

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий інститут публічного управління та адміністрування
Кафедра соціальної роботи, управління і педагогіки

Кафедра соціальної роботи,
управління і педагогіки

УДК: 364-787.522-054.73(477:430.119)

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ
БІЖЕНЦІВ ЗЕМЛЯ ПІВНІЧНА РЕЙН ВЕСТФАЛІЯ (НІМЕЧЧИНА)**

Магістерська робота
за освітньою програмою «Соціальна робота»
спеціальності 231 – «Соціальна робота»

Виконала: студентка VI курсу 661-м групи
Бикова Маргарита Володимирівна

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
Кузнецова Олена Анатоліївна

Миколаїв – 2023

ГЛОСАРІЙ

Акультурація – процес взаємовпливу культур, сприйняття одним народом повністю чи частково культури іншого народу.

Асиміляція українців - процес прийняття певним народом або спільнотою культури (мови, цінностей, звичаїв) та самосвідомості (ідентичності) іншого народу або спільноти.

Відчуття когеренції – це така собі своєрідна але дуже сильна орієнтація, що структурує внутрішні й зовнішні стимули та формується з дитинства

Ескапізм – важливий захисний механізм людської психіки, характерними для якого є бажання ухилитися, втекти, сховатися від безрадісних фізичних і психічних аспектів реального життя в світі примарному, вигаданому.

Інтернальність – це один з двох полярних полюсів локусу контролю, що полягає у схильності людини приписувати відповідальність за події життя і результати діяльності собі, а не зовнішнім факторам.

Фрейм – ментальна освіта, структура, що організовує знання та досвід людини у стереотипній ситуації.

ВСТУП

Агресивні військові дії російського вторгнення на територію суверенної держави України, численні обстріли цивільної інфраструктури та житлового фонду України спонукали громадян до вимушених міграцій як всередині країни, так і за її межі. Частина громадян України набули статусу внутрішньо переміщених осіб, а інша частина скористалися можливістю виїзду за кордон. Однією із країн, яка прийняла біженців з України стала Німеччина. У цій країні переселенці з України змогли скористатися фінансовими й соціальними гарантіями, які дають змогу до адаптації в нових умовах проживання. Але водночас пережиті психотравмуючі події, пов'язані з бойовими діями, нові умови життя, інша мова, культура, цінності, незнайомі місця та багато питань, які виникають при різного роду бар'єрів, спровокували негативні особистісні проблеми вимушених переселенців.

В Україні зареєстровано 4,7 млн внутрішньо переміщених осіб. Понад 14,5 млн. українців виїхали після 24 лютого, і приблизно 11,7 млн. – в'їхали до країн Євросоюзу. До Польщі від початку повномасштабної війни Росії проти України виїхали трохи більше 8 млн українців, а повернулися – 6,2 мільйона. Країни, які найбільше прийняли українців: Польща, Німеччина, Велика Британія, Канада, Угорщина, Румунія, Словаччина, Молдова та інші. У Німеччині зареєстровано 1 045 84 українців станом на початок 2023 року, які внесені до німецького реєстру від початку війни.

Проблема адаптації в іншій країні є досить актуальною у зв'язку з інтенсивною міграцією українського суспільства. Варто акцентувати увагу на міждисциплінарному характері адаптації, яка докладно вивчається з точки зору фізіологічного, соціально-філософського, психолого-педагогічного, кібернетичного та інших підходів. Адаптація є невід'ємною характеристикою людини, яка безпосередньо впливає на ступінь її включення до соціальних відносин, як наслідок, у загальний життєвий процес.

У процесі вимушеної міграції українці зіштовхнулися з рядом проблем, що стосується не тільки фізіологічного стану здоров'я, але й значно глибшого - психологічного, що у свою чергу може призводити до серйозних порушень з боку фізичного, ментального, душевного здоров'я та спокою. Масовий виїзд українців у різні країни світу розпочався 24 лютого 2022 року, в той день, коли була почата повномасштабна війна, і це говорить про недостатність вивченні маси питань та проблемних ситуацій щодо адаптації людей до нових умов, які вимушено мігрували зі своєї батьківщини. Тому недостатня наукова розробленість означеного питання зумовили вибір теми наукового дослідження **«Соціально-психологічна адаптація українських біженців земля Північна Рейн-Вестфалія (Німеччина)»**.

Ступінь розробленості теми. У психологічній науці проблемам соціальної адаптації присвячені роботи Е.М. Авраамової, Л.А. Гордона, Л.В.Корель, Н.А. Милославської, А.В. Мудрика, М.В. Ромма тощо. На особливу увагу заслуговують роботи Г.С. Вітковської, В.В. Степанова та А.А.Сусоколова, які займалися безпосередньо проблематикою соціальної адаптації вимушених переселенців і біженців.

Дослідники В.А. Іваненко, Є.І. Петрова, Е.С. Шуршалова, С.В.Якимчук та ін. займалися питаннями соціального захисту біженців і вимушених переселенців. А от проблемам правового захисту даної категорії осіб були присвячені роботи Л.В. Андріченко, Є.В. Білоусова, Н.А. Вороніна, С.А.Ганнушкіна, В.І. Євтушенко, Г.І. Литвинова тощо. Особливостями процесу психологічної та соціокультурної адаптації біженців і вимушених переселенців на нових територіях було присвячено роботи Г.Ф.Габдрахманова, В.В.Гриценко, В.К. Каліненко.

У роботах Є.В. Назарової досліджено проблему способу життя емігрантів, В.С. Айрапетової – проблему міжетнічної взаємодії; у працях Б.Г.Жогіна, Т.Ф. Маслової, В.К. Шапавалова розкрито питання соціальної адаптації та інтеграції мігрантів у соціум. А.Г. Асмолов, С.К. Бондирева та ін. низку своїх робіт присвятили впливу фактору міграції на особистісні

особливості. Специфіці психотерапевтичної, корекційної роботи з мігрантами присвячені дослідження В.В. Гриценка, В.К. Каліненка, В.Н.Нікітіна, В.Н. Павленка тощо.

У різні часи розробкою проблеми вимушених переселенців займалися зарубіжні вчені Г.Гудвін Гілл, Т. Хаджимануель, В. Таргонскене, Ю.Путцер, М.Вагнер, Ж.Егер, П.Банеке, Д.Макнамара, К.Нгуєн, Д.Патрик, Д.Хорекенс. А проблемою переселенців в Україні сьогодні замаються такі вчені як: Є.Лібанова, А.Сердюк, В.Гейц, І.Ніколайчук та інші.

Об'єкт дослідження – соціально- психологічна адаптація українських переселенців.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники адаптації українських переселенців.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити соціально-психологічні чинники, що зумовлюють успішність адаптації українських переселенців.

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

1. Розкрити основні підходи до дослідження адаптації та феномену соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців.
2. Охарактеризувати процес соціально-психологічної адаптації українських переселенців до нових умов життя.
3. Провести емпіричне дослідження щодо соціально-психологічної адаптації українських переселенців, які приїхали на землю Північна Рейн-Вестфалія, Німеччині.
4. Розробити соціально-психологічну програму та надати методичні рекомендації щодо сприяння соціально-психологічної адаптації українських переселенців у землі Північна Рейн-Вестфалія (Німеччина).

