти чи позбутися ідентичності із старим соціо-культурним середовищем? 2) Ідентифікувати себе чи ні з новим соціо-культурним середовищем? В залежності від комбінації відповідей “Так” і “Ні” на ці два питання, вибудовуються 4 можливі стратегії акультурації індивіда.

1) Асиміляція - людина втрачає контакт з власною культурою, але підтримує контакт з новою;

2) Сепарація - людина підтримує контакт з власною культурою, але не створює контакт з новою;

3) Маргіналізація - людина втрачає контакт з власною культурою, але не створює контакту з новою;

4) Інтеграція - людина підтримує контакт з власною культурою, але при цьому і створює контакт з новою.

На думку Беррі, інтеграція є найбільш вдалою і комфортною формою акультурації. Вона вимагає від людини готовності до прийняття і поваги основних цінностей нової середовища, а від самої середовища - готовності адаптувати свої інститути до потреб етнічних меншин. Для переселенця, який постав перед цими питаннями, не останніми характеристиками особистості, які вплинуть на відповідь, очевидно є відкритість індивіда до нового досвіду, а також система особистісних ціннісних орієнтацій. Пізніші дослідження довели, що високий рівень відкритості особистості новому досвіду суттєво пришвидшує процес адаптації і професійного росту вимушених переселенців у новому середовищі [75].

Вчений Г. Хофстеде [62] у своїх кроскультурних дослідженнях висунув думку, що культурна адаптація в новому соціальному середовищі з набагато більшою вірогідністю відбувається успішно, якщо людина, що опинилась у новому середовищі, поділяє принципи, за якими це середовище існує або ж

готова їх прийняти, тому вони висунули наступні осі культурної детермінації у різних суспільствах: дистанційованість від влади, індивідуалізм/колективізм, напористість, несприйняття невизначеності, стратегічне мислення, рівень дозволу на життєві радощі.

Згодом дослідники С. Мендоза, Р. Халуалані та Дж. Држевіцька вивели теорію Психологічної акультурації на новий рівень, пояснивши, що це не односторонній процес, а такий процес, в ході якого зазнають змін як недомінуюча, так і домінуюча спільнота. С. Мендоза ввела поняття “акультураційних статусів”, які описує індексом акультурації [71].

Спираючись на Теорію психологічної акультурації, київський науковець А. О. Курапов дослідив залежність вибору стратегії акультурації від психологічного портрету особистості [27].

Згідно розроблених в Україні після початку АТО методичних рекомендацій щодо організації надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям, найпоширеніші проблеми, що можуть спостерігатись у цієї категорії населення, полягають у наступних площинах:

- 1) порушення когнітивних процесів (проблеми пам'яті, уваги, мислення);
- 2) неврози (стрес, тривожність, фобії, проблеми зі сном, рхп);
- 3) регрес поведінки, психосоматичні проблеми;
- 4) проблеми емоційної сфери (конфліктність, емоційна лабільність, емоційні гойдалки);
- 5) проблеми із соціалізацією (страх, недовіра, агресія, дратівливість по відношенню до інших людей, залежність від інших);
- 6) порушення стосунків у сім'ї [25], [63], [40] .

Також серед притаманних вимушеним переселенцям симптомів і психологічних установок Українська фундація громадського здоров'я виділяє наступні:

- Втрата контролю над власним життям («Я не керую процесом», «Це не я приймаю рішення у своєму житті. Хтось зверху вирішує»);
- Розгубленість, складнощі з концентрацією уваги і зниження когнітивних функцій;
- Регрес;
- Страх опинитись відторгнутим;
- Відчуття незахищеності;
- Роль жертви, в тому числі претензії на те що всі навколо винні через те що людина опинилась в ролі жертви;
- Злість та пошук «зовнішнього ворога» (хтось має за це заплатити), зміщення агресії;
- Проблеми у сфері прогнозування майбутнього;
- Сором, низька самооцінка, почуття провини;
- Зловживання психоактивними речовинами;
- Реакції на тяжкий стрес і порушення адаптації, в тому числі посттравматичний стресовий розлад [42].

1.3. Проблеми адаптації вимушених мігрантів

Будь-яка міграція сама по собі є стресовим для людини явищем в тій чи іншій мірі. Проте психологи вказують на те, що процес добровільної міграції фактично починається задовго до моменту переїзду, тобто самому переїзду передуює період роздумів, розмірковування над перевагами і недоліками переїзду, підготовки до життя на новому місці: підготовка і накопичення ресурсів, створення плану дій, морально-психологічна підготовка, підготовка до розлучення з близькими [74]. Цей період може тривати стільки, скільки знадобиться людині в залежності від її психологічних особливостей. Вимушена міграція відрізняється об'єктивною відсутністю можливості

підготуватись до переміщення як на рівні підготовки плану дій і ресурсів (іноді навіть немає можливості обрати країну переміщення) так і психологічно. Таким чином, вимушені переселенці опиняються в гострій кризовій ситуації невизначеності, яка передбачає миттєву зміну образу життя без наявності внутрішньої готовності до змін. Раптово і не з власної волі особа зі своїми звичними ціннісно-смісловими структурами опиняється в кардинально новому соціокультурному середовищі. Звичний базові життєві орієнтири і цінності не співпадають з новою оточуючою реальністю, на основі чого може виникнути розрив у системі “свідомість - реальність” [3]. Старі звичні поведінкові конструкти не відповідають новому соціальному середовищу та новій несподіваній ролі. Невідповідність внутрішніх психологічних установок зовнішньому середовищу викликає у людини когнітивний дисонанс. Також можемо констатувати, що першим етапом адаптації як такої завжди є саме когнітивний дисонанс між елементами, що не узгоджуються один з одним. Як відомо, будь-який когнітивний дисонанс породжує психоемоційне напруження [15]. Цей процес може запускати захисні механізми, такі як ізоляція, заперечення, витіснення, регресія, раціоналізація, моралізація, інтелектуалізація, зміщення тоо. При цьому науковці розглядають і психіку особистості, що опинилась в новому середовищі, і саме це середовище як дві системи, що взаємодіють і впливають одна на одну в процесі адаптації. Як особистість може не впускати в себе нові установки оточуючого середовища, так і середовище може не сприймати установки особистості, яка потрапила у це середовище ззовні [5]. Таким чином, процес адаптації складається з трьох основних етапів: 1) конфлікт зовнішнього і внутрішнього; 2) фрустрація ; 3) адаптація. Варто відзначити що прихильники психодинамічної парадигми так само описують період адаптації трьома схожими етапами: внутрішній конфлікт – тривожність – захисні механізми. У призмі гуманістичного

напрямку адаптація розглядається як досягнення душевної рівноваги між зовнішнім середовищем і внутрішнім, відповідно цей процес описується як конфлікт – фрустрація – пристосування. Когнітивісти ж розглядають процес адаптації за схемою конфлікт – загроза – реакція пристосування. Вони роблять акцент на проявленні невідповідності між внутрішніми установками і зовнішньою реальністю в процесі адаптації [35]. При цьому третій етап самого пристосування (включення захисних механізмів) може бути як конструктивним, так і таким, що шкодить як особистості, так і успішності адаптації. Конструктивним можна вважати таке відреагування, яке спрямоване на пошук вирішення конфліктів і розв'язання проблем, які сприяють інтеріоризації особистістю зовнішніх патернів. Відповідно контрпродуктивними стратегіями є неусвідомлені процеси регресії, уникнення проблем і відповідальності, замикання в собі, ізоляція, уникання неприємних емоцій, агресія тощо. Антиконтруктивні стратегії поглиблюють несприйняття нових шаблонів і патернів, в результаті чого відбувається дезінтеграція та ізоляція особистості в новому середовищі [12].

Окремо дослідники відзначають важливість впливу фактору усвідомлення особистістю власної соціальної ролі та розуміння соціального статусу в новому соціокультурному середовищі на успішність адаптації [52]. Відповідно на оцінці власної соціальної ролі і статусу, а також вимог, які висуває індивідууму середовище, базується і власна самооцінка особистості, її самоствердження і самоусвідомлення. В результаті це має вплив на рівень суб'єктивного відчуття самореалізованості, самоактуалізації і думки людини про себе. Позитивна самооцінка людини в умовах нового середовища сприяє її успішній інтеграції, індикатором чого може бути емоційний комфорт [28], а також психологічна задоволеність новим середовищем [16]. Водночас негативний вплив середовища на самооцінку особистості матиме

дезінтегративний результат і сприятиме її ізоляції, втраті віри у власні сили, розчаруванню, відчуттю непотрібності. Проте дослідники зазначають, що в таких умовах завищена самооцінка також має негативний вплив через неприйняття такої людини новим оточенням, що породжує напругу в системі особистість – середовище.

Думка про те, що самосприйняття є значущим чинником адаптації мігрантів підтверджується і в дослідженні українських науковців Крайнікова Е., Прокоповича Є. і Фіяло О. Результати їхнього дослідження, проведеного серед українців в США демонструють, що успішність адаптації напряму корелює з вираженістю мускулінності опитуваних, при цьому стать не має значення. Вони дійшли висновку, що невпевненість у собі, та невіра в свої сили, відсутність контролю є факторами, що корелюють з дезадаптацією мігрантів за кордоном [26].

Варто зазначити, що всі теоретики і всі концепції погоджуються у тому, що вимушені мігранти мають набагато вищий ризик виникнення психологічних проблем, аніж інші переселенці [65]. Потреби у безпеці, соціальній підтримці та низці інших потреб базового рівня не можуть бути реалізовані на звичному рівні. Для адаптації до нового середовища вимушені переселенці мають привести внутрішньо-ціннісні орієнтири до певного рівня узгодженості до нового оточення, хоча б частково. На цьому шляху вчені виділяють чотири етапи: 1 етап – переосмислення власної системи цінностей, 2 етап – звикання до нових цінностей, 3 етап – прийняття нових цінностей і їх стабілізація, 4 етап – узгодження нових цінностей зі старими. Успіх у цьому процесі визначає результат акультурації: сепарація, інтеграція, маргіналізація чи асиміляція людини. Емпіричні дослідження показують, що проходження шляху переосмислення і узгодження нових і старих ціннісних орієнтацій є дуже глибоко емоційним процесом для вимушених переселенців. Зазвичай в

цей період у вимушених переселенців можна спостерігати ознаки невизначеності, розгубленості, конфлікту розхитаних ціннісних орієнтирів. Вчена Блинова вказує не те що в психологічній науці адаптацію традиційно вважають одним з основних критеріїв розмежування норми та патології. Проте за обставин вимушеної міграції межа між нормою та патологією стає менш чіткою і розмитою через незвичність обставин на які має реагувати індивід [4]. Реакції, які в нормальних умовах можна було б вважати патологічними, в умовах складних непередбачуваних і надзвичайно стресових ситуацій вимушеного переселення є нормальною реакцією на надмірне психологічне напруження [33].

Тайхерст виділяє два характерні періоди після прибуття вимушених переселенців до нового місця: період ейфорії, коли людина заклопотана у справах, пов'язаних із закриттям базових потреб на новому місці, готова спілкуватись про пережитий у старому місці досвід, а також період, який він назвав "психологічне прибуття", яке починається приблизно через півроку і триває довше, цей період характеризується тим, що людина починає усвідомлювати різницю в культурі, втрати, які вона пережила, а також схильна до ідеалізування рідної країни. Цей вчений також описав 3 нозологічних критерії, характерні вимушеним переселенцям: 1) підозра і параноїдальні тенденції; 2) Тривога і депресивність; 3) Соматичні скарги, які включають в себе втому, слабкість, біль у м'язах або суглобах, розлади сну і харчування. Месарош виділяє такі типи реакцій вимушених переселенців на нове середовище: 1) Демонстративний ентузіазм та надмірне прийняття нового середовища; 2) Активна демонстративна критика нового середовища; 3) Загальмованість, відсутність вираження почуттів щодо нового середовища; 4) Гіпорективність, спантеличеність, пасивність, відчуття загубленості і ізольованості, прагнення опинитись в позиції залежності від інших, яка б

забезпечувала почуття безпеки; 5) Гіперреактивність, потужні емоції, які швидко змінюються: лють, тривога, депресія, низька самооцінка, критицизм, суїцидальні наміри. Також науковці звертають увагу на типовість виникнення реакції ворожості до оточуючих [29].

Науковці також помітили типовий для вимушених переселенців стан, який назвали “Міграційним горюванням”. Він характеризується, що є проявом розлуки, а не втрати [67]. Міграційне горювання характеризується глибоким емоційним конфліктом між приналежністю до старого середовища (зокрема завдяки підтриманню звичного соціального кола спілкування, а також перебуванню у постійному новинно-інформаційному контексті) і відсутністю можливості бути у ньому. Особливостями міграційного горювання є його постійність і рецидивність, а також глибокий емоційний зв'язок з ранніми етапами життя, дуже широкий спектр тригерів, а також міцний зв'язок з країною виїзду при байдужості в ставленні до країни перебування. Дотичним до цього є факт розлучення з близькими людьми, який зазвичай є глибоко емоційним та часто травматичним. Відсутність повноцінної соціалізації спричиняє відчуття відчуженості, відстороненості, непотрібності, що може стати підґрунтям для виникнення депресивних станів.