Методологічною основою наукового дослідження є: теоретичні методи: аналіз літературних джерел щодо проблеми адаптації українських переселенців; аналіз зарубіжного досвіду роботи з вимушеними

переселенцями; систематизація і узагальнення здобутої інформації з метою висвітлення основних вихідних положень дослідницької роботи; метод порівняльного і статистичного аналізу; інформаційний та комунікаційний підходи, соціально-комунікативний підхід (у дослідженні феномену соціально-психологічної адаптації українських переселенців), соціально-інформаційний аналіз (у визначенні соціальної та психологічної значимості адаптації), соціально-контекстний аналіз (у дослідженні причин та наслідків вимушеної міграції), порівняльний аналіз (у процесі емпіричного дослідження).

Теоретичне і практичне значення наукової роботи полягає у розкритті феномену соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців та особливостей такої адаптації українських переселенців під час повномаштабної війни Росії проти України. Результати дослідження можуть бути впроваджені в роботу фахівців соціальної сфери, волонтерів, використані в процесі розробки змісту фахових і вибіркових дисциплін для здобувачів вищої освіти різних спеціальностей, в тому числі й спеціальності «Соціальна робота», а також при роботі з вимушеними переселенцями у різних країнах світу.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що розроблено та впроваджено програму щодо сприяння соціально-психологічної адаптації українських вимушених переселенців на території Землі Північної Рейн-Вестфалія (Німеччина); уточнено особливості проблем та шляхів їх вирішення при соціально-психологічній адаптації українців, які отримали тимчасовий прихисток у Німеччині.

Емпірична база: дослідження магістерської роботи проводилося на базі батьківсько-дитячої група (Eltern-Kind-Gruppe) в місті Нойс, земля Північна Рейн-Вестфалія для українських переселенців. Проект між приватною фірмою мережі дошкільних навчальних закладів у Північній Рейн-Вестфалія та Jugendamt (установа у справах дітей), який розрахований лише для українських сімей.

Апробація результатів дослідження: основні положення та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на XXV Всеукраїнську щорічну науково-практичну конференцію «Могилянські читання – 2022: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» присвячену Всесвітньому дню науки в ім'я миру та розвитку в рамках тижня науки з 7 по 11 листопада 2022 року на тему «Проблеми психологічного здоров'я населення України».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний текст наукової роботи містить 83 сторінки, з яких основного тексту 64 сторінки, список використаних джерел нараховує 52 джерело та два додатка на 8 сторінках.

РОЗДІЛ 1

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ БІЖЕНЦІВ

1.1 Основні підходи до дослідження адаптації

Питання адаптації знайшло досить широке відображення в психолого-педагогічній літературі. Значний внесок у розвиток теорії адаптації зробили зарубіжні вчені: Ж.Б. Ламарк започаткував біологічний підхід, У. Кеннон, Г. Сельє досліджували фізіологічну адаптацію, І.Г. Гердер розглядав адаптацію особистості у соціокультурному середовищі, Ж. Піаже, Г. Спенсер, Л. Філіпс, Т. Шибутані присвятили свої доробки соціально-психологічному аспекту адаптації [18, с. 136-137].

Нині досліджується уявлення про адаптацію як форму соціальної активності особистості (В. Семиченко, О. Солодухова та ін.); формування і розвиток адаптивних характеристик особистості (О. Бондарчук, та ін.). Водночас потребує аналізу визначення адаптації з погляду взаємодії людини з іншим незнайомим середовищем під час вимушеної міграції, яке не є досить частим об'єктом уваги дослідників.

Проблема адаптації – одна з фундаментальних міждисциплінарних проблем, яка докладно вивчається з біологічного, соціально-філософського, психолого-педагогічного, кібернетичного та інших підходів. Термін «адаптація» вперше був уведений в наукову лексику німецьким фізіологом Г.Аубертом у 1865 р. для характеристики явища пристосування органів чуття (зору, слуху тощо) до впливу відповідних зовнішніх подразників різної інтенсивності [18, с. 136-137].

Вивчення цього питання продовжив Ж.Б. Ламарк, саме з його ідеями пов'язується початок загальнобіологічного підходу до вивчення проблеми адаптації. Адаптаційними змінами він пояснював виникнення окремих видів та їх еволюцію. Французький зоолог розрізняв три види адаптації: пряму,

непряму та внутрішнє прагнення організму до вдосконалення, спричинене середовищем.

Отже, під біологічною адаптацією розуміють пристосування організму до зовнішніх умов у ході еволюції. Фізіологічна адаптація означає пристосування окремого організму (а не виду загалом) до умов існування.

У розвиток сучасної теорії адаптації зробив значний внесок Г. Сельє, який відкрив, що на будь-які гострі подразники організм відповідає одним і тим же універсальним набором реакцій. Його концепція стресу органічно доповнює теорію адаптації. Згодом біологи та фізіологи розуміли під адаптацією механізм еволюції біологічних видів та пристосування окремих особин до впливу зовнішнього середовища [18, с. 136-137].

Оскільки людина має своє специфічне місце існування – соціальне, то поряд з біологічними механізмами адаптації, логічно розглядати і соціальний аспект цього явища. Початок вивчення адаптації особистості у соціокультурному середовищі поклали роботи І. Г. Гердера. У філософському аспекті адаптацію характеризують як особливу форму відображення впливів зовнішнього й внутрішнього середовища, що полягає в тенденції до встановлення з ними динамічної рівноваги.

Також поняття «адаптація» пов'язують з кібернетичними категоріями саморегуляції та управління, де як механізм адаптації розглядається негативний зворотний зв'язок (реагування системи, що управляється самостійно, на мінливі умови середовища). Термін використовується тільки до характеристики цілісних систем [18, с. 136-137].

Проаналізуємо основні підходи до поняття адаптації в психолого-педагогічній літературі. Зокрема, у «Психологічному словнику» адаптація тлумачиться як «процес пристосування організму, особистості до зміни оточуючих умов життя, діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах» [36, с. 12]. Це ж поняття також використовують в теорії інтелектуального розвитку, розробленої

швейцарським психологом Ж. Піаже, який тлумачить взаємовідносини індивіда і його оточення. Згідно з його концепцією, адаптація – і в біології, і в психології – розглядається як єдність протилежно спрямованих процесів: акомодатії та асиміляції. Перший з них забезпечує модифікацію функціонування організму чи дій суб'єкта відповідно до властивостей середовища. Другий процес змінює ті чи інші компоненти цього середовища, переробляючи їх відповідно до структури організму або включаючи в схеми поведінки суб'єкта [57].

Під час вивчення проблеми адаптації, дослідники звернули увагу на можливість застосування поняття адаптації не лише до аналізу біологічних або психологічних систем, але й до соціальних. Е.Гідденс, досліджуючи й осмислюючи важливість феномену соціальної адаптації, визначає це суспільне явище як процес соціалізації або пристосування до виконання певної ролі [14, с. 107].

Необхідність адаптації людини не лише до середовища, а й соціального оточення, показана Г. Спенсером, який висунув ідею про те, що людський розум позбавлений обмежень, що й забезпечує найбільш адекватне пристосування індивіда до середовища [54].

Психологи, розкриваючи зміст явища адаптації, розуміють його, перш за все, як сталий процес активного пристосування до умов соціального середовища. В. Семиченко запропонувала концепцію системного розгляду процесу адаптації, в основі якої покладено ідею щодо залежності ефективності процесу адаптації людини від інтеграційних тенденцій особистості [4].