Окрім того, сучасні дослідження сходяться на тому, що вимушені переселенці мають підвищений ризик розвитку психічних захворювань (зокрема шизофренії), тривожних станів і ПТСР [60]. Дослідження західних фахівців, проведені на українських вимушених переселенцях після початку повномасштабного вторгнення у 2022-2023 роках свідчать про те, що ознаки посттравматичного стресового розладу у переміщених осіб навіть вищий, ніж у осіб, які залишились на Батьківщині [77], [55]. Ці факти засвідчує велика кількість експериментальних досліджень, зокрема лонгitudні. Дослідження адаптації переселенців демонструють, що їм властиві різноманітні емоційно-

поведінкові реакції і розлади адаптації, які найчастіше проявляються за аномічним типом (байдужість, апатія, безініціативність, відчуженість) або за дисоціальним варіантом (деструктивна агресивність, афективна нестійкість), часто адаптація супроводжується розладами сну і фобічними реакціями [33].

Важливими чинниками, які впливають на процес адаптації, є травми, пережиті до і в процесі переміщення, а також індивідуальна стійкість психіки людини, міцність і узгодженість її ціннісних орієнтацій. Так чи інакше, стресові події, що випадають на долю вимушеного переселенця, лягають на ґрунт його особистісної психічної організації, що часто призводить до загострення акцентуацій психіки людини і перетворення певних рис характеру на психологічні або психічні проблеми [53].

Українська дослідниця Барвінська в одному із недавніх досліджень звернула увагу на готовність вимушених переселенців до оволодіння новими соціально-психологічними навичками та стратегіями, необхідними для досягнення успіху, на основі яких виділила 3 групи: 1) такі, хто не готовий до змін через власні психологічні особливості; 2) такі, хто не готовий до змін в силу пережитого травмуючого досвіду; 3) такі, хто готовий до змін, але потребують навичок [8].

На сьогоднішній день за результатами попередніх даних у українських мігрантів спостерігається низький рівень мотивації до адаптації на новому місці [22]. У більшості з українців, що знайшли тимчасовий прихисток за кордоном, спостерігається феномен “міграційного горювання” по домівці, сум по рідним місцям та рідним людям, низька мотивація шукати роботу на новому місці через мовний бар'єр. Українські вимушені переселенці не відриваються від українського інформаційного поля, продовжують активно і залучено слідкувати за новинами та спілкуватись з рідними в Україні, при цьому часто сприймають новини більш драматично, ніж їхні родичі, які знаходяться на

місці в Україні. У українських вимушених переселенців спостерігається переживання втрати, почуття непотрібності, криза ідентичності, потужна ностальгія, відчуття провини і сорому за те, що вони покинули країну, почуття відірваності, депресія, тривога, хворобливі емоційні стани, асоціальна поведінка, суїцидальні схильності, ПТСР, зниження самооцінки, зниження впевненості у собі, викривлене сприйняття оточуючих тощо [17]. За даними деяких свіжих досліджень, у вимушених переселенців з України відзначаються також знижений і дуже низький рівень емпатії, невпевненість, інтолерантність до двозначностей, новизни та невизначеності, низький рівень оптимізму, прагнення до домінування [31]. Дослідження вимушених переселенців також демонструють у них знижений рівень по шкалах “загальний показник осмисленості життя”, “процес життя” і “цілі життя”, що свідчить про емоційну спустошеність, невмотивованість їхнього життя. Часто вимушені переселенці живуть спогадами, ігноруючи значення сьогоденного дня і майбутнього.

При цьому вчена Блинова відзначає, що спеціально сформоване психологічне середовище здатне пом'якшити стрес адаптації і культурний шок. Позитивним фактором, що сприяє полегшенню адаптації українських вимушених переселенців на відміну від інших хвиль переселенців з інших країн, є потужна підтримка українців з боку населення, урядів країн, в яких вони тимчасово перебувають та міжнародних організацій. Безпрецедентне розгортання і активна робота державних і волонтерських установ по допомозі, адаптації і фінансовій підтримці у країнах дестинації також полегшує процес адаптації українців за кордоном і позбавляє українців великої частини стресу, пов'язаної з побутовими питаннями, пошуком житла, облаштування побуту, освіти для дітей тощо. Також наявність у більшості вимушених переселенців соціальних контактів за кордоном та потужних міграційних мереж і

соціальних груп грає надзвичайно важливу роль в зниженні стресовості в процесі переміщення і адаптації. Серед факторів, що полегшують адаптацію українських вимушених переселенців вчені Волков та Абатурова також виділяють просоціальну та волонтерську поведінку, яка спостерігається серед українських мігрантів [1].

Можна також виділити успіхи і старанність деяких переселенців в сфері вивчення місцевої мови, пошуку роботи, налагодженні міжособистісних зв'язків на новому місці, проактивну вмотивовану позицію. Водночас спостерігається прагнення деяких окремих переселенців до домінування у новому для них середовищі, зловживанням наданими матеріальними ресурсами і соціальними гарантіями. Варто зазначити, що певна частина вимушених переселенців вдається до стратегії “Мені всі винні, бо я жертва”, український вчений Лефтеров В. А. [30] називає цей феномен захисною реакцією на безвихідність, таким собі “відчайдушним криком душі”.

Європейські вчені Бучард, Стейглер, Падманабануніта преторіус, що досліджували психологічний стан українських вимушених переселенців у Європі, констатують, що опинившись в безпечній країні, українців продовжують мучити тривожні стани, зумовлені емоційним та інформаційним зв'язком з побіями на Батьківщині, проте українці загалом демонструють надзвичайну резильєнтність, особливо ті, хто приймає активну участь у допомозі, волонтерській чи культурній діяльності тощо на протиположній пасивній позиції [76].

Наразі в колах науковців існує дискусія навколо питання, яка частина вимушених українських переселенців повернуться додому, а який відсоток з них залишаться жити за кордоном. Вчені погоджуються, що серед великої кількості факторів, які впливатимуть на це рішення, особливе місце займає тривалість війни: що довше вона триватиме, то більше українців адаптуються

до життя за кордоном, обживуться і вирішать залишитись, особливо це стосується освічених людей молодого і середнього віку, яким простіше адаптуватись у новому соціокультурному середовищі. Українські дослідники зазначають, що якщо через війну люди знаходяться за кордоном більше року, то шанси на їхнє повернення стрімко падають. Більше того, вітчизняні соціологи прогнозують, що одразу після закінчення війни почнеться друга хвиля еміграції з України. Це пояснюється тим, що після оголошення про закінчення військового стану українські чоловіки відправляться за кордон відвідати своїх жінок і провести з ними якийсь час у країнах їхнього перебування. Можна очікувати, що частина з них також залишиться там разом з жінками, які вже почали там нове життя. Українські дослідники Гурт і Василькевич висувають соціальний статус до вимушеного переселення як один з важливих факторів успішності адаптації. Також вони стверджують, що люди з попереднім невисоким соціальним статусом поділяються на 2 групи: ті, хто сприйматиме вимушене переселення як великий тиск і надто складне випробування, що підштовхне їх до повернення додому, а також ті, хто сприйме цю сторінку свого життя як можливість покращити своє положення, відповідно серед цієї категорії людей вірогідність повернутись на Батьківщину є нижчою, скоріше за все вони використовуватимуть шанс підвищити свій соціальний статус в новому середовищі [14].

Загалом спираючись на найпопулярнішу на сьогоднішній день теорію акультурації Беррі, можемо казати про те, що найбільша ймовірність не повернутись в Україну мають люди, які в процесі акультурації обрали стратегію асиміляції, тобто встановив міцні зв'язки з новим соціокультурним середовищем, відірвавшись від старого.

Висновки до розділу 1

Особистість - це багатоскладове поняття, яке включає в свою структуру сукупність характерних рис, особливостей і властивостей індивіда, які відповідають за узгодженість проявів його емоцій, мислення і поведінки. Особистість формується під впливом внутрішніх біологічних і зовнішніх (оточення, соціум, культура) впливів. Особистість проявляється в рисах характеру, темпераменті, особливостях сприйняття та обробки інформації, мотиваційній сфері, потягах, сфері зацікавлень. Загальноприйнятими структуроутворюючими елементами феномену особистості є риса і тип. Існують десятки тисяч рис, якими можна охарактеризувати різні специфічні якості особистості. При цьому вираженість рис у типі варіюється від одного індивіда до іншого. Різні теорії особистості вивчають не лише структуру рис, а й за мотиваційну сферу, погляди на фактори, що впливають на розвиток і становлення певної особистісної структури, вплив зовнішніх обставин та середовища на поведінку особистості, зміну рис особистості у часі, поняття власного Я, взаємозв'язок між когніцією, афектом та поведінкою.

Вимушений мігрант - це особа, рішення якої про переміщення приймається під впливом зовнішнього примусового фактора, а не добровільно для особистої зручності. Існує достатньо велика кількість теорій міграції. Психологію вимушеної міграції можна поділити на такі галузі як вивчення психологічних змін особистості під впливом вимушеної міграції, питання особистісної соціокультурної адаптації, а також психотерапію вимушених переселенців. Дослідники також розглядають поняття акультурації у новому соціокультурному середовищі внаслідок вимушеної міграції. Вчені, що займаються кроскультурними дослідженнями, виділяють осі культурної детермінації у різних суспільствах. Ті чи інші риси та якості особистості впливають на якість її акультурації та адаптації у новому суспільстві, а також

на прийняття позитивного чи негативного рішення про вимушене переселення в цілому.

Будь-яка міграція сама по собі є стресовим для людини явищем в тій чи іншій мірі. Проте вимушена міграція являє собою особливо стресову подію в житті людини, адже вона зазвичай відбувається без морально-психологічної підготовленості особистості до зміни середовища і без наявності чіткого плану дій. Вимушені переселенці опиняються в гострій кризовій ситуації невизначеності, яка передбачає миттєву зміну образу життя. Особа зі своїми звичними ціннісно-смысловими структурами опиняється в кардинально новому соціокультурному середовищі. Звичний базові життєві орієнтири і цінності не співпадають з новою оточуючою реальністю, на основі чого може виникнути розрив у системі “свідомість - реальність”. Потреби у безпеці, соціальній підтримці та низці інших потреб базового рівня не можуть бути реалізовані на звичному рівні. Для адаптації до нового середовища вимушені переселенці мають привести внутрішньо-ціннісні орієнтири до певного рівня узгодженості до нового оточення, хоча б частково. Проходження шляху переосмислення і узгодження нових і старих ціннісних орієнтацій є глибоко емоційним процесом для вимушених переселенців і різні типи особистості проходять його по-різному. Дослідники констатують, що вимушеним переселенцям більше, ніж іншим притаманне зниження настрою, депресія, відчуття непотрібності, нереалізованості, розгубленості, підвищена тривожність, розлади сну, девіантна та суїцидальна поведінка, ризик захворювань шизофренічного спектру тощо.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

2.1. Підходи до дослідження особистісних чинників адаптації серед вимушених переселенців

Спираючись на теоретичну частину даної роботи щодо наукових поглядів на феномен особистості, знань щодо міграції як психологічного фактору, а також засвідчених іншими дослідниками проблем адаптації вимушених мігрантів, згідно мети роботи дослідити особистісні особливості людей, що прийняли рішення про вимушену міграцію, а також вплив особистісних рис особистості на перебіг і ступінь успішності адаптації вимушених переселенців у нових соціокультурних середовищах, нами було визначено інструментарій, який якнайкраще дозволяє вивчити наш предмет дослідження.

Дослідники розходяться у думці щодо того, якими саме характеристиками і критеріями варто описувати особистість, а також щодо кількості відповідних рис. Можемо сказати, що в класичному розумінні використовують систему 5 параметрів (які складаються з великої кількості більш специфічних рис, що мають підтвержені кореляційні зв'язки), так звану Велику п'ятірку, яка складається з наступних параметрів: «Відкритість досвіду», «Добросовісність», «Екстраверсія», «Поступливість», «Нейротизм». Вважається, що ця система описання особистості є універсальною та надкультурною, тобто ці параметри однаково добре описують особистість представників різних країн, незалежно від культури.

Серед методик, які досліджують особистість, було обрано такі, які можуть дати нам якнайкраще розуміння залежності рішення про виїзд за кордон і якість адаптації у новому середовищі від особливостей особистості.

Нині існує достатньо велика кількість досліджень, які декларують завищений рівень тривоги і стресу у українських вимушених переселенців в 2022-2023рр. Тому звичайно ми не могли ігнорувати значення цього фактору і також внесли його до нашого дослідження як одну з перемінних задля того щоб зробити його більш варіативним і гнучким. Для вимірювання рівня цього параметру було використано шкалу особистісної тривоги Спилбергера. Рівень особистісної тривоги може допомогти нам як встановити можливі кореляції з рішенням про переїзд, так і прослідкувати, взаємозв'язок між тривогою і якістю адаптації вимушених переселенців.

Для вимірювання саме особистісних характеристик, які можуть гіпотетично мати вплив на прийняття рішення про переселення та на адаптацію, було вирішено обрати такі шкали як Відкритість досвіду (Big Five), опитувальник термінальних та інструментальних цінностей Рокича та шкала інтернальності-екстернальності Роттера та шкалу задоволеності життям SWLS. Рівень відкритості досвіду покликаний продемонструвати нам, наскільки готовність до сприйняття нового і незнайомого є визначальною при прийнятті рішення про вимушену міграцію, а також скільки ваги цей аспект має в питанні успішності адаптації в новому середовищі. Тест термінальних і інструментальних цінностей в даному дослідженні має на меті показати, на які ціннісні орієнтири є пріоритетними для людей, які вирішили вдатись до вимушеної міграції, а також наскільки ті чи інші ціннісні орієнтири сприяють адаптації особистості у новому середовищі, що є досі не дослідженим аспектом в роботах про психологічні особливості і проблеми вимушених переселенців, а також дасть нам нову цікаву інформацію для подальшого вивчення нашого предмету дослідження. Тест інтернальності-екстернальності Рокича (Локус контролю) - це важлива і достатньо стійка характеристику особистості, яка допомагає краще зрозуміти, яким чином та чи інша людина

сприймає, обробляє і інтерпретує інформацію, яка надходить ззовні, скільки ваги вона бачить в своїх діях, чи відчуває, що має силу впливати на оточуючий світ. Шкала задоволеності життям SWLS дозволить нам визначити кореляції рівня задоволеності життям особистості з іншими особистісними параметрами у контексті адаптації до нового соціокультурного середовища.