Таким чином, загальний процес адаптації – це складне явище, яке має певну структуру, складається із багатьох відносно незалежних процесів. Кожен із них обслуговує певну систему відносин, які виникають у людини з відповідною системою, і в сукупності з ними та відповідними зв'язками складає певний структурний компонент [35, с. 14-15].

У структурі чинників адаптації виділяють об'єктивні і суб'єктивні чинники. Об'єктивні – визначають зовнішні соціальні умови формування особистості, тобто умови життєдіяльності і засоби, під впливом яких формуються ті чи інші риси особистості. Вони поділяються на загальні і специфічні. Загальні об'єктивні чинники діють на рівні суспільства в цілому, на макрорівні, що визначає характер і загальні напрямки соціалізуючих впливів на людину. Специфічні чинники діють на рівні окремих соціальних структур суспільства. Вплив загальних об'єктивних чинників опосередковується специфічними об'єктивними чинниками, що діють на мікрорівні [1, 13-14.].

Дія суб'єктивних чинників пов'язана з тим, що в процесі адаптації людина не тільки пристосовується, але і займає активну, творчу позицію, обумовлену виробленою системою ціннісних орієнтацій, установок і т.п.

А. В. Філіпов відмічає, що у цілому на процес адаптації чинять вплив такі фактори: фактори середовища, до яких здійснюється адаптація (робоче місце, технологічний процес, зміст виробничих завдань, підвищення кваліфікації); індивідуально-особистісні фактори, безпосередньо пов'язані з особливостями самого адаптанта (переадаптаційний рівень знань, умінь та навичок, характер мотивації, яка визначає ставлення до професійної діяльності, індивідуально-психологічні властивості особистості); соціально-психологічні фактори (соціально-психологічний клімат колективу, наявність групових норм, стиль міжособистісної взаємодії у групі) [12].

На результат адаптації впливають різноманітні чинники, які взаємопов'язані між собою та прискорюють чи гальмують процес адаптації. Ці чинники надзвичайно численні, різна їх вагомість та радіус дії. Поряд з об'єктивними чинниками, що визначають загальний напрям адаптації і чинниками, специфічними для конкретного середовища (матеріально-технічна база, наявність житла, побутові умови), є такі, дія яких проявляється крізь функціонування адаптуючого середовища і наявність чи відсутність яких залежить від нього. Ці чинники об'єктивні відносно особистості, але є

суб'єктивними відносно середовища адаптації і діють у різних педагогічних колективах по-різному [9].

У процес адаптації включаються соціально-психологічні, соціально-економічні, соціально-демографічні, соціально-психологічні, психофізіологічні та інші чинники, суб'єктивні й об'єктивні, соціальні й особистісні, природні, чинники діяльності, технологічні, внутрішні (що лежать усередині системи «індивід -середовище - професія») і зовнішні (що лежать за межами цієї системи), основні (домінуючі) і другорядні; специфічні; чинники колективу; чинники розвитку та інші. Всі вони по-різному впливають на успішність адаптації і на її результат у залежності від ступеня інтенсивності та тривалості впливу, взаємозв'язані між собою, діють як єдине ціле, як система взаємообумовлених обставин, у якій існує субординація й координація чинників [4].

В.А. Семиченко [7] виділяє наступні чинники, що поглиблюють труднощі адаптаційного періоду на індивідуальному рівні, а саме:

- відсутність умінь і навичок самореалізації, не сформованість умінь здійснювати психічну самореалізацію поведінки і діяльності;
- нездатність усвідомлювати вимоги до рівня інтеграції діяльності, адже нова система міжособистісних стосунків з навколишніми умовами не може бути засвоєна відразу;
- особистісна схильність фіксуватися на негативних сторонах повсякденного життя: помисливість, зосередженість на своїх моральних, інтелектуальних, вольових недоліках, які ще більше посилюються у світлі нових соціальних вимог;
- розлука із сім'єю, з людьми звичайного кола. Гострота переживань поглиблюється побутовими труднощами, незадовільним матеріальним становищем;
- відсутність спрямованості на конструктивне подолання труднощів.

О.М. Кокун виділяє дві групи чинників, що впливають на успішність адаптації: суб'єктивні фактори та фактори середовища. До першої групи

належить вік, стать, фізіологічні й психологічні характеристики людини; до другої – умови праці, режим і характер діяльності, особливості соціального середовища [4].

До вищезгаданих факторів І. В. Медведєв додає ще комплекс природних адаптогенних чинників. За його словами, соціальні чинники зумовлені типом діяльності, яка була виконана та соціальних завдань, що стоять перед особистістю. А внутрішні умови виконання діяльності є третьою групою чинників, тобто це стан процесів, що забезпечують адаптацію [5].

Під чинником адаптації розуміється комплекс умов, що визначають вид, характер (швидкість і етап) та результати адаптації. Враховуючи неможливість виділення універсального фактору або переліку факторів, ряд дослідників робить спробу об'єднання всіх наявних факторів у групи. В даний час існує декілька класифікацій: зовнішні та внутрішні; суб'єктивні та об'єктивні; провідні і тимчасові; індивідуальні та групові; глобальні (соціально-економічний і політичний устрій суспільства) і регіональні (природно-кліматичні, ступінь розвитку соціально-побутової інфраструктури, ступінь напруженості балансу трудових ресурсів); особистісні, виробничі та фактори, що лежать за межами виробництва.

Психологічними чинниками, які визначають особливості соціальної адаптації, є психологічні властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації, копінг-стратегії та способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування залежно від ступеня соціальної адаптації.

Оцінка ефективності та адекватності адаптації може ґрунтуватися на критеріях самооцінювання або експертного оцінювання; відповідність індивідуальної системи оцінювань соціально прийнятним критеріям не завжди відображає успішність адаптації. Критерії ефективності адаптації як результату пристосування до середовища можуть стосуватися різних сфер:

- 1) Афективної – особливості емоційних реакцій, переживань та почуттів, ступінь емоційного комфорту;
- 2) Поведінкової – особливості копінгу, адекватність докладених зусиль, соціальна прийнятність поведінки, гнучкість та швидкість реагування;
- 3) Когнітивної – самооцінювання відповідності результату запланованому;
- 4) Особистісної – самооцінювання результату адаптації, способу її досягнення відповідно до власних ціннісних орієнтацій та самооцінювання;
- 5) соціально-психологічного контексту – відповідність усталеним соціальним нормам, соціальним цілям.

Будь-яка адаптація є інтегративним виявом взаємодії значної кількості чинників, що одночасно існують в умовах системи, яка перебуває в ситуації нестійкої рівноваги. Крім того, розуміння адаптації як напруженої системи потребує докладнішої уваги до окремих психологічних властивостей особистості, які впливають на соціальну адаптацію. Ці психологічні властивості є різною мірою стабільні, гнучкі чи ригідні, і саме ці властивості визначають конструктивність стратегій адаптації.

Головною передумовою ефективної соціальної адаптації є психологічне здоров'я. Психологічне здоров'я – це психологічний стан, який відображає рівень здатності людини до реалізації та розвитку власного потенціалу. До сфери психологічного здоров'я належать потреби, ціннісні орієнтації, інтереси, почуття, ментальність, ідентичність, сенсожиттєві орієнтації, відчуття когеренції, самоактуалізація, Я-концепція. Психологічне здоров'я визначає потенціал і ресурсність соціальної адаптації. Стрижневим елементом психологічного здоров'я є ідентичність, яка виявляється системою переконань щодо власної особи, світу та сенсу життя [13].