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було проведене у вигляді тестування за п'ятьма обраними шкалами, а також анамнестичного опитувальника. Опитування проведено в електронному вигляді в форматі заповнення відповідної гугл-форми. Опитування проводилось проводж березня-квітня 2023 року серед вимушених переселенців з України, які на той момент знаходились за кордоном. Загалом в опитуванні взяли участь 79 осіб (75 жінок і 4 чоловіка). Виключивши нерепрезентативну частину чоловічої статі, в результаті ми обробили відповіді 75 опитуваних жінок.

Вік опитуваних розподілено наступним чином (Рис. 2.1.):

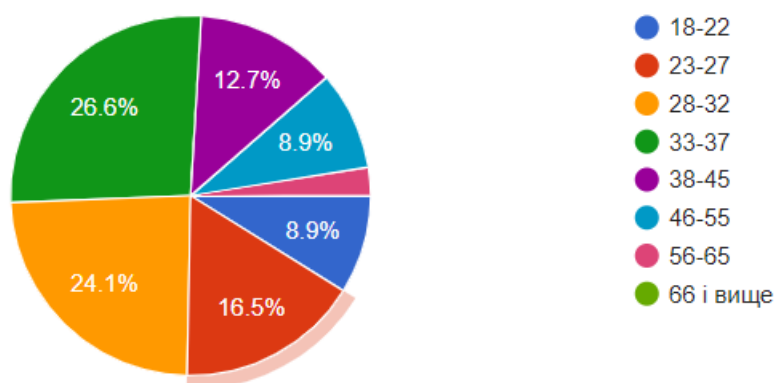


Рис. 2.1.

Вік опитуваних

Перелік обраних для дослідження методик:

- 1) Шкала відкритості новому досвіду за Big Five (А.Г. Грецов);
- 2) Шкала вимірювання особистісної тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI, Ю. Ханін));
- 3) Тест темпоральних і інструментальних ціннісних орієнтацій Рокича (Гоштаутас, Семенов, Ядов);
- 4) Шкала інтернальності/екстернальності (Локус контролю) Роттера (О. Єлісеєва), Шкала задоволеності життям SWLS Дінера (The Satisfaction with life Scale) (пер. Грубій Т.)
- 5) Шкала задоволеності життям SWLS Дінера (The Satisfaction with life Scale) (пер. Грубій Т.).

Шкала відкритості новому досвіду за Big Five (А.Г. Грецов)

Дана шкала дозволяє дослідити особистість за віссю Відкритість новому досвіду – Обмеженість (вужкість інтересів). У першому випадку людина легко сприймає все те нове, що з'являється навколо, демонструє цікавість, гнучкість і готовність до змін, зазвичай схильна до творчості. Але це може обернутися деякою «поверховістю», нестійкістю переконань і інтересів. У другому випадку людина насторожено ставиться до всього нового і несподіваного, віддає перевагу стабільності, важко змінює свої принципи і переконання. Їй складно орієнтуватися в несподіваних ситуаціях, вона любить стабільність і

прагне забезпечити її у своєму житті. Високі бали свідчать про відкритість до нового досвіду [54].

Опитуваним особам було запропоновано оцінити можливість застосування до себе кожного з запропонованих тверджень. Відповіді позначаються одним з трьох чисел: 0 – «ні, це не про мене»; 1 – «іноді це про мене, іноді – ні»; 2 – «так, це точно про мене».

Згідно ключу опитувальника, показники ступеня вираженості досліджуваної особистісної характеристики розподіляються наступним чином:

0-3 балів: низький

4-6 балів: нижче середнього

7-9 балів: середній

10-12 балів: вище середнього

13-16 балів: високий

Шкала вимірювання особистісної тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI, Ю. Л. Ханін)

Методика [38], розроблена для вимірювання рівня тривожності, властивого особистості. Ця шкала оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до турбування, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості, безпеки. Під особистісною тривожністю мається на увазі стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність індивіда до тривоги і наявність у нього тенденцій сприймати широкий діапазон ситуацій як такі, що загрожують, відповідаючи на кожну з них відповідною реакцією. За умови

високого рівня особистісної тривожності, кожна з цих ситуацій стає для людини стресом і викликає у неї явно виражену тривогу. Особистісна тривожність виражається у реакціях на стимули, що розцінюються особистістю як небезпечні (в тому числі для самооцінки, самоповаги тощо). Високий рівень тривожності за даною шкалою свідчить про те, що широкий діапазон щоденних рядових ситуацій викликати у даного індивіда тривожні стресові реакції. Дуже високий рівень особистісної тривожності на пряму корелює з емоційними і невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями.

Опитуваним було запропоновано оцінити, як часто вони почуваються так, як вказано у твердженні. Варіанти відповідей: 1 бал - Ніколи; 2 бали - Майже ніколи; 3 бали - Часто; 4 бали - Майже завжди. Діапазон загальної кількості балів варіюється від 20 до 80, де:

До 30 балів - низький рівень тривожності;

31 - 44 бали - помірний рівень тривожності;

45 і вище балів - високий рівень тривожності.

Тест термінальних і інструментальних ціннісних орієнтацій Рокича (Гоштаутас, Семенов, Ядов)

М. Рокич розглядав цінності як стійке особистісне переконання, що певна мета або спосіб існування краще, ніж інший.

Згідно теорії Рокича, людина має певне невелике число особистісних цінностей. Усі ми маємо одні й ті самі цінності, різниця полягає у ступені вираженості тієї чи іншої цінності в особистості конкретної людини. Згідно цієї теорії, цінності проявляються в усіх соціальних феноменах [39].

М. Рокич розрізняє два класи цінностей: термінальні та інструментальні:

Термінальні цінності М. Рокич визначає як переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування (наприклад, щасливе сімейне життя) з особистої і суспільної точок зору варта того, щоб до неї прагнути;

Інструментальні цінності — як переконання в тому, що якийсь образ дій (наприклад, чесність, раціоналізм) є з особистої і громадської, точок зору кращим у будь-яких ситуаціях. Іншими словами ми можемо назвати ці дві категорії цінностями-цілями та цінностями-засобами.

Опитуваним було представлено по 18 темпоральних і інструментальних цінностей і запропоновано оцінити особистісну важливість кожною з них за шкалою від 1 до 5. Після закінчення опитування цінності були проранжовані за сумою балів. Згідно ключу, інтерпретація опитування виглядає наступним чином:

Ранги з 1 по 6: Бажані значущі цінності;

Ранги 7 - 12: Індиферентні, нейтральні цінності;

Ранги 13 - 18: Незначущі цінності.

Шкала інтернальності/екстернальності (Локус контролю) Роттера (О. Єлісєєва)

Роттер [51] виділив 2 типи людей: ті, хто схильний покладатись на себе, впливати на ситуацію і контролювати її - люди з інтернальним (внутрішнім) локусом контролю; а також люди, які вважають, що досягнення успіху чи власної мети - справа долі - люди з екстернальним (зовнішнім) локусом контролю.

Люди з інтернальним локусом контролю вважають, що все що з ними відбувається, перш за все - результат їхніх особистісних якостей, таких як дисциплінованість, напористість, розум, компетентність тощо. Люди з екстернальним локусом контролю схильні списувати всі свої успіхи та невдачі на дії зовнішніх сил, таких як везіння, випадковість або інші фактори, на які вони не мають впливу. Доведено, що екстернали більш безпорадні, менш мотивовані, більше схильні до конформізму, схильні очікувати на отримання допомоги від інших, більш самокритичні. Зазвичай екстернали більш схильні до тривожності, ворожості, втомлюваності, розгубленості і подавленості, вони схильні вірити в те, що хтось має прийти і врятувати їх. Інтернали ж більш незалежні в своїх судженнях, більше орієнтовані на успіх, активніші, більше прагнуть влади. Кожна особистість займає своє місце на системі координат інтернальності/екстернальності, при цьому вважається, що надмірна близькість до одного з країв цієї координати високо корелює з клінічною психопатологією, проте зазначається, що у більшості випадків це стосується осіб з крайньою інтернальністю.

Ця шкала ефективно використовується при дослідженні особистісної мотиваційної сфери.

Опитувальник складається з 29 пар тверджень, які описують полярні варіанти відношення до ситуації, 6 питань є “порожніми”, тому в результаті за шкалою інтернальності-екстернальності завжди виходитиме 23 бали, а результат опитуваного визначається за його позицією на цій осі.

Шкала задоволеності життям SWLS Дінера (The Satisfaction with life Scale) (пер. Грубій Т.)

Шкала складається з 5 тверджень, відповідність яких власним відчуттям треба оцінити за допомогою 7-мибальної шкали, в результаті чого можна виміряти рівень задоволеності власного життя опитуваного. При цьому результат 5-9 балів свідчить про крайню незадоволеність життям, 31 – 35 балів – повну задоволеність, а 20 балів – нейтральний результат.

2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Перш за все, подивимось окремо результати шкал, які ми отримали по вибірці. Почнемо зі шкали Відкритості новому досвіду по Big Five. Ми отримали середнє значення 10.1 бали відкритості (стандартне відхилення 2.27) при закладеному розробниками шкали середньому показнику по популяції 7 - 9 балів (максимальне значення шкали - 16 балів). Тобто можемо констатувати, що більшість наших опитуваних знаходяться на верхній межі закладеної норми, а також у діапазоні “вище середнього”. Мінімальний бал по вибірці становить 5, що є показником “нижче середнього”, максимальний - 14, що є “високим показником”.

Середнє по вибірці показника відкритості новому досвіду може свідчити про те, що люди, які прийняли рішення про вимушене переселення, в принципі мають вищий показник відкритості новому досвіду, ніж показник відкритості новому досвіду загалом по всій популяції українців. І хоча це лише припущення, проте частково воно підтверджується тим, що респонденти, які відповіли, що планували переїхати за кордон ще до війни, мають вищий середній бал відкритості новому досвіду (11.1 балів, SD – 1.68), порівняно з

іншими учасниками опитування; натомість ті, хто до війни “принципово відкидав можливість переїзду за кордон”, мають середній бал відкритості новому досвіду на рівні 9.67 (SD – 2.8). Тобто за результатами нашого дослідження ми можемо констатувати, що такий параметр особистості як відкритість новому досвіду має значення при прийнятті індивідом рішення про виїзд за кордон. Можна допустити, що люди з нижчим показником відкритості обирають варіант внутрішнього вимушеного переселення або залишаються в місці свого проживання, якщо це можливо. Гіпотетично можна припустити також і те що параметр відкритість новому досвіду також може мати вплив на рішення вимушених переселенців залишитись за кордоном чи повернутись в Україну.

Також наше дослідження чітко показало тенденцію, що люди, які ствердно відповідають на питання, чи відчують вони, що їм вдалося успішно адаптуватись до нового середовища, мають суттєво вищий бал відкритості новому досвіду, що можна побачити на Рис 2.2.

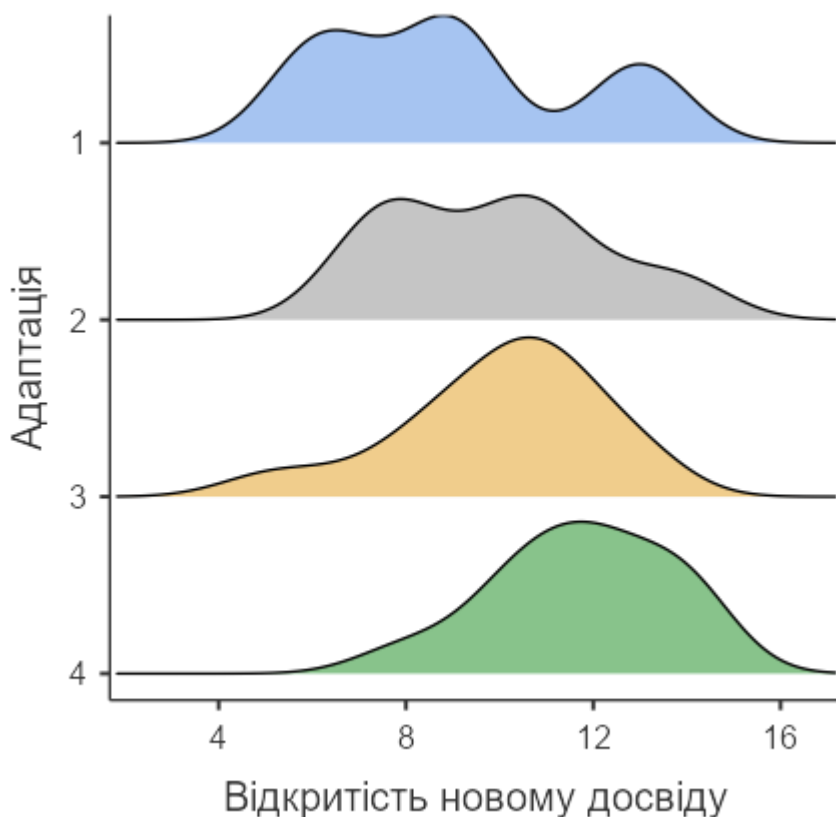


Рис 2.2.