У процесі дослідження адаптації вчені підкреслюють, що варто застосовувати комплекс методик: соціально-психологічної адаптації Роджерса й Даймонд, п'ятифакторний опитувальник (адаптація – Л.Бурлачук, Д. Корольов), шкала самоефективності Р. Шварцера (адаптація –

І. Галецька), депресивності, відчуття когерентності А. Антоновського, особистісний опитувальник «міні-мульти» [13].

Методику соціально-психологічної адаптації Роджерса й Даймонд застосовують для діагностики особливостей соціальної адаптації за критеріями адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності, прагнення домінувати та ескапізму. У доступній нам науковій літературі немає відомостей про адаптацію, валідність та надійність методики, однак її часто застосовують у дослідженнях. Теоретичною основою методики є теорія особистості К. Роджерса, основні положення якої було розроблено на підставі досліджень ефективності психотерапії, критеріїв психічного здоров'я та його розладів: видану в співавторстві з Розалінд Даймонд «Психотерапію та зміни особистості» [59] визнають однією з основних праць Карла Роджерса з психотерапії [56].

Соціально-психологічна адаптація є динамічним системним процесом, ефективність якого залежить від взаємодії людини й ситуації. Об'єктивні властивості ситуації, без сумніву, впливають на її успішність і на психологічні механізми, які лежать в основі поведінкових стратегій, спрямованих на пристосування. Однак саме суб'єктивне оцінювання ситуації є визначальним і стрижневим елементом соціальної адаптації. Суб'єктивна оцінка стосується як визначення параметрів ситуації та її особистісної значущості, так і власної спроможності подолання ситуації. Індивідуально-типологічні властивості впливають на адаптивні можливості, однак у дорослому віці цей вплив не є прямим, а опосередковується системою переконань та наявних копінг-стратегій. Переконання щодо власної самоефективності та самозарадності, як і зрозумілості та сенсовності світу, є виявом того психологічного ресурсу, який забезпечує успішність соціальної адаптації.

У разі високого та низького рівнів адаптивності факторна структура засвідчує про відмінності застосовуваних стратегій. Без сумніву, сприятливим для соціальної адаптації є формування позитивних переконань

щодо власних можливостей та ресурсів, хоча питання впливу адекватності таких переконань залишається нез'ясованим. Оптимальним для соціальної адаптації є прийняття себе та інших у поєднанні з прагненням реалізувати власні ресурси та переконанням щодо самоефективності й сенсовності власного життя.

С. Кулик, аналізуючи підходи дослідження адаптації, вирізняє наступні основні підходи:

- біофізіологічний (пристосування та активне підтримання необхідного рівня відповідності будови організму до внутрішніх та зовнішніх змін, що виникають під впливом середовища біологічних, хімічних, екологічних, фізіологічних (температури, атмосферного тиску, освітлення та ін.) факторів);

- психологічний (формування індивідуального стилю діяльності; діалектична єдність діяльнісних і соціально-психологічних відношень суб'єктів адаптації і соціального середовища; входження людини у систему внутрішньо-групових відносин і пристосування до них; вироблення зразків мислення й поведінки, які відображають систему цінностей і норм конкретного виробничого колективу; набуття, закріплення й розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування у такому колективі);

- інформаційно-комунікативний (зміна структури або функції системи та керуючих впливів на основі одержаних даних і поточної інформації з метою досягнення оптимального стану при недостатній апріорній інформації або змінених умовах діяльності; пошук, сприйняття й переробка інформації у контактах) [22, с.98].

У [1] науковці визначають наступні види адаптації:

- біофізіологічна адаптація, яка забезпечує нормальну життєдіяльність організму та його трудову активність;

- психічна (психологічна) адаптація визначається як найбільш довершений, складний пристосувальний процес, який залежить від психічного стану й умов розвитку людини;

– соціальна адаптація трактується як процес, який забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних стосунків, оптимальних для реалізації поставленої мети і цілеспрямованих дій;

– професійна адаптація спрямована на формування загальних уявлень про характер вимог, які висуває майбутня професія до особистості та готовності студентів до успішного оволодіння обраною професійною діяльністю. Професійна адаптація, насамперед, позначає процес пристосування людини до професії;

– дидактична адаптація максимально пов'язана з професійною за умови, якщо студент, навчаючись у закладах вищої освіти, постійно проектує себе на майбутню професію, сприймаючи навчання як головну умову формування професійної компетентності, необхідної у майбутній професійній діяльності.

Отже, адаптація є невід'ємною характеристикою людини, яка безпосередньо впливає на ступінь її включення до соціальних відносин. Розглядаючи вимушених українських переселенців, варто враховувати характеристики адаптації, обумовлені різними предметними галузями: на фізіологічному рівні (людина як біологічна істота пристосовується до ускладнених умов діяльності, до зовнішніх умов, що її оточують); на соціальному рівні (входження людини в нове соціальне середовище, прийняття нею норм та правил життя нової соціальної спільноти, прийняття цієї людини соціальним оточенням); психологічному рівні (відчуття психологічного комфорту від ситуації свого життя, прийняття її, впевненість у правильності вибору, задоволення відповідними аспектами нового студентського життя); дидактичному (здатність людини виконувати дії, що складають зміст навчальної діяльності, засвоєння нових дій, подолання вже напрацьованих навичок, які в нових умовах є недоцільними, доцільний розподіл навантаження протягом доби, тижня).

Єдиного тлумачення «адаптації вимушених переселенців» серед науковців вкрай мало, більшість з них описують її з точки зору кінцевого результату – адаптованості, тобто сформованих вмінь, навичок, реакцій, новоутворень. Аналіз науково-педагогічної літератури показує, що тлумачення адаптації до життя в іншій країні є мультидисциплінарним, зокрема, подається як своєрідна інтегральна форма суб'єктної активності, яка є результатом виходу суб'єкта за межі об'єктивних вимог діяльності [6, с.19]; як процес специфічної адаптивної діяльності, зумовлений змінами соціальної дійсності і спрямований на оптимізацію взаємодії особистості з оточуючим соціальним середовищем у відповідь на появу у ньому факторів, які відсутні в індивідуальному досвіді суб'єкта [25, с. 7]; як складна інтегративно професійна значуща підсистема підготовки фахівців, яка пришвидшує і підвищує рівень їхнього професійного розвитку та професіоналізму[13,с. 37].

З поняттям адаптація тісно пов'язаний термін «адаптивність» – здатність суб'єкта (соціальної системи) здійснювати адаптацію; від того, наскільки врівноваженим є функціонування цілеспрямованої системи, що визначається мірою відповідності – невідповідності між цілями і результатами, що досягаються в процесі її діяльності, залежить адаптивність або неадаптивність особистості [31]. Слід відзначити, що негативний вплив на процес соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців можуть надавати як зовнішні чинники (умови зовнішнього середовища: політичні, економічні, культурні тощо), так і внутрішні – індивідуальні та особистісні особливості людини.

У сучасному глобалізованому суспільстві, де інститут національного громадянства давно став обов'язковим атрибутом кожного дорослого індивіда, вимушений переселенець опиняється поза межами громадянської приналежності. Отримання статусу переселенця легалізує його життя і наділяє його певними правами – на відміну від тих, хто такого статусу не отримав. Оскільки людина, що не належить до будь-якої держави, відчуває себе поза законом, це відбивається у її переживанні власного безправ'я,

беззахисності, всюдозволеності по відношенню до неї. На питання «хто я?», що вона ставить сама собі, слідує відповідь: «ніхто»; з цього випливає порушення самоідентичності, невпевненість у собі, знижується самооцінка[31].

Ті форми, що знаходить вимушений переселенець для своєї адаптації, знаходяться у прямій залежності від причин його переселення, актуальних обставин і умов життя. Однією із вагомих змінних є установка вимушеного переселенця на те, чи орієнтується він на міцну інтеграцію в новому середовищі, чи здатний зберегти свій спосіб життя, чи розглядає переселення як тимчасове, сподіваючись на повернення, або ж як постійне [7]. Разом з тим, вимушені переселенці стикаються із низкою житлово-побутових проблем. Серед них найбільш розповсюдженими є такі: придбання або оренда житла, отримання реєстрації, влаштування дітей в школи або в дитячі садки; найбільш гостро постає проблема працевлаштування. На нашу думку, через високе міграційне навантаження на ринку праці посилюється конкуренція і знижується заробітна плата, що безпосередньо спричиняє накопичення конфліктного потенціалу в місцевого населення.

Крім того, варто відзначити, що на успішність адаптації вимушеного переселенця впливають уклад, звичаї, мова – культура загалом – того місця та його населення, куди він переїхав. Важко не погодитися з тим, що однією із першочергових проблем для вимушених переселенців є психологічні наслідки соціальної депривації та ізоляції.

Таким чином, визначаємо адаптацію як складне явище, яке має певну структуру, складається із багатьох відносно незалежних процесів, що впливають на різні сфери життя особистості; сталий процес активного пристосування до умов соціального середовища. У процес адаптації включаються соціально-психологічні, соціально-економічні, соціально-демографічні, соціально-психологічні, психофізіологічні та інші чинники, суб'єктивні й об'єктивні, соціальні й особистісні, природні, чинники діяльності, технологічні, внутрішні і зовнішні, основні (домінуючі) і

другорядні; специфічні; чинники колективу; чинники розвитку та інші. Всі вони по-різному впливають на успішність адаптації і на її результат у залежності від ступеня інтенсивності та тривалості впливу, взаємозв'язані між собою, діють як єдине ціле, як система взаємообумовлених обставин, у якій існує субординація й координація чинників.

1.2 Феномен соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців

Вимушене переселення можна сміливо охарактеризувати як екстремальну або як мінімум кризову ситуацію. Як і будь-яка інша кризова ситуація, вимушена міграція призводить до глибокої, часто незворотної за своїми наслідками трансформації внутрішньої структури особистості вимушених переселенців (цінностей, патернів поведінки, мотивів, цілей діяльності тощо). В ході такого радикального впливу одні елементи структури зникають зовсім, інші, навпаки, формуючись сприяють подоланню особистістю труднощів і виходу на новий якісний рівень.

Неминучим наслідком будь-якої кризової ситуації є незадоволення базової потреби людини – потреби в безпеці, порушення стабільної картини світу. Це призводить до тяжких затяжних наслідків: невротизації, депресивних станів, втрати віри в себе, втрати перспективи і багато в чому визначає подальшу долю не лише однієї конкретної людини, але і цілих соціальних груп [22].

Українці, які отримали тимчасовий притулок, потрапляючи в нові умови і розпочинаючи нове життя, формують зовсім інше ставлення і до себе, свого внутрішнього «Я» і до навколишнього світу. Їх поведінка характеризується підвищеною збудливістю, агресивною реакцією на подразники. Вони страждають безсонням, частковою втратою пам'яті, відчуваю труднощі в формуванні думок для вербального висловлення.

В соціально-психологічному аспекті вимушені переселенці усвідомлює свої труднощі у той момент, коли не можуть отримати роботу за фахом, позбавлені можливості освіти і навчання, тобто, їх життєві плани опиняються під загрозою. Такі зміни в житті, зрозуміло, не позначаються трагічним чином на кожному з українців. Навпаки, багато хто з представників даної категорії населення зберігають свої потенційні і реальні можливості, знаходять у собі сили отримати новий статус і джерела доходу, що можуть бути вищими, ніж в колишньому місці проживання.

Разом з тим, загальна кількість труднощів призводить до появи і проявів в українців, які отримали тимчасовий прихисток різних симптомів, хвороб і бар'єрів при спілкуванні з оточуючими людьми [29].

Емоційний фон у вимушених переселенців знижений, проявляються емоційна напруженість і схильність до безпричинної заклопотаності мало важливими проблемами, дратівливість, тривожний стан. Процес адаптації до умов життя на новому місці у вимушених переселенців протікає набагато складніше, ніж у добровільних, зачіпаючи найглибші шари особистості, найбільш важливим з яких є її ідентичність [28].

Комплекс проблем, що відбивають особистісні трансформації, можна позначити як криза ідентичності. Криза ідентичності виникає у вимушених переселенців як в результаті подій, що стали причинами переміщення, так і внаслідок культурного шоку та адаптації в новому середовищі. В результаті пережитих подій руйнується сама підстава ідентичності – відбувається трансформація тієї картини світу, яка вибудовується з самого народження і включає в себе найширший діапазон образів, уявлень, думок, переконань, відносин [32].

Аналізуючи поняття «кризи ідентичності» німецький науковець В.Хесле визначає його як втрату почуття самого себе, неможливість пристосування до нових обставин, розрив між вимогами, що висувуються новою ситуацією, колишніми установками і поглядами [49].

Потрапляючи у нову країну, незнайоме середовище вимушені переселенці не тільки відчують психологічний і соціальний дискомфорт, а й можуть нести в собі небезпеку для приймаючого суспільства. Така трансформація призводить до різних наслідків, починаючи від сепаратизму і етнічного нігілізму до крайнього фанатизму і націоналізму, де формується виражений негативний образ етносу, і поведінка індивіда виходить з цього образу [28].

Оскільки життєва ситуація вимушеного переселенця сприяє тому, що у даної категорії осіб руйнуються колишні, звичні форми взаємодії з навколишнім середовищем, їм доводиться не тільки формувати в собі нові цінності, переконання, форми поведінки, характерні для нового середовища, а й знайти в собі сили відмовитися від колишніх.

Спираючись на дослідження американського психолога Г. Тріандінса, можемо виокремити фази соціально-психологічного пристосування біженців до нового середовища:

Ейфорійна фаза, «медовий місяць», коли у вимушених переселенців задіяна лише емоційна сфера психіки. Подібний споглядально-пасивний стан триває від кількох днів до кількох місяців, в залежності від особистості кожного. У цей період може не відбуватися зміна інтересів активності суб'єкта, перебудова його поведінки, стратегій, планів, завдань та діяльності загалом.

«Туристична» фаза, у якій починає отримуватись сама необхідна інформація про життя незнайомого суспільства. Відбувається осмисленість зовнішньої сторони ситуації, побудова її образу і подальше включення даного образу в цілісне представлення суб'єкта про себе і взаємозв'язок з оточенням. На цьому етапі вже починає формуватися негативний вплив, людина зустрічається з непорозумінням і відторгненням.