Кореляція між показником відкритості новому досвіду та суб'єктивним сприйняттям успішності адаптації

Також у вимушених переселенців, що проживають за кордоном виявлено певну кореляцію між показником відкритості новому досвіду і рівнем задоволеності життям за шкалою Дінера ($r = 0.433$, $p < .01$), що продемонстровано на Рис 2.3.

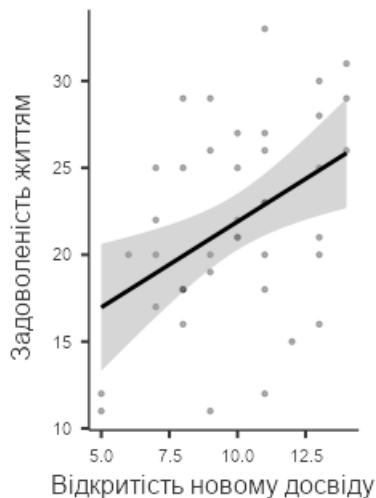


Рис 2.3.

Кореляція між показниками відкритості новому досвіду та задоволеності життям

Опитування також очікувано показало, що показник відкритості новому досвіду у молодих людей віком приблизно від 20 до 30 років вищий, ніж у інших вікових категорій.

Щодо рівня тривоги по шкалі Спилбергера, можемо сказати, що у 97% опитаних рівень тривожності знаходиться в діапазоні вище норми, лише двоє опитуваних з усієї вибірки продемонстрували рівень тривожності у діапазоні норми. Середній рівень показника тривожности Спилбергера по вибірці становить 51.7 бала ($SD - 4.34$) при закладеній розробником нормі по популяції 31-44 і максимальному можливому балу шкали 80; максимальний і мінімальний показники по вибірці становлять 41 і 60 балів відповідно, що може дати нам загальне уявлення про серйозну проблемну ситуацію з тривожністю серед вимушених переселенців з України (Рис 2.4.).

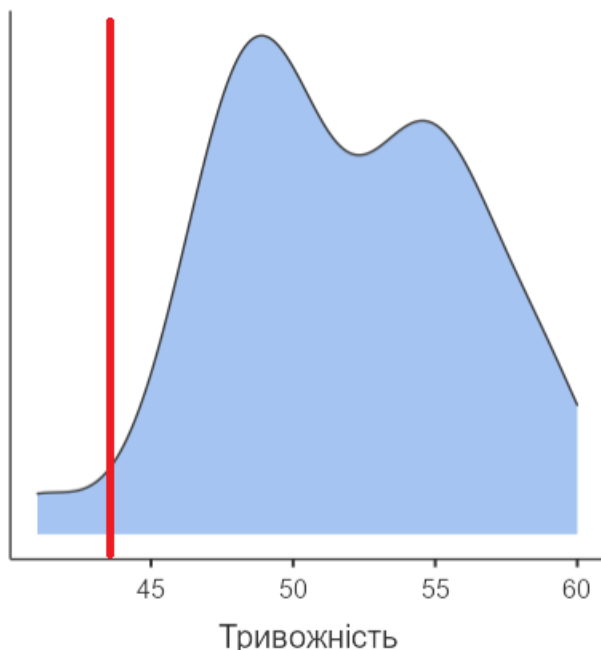


Рис 2.4.

Бал тривожності по вибірці, де червоною лінією позначено границю між нормою та підвищеною тривожністю, закладеною розробниками тесту у мирний час

Враховуючи численні стресові чинники при переїзді та адаптації, суть яких була описана в Розділі 1, продовження війни та розлуку з рідними, можна припустити, що завищений рівень тривоги є типовою характеристикою, що властива вимушеним переселенцям, незважаючи на будь-які інші чинники впливу на особистість, що досліджуються в даній роботі. Ми можемо допустити, що наразі уся популяція українців має середній рівень тривоги вище закладеної норми через війну, порівняно з періодом до повномасштабного вторгнення, тобто що це стосується не лише вимушених переселенців, а більшості українців незалежно від того, чи вони є переселенцями.

У нашому дослідженні виявлено часткову кореляцію між рівнем тривоги та місцем, звідки особа мала виїхати. Найнижчий рівень тривоги спостерігається у вихідців з Київської області та міста Києва, найвищий рівень

тривоги можемо бачити у вихідців з Харківської, Миколаївської і Запорізької областей (Рис 2.5.).

Descriptives

	Область	Тривожність
Mean	Київська обл	51.0
	Харківська обл	52.9
	Одеська обл	55.5
	Дніпропетровська обл	53.6
	Запорізьська обл	55.5
	Чернівецька обл	48.0
	Миколаївська обл	54.5

Рис 2.5.

Тривожність по областям України

Це може бути пов'язано з близькістю їхній рідних міст до лінії фронту, постійними обстрілами цих місць і переживанням за близьких і знайомих, які перебувають у небезпеці. Можна припустити, що рівень тривожності вихідців з Київської області нижчий через те що вони краще володіють іноземними мовами або мають більший досвід подорожей за кордон, проте подальша перевірка таких факторів як мовний бар'єр, попередній досвід перебування за кордоном та інші подібні чинники не виявили значущих кореляцій, які могли б свідчити на користь цієї думки.

Окрім того, результати дослідження показало, що опитувані, які залишаються у відносинах з партнером, який залишився в Україні, мають рівень стресу в середньому на 2 бали за шкалою тривожності вищий, ніж ті хто

не знаходиться у таких відносинах. Виходячи з цього, можна зробити припущення, що турбота і хвилювання про партнера, який залишається далеко, певною мірою додає тривоги. Проте для більш детального розгляду цього аспекту в подальших дослідженнях потрібно більше специфічних даних.

Аналізуючи дані, отримані за допомогою тесту на інтернальність/екстернальність (Локус контролю Роттера), бачимо, що середнє значення інтернальності по групі становить 12.7 (SD - 3.16), екстернальності – 10.3 бали (SD - 3.16) при закладеному розробниками тесту середньому балі 11.5 (екстремальні показники інтернальності в нашій групі становлять: мін - 6 балів, макс - 20 балів; екстернальності мін – 3, макс – 17 балів відповідно (по шкалі від 0 до 23 балів)), що свідчить про незначний зсув середнього значення у групі досліджуваних вимушених переселенців у бік інтернальності. Проте ці показники не можна вважати настільки значними, щоб вони якимось чином описували особистісні риси чи поведінку вимушених переселенців. Показники за шкалою Локусу Контролю також не дали жодних суттєвих кореляцій з будь-якими іншими досліджуваними параметрами, що може свідчити про те що локус контролю скоріше за все не має значного впливу ані на рішення вимушених переселенців про переїзд, ані на якість їхньої адаптації у новому середовищі.

Опитувальник цінностей Рокича показав результати, які можна побачити в таблицях Термінальних (Рис 2.6.) та Інструментальних цінностей (Рис 2.7.), де перші 6 пунктів, виділені зеленим кольором, відображають пріоритетні ціннісні орієнтації по нашій групі, наступні 6 - індиферентні цінності, а останні 6 - мало вагомні цінності для представників цієї групи.

Темпоральні цінності	Індекс важливості
Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	4,72
Здоров'я (фізичне й психічне)	4,71
Щасливе сімейне життя	4,67
Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною)	4,61
Воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	4,57
Наявність гарних і вірних друзів	4,51
Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень)	4,47
Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	4,44
Цікава робота	4,41
Активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя)	4,32
Пізнання (можливість розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	4,27
Розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалювання)	4,27
Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	4,23
Краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві)	4,20
Суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі)	3,91
Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	3,87
Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому)	3,85
Творчість (можливість творчої діяльності)	3,63

Рис 2.6.

Темпоральні ціннісні орієнтири за Рокичем по вибірці (верхні 6 – пріоритетні, середні 6 – індіферентні, нижні 6 - маловажливі)

Інструментальні цінності	Індекс важливості
Чесність (правдивість, щирість)	4,75
Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	4,56
Чуйність (дбайливість)	4,52
Відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримуватися слова)	4,51
Життєрадісність (почуття гумору)	4,49
Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів	4,39
Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	4,29
Раціоналізм (уміння здорово та логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення)	4,23
Освіченість (широта знань, висока загальна культура)	4,19
Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)	4,19
Терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани)	4,17
Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	4,16
Вихованість (гарні манери)	4,05
Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	3,89
Акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах	3,79
Ретельність (дисциплінованість)	3,69
Високі запити (високі вимоги до життя й високі домагання)	3,27
Непримиренність до недоліків у собі й інших	2,68

Рис 2.7.

Інструментальні ціннісні орієнтири за Рокичем по вибірці (верхні 6 – пріоритетні, середні 6 – індіферентні, нижні 6 - маловажливі)

Загалом можемо спостерігати, що по нашій вибірці пріоритетними є такі темпоральні цінності як “Упевненість у собі”, “Здоров'я”, “Щасливе сімейне життя”, “Любов”, “Воля”, “Наявність гарних і вірних друзів”. Аналізуючи отриману інформацію, можемо звернути увагу на те що на пріоритетний план у наших опитуваних виходять цінності, що стосуються особистого душевного комфорту і сімейного добробуту: щастя в родині, любов, здоров'я, відчуття особистісної впевненості і свободи. До групи нейтральних за важливістю для наших опитуваних темпоральних цінностей входять “Матеріальна забезпеченість”, “Життєва мудрість”, “Цікава робота”, “Активне діяльне життя”, “Пізнання”, “Розвиток. Мало вагомими цінностями визначено “Продуктивне життя”, “Красу природи і мистецтва”, “Суспільне визнання”, “Розваги”, “Щастя інших” та “Творчість”.

Серед інструментальних цінностей опитувані надали пріоритетного значення “Чесності”, “Незалежності”, “Чуйності”, “Відповідальності”, “Життєрадісності” і “Сміливості у відстоюванні своїх поглядів”. До індіферентних за важливістю інструментальних цінностей по вибірці належать “Широта поглядів”, “Раціоналізм”, “Освіченість”, “Ефективність у справах”, “Терпимість”, “Тверда воля”. Частина з цих цінностей в нашій культурі традиційно є більш властивими для чоловіків рисами, через що можна допустити, що саме через це вони потрапили в зону “нейтральних” цінностей у нашій вибірці, яка складається виключно з жінок. Мало важливими інструментальними цінностями обрано “Вихованість”, “Самоконтроль”, “Акуратність”, “Ретельність”, “Високі запити” і “Непримиренність до недоліків у собі та інших”. Очевидно, що знаходячись в стресогенних обставинах у статусі вимушеного переселенця, людям далеко не до акуратності, високих манер і високих вимог до якості життя.

Проте відкритим залишається відкритим питання: чи подібний розподіл ціннісних орієнтирів був властивим для людей з певними особистісними рисами і став причиною того, що вони прийняли рішення про переселення чи така ціннісна структура сформувалась (або скоригувалась) вже після початку війни і під впливом життя в обставинах вимушеного переселення. Маючи дані, зібрані лише після переселення, неможливо відповісти на це питання з достатньою мірою точності.

Варто зазначити, що, провівши кореляційний аналіз між деякими цінностями за Рокичем та іншими особистісними показниками, які ми досліджували за допомогою інших шкал, вдалося побачити ряд цікавих кореляційних зв'язків, серед яких - наступні:

Частина Термінальних Цінностей має кореляційні зв'язки з параметром Відкритість новому досвіду по Big Five. До них відносяться такі термінальні цінності як Активне діяльне життя ($r = 0.507$, $p < .001$), Пізнання ($r = 0.497$, $p < .001$), Розвиток ($r = 0.388$, $p < .001$), Щастя інших ($r = 0.354$, $p < .01$), Продуктивне життя ($r = 0.334$, $p < .01$), Упевненість у собі ($r = 0.320$, $p < .01$). Очевидно, що усі ці цінності схожі між собою і мають відношення до сфери самовдосконалення, самоактуалізації, покращення та розвитку власних особистісних, професійних, творчих навичок. Можемо умовно назвати цю групу Групою Цінностей Самоактуалізації.

Проте найцікавішим на наш погляд є міцна кореляція показника Відкритості новому досвіду із критерієм суб'єктивного рівня Успіху Адаптації опитаних переселенців на новому місці. У загальному опитувальнику було запропоновано відповісти на питання: “Чи відчуваєте Ви, що загалом вам вдалось психологічно адаптуватись до життя в новій країні?” Запропоновані

відповіді: “Ні”, “Скоріше ні”, “Скоріше так”, “Так”. Таким чином, ми вивели бал суб'єктивної оцінки параметру, який ми можемо умовно назвати Успішність Адаптації (Рис 2.8.).

Descriptives

	Успішність адаптації	Відкритість новому досвіду
Mean	Ні	9.00
	Скоріше ні	9.90
	Скоріше так	10.1
	Так	11.7

Рис 2.8.