«Орієнтаційна фаза». Людина, що отримала тимчасовий прихисток вимушена розбиратися не лише з особистісними проблемами, але й проблемами соціуму: організаційними, правовими, політичними,

культурними, психологічними аспектами. Інша культура примушує вимушених переселенців відмовитися від колишнього способу життя, прийняти інші соціальні норми, правила та зразки поведінки.

Для вимушеного переселенця в процесі пристосування змінюється все— від природи і клімату до психологічних стосунків, а також традицій, звичаїв, ритуалів, цінностей. Навіть за умов сприятливих обставин, пристосування до іншого етнічного і культурного середовища є складним, стресогенним процесом [42].

Американський антрополог К. Оберг назвав психічний стан в якому переселенці перебували в чужій країні «культурним шоком». Він вважав, що занурення в іншу культуру для кожної людини є дезорганізуючим переживанням. Сутність культурного шоку полягає у конфлікті старих і нових культурних норм і орієнтацій, старих, що властиві індивіду як представнику того суспільства, яке він залишив, і нових, що представляють те суспільство, до якого він прибув [39].

«Орієнтаційна фаза вимагає розширення соціального простору особистості, що супроводжується постійними стресовими ситуаціями, які спричинені різними подіями. Хоча стрес є мотивацією для адаптації, тривалий дистрес робить індивідумів вразливими до психічних і соматичних розладів.

«Депресивна фаза». Як правило, через неї проходять всі вимушені переселенці, незалежно від рівня успішності подолання трьох попередніх фаз. Відбувається вона на фоні кризи адаптації. За Тріандісом, ця фаза є переломним моментом, етап депресії змінюється оптимізмом при умові забезпечення адаптації, що вдається далеко не всім. Можливим є два варіанти розвитку ситуації: адаптація (перехід з «орієнтаційної» чи фази до фази «активної діяльності») та дезадаптація – стресова ситуація яка призводить до ряду психічних розладів. «Тріада» розладу адаптації: депресія, агресія, алкоголізм.

«Фаза активної діяльності». Характерна для людей, які успішно пройшли адаптацію. Існує поняття «феномен здорового мігранта», оскільки лише люди з високою стійкістю психічного і соматичного здоров'я можуть реалізувати себе в умовах переселення до нового середовища [42].

Розрив між сподіваннями біженців і дійсністю в якій вони опиняються у новому середовищі часто є досить великим. За відносно короткий проміжок часу у них розвивається цілий ряд хвороб і проявляються симптоми, які раніше не спостерігалися.

Найбільш розповсюдженими психосоматичними симптомами у вимушених переселенців є: головні болі, запаморочення, болі в області серця, дискомфорт в області шлунку, кишечника, порушення сну, пригнічений стан, часта зміна, перепади настрою, підвищена збудливість, швидка втомлюваність, відчуття тривоги, страху, невпевненості [32; 52].

Як правило, для внутрішніх переселенців характерна наявність одразу всіх, або декількох симптомів. Збудливість передують з втомленістю, емоційний спалах з байдужістю, депресією. Симптоми не проходять протягом декількох років після переселення, психіка стає нестійкою, знижується здатність особистості до адаптивних форм поведінки.

Як зазначає І. Титаренко: «Адаптація не зводиться просто до прийняття соціальних норм, вона означає гнучкість і ефективність при зустрічі з новими і потенційно небезпечними умовами, а також, здатність задавати подіям бажаного для себе напрямку. В цьому сенсі адаптація означає, що людина успішно користується умовами, що склалися, для реалізації своїх цілей і мети» [45].

Крім суто соціальних показників адаптованості вимушених переселенців, важливими є також ознаки психологічного благополуччя, гармонійності і зрілості, тобто все те, що відповідає психосоціальному благополуччю особистості.

Також слід врахувати, що одним із найважливіших показників успішної адаптації та інтеграції вимушених переселенців до умов зміненого

соціального оточення є ступінь задоволеності особою або групою різними сторонами своєї життєдіяльності та соціальна підтримка приймаючої громади.

Процес соціальної підтримки має включати в себе готовність надавачів підтримки створити умови для успішної інтеграції новоприбулих жителів та здатність реципієнтів підтримки до активного освоєння та перетворення актуальної життєвої ситуації [52].

Таким чином, процес інтеграції в соціум вимушених українських переселенців та їхніх сімей необхідно розглядати як двосторонній процес взаємодії, який ґрунтується на взаємній повазі та довірі, результатом якої повинно стати пристосування сторін одна до одної, що передбачає визнання переселенцями норм та цінностей місцевої громади.

В Інституті демографії та соціальних досліджень НАН України було опубліковано дослідження О. Балакіревої, в якому визначалося, що лише 59 відсотків опитуваних з числа вимушених переселенців почувуються комфортно в приймаючій спільноті. Така ситуація зумовлюється невідповідністю очікувань між місцевою громадою та новоприбулими громадянами, а також недостатньою спільною участю останніх [11] з боку приймаючої громади та держави. Важливо акцентувати увагу на труднощах в адаптації, яких можуть зазнавати всі три категорії людей. О. Блінова зазначає, що їх можуть спіткати «порушення у когнітивній сфері, відмічаються випадки розладу всіх основних пізнавальних процесів: порушення пам'яті, розсіяності уваги, порушення сприйняття (наприклад, часу), розлади мислення. Серйозні проблеми виявляються у міжособистісному спілкуванні, зокрема, у стосунках між подружжям, з дітьми, у сфері взаємодії з представниками іншої культури» [4].

У процесі переїзду людина опиняється в абсолютно нових, незнайомих умовах, на неї починають впливати нові стимули і чинники, які детермінують її активність, спричиняють зміни у взаємодії з оточуючими людьми, що сприяє появі нових потреб, і вимагає пристосування, змін у власній поведінці

людини. Вищевказаний аналіз підкреслює вагомість більш ширшого дослідження механізмів адаптації та інтеграції.

Серед усього різноманіття критеріїв і чинників соціально-психологічної адаптації стосовно вимушених переселенців, виділені наступні критерії:

1) успішність соціальної адаптації – не відмова від своїх культурних цінностей і повне прийняття іншої культури (в цьому випадку мова йде скоріше, не про адаптацію, а про асиміляцію), а здатність таким чином поєднати різні цінності, щоб освоїти і прийняти нові культурні норми і правила, зберегти власну самобутність;

2) відсутність умов для самореалізації виявляється, в деяких випадках, не менш важливою перешкодою для успішної адаптації, ніж незадоволеність матеріальними потребами;

3) відсутність повноцінного спілкування і взаємодії з місцевим населенням призводить до виникнення почуття відчуженості, непотрібності і марності;

4) ступінь задоволеності некорінного населення проживанням в іншій країні, його «соціальне самопочуття»;

5) поступово формується у вимушених переселенців почуття приналежності до певної соціальної групи, нового для них суспільства, усвідомлене співвіднесення себе з нею (нова самоідентифікація);

6) характер адаптивної діяльності;

7) часова протяжність;

8) зацікавленість і сумлінність у праці, свідоме ставлення до справи, ініціативне включення в роботу, прагнення до максимальної реалізації своїх можливостей;

9) соціальний статус індивіда на новому місці поселення, його рівень;

10) психологічна задоволеність людини середовищем, яке при порушенні адаптації може супроводжуватися: депресивним настроєм,

тривогою, занепокоєнням, почуттям нездатності впоратися з ситуацією, пристосуватися до неї [33].

Всі перераховані критерії варто об'єднати в п'ять груп:

- 1) соціальне самопочуття вимушеного переселенця;
- 2) ідентифікація вимушених переселенців з новим середовищем;
- 3) ступінь реалізації внутрішнього потенціалу досліджуваної категорії осіб;
- 4) характер відносин із середовищем;
- 5) здатність підвищення культури адаптуючого середовища.

Питання соціально-психологічної адаптації стоїть сьогодні досить гостро. Через зростання темпів змін (політичних, економічних, культурних, соціальних та інших) вимагає від індивіда досконалого володіння стратегіями адаптації. У свою чергу, динаміка розвитку суспільства сьогодні така, що вимушені міграційні процеси набувають все більш широке значення з кожним днем у всьому світі.

Аналізуючи такий великий досвід у вирішенні проблем з вимушеними переселенцями, можна виявити такі складові адаптації у соціальне середовище на прикладі США та і «U- кривої» (рис. 1.1).

Перший етап - «медовий місяць» - це перший час знаходження адаптантів в новому середовищі. Він характеризується піднесеним настроєм, позитивним і емоційним сплеском, але вкрай обмежений у часі (від двох тижнів до шести місяців). Завершується ця стадія зіткненням адаптантів з «чужими» для них соціокультурними умовами.



Рис. 1.1 Процес адаптації у нове соціальне середовище за «U-кривою»

Другий етап адаптації вимушених переселенців – зіткнення, конфліктні відносини з приймаючим середовищем. Це зіткнення в результаті призводить до стресогенного стану, дискомфорту. Почуття, які відчуває адаптант на цьому етапі, можна охарактеризувати як «культурний шок».

Третя стадія процесу соціальної адаптації – наслідки культурного шоку. В цей період деструктивний стан здатний привести до розвитку у вимушених переселенців зовнішньої агресії. Часто такі почуття змушують адаптантів залишати нове середовище. Згідно з концепцією «територіальної втечі», найчастішим наслідком культурного шоку є переїзд в іншу країну, регіон, повернення на Батьківщину. Разом з тим, можливі варіанти, коли переселенці, стикаючись з проблемами, здатні їх вирішувати, знаходячи для цього адекватні шляхи.

Четвертий етап соціальної адаптації характеризується можливістю досягнення психологічного і соціального комфорту в нових умовах. На цьому етапі здобуваються знання і соціальні навички, освоюється інший етнокультурний фрейм.

П'ята стадія - «довгострокова» адаптація. Вона передбачає поступову і постійну включеність адаптанта в систему соціальних зв'язків приймаючого

середовища. Подібний процес соціальної адаптації досить тривалий: від чотирьох до п'яти років [9].

У контексті психологічної адаптації переміщення в інакшу культуру розглядається як ряд стресових життєвих змін, які вимагають мобілізації адаптивних ресурсів особистості і обов'язкової реакції у відповідь. Даний підхід визначає вибір чинників, які включаються в дослідження психологічної адаптації переселенців.

Ще одним важливим чинником, який може заважати або, навпаки, полегшувати адаптаційний процес, є очікування переселенців. Було встановлено, що реалістичні очікування полегшують процес міжкультурної адаптації, в той час як помилкові очікування здатні викликати виникнення більшої кількості проблем і посилення стресу. При вивченні очікувань вимушених переселенців також враховувалася міра невідповідності очікувань реальному досвіду. Результати досліджень, що проводяться в цьому напрямі говорять про те, що занижені очікування (коли досвід виявляється більш позитивним, ніж очікування) приводять до зростання задоволення життям і сприяють успіху рольової адаптації переселенців.

Стратегії подолання стресу також впливають на психологічну адаптацію, хоч даний чинник вимагає подальшого більш детального вивчення. К. Уорд і її колегам вдалося виявити чотири стратегії подолання стресу в ході адаптації:

- 1) настання;
- 2) уникнення;
- 3) прийняття;
- 4) пошук соціальної підтримки [30].

Основними показниками психологічного здоров'я (психологічного благополуччя) вимушених переселенців виокремлюють такі: здатність долати стресові ситуації, відсутність депресії (нормальний емоційний стан і настрої), усвідомлення наявності цілей, шляхів їхнього досягнення, перспектив, можливостей професійного та особистісного зростання [40].

Для психологічного благополуччя вимушеного переселенця важливою є соціальна підтримка – інформаційна, емоційна, інструментальна, серед цих видів для збереження психологічного здоров'я найбільш важливими є неформальні контакти з родичами, друзями, близькими знайомими, тобто емоційна підтримка.

Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців визначається як нормалізація морально – психологічного самопочуття на основі почуття приналежності до соціальних інститутів, соціальній структурі на території проживання. Динаміка факторів адаптаційної поведінки залежить від структури соціокультурного простору регіону.

Соціокультурне середовище виступає як частина соціокультурного простору регіону, в якій функціонують об'єкти, здатні впливати на людину і орієнтувати його на досягнення певних цілей. Успішність соціальної адаптації вимушених переселенців залежить від ряду внутрішніх і зовнішніх факторів. До внутрішніх відноситься ступінь актуалізації потреби переселенців в позитивних соціальних зв'язках, самоактуалізації і самореалізації в діяльності. До зовнішніх - ступінь прийняття проблем досліджуваної категорії з боку приймаючого суспільства і його здатність надавати необхідну в процесі адаптації особистості переселенця до нових умов життєдіяльності підтримку і допомогу [33].

Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців визначається як встановлення оптимальних відносин вимушених переселенців з соціальними інститутами, групами, органами влади на території проживання; закріплення тенденції до партнерських відносин з іншими групами, здійснюване на основі вирівнювання показників їх соціального і економічного стану; нормалізація морально-психологічного самопочуття переселенців на основі виявлення почуття приналежності до місцевого співтовариства, усвідомлення і прийняття цінностей, переконань, норм.

Отже, вимушена міграція і пов'язані з нею труднощі адаптаційного періоду в нових умовах існування негативно впливають на психічне і фізичне здоров'я вимушених переселенців, що в свою чергу, вимагає переосмислення проблеми організації соціально-психологічної роботи з українськими переселенцями, яка має включати в себе надання цілого спектру соціальних послуг, в тому числі і кваліфікованої психологічної допомоги вищезазначеній категорії населення.

Соціально-психологічна адаптація – це завжди дуалістичний процес, спрямований на оптимізацію взаємовідносин людини і соціального середовища, що виникає у відповідь на зміни у цій взаємодії. Тобто, людина не тільки піддається впливу середовища, а й сама впливає на нього.

Основними показниками психологічного здоров'я (психологічного благополуччя) українських вимушених переселенців виокремлюють такі: здатність долати стресові ситуації, відсутність депресії, усвідомлення наявності цілей, шляхів їхнього досягнення, перспектив, можливостей професійного та особистісного зростання. Для психологічного благополуччя вимушеного переселенця важливою є соціальна підтримка, інформаційна, емоційна, інструментальна, серед цих видів для збереження психологічного здоров'я найбільш важливими – є неформальні контакти з родичами, друзями, близькими знайомими, тобто емоційна підтримка.