Кореляція між успішністю адаптації та відкритістю новому досвіду

Наше дослідження виявило, що Успішність Адаптації, що є дуже важливим параметром якості життя вимушених переселенців на новому місці, напряму корелює не лише з рівнем відкритості, а й з усіма цінностями, які належать до умовної Групи Цінностей Самоактуалізації, що ми визначили вище в цьому дослідженні. При цьому цілком логічним виглядає те, що найвищий рівень кореляції з Успішністю психологічної адаптації має саме така темпоральна цінність як Пізнання (можливість розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток) ($r=321$, $p < .01$). Можна навіть висунути гіпотезу, що особи, у яких цінність Пізнання є пріоритетною, найуспішніше проходять процес акультурації і асимілюються або інтегруються в нове соціокультурне середовище. І навпаки, особи з низьким рівнем таких показників як Відкритості новому досвіду, жага до пізнання та інших цінностей групи Цінностей Самоактуалізації мають

складнощі з адаптацією до нового середовища. При цьому в нашій вибірці 39.2% респондентів оцінили, що вони повністю або частково мають складнощі з адаптацією, а 60.8% відповіли, що зовсім або майже не мають складнощів з адаптацією у новій країні (Рис. 2.9.).

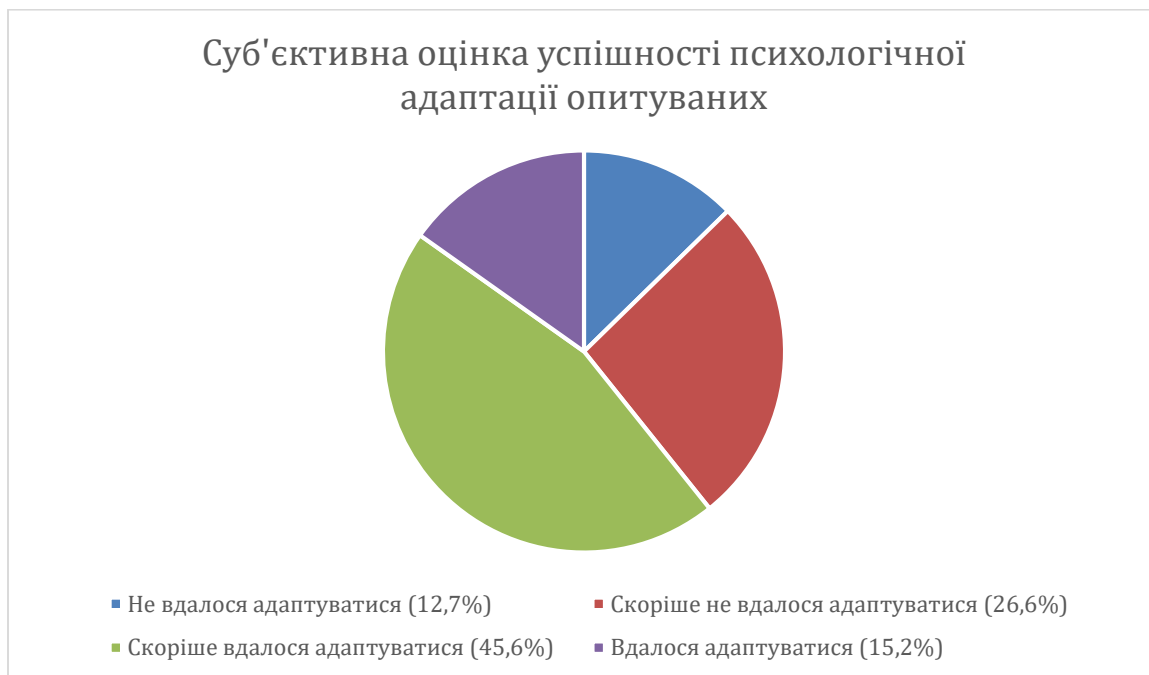


Рис 2.9.

Діаграма суб'єктивної оцінки якості адаптації вимушених по групі

Бачимо, що суб'єктивне відчуття Успішності адаптації має зв'язок з досить великою кількістю різноманітних факторів, таких як пізнання нового, активність життєвої позиції, відкритість новому досвіду, відношення до власного здоров'я, до коханих людей, а також із рівнем особистісної тривожності (Рис. 2.10.).



Рис 2.10.

Графік кореляції параметру Успішність адаптації з іншими досліджуваними параметрами

Варто також відзначити, що за результатами нашого дослідження виявлено слабкі кореляційні зв'язки між Успішністю Адаптації та такими об'єктивними факторами як мовний бар'єр ($r = 0.240$, $p < .05$) та попередній досвід закордонних поїздок ($r = 0.288$, $p < .05$). При цьому не виявлено жодних кореляційних зв'язків показника Успішності адаптації із такими факторами як наявність дітей, наявність чи відсутність фінансової допомоги від держави, перебування у стосунках із партнером, який залишився в Україні та ін. На нашу думку, це може свідчити про доволі комфортні умови, організовані для українських вимушених переселенців за кордоном. В той самий час варто зазначити, що існує незначний рівень кореляції між Успішністю Адаптації та рівнем Тривоги ($r = -0.268$, $p < .05$), що є цілком очевидним, адже завищений рівень тривоги здатен в знижувати здатності індивіда до адаптації в нових умовах в будь-якому середовищі, не лише у часи війни.

Також ми бачимо, що Відкритість новому досвіду за Big 5, має певну кореляцію із показником Успішності Адаптації ($r = 0.290$, $p < .05$). Це наводить на думку, що Відкритість новому досвіду може бути досить вагомим чинником успішності адаптації для вимушених переселенців, а можливо навіть і чинником прийняття рішення про переселення (проте ми не можемо обґрунтовано стверджувати це, не провівши дослідження із залученням контрольної групи.)

Окрім того, дуже суттєву кореляцію з рівнем Відкритості новому досвіду показали такі термінальні цінності як “Активне діяльне життя” (повнота й емоційна насиченість життя) ($r = 0.507$, $p < .001$), “Пізнання” (розширення освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток)” ($r = 0.497$, $p < .001$), “Розвиток” (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалювання) ($r = 0.388$, $p < .001$), “Продуктивне життя” (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей) ($r = 0.334$, $p < .01$), що є цілком прогнозовано, адже пізнання нового і максимальна реалізація здібностей особистості потребує відкритості до сприйняття цього нового. Легко впізнати у переліку цих цінностей нашу умовну Групу Цінностей Самоактуалізації, про яку ми писали вище у контексті кореляції останньої з показником Успішності Адаптації. Таким чином, можемо зробити висновок, що такі цінності як Пізнання, Активне діяльне життя, Продуктивне життя і Розвиток притаманні людям з високим рівнем відкритості новому досвіду і це допомагає їм легше і якісніше адаптуватись у новому соціокультурному середовищі. Проте важливо зазначити, що в середньому по нашій вибірці цінності з Групи Цінностей Самоактуалізації майже не присутні серед шести позицій, які мають пріоритетне значення для наших респондентів. Якщо взяти середнє значення по групі, то вони знаходяться переважно у

розділі нейтральних цінностей, що пояснює те, що 40% наших опитуваних не можуть визнати, що успішно адаптувалися на новому місці. Це є однією з рис до узагальненого портрету вимушеного переселенця з України, який на перших місцях в своїй ціннісній парадигмі ставить такі цінності як Упевненість у собі, Фізичне і психічне здоров'я, Щасливе сімейне життя, Любов, Волю, Наявність гарних і вірних друзів. Можливо це пояснюється тим, як важливо зберігати особистісну цілісність і ідентичність в умовах вимушеної зміни соціокультурного середовища, про що було згадано у Розділі 1.3 даної роботи. Відповідно такі цінності є ресурсами, які підтримують вимушених переселенців.

Висновки до розділу 2

Дослідивши 75 жінок, що є вимушеними переселенками за допомогою шкал Відкритості новому досвіду Big Five, Тривожності Спилбергера, Ціннісним опитувальником Рокича та опитувальником на Локус контролю Рокича та шкалі задоволеності життям SWLS, вдалося виявити, що середній показник Відкритості новому досвіду у наших опитуваних вище, ніж закладена норма цієї шкали, що нашоє на думку, що особистісною особливістю людей, які приймають рішення про переселення є вищий рівень відкритості новому досвіду, проте щоб довести це твердження, наявних даних недостатньо і бажано провести аналогічне дослідження із залученням контрольної групи з людьми, які не виїжджали за кордон.

Також ми побачили, що майже у всіх опитуваних рівень стресу вище норми, чого і варто було б очікувати в умовах війни та надзвичайно стресогенної раптової зміни середовища. Також було виявлено кореляцію між

місцем, з якого людина виїхала та рівнем стресу. Найнижчий рівень тривоги по вибірці демонструють вихідці зі столиці та Київської області, найвищий рівень тривоги спостерігається у вихідців з Харківської, Одеської і Запорізької областей. Це може бути пов'язано з близькістю їхніх рідних міст до лінії фронту, постійними обстрілами цих місць і переживанням за долю і благополуччя близьких і знайомих людей, а також своїх міст.

Також чітко простежується, що люди, які відчують, що їм повністю або частково вдалося адаптуватись до нових умов, демонструють значно вищий рівень Відкритості новому досвіду і нижчий рівень тривожності, ніж ті, хто вважає, що зовсім або частково не зуміли адаптуватись. Окрім цього, вдалося зафіксувати суттєву кореляцію між успішністю адаптації і такими цінностями з ціннісного опитувальника Роттера як Пізнання, Розвиток, Активне діяльне життя, Продуктивне життя, тобто ті цінності, які умовно можна об'єднати в Групу цінностей самоактуалізації. Люди, що мають серед пріоритетів такі цінності, швидше і успішніше адаптуються до нового середовища, показує наше дослідження. Проте ці цінності не є домінуючими серед наших опитуваних. В середньому по групі найбільш популярними виявились цінності Щасливе сімейне життя, Здоров'я, Упевненість у собі, Любов, Воля, Цікава робота. Можна допустити, що подібна ціннісна орієнтація є одним із факторів, що стимулює до прийняття рішення тимчасово залишити країну і переїхати в більш комфортне місце в момент кризи.

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

3.1. Теоретико-методологічні засади розробки програми тренінгу з покращення адаптивних здатностей вимушених переселенців

Психологи, що працюють з вимушеними переселенцями вбачають своє завдання у пропрацьовці травматичного досвіду, роботі з тривогою, стресом, інтеграцією несподіваних і незапланованих серйозних змін у житті клієнтів, прийнятті нового досвіду і нової реальності, пошуку опори і ресурсів, пропрацьовці стратегії щодо подальшого розвитку, пошуку перспектив. Велика частина вимушених переселенців, які раптом опинилися в незнайомому середовищі і перебувають в дизадаптованому стані, схильні вдаватись до активності хаотичного характеру. Психологу варто допомогти структурувати їхню діяльність [47].

Важливою частиною роботи з вимушеними переселенцями також є опрацювання кризи ідентичності, що виникає у таких осіб після втрати домівки, рідних людей, несподіваного переїзду на нове незнайоме місце, потрапляння у середовище, в якому людина губить відчуття ідентичності внутрішнього Я, а також картину світу, до якої звикла. Це розрив між набутими в ході життєвого досвіду установками, образами, цінностями і вимогами, яке висуває нове середовище. Таким чином, для полегшення кризи ідентичності, яка поглиблює дезадаптацію, психологу варто допомагати постраждалим розвивати психологічну гнучкість та відкритість до нового [1].

Дуже важливим аспектом роботи саме з вимушеними переселенцями є те, що цей процес набагато ефективніше вибудовувати у вигляді комплексної допомоги від фахівців різних галузей, щоб надати переселенцям допомогу перш за все із базовими потребами, безпекою, житлом, задоволенням потреб у харчуванні, вирішенні юридичних і бюрократичних питань, одягу, тепла, соціалізації і підтримки, працевлаштування тощо за принципом єдиного вікна.

Адже психотерапевтична допомога буде мало продуктивною за умови відсутності задоволення базових потреб особи. Тому краще за все, якщо робота психологів буде організована у зв'язці з юристами, соціальними службами, медиками та іншими спеціалістами. Це суттєво пришвидшить процес адаптації вимушених переселенців до нового середовища [78].

Основна мета допомоги внутрішньо переміщеним особам полягає в їхній соціальній адаптації, але при плануванні такої допомоги необхідно пам'ятати, що більшість переміщених осіб можуть не мати чіткого уявлення про те, яку саме допомогу їм потрібно, зокрема в сфері психологічної підтримки. З цієї причини, на початкових етапах реабілітаційних та адаптаційних заходів можуть бути використані методи навчання корисних навичок, бесід та підтримуючих зустрічей, що зможуть допомогти переміщеним особам зрозуміти свої потреби та забезпечити їхню подальшу соціальну адаптацію [68]. Такі заходи становлять важливу складову планування допомоги внутрішньо переміщеним особам та можуть допомогти зробити перехід до нового життя більш успішним та менш болісним.

Для психологів, що працюють з вимушеними переселенцями, головне завдання - допомогти людині знову адаптуватися до нових умов та якнайшвидше повернутися до звичного способу життя. Більшість проблем виникає тоді, коли порушується звичний порядок речей, наприклад, роботи, школи, домашніх обов'язків, щоденної рутини). Коли людина зазнає травматичної події, такої як війна, вона може втратити зв'язок зі своїм попереднім життям та рівнем самоідентифікації як жінка, мати, друг, медсестра тощо. Це може призвести до того, що людина звужить своє мислення до рівня "переселенця". Для того, щоб відновити зв'язок між минулим та теперішнім, важливо якомога швидше відновлювати картину світу, яку людина мала до переїзду, спираючись на свою професійну або рольову

приналежність та поведінку, яку можна відновити в теперішніх умовах життя [64].

Варто зазначити, що останні західні дослідження свідчать на користь ефективності групового формату реабілітації вимушених переселенців. Така форма роботи дозволяє вимушеним переселенцям створити нові корисні для реабілітації соціальні зв'язки, відчутти опору та підтримку, усвідомити свою соціальну роль у новому середовищі [69].

При потраплянні в безпечне середовище у вимушених переселенців може вмикатись відкладений механізм горювання по втраті, який був заглушений весь час, коли людина знаходилась в небезпечних умовах і була вимушена заглушити емоції, щоб знаходитись в максимально зібраному стані для забезпечення власного виживання. Горювання може стосуватися смерті близької людини, втрати житла, роботи, соціальних зв'язків, планів і мрій тощо. Щоб допомогти людині, яка пережила втрату, розвинути навички соціальної адаптації, потрібно пройти стадії горя, які допоможуть їй відновити рівновагу та повернутися до повсякденного життя. Переживання горювання відбувається за класичною схемою: 1) шок; 2) заперечення; 3) агресія; 4) депресія; 5) прийняття. При цьому на перших двох етапах відбувається когнітивна переробка втрати, а на 3 і 4 – емоційна переробка [66]. Для того щоб допомогти вимушеному переселенцю пройти шлях горювання по втраті, перш за все спеціаліст має слухати його, адже він потребуватиме ділитись будь з ким історією про свою втрату, розповідями, пов'язаними з нею. Також варто задавати питання, щоб проявити інтерес до прожитого загиблим життя або цінності втраченого, що стимулюватиме людину ділитись своїм горем. Поділившись з іншими історіями про власну втрату, емоційність цієї втрати зменшується для людини. Варто пам'ятати, що в цій ситуації варто дати

людині виплакати, це нормальна реакція в стані горювання, не варто намагатись будьщо втішити її аби вгамувати плач. Також часто настає момент мовчання, коли людина поринає у власні спогади, коли найкраще – це витримати це мовчання, дати людині необхідний час, не заповнюючи паузу словами, і повернутись до спілкування, коли вона буде готова повернутись в тут і зараз. Мета психолога – допомогти людині безпечно пройти крізь усі чотири етапи горювання [20]:

- 1) Визнати втрату
- 2) Відчути і пережити біль втрати
- 3) Перелаштувати своє життя
- 4) Перенести емоційну складову із старих недоступних відносин у нові.

Одна з сучасних технік, що призначені для роботи саме з вимушеними переселенцями – Інтегративна модель подолання кризових та стресових станів BASIC Ph, спрямована на адаптацію до нових умов, складається з 6 компонентів:

B – Beliefes – Переконавання та цінності (віра в правильність обраного шляху, значимість своїх дій, усвідомлення контролю над власним життям, підтримка зв'язків з культурним та національним корінням);

A – Affect – Емоції (емоційна підтримка, вентильовання емоційної напруги, уникання провалювання в емоційну прірву);

S – Socialization – Соціалізація (соціальна підтримка, коло оточення, відчуття приналежності до групи, соціальна роль, обов'язки і функції, відчуття потреби);

I – Imagination – Уявлення (Творче мислення і вирішення проблем, повернення до контакту з реальністю, визнання наявності проблем на противагу уникненню від них);

C – Cognitions – Когнітивна сфера (реалістичне планування дій на основі набутого досвіду із залученням мисленнєвої діяльності, збір та обробка інформації, самонавчання для подолання когнітивної ригідності і провалювання в неконструктивні емоції);

Ph – Physical – Фізичне здоров'я (турбота про фізичний стан, здоров'я, фізичні навантаження, сон, харчування, прогулянки, техніки з релаксації та увага до інших фізичних потреб) [73].

3.2. Програма тренінгу

Враховуючи до уваги той факт що під час нашого дослідження було виявлено пряму кореляцію між успішністю адаптації вимушених переселенців і рівнем їхньої тривожності, а також те що абсолютна більшість опитуваних продемонстрували підвищений рівень тривожності, нами було прийнято рішення спрямувати корекційну програму саме на пониженні рівня тривожності як чинника, що матиме першочергове значення для успішності адаптації через свою розповсюдженість. Цей показник також підлягає відносно швидкій і ефективній корекції сучасними методами та інструментами, порівняно з іншими чинниками, що корелюють з якістю адаптації, такими як показник відкритості новому досвіду, ціннісні орієнтації особистості тощо.

Важливою умовою успішності нашого тренінгу є те, що перш за все організатори повинні переонатись у забезпеченості учасників програми першочерговими базовими потребами, такими як вода, хачі, тепло, житло,

безпека тощо, а також потребами другого порядку такими як юридична, соціальна допомога, оформлення пакету соцдопомоги, створення умов для спілкування зі співвітчизниками і соціалізації. Це служить необхідним підґрунтям для успішної реалізації саме психологічної складової нашої корекційної програми [84]. Лише після того як ми переконались, що вищезазначені потреби вимушених переселенців задоволено, можемо переходити до психологічної корекції як такої.

Зміст психокорекційної програми:

1) Психоедукація щодо психологічних і фізіологічних особливостей тривожних станів, різниці між гострою і хронічною тривогою, впливу тривоги на фізичне та психологічне здоров'я людини, супутні ризики хронічних тривожних станів для здоров'я;

2) Техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) по роботі з тривогою [79]

3) Техніки третьої хвилі КПТ АСТ (Acceptance and Commitment Therapy) – Терапії прийняття і відповідальності.

1) Психоедукація стосовно тривоги

Важливою метою цього етапу програми є донести до вимушених переселенців, що тривога є природним механізмом організму у відповідь на стресові обставини, і що їхній стан не означає, що з ними щось не так. Під час психоедукації ми розповідаємо переселенцям, що тривога, це механізм, який дістався нам в ході еволюції у спадок від ссавців, які за допомогою нього виживали в складних природних умовах, коли їх оточувало середовище, повне загроз. Авторитетний стенфордський дослідник біології поведінки людини Роберт Сапольски [45] пояснює тривогу як фізіологічні механізми на прикладі

зебри, у якої при виді льва відбувається миттєва мобілізація всіх ресурсів організму для порятунку (звужуються зіниці, звужуються судини, учащається серцебиття, кров миттєво перекачується до м'язів, яким для втечі потрібна велика кількість кисню, посилюються імунні процеси для скорішого загоювання імовірних ушкоджень, блокуються такі непотрібні в момент гострої стресової реакції функції організму як травлення, статева функція, можлива реакція неконтрольованої дефікації та сечоспускання, щоб скинути зайву вагу, яка заважатиме при втечі, зір стає тунельним сфокусованим на джерелі загрози – такі та інші природні реакції організму відзначаються у ссавців під час тривоги). Ті самі фізіологічні реакції спостерігаються і у людей під час виникнення раптового і інтенсивного стресового фактору, коли наприклад автівко несподівано виїжджає з-за рогу або людина чує вибух чи звук безпілотної. Це стан готовності. Проблема виникає тоді, коли ми опиняємося в перманентному стані тривожності повсякчас і без перерви. Тварини в саванах і примати в джунглях не турбувались за податки, роботу, родину, імовірний розвиток війни, машину чи відносини з близькими. Таким чином, гостра тривога, характерна для тварин, в нашому сучасному світі для людини перетворюється в стан хронічної тривоги, і цю відмінність між гострою і хронічною тривогами варто пояснити в ході психоедукаційної частини для вимушених переселенців, що страждають на підвищену тривожність. Коли стан тривоги з усіма його характерними фізіологічними змінами в організмі перетворюється на постійний стан, він спричиняє зміни в фізіологічних процесах організму, деякі з них – достатньо серйозні:

- Постійне підвищене виділення гормону стресу кортизолу спричиняє гормональний дисбаланс, адже впливає на гормональний фон в організмі в цілому;

- Звуження стінок судин, властиве для стану гострої тривоги, перетворюється на виснаження і дряхління стінок судин у людей, які живуть у стані хронічної тривожності. Це підвищує ризик виникнення інсультів, серцевих нападів, а також утворення тромбів;

- Хронічна тривожність приглушає сексуальну та репродуктивну функцію;

- Також доведено, що хронічна тривожність провокує виникнення шлункових виразок;

- Активація імунітету, що властива під час станів гострої тривоги, під час хронічної тривоги вмикає шкідливі аутоімунні процеси, коли імунітет починає боротися вже з загрозами, а з самим організмом.

- Доведено негативний вплив хронічної тривоги на пам'ять, мисленнєві функції, якість сну, також на ризик виникнення депресії, тягу до психоактивних речовин (ПАР).

Враховуючи усе вищепераховане, вимушені переселенці мають усвідомити, що тривожність, яка виникла у них під час війни та переїзду у нове місце – це не щось таке, що варто ігнорувати, а цілком реальні фактори ризику для фізичного і ментального здоров'я людини, яка довгий час залишається у стані хронічної тривожності і не звертає на це уваги.

2) Техніки КПТ по опрацюванню тривоги

2.1) Вправа «Оцінка переваг і шкоди від тривоги»

Дуже часто тривожні люди відносяться до своєї тривоги як до чогось корисного, чогось, що допомагає їм виживати, мобілізуватись, вирішувати або

попереджати проблеми, бути готовими до цих проблем та обачними, мотивувати себе на певні дії. Але з іншого боку рівень тривоги часто виходить з-під контролю та заважають вести повноцінне і якісне життя, шкодять адаптивним можливостям особистості, від чого людина починає боротись зі своєю тривожністю. Таким чином, людина опиняється в ситуації, коли тривога, як їй здається, одночасно приносить їй і користь, і шкоду, це одночасно і потреба в мобілізації за допомогою тривоги, і боротьба з цією тривогою. При цьому людина має зрозуміти, що тривога дійсно несе в собі мобілізаційну функцію, коли наприклад тривога щодо можливості опинитись в чужій країні без житла стимулює вимушеного переселенця до конкретних дій. Однак варто зрозуміти, що занадто сильна та тривала тривога веде до зворотного результату: до зниження уваги, пам'яті, опору до фрустрації, спричиняє активацію захисних механізмів нижчого порядку, стимулює появу агресії, прократиснації тощо. Тому ми можемо запропонувати вимушеному переселенцеві самостійно оцінити переваги і шкоду від його тривожності, пропонуючи йому питання на кшталт: Чим ваша тривога корисна для вас? А чим вона шкодить? В чому переваги і недоліки від того щоб тривожитись? Що трапилось би, якби ви тривожились менше? Що від цього покращилось би? В якості домашнього завдання можна попросити вимушеного переселенця визначати переваги і шкоду від конкретних думок, які його тривожать і повертатись до цієї техніки кожного разу, коли він відчуває, що знов потрапив в полон тривожності. Для виконання цієї справи клієнт може користуватись наступною таблицею (Табл. 3.1.):

Табл. 3.1

Вправа «Оцінка переваг і шкоди від тривоги»

Тривожна думка	Шкода	Суб'єктивна оцінка шкоди	Користь	Суб'єктивна оцінка користі	Різниця між шкодою і користю
Можу залишитись на вулиці	Впадаю в розпач	90	Можливо допоможе щось придумати	10	-80

2.2) Вправа «Розмежування продуктивної і непродуктивної тривоги»

Часто тривожним людям буває складно навіть думати про те що їхня надмірна тривога може бути шкідливою. Мета цієї вправи – навчити людину відрізнити продуктивну тривогу, яка дійсно здатна мобілізувати людину у потрібних ситуаціях, від непродуктивної тривоги, яка заважає життю і адаптації людини, а також трансформувати тривогу в конструктивний пошук вирішення проблем. Скажімо, вимушений переселенець опинився в новій країні, і тривога, яка виникає у нього, є продуктивною, якщо він думає: «Де мені знайти притулок? Де я можу отримати необхідні документи? Де мені дістати соціальний пакет? Де я буду харчуватись? Що мені потрібно зробити, щоб влаштувати дитину до школи?», тобто тривога стимулює до прийняття і вирішення реально існуючих проблем. Якщо ж думки вимушеного переселенця спрямовані на такі питання як: «А раптом я захворію? А раптом мене виселять? Або поки я знаходитимусь за кордоном, чоловік в Україні

покине мене? Що як мене раптом позбавлять соцвиплат або зачиниться заклад, де ми харчуємось?» Різницю між корисною і шкідливою тривогою можна усвідомити за допомогою питання: перша пов'язана з питанням «Що робити?», друга – «Що як...?» Вимушеним переселенцям варто пояснити різницю між цими поняттями. Продуктивна тривога допомагає скласти список дій, до яких варто вдатися, непродуктивна – створює мисленнєві румінації, які лише підсилюють тривогу. Продуктивна тривога пов'язана з майбутніми подіями, вірогідність яких досить реальна, непродуктивна – з подіями, які можуть статись, але з малою вірогідністю. Щоб винести з цієї техніки якомога більшу користь, можна запропонувати людині виконувати домашнє завдання самостійно спостерігати за своїми тривожними станами і відмічати, чи є вони продуктивними, чи ні. Домашнє завдання можна вести за наступною схемою (Табл. 3.2.):

Табл. 3.2.

Вправа «Розмежування продуктивної і непродуктивної тривоги»

З приводу чого я зараз турбуюсь: _____

Питання	Відповідь
Чи пов'язана тривожність з ситуаціями, вірогідність яких дуже мала	
Що саме я передбачаю?	
Яко проблему у зв'язку з цим треба вирішити?	
Які конкретні дії у зв'язку з цим я можу зробити?	

Чи можу я скласти перелік дій на сьогодні, які допоможуть мені, що я можу зробити сьогодні?	
Чи тривожусь я з приводу того, що не можу контролювати?	
Чи продуктивна ця тривога?	
Чому?	

2.3) Вправа «Повінь невизначеності»

Часто люди турбуються саме через існування можливості того, що станеться щось, що їх лякає, тобто саме через невизначеність. Наприклад для вимушених переселенців це може бути, що вони залишаться на вулиці в чужій країні або що місцеві соцслужби їх позбавлять материнських прав. Теоретично це можливо, але реальна вірогідність цієї події дуже низька. Але якщо тривожитись з приводу речей, які можуть трапитись теоретично, але з дуже низькою вірогідністю, то виходить, що людині треба турбуватись буквально про все. Наприклад якщо вимушена переселенка безперервно турбується про те що ворожий бпла може уразити будинок її родичів в Києві, варто вирахувати вірогідність цієї події, порохувавши кількість людей, які постраждали за останній місяць від ворожих бпла в Києві, враховуючи кількість мешканців Києва. Якщо за останній місяць з 3 млн мешканців Києва від бпла постраждали 3 людини, то вірогідність, що це станеться з рідними цієї вимушеної переселенки становить 1 випадок на 1 млн. Вірогідність дуже не велика. В такому випадку чи варто про це тривожитись? Але зазвичай людей, що знаходяться в стані підвищеної тривоги, турбує саме наявність відчуття хоча б найменшої невизначеності, яку вони намагаються приборкати за

допомогою тривоги. Проте Вимушеному переселенцеві варто пояснити, що він не знайде абсолютної визначеності у нашому мінливому світі, лише збільшуватиме тривожність прагненням до цієї визначеності. Після відповідної конфронтації вимушеному переселенцеві варто запропонувати визнати неможливість досягнення визначеності, а також протягом 10 хвилин повторювати фразу «Що б я не робив, я не отримаю жодних гарантій» (можна також додати сферу життя чи конкретну проблему, невизначеність у якій лякає людину). Спочатку тривога значно підвищиться, але згодом піде на спад. Мета – довести цю думку до того, що вона не викликатиме нічого, окрім нудьги. Така експозиція може займати 10-15 хв. Можна також фіксувати результати за допомогою наступної таблиці (Табл. 3.3):

Табл. 3.3.

Вправа «Повінь невизначеності»

Думка, яку необхідно повторювати	Тривалість експозиції	Тривожність (0 – 100%)
	Початок	
	1хв	
	3 хв	
	10 хв	

3) Техніка Прийняття думок (Терапія прийняття і відповідальності або Acceptance and Commitment Therapy (ACT))

Вимушеному переселенцеві варто запропонувати ідею, що іноді замість того щоб намагатись усе в житті контролювати і тривожитись з приводу усього, можна спробувати навчитись приймати деякі речі такими якими вони є.

Руйнівну і неконструктивну самокритику можна замінити на твердження: «Я приймаю наявність проблеми ... і спробую її вирішити.» Для цього людині варто пояснити, що далеко не на все у житті ми можемо повпливати, починаючи від природних явищ і закінчуючи думками і реакціями інших людей на наші слова і вчинки, через це багато речей нам краще приймати так як вони є. Для цього можна запропонувати людині спробувати побути у ролі спостерігача, який дивиться на ту чи іншу ситуацію безоціночно і без необхідності обов'язкового втрутитись чи діяти [49]. В такій позиції зникає потреба контролювати. Мета цієї вправи – не намагатися з усіх сил прогнати неприємну чи тривожну думку, а прийняти її так, як ми приймаємо наявність фонового шуму на вулиці чи зміни погоди. Психолог пропонує переселенцеві дозволити думці чи тривозі існувати, не намагаючись повпливати на неї, прогнати її чи втекти від неї. При цьому важливо відмовитись від оцінювання, засудження, навішування ярликів або прогнозування майбутнього. Головне – просто споглядати за власною тривою, а після цього можна записати висновки у наведену таблицю (Табл. 3.4):

Таблиця 3.4.

Техніка прийняття думок АСТ

Про що я турбуюсь: _____

Переваги і шкода від прийняття	Шкода:
	Переваги:
Які інші речі я приймаю щоденно (з тих, які могли б викликати в мене стурбованість чи дискомфорт)	
Чому я все це приймаю	

Опишіть ситуацію, яка вас турбує, але з позиції спостерігача, тобто без оціночних суджень, інтерпритацій, ярликів або прогнозів	
Висновок	

3.3. Рекомендації щодо проведення тренінгу

Важливі зауваження до підготовчого етапу

Чи не найважливішою умовою ефективної реалізації психологічної складової тренінгу з подолання тривожних станів серед вимушених переселенців є вирішення усіх супутніх питань, пов'язаних із забезпеченням безпеки, та задоволенням ісіх інших фізіологічних та базових потреб переселенців, що забезпечує умови для подальшої психологічної роботи. Важливо зауважити, що найкраще, аби організація, яка приймає переселенців, організовувала процес їхнього прийому, оформлення і надання необхідних базових благ саме за принципом «єдиного вікна», де, звернувшись до відповідної інстанції, людина отримує одразу і тимчасовий притулок, і документальне оформлення, і їжу, і соціальну допомогу тощо [70], [82], адже ходіння по інстанціях у новій незнайомій країні може спровокувати посилення стресу, а може навіть і ретравматизацію у і без того психологічно нестабільних вимушених переселенців, які раптом опинились у новому середовищі часто без підтримки з боку близьких.

Можливі складнощі при виконанні Вправи КПТ 2.1. «Оцінка переваг і шкоди від тривоги»

Багатьом людям складно усвідомити те що вони мають вибір тривожитись чи ні з приводу певних конкретних думок, тому їм видається

безглуздим оцінювати користь чи шкоду від тривоги. Інші люди відчують, що відсутність тривоги з певного приводу означає, що вони «невідповідальні» люди. Таким клієнтам можна відповісти, що незважаючи на те, що у тривоги, здавалось би, ніяких переваг немає, проте насправді ми рідко щось робимо, якщо не бачимо в цьому користі, можливо не явної, не очевидної, прихованої; можливо вона допомагає нам якимось чином до чогось підготуватись чи відвернути небажані події. Відповіді на ці питання допоможуть переселенцеві ставитись до своєї тривоги більш усвідомлено, помічати її та обирати своє ставлення до неї.

Можливі складнощі при виконанні Вправи КПТ 2.2 «Розмежування продуктивної і непродуктивної тривоги»

Деякі переселенці можуть казати, що вони і так на когнітивному рівні розуміють, що їхня тривога непродуктивна і лише заважає їм. Проте було б помилкою казати, що будь-яка тривога є конрпродуктивною і шкідливою, адже часто саме тривога мобілізує людину і змушує її діяти, наприклад шукати житло чи роботу у новій країні. Тому варто познайомити клієнтів з розумінням того, що тривога може виконувати і корисну функцію для людини, а також навчити, як трансформувати тривогу в конструктивні корисні дії.

Також може виникнути складність в усвідомленні різниці між «можливими» і «вірогідними» подіями. Наприклад можливість втратити всі речі в новій країні – можливо, але такий розвиток подій є маловірогідним. Проте зробити щось, щоб відвернути це – майже неможливо, тому навіщо витратити ресурси психіки і здоров'я на те, щоб прокручувати румінації з приводу того, на що не можеш вплинути і вірогідність чого дуже низька.

Якщо, незважаючи на все вищевказане, переселенець все одно прагне до повної визначеності у майбутньому, варто проаналізувати разом з ним переваги і недоліки такого шляху мислення, а також подумати, чому він готовий приймати невизначеність у інших сферах свого життя.

Можливі складнощі при виконанні Вправи 2.3. «Повінь невизначеності»

Часто думки про невизначеність викликають у вимушених переселенців такі інтенсивні емоції, зокрема страх, що їм складно повторювати відповідні твердження, - вони бояться, що це викличе у них надто сильний рівень тривожності. Тому цю техніку завжди варто проводити спочатку під наглядом спеціаліста, щоб людина переконалась, що тривожність із часом спадає. Лише після цього людині можна давати відповідне домашнє завдання для самостійного опрацювання.

Окрім того, трапляється так, що клієнти не поринають у тривожну думку повністю, відволікаються чи виконують вправу механічно. Це може ставати на заваді ефективності даної техніки, тому таку захисну поведінку варто усувати.

Можливі складнощі при виконанні Техніки Прийняття думок Терапії прийняття і відповідальності АСТ

Частина тривожних людей сприймають свою тривогу як дуже корисний інструмент, який допомагає їм прогнозувати події, відвертати їх, уникати проблем тощо, що за своєю суттю є активним процесом. В той же час техніка прийняття передбачає відмову від активної діяльності щодо пошуку вірогідних джерел проблем, з приводу яких можливо тренуватись. Таким клієнтам можна запропонувати оцінити переваги і недоліки пошуку й

обдумування проблем, а також простого прийняття проблем. Можна також запропонувати клієнтові написати перелік тих речей, які він готовий приймати.

ВИСНОВКИ

1. В ході даного дослідження було проведено аналіз наукової літератури щодо поглядів на поняття особистість та чинників, які воно в себе включає, а також щодо поглядів на психологічні аспекти та проблеми адаптації вимушених переселенців.
2. Проведено психодіагностичне дослідження за допомогою шкал: Відкритості новому досвіду Big Five, тривоги Спилбергера, ціннісних орієнтацій Рокича та Локусу Контролю Роттера та задоволеності життям Дінера з подальшою математичною обробкою отриманих даних, що дозволило нам визначити певні особистісні риси і характеристики, які можуть впливати на прийняття рішення вимушених переселенців щодо міграції, а також сприяти або заважати успішності їхній адаптації та акультурації у новому середовищі.
3. За допомогою методів математично-статистичного аналізу проаналізовано отримані в ході опитування результати. Було виявлено підвищений рівень тривожності майже у всіх опитаних вимушених переселенців. Виявлено кореляції рівня тривожності із місцем життя в Україні, а також зі наявністю чи відсутністю бажання переїхати за кордон ще до початку війни. Загалом по вибірці також можемо констатувати трохи підвищений рівень відкритості новому досвіду, що може свідчити на користь того, що високий рівень відкритості новому досвіду сприяє більш легкому прийняттю рішення про тимчасову зміну місця проживання, проте ця гіпотеза ще має бути перевірена за допомогою опитування контрольної групи. Також можемо спостерігати, що люди, які вважають, що їм вдалося

повністю або частково адаптуватись на новому місці, мають вищий рівень відкритості новому досвіду, ніж ті, що вважають, що зовсім або повністю не зуміли адаптуватись. Також помічено кореляції між успішністю адаптації та такими цінностями Групи самоактуалізації як Пізнання, Розвиток, Активне діяльне життя, Продуктивне життя. Проте більшість із наших опитаних не вважають ці цінності пріоритетними, надаючи перевагу таким цінностям як Щасливе сімейне життя, Здоров'я, Упевненість у собі, Любов, Воля, Цікава робота, Можливо це є однією з причин того, що повністю або частково на новому місці вдалося адаптуватись лише трохи більше ніж половині опитуваних.

4. Запропоновано комплекс заходів щодо поліпшення психологічної адаптації вимушених переселенців, який включає в себе техніки КПТ та АСТ, а також надано рекомендації щодо проведення відповідних заходів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д. О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації аимушених пересленеців до життя у нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців). Методичні рекомендації. Електронний ресурс, код доступу: <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robota-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61>
2. Безуглий П. Г. Теоретичні засади дослідження міграційних процесів / П. Г. Безуглий // Політичне життя. - 2018. - № 1.
3. Бикова М. В. Соціально-психологічна адаптація українських біженців земля північна Рейн Вестфалія (Німеччина): Магістерська робота. Миколаїв, 2023. 83 с.
URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2639/1/Бикова%20.pdf>.
4. Блинова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів / О.Є. Блинова // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. – Випуск 9. – К.: Талком, 2016. – С.58-66. Режим доступу:
<http://ekhsuir.kspu.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/2026/%D0%91%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%205%20%282016%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
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. Бойправ М. Загальна психологія: практикум: [навч.-метод. посіб.] / Ніжинський держ. ун- т ім. Мико-ли Гоголя. Кафедра психології / Оксана Петрівна Щотка (ред.). — Ніжин : НДУ, 2007. — 288с.
 7. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. — Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. — 608 с.
 8. Боровинська І. Є Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвих успішності, Інститут соціальних та політичної психології, К. Режим доступу: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/br20190826.pdf>
 9. Варій М. Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. І педагог. Спеціальностей. – 2-ге видан., випр і доп. – К.: «Центр учбової літератури». – 2007. - 968 с. ISBN 966-364-376-5
 10. Варій М.Й. Психологія особистості: Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 592 с. ISBN 978-966-364-562-9
 11. Волков Д. С., Абатурова О. А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. Science of XXI century: development, main theories and achievements. 2022. С. 12-15
 12. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації [Електронний ресурс] / І. Галецька // Соціогуманітарні проблеми людини, 2005. – № 1. – Режим доступу: <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>
 13. Глосарій з міграції, МОМ, Режим доступу: http://www.iom.int/jahia/webdav/site/myjahiasite/shared/shared/mainsite/published_docs/serial_publications/Glossary_eng.pdf

14. Гурт А. В., Василькевич Я. З. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. Перспективи розвитку сучасної психології. 2022. № 11. С. 78–83.
URL: <http://ephsheir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/6555/Zbirnyk%202022.%2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=79>.
15. Донченко Е. А. Социетальная психика / Е. А. Донченко ; [НАН Украины. Инт социологии]. – К. : Наукова думка, 1994. – 208 с.
16. Завацька Н. Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації [текст] / Н. Є. Завацька // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2010. – Т. 8. – Вип. 7. – С. 90–105
17. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. Вісник Національного Університету Оборони України. 2023. № 3 (73). С. 73–79.
URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/276921/274320>.
18. Загальна психологія : навч. посіб. /М. В. Савчин. – К. : Академвидав, 2012. – 464 с.
19. Звіт ООН по справам біженців щодо ситуації з біженцями з України, 2023. Режим доступу: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
20. Інноваційні підходи до організації медико -психологічної допомоги після - травматичного стресового розладу. Методичні рекомендації. УНДІССПН МОЗ України. Київ. – 2014
21. Каліккіо С. Особистість. Вступ до науки про особистість: що це таке і як за допомогою наукової психології дізнатись про те, як вона впливає на наше життя. StreetLib Write, 2022.
URL: https://www.google.com.ua/books/edition/Особистість/_mUEA

AAQBAJ?hl=uk&gbpv=1&dq=психологія+особистості&printsec=frontcover.

22. Коллі-Шамне А. В., Старцева В. Гугл-форма як інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців-вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022, Активізація трансформаційних процесів рещуонального розвитку в Україні, конференція, НАН України, 08.2022, 236-239. Режим доступу: https://www.researchgate.net/profile/O-Krasnonosova/publication/362710458_AKTIVIZACIA_TRANSFORMACIJNIH_PROCESIV_REGIONALNOGO_ROZVITKU_V_UKRAINI/links/62fb484be3c7de4c345edb7f/AKTIVIZACIA-TRANSFORMACIJNIH-PROCESIV-REGIONALNOGO-ROZVITKU-V-UKRAINI.pdf#page=235
23. Конвенція і Протокол щодо статусу біженців, УВКБ ООН. Режим доступу: <http://www.unhcr.org/3b66c2aa10.pdf> 6
24. Копець Л. В. Психологія особистості: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2007. – 460с. – Бібліогр.: с. 448 – 449. ISBN 966-518-394-X
25. Коротюк З. М., Демидась С. Р. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям вимушених переселенців. Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти. Тернопіль, 2018. Електронний ресурс. Код доступу: http://umo.edu.ua/images/content/biblioteka/repozitariy/metod%20recommendacii/2_%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8E%D0%BA_%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BDi.pdf

26. Крайніков Е., Прокопович Є., Фіяло О. Гендерні особливості соціальнопсихологічної адаптації мігрантів у США. 2020
27. Курапов А. О. Залежність вибору стратегії акультурації від психологічного портрету особистості; Актуальні проблеми психології, збірник наукових праць Інституту Психології ім. Г. С. Костюка НАПН Україниб 155-166. Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/16.pdf>
28. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму) [текст] / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко та ін. // Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. – Київ : Логос, 2015. – 206 с. – С. 26–46
29. Леонова І. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4 (29). С. 94–100. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229859203.pdf>.
30. Лефтеров В.А. Экстремальная миграция в Украине: Социально-психологический аспект, Одеса, 2020. Режим доступу: <http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/20505/%D0%9B%D0%B5%D1%84%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2%20%D0%92.%20%D0%90.%20%D0%AD%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BC%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%B8%D0%BD%D0%B5....pdf?sequence=1&isAllowed=y>

31. Максименко Ю. Б., Морозова-Йоханнесен О.В. Психологічні особливості змін вимушених переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного Університету Оборони України 5 (69)/2022. Режим доступу: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/264242/261438>
32. Манойло К. А. Зв'язок між рівнем міжкультурних компетенцій та соціокультурною інтеграцією біженців: Магістерська робота. Київ, 2022. 86 с. URL: https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/59497/3/Манойло_К.%20А..pdf].
33. Михальчук В. М., Охріменко І. М. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для системи охорони здоров'я та громадського здоров'я. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни : Збір. монографій, м. Полтава, 11 трав. 2022 р. Полтава, 2022. С. 23–29. URL: http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/19227/1/Bizhentsi_mihranty_ta_peremishcheni_osoby_pid_chas_viiny.pdf.
34. Москалець В. П. Психологія особистості навчальний посібник. — М 82 К.: «Центр учбової літератури», 2013. — 416 с. URL: <https://lira-k.com.ua/preview/12676.pdf>
35. Музиченко І. В. Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації. Освіта та розвиток обдарованої особистості №9 (52) /09/2016;
36. Настрої та оцінки українських біженців, що повертаються на Батьківщину(квітень–травень2022р.), Центр Разумкова. Режим доступу: <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni->

doslidzhennia/nastroi-ta-otsinky-ukrainskykh-bizhentsiv-shcho-povertaiutsia-na-batktivshchynu

37. Нова економічна політика | Український інститут майбутнього. *Український інститут майбутнього*. URL: <https://uifuture.org/publications/nova-ekonomichna-polityka/>
38. Опитувальник особистісної тривожності (State-Trait Anxiety Inventory, STAI, Ю. Л. Ханін). Режим доступу: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>
39. Опитувальник Рокича. Режим доступу: <https://vcf.vn.ua/metodika-rokicha-cinnisni-oriyentaci%D1%97-interpretaciya-ta-obrobka-rezultativ/>
40. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. № 5. С. 5–9. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/157/248>.
41. Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования/Пер, с англ. М. С. Жам-кочьян под ред. В. С. Магуна — М.: Аспект Пресс, 2001.— 607 с.
42. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України Посібник для практиків соціальної сфери. МБФ «Українська фундація громадського здоров'я» Представництво міжнародної організації «Право на здоров'я», Київ Видавничий дім «Калина» 2015 (HealthRight International) [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<https://mon.gov.ua/storage/app/media/pozashkilna/psychologichna-sluzhba/pos-bnik-shhodo-psixosocz-alno-dopomogi.pdf>

43. Рибалка В. Психологічна теорія особистості Г. О. Балла. Психологія і суспільство, 2017 - №2 (68)
44. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. Посіб. /М. В. Савчин. К. : Академвидав, 2012. – 464с.
45. Сапольські Р. Чому зебри не страждають на виразку. – К. , 2020, «Фабула», 400с.
46. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є Психологія міграції: навчальний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. - Кіровоград: ТОВ “Імекс ЛТД”, 2013. - 244 с.
47. Солдатова О.С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/8187/Soldatova%20O%20UChoice_6_10_2017-23.pdf?sequence=1&isAllowed=y
48. Стець Н. Особливості стратегій соціокультурної адаптації мігрантів, 2015. Режим доступу: <http://iqholding.com.ua/articles/osoblivosti-strategii-sotsiokulturnoi-adaptatsii-migrantiv>
49. Стівен Гаєс. Звільнений розум. Як стати психологічно гнучким і подолати Внутрішнього Диктатора; пер. А англ. Ірини Павленко. – Київ: Yakaboo Publishing, 2022. – 496 с.
50. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навчальний посібник : Навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2012. 280 с. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-V..pdf>.
51. Тест на локус контролю Роттера. Режим доступу: https://psylab.info/%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82_%D0%BD%

- D0%B0_%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D1%83%D1%81_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8F_%D0%A0%D0%BE%D1%82%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0
52. Ткачишина О. Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід’ємна складова її соціалізації [текст] / О. Р. Ткачишина // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України. – Київ, 2006. – Т. VIII. – Вип. 1. – С. 341–348.
 53. Чепіга Л. П. Психологічні особливості українців – вимушених мігрантів внаслідок російської агресії. Особистість, суспільство, війна : Тези доп. учасників міжнар. психол. форуму, м. Харків, 7 квіт. 2023 р. Харків, 2023. С. 243–245.
URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/17373/1/Osobystist%20suspilstvo%20viina_2023.pdf#page=243.
 54. «Big Five» (модифікація А.Г. Грецова). Режим доступу: <https://studfile.net/preview/5200213/page:3/>
 55. Alibudbud R. A web-based analysis of public concern about Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) Ukraine during the 2022 military conflict: An infodemiological study. *European Journal of Trauma & Dissociation*. 2022. P. 100286.
URL: <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2022.100286>.
 56. Andrew Huberman “Dopamine Mindset and Drive”, 2021. Режим доступу: <https://hubermanlab.com/controlling-your-dopamine-for-motivation-focus-and-satisfaction/>
 57. Ashcraft D. M. *Personality Theories Workbook*: навчальний посібник. 6th ed. Pennsylvania: Clarion University of Pennsylvania, 2014. 176 p.
URL: https://www.google.com.ua/books/edition/Personality_Theories_

Workbook/jlk8AwAAQBAJ?hl=uk&gbpv=1&dq=психологія+особистості&printsec=frontcover.

58. Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees / L. Oviedo et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, no. 20. P. 13094. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094>.
59. D. S. Massey, Social structure, household strategies, and the cumulative causation of migration, *Population Index*, 56(1), 1990, pp. 3–26. Режим доступу: <https://www.jstor.org/stable/3644186>
60. Disability and post-traumatic stress symptoms in the Ukrainian General Population during the 2022 Russian Invasion / T. S. Kang et al. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2023. Vol. 32. URL: <https://doi.org/10.1017/s204579602300015x>.
61. Endler, N. S., & Magnusson, D. (1976). Toward an interactional psychology of personality. *Psychological Bulletin*, 83(5), 956–974. Режим доступу: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.83.5.956>
62. Hofstede, Geert (1984). *Culture's Consequences: International Differences in Work-Related Values* (2nd ed.). Beverly Hills CA: SAGE Publications. ISBN 0-8039-1444-X.
63. Immediate physical needs of refugees during the Ukrainian armed conflict of 2022 / Y. Roitblat et al. *Health Policy*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2022.10.008>.
64. Impact of the Russian Invasion on Mental Health of Adolescents in Ukraine / O. Osokina et al. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2022.07.845>.

65. J. Donald Cohon, Jr. Psychological Adaptation and Dysfunction among Refugees. *The International Migration Review* Vol. 15, No. 1/2, Refugees Today (Spring - Summer, 1981), pp. 255-275 (21 pages) Published by: Sage Publications, Inc. on behalf of the Center for Migration Studies of New York, Inc.
66. J. William Worden. *Grief Counseling and Grief Therapy, a Handbook for the Mental Health Practitioner*, Springer Publishing Company, 5th edition, NYC, 2018, 352 p.
67. Joseba Achotegui Loizate 12 specific characteristics of stress and migratory grief; Ediciones El Mundo de la Mente, 2014. Режим доступа: <https://josebaachotegui.com/en/joseba-achotegui-books/12-specific-characteristics-migratory-stress-grief-joseba-achotegui/>
68. Kokun O. The Ukrainian Population's War Losses and Their Psychological and Physical Health. *Journal of Loss and Trauma*. 2022. P. 1–14. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>.
69. Korobanova O., Schulzhenko N. Psychology of home and Ukrainian migrants' socio-psychological adaptation abroad. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2022. No. 50(53). URL: [https://doi.org/10.33120/ssspj.vi50\(53\).604](https://doi.org/10.33120/ssspj.vi50(53).604)
70. Meeting the health needs of displaced people fleeing Ukraine: Drawing on existing technical guidance and evidence / B. N. Kumar et al. *The Lancet Regional Health - Europe*. 2022. P. 100403. URL: <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2022.100403>.
71. Mendoza S. L. Moving the discourse on identities in intercultural communication: Structure, culture, and resignifications / S. L. Mendoza, R. T. Halualani, J. A. Drzewiecka // *Communication Quarterly*. – 2002. – T. 50. – №. 3-4. – P. 312-327

72. Mischel, W. (2004). "Toward an integrative science of the person". *Annual Review of Psychology*, 55, 1–22
73. Mooli Lahad, Ofra Ayalon, Miri Shacham. The "BASIC Ph" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application, Jessica Kingsley Publishers, Philadelphia, 2012, 304 p.
74. O`Donel D. Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2003. P. 279 – 291.
75. Openness to Experience and the Career Adaptability of Refugees: How Do Career Optimism and Family Social Support Matter? / A. Newman et al. *Journal of Career Assessment*. 2021. Vol. 30, no. 2. P. 309–328. URL: <https://doi.org/10.1177/10690727211041532>.
76. Psychotraumatology of the war in Ukraine: The question of the psychological care of victims who are refugees or who remain in Ukraine / J.-P. Bouchard et al. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1016/j.amp.2022.04.006>
77. PTSD symptoms among civilians being displaced inside and outside the Ukraine during the 2022 Russian invasion / M. Ben-Ezra et al. *Psychiatry Research*. 2023. Vol. 320. P. 115011. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.115011>.
78. Public health crises and Ukrainian refugees / Z. Su et al. *Brain, Behavior, and Immunity*. 2022. Vol. 103. P. 243–245. URL: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2022.05.004>.
79. Robert L. Leahy. *Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide*, Second Edition. The Guilford Press, New York, London, 2017. – 656 c.
80. Sam, D.L. & Berry, J.W. (Eds) (2006/2016). *Cambridge handbook of acculturation psychology* (1st and 2nd editions). Cambridge: Cambridge University Press

81. Swann, W. B., Stein-Seroussi, A., & Giesler, R. B. (1992). Why people self-verify. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 392–401. Режим доступа: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.3.392>
82. Ukraine refugee crisis: evolving needs and challenges / A. C. K. Lee et al. *Public Health*. 2023. Vol. 217. P. 41–45. URL: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.01.016>.
83. White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297–333. Режим доступа: <https://doi.org/10.1037/h0040934>
84. Zimba O., Gasparyan A. Y. Refugee Health: A Global and Multidisciplinary Challenge. *Journal of Korean Medical Science*. 2023. Vol. 38, no. 6. URL: <https://doi.org/10.3346/jkms.2023.38.e60>.