1.3 Особливості процесу соціально-психологічної адаптації українських вимушених переселенців

Можна цілком погодитися із ученими, які відмічають, що з усіма деструктивними станами людина може впоратися завдяки життестійкості – «інтегральній особистісній характеристиці людини, особистісному ресурсу, що забезпечує їй успішність у подоланні життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності» [50, с.29], досягти

успіху, зберегти у собі такі риси, як «товариськість, прямування за громадською думкою, організованість, емоційна стійкість, просоціальність, рефлексія, здатність ставити та ієрархізувати цілі, конкурентоспроможність»[7, с.211].

Учені наголошують на важливості пропрацювати психологічні аспекти, пов'язаних із травматичним досвідом переселення [2]. Також важливу роль під час війни відіграє так звана автономність особистості як «здатність приймати самостійні відповідальні рішення» [5, с. 126, 127].

Дослідники відмічають також важливість акультурації вимушених переселенців, адаптації до нового соціокультурного середовища [27, с. 201], наголошують на необхідності адекватних шляхів, способів психолого-педагогічної допомоги переселенцям у пристосуванні до життя в новому соціокультурному середовищі [53, с.471].

Вимушений переїзд за кордон далекий від безтурботних очікувань проживання там. Так, люди перебувають у безпеці, їм не доводиться думати про укриття та ворожі обстріли. Проте постають інші проблеми, які вони мають вирішувати: мовні та економічні, пригнічений психологічний стан, ймовірне почуття сорому, відчуття «не у своїй тарілці» тощо.

Зважаючи на жахливу ситуацію в Україні, знищені домівки та вщент зруйновану інфраструктуру багатьом людям, що встигли виїхати, просто нікуди буде повертатись. Отже, можливо, їм доведеться починати нове життя в іншій країні. Звісно, процес адаптації у кожного проходитиме по-різному: хтось швидше звикне до нової реальності, а комусь знадобиться більше часу та морального духу.

Ймовірно, що найважче адаптуватися літнім людям, які звикли до помірною та комфортного життя. Особливо, якщо раніше їм не доводилось знаходитись в інших країнах протягом тривалого часу. Також проблеми можуть мати матері з маленькими дітьми, для яких окремим випробуванням став мовний бар'єр для спілкування з однолітками. Адаптація дітей здебільшого не викликає труднощів, діти легко знаходять спільну мову з

іншими. Максимально комфортний вік - 4-6 років, коли малеча схоплює на льоту всі мовні особливості, органічно занурюється в новий культурний осередок та заводить друзів.

Звісно, обставини, за яких люди були змушені переїхати, можуть по-різному впливати на процес адаптації. Моральний тягар, який біженці змушені носити під серцем, позначиться на психологічному стані та готовності розпочинати нове життя у іншій країні. Можуть долати різні відчуття, зокрема почуття безсилля, нерозуміння подальших кроків.

Найпоширеніші проблеми визначаємо наступні. *Переїзд* – це завжди виклик. Що вже казати про жахливі причини такого вимушеного рішення. Проте давайте на хвилину відкинемо додаткові «емоційне напруження» та поговоримо про локальні проблеми, які доведеться вирішувати біженцям[34].

Багато внутрішніх процесів стають неможливими через *незнання іноземних мов*. Це стосується не лише культурного контексту країни, а й, банально, побутових справ. Тому за можливості, оформивши всі необхідні документи, треба записатися на курси німецької чи почати онлайн вивчати самостійно. Про них ви можете запитати у волонтерів або пошукати діаспорні групи в соціальних мережах. Ви не єдина людина, котрій довелося переїхати, тому шукайте «земляків», вони допоможуть та можуть порадити до кого звернутися. Звісно краще всього звернутися до соціальних установ, де працівники розмовляють за допомогою перекладача чи мають в установі людину, яка володіє українською мовою.

Перший час переселенці можуть жити у прихистку, якщо не маєте за кордоном знайомих. Але з часом вам все ж доведеться орендувати окреме *житло*. Додайте до цього ще безліч інших побутових питань: пошук продуктових магазинів, медичних центрів, нерозуміння базових речей. Подібні дратівливі фактори провокують і без того потужний стрес.

Продовжуйте цікавитись всім у місцевих, не соромтесь просити про допомогу, знайомтесь із людьми та утворюйте спільні групи - так вам буде

легше долати труднощі. Якщо вдалось забрати з собою якусь особливу для вас річ, нехай вона стане певним «якорем».

Багато вимушених переселенців виділяють саме *самотність* як найбільшу проблему адаптації. Їх дуже легко зрозуміти: вони вимушено залишили домівку, власний комфорт, друзів, можливо членів родини. Все навколишнє середовище змінилося. Перебуваючи далеко від батьківщини, людей охоплюють тужливі почуття. Впоратись допоможуть зустрічі та спілкування з людьми своєї національної спільноти, які теж виїхали або вже певний час проживають у цій країні.

У циклі текстів «Евакуація. City» психотерапевтка та консультантка проекту IPSO Care, Оксана Верховод, розповідає про найпоширеніші психологічні труднощі, з якими сьогодні зіштовхуються українці в нових реаліях після евакуації:

1. «Не можу розвиватися за кордоном, бо думаю, що війна от-от закінчиться, і я повернуся. Але війна триває. І я стою на місці. Якесь замкнуте коло. Як бути?»

2. «Чужа мова, культура, ментальність. Не зрозуміло, як інтегруватися в цей новий соціум. Та й чи потрібно, адже я все-одно хочу додому?»;

3. «Загалом, мені подобається за кордоном, бачу тут для себе можливості й перспективи. І ніби вже адаптувалася. Але відчуваю себе ніби зрадницею. Адже всі говорять, що хочуть додому й треба хотіти повернутися. А мені нікуди й немає до кого. Але почуття провини не дає спокою»;

4. «Важко спілкуватися з європейцями про війну. Вони ніби й хочуть нас зрозуміти, поспівчувати. Але не можуть. Бо їм не знайомий цей досвід. Вони не бачили війни. Вони не відчували її» [10].

Це лише частина тих запитів, з якими сьогодні звертаються українці, які перебувають за кордоном. Паралельно з переживаннями щодо війни в Україні, вони шукають в собі сили та можливості продовжувати жити, розвиватися, працювати, адаптуватися до нового соціокультурного

середовища. Та можуть зіштовхнутися із певними труднощами в цьому процесі.

Виділяють наступні психологічні труднощі можуть виникати під час адаптації: культурний шок; порівняння; відчуття залежності та невизначеності щодо майбутнього; сум за рідним, близьким, знайомим, що властиве нашій культурі, соціуму, середовищу [10].

Культуральний шок – це почуття виникає від розгубленості, як бути з тією новою реальністю, в якій опинилася людина. Закономірно може виникати дискомфорт від того, що ми спостерігаємо відмінності й не завжди розуміємо, що за ними стоїть або яка в них логіка. Для прикладу, у Німеччині в українців досі викликає купу емоцій незліченна кількість листів, яка надходить від державних установ. І саме звичайною, а не електронною поштою.

І оскільки для мозку це не зрозуміло, не знайомо, це нове викликає відчуття загрози, потребує додаткових зусиль для співіснування, активізується спротив. Посилює цей дискомфорт ще й відчуття, ніби ми зобов'язані адаптуватися, бо якщо цього не зробити, не виживемо, будемо не прийняті. Це додає напруги.

Щоб допомогти собі пережити культуральний шок, можна спробувати подивитися на ці відмінності з дослідницької позиції, позиції інтересу: про що ця особливість? На цьому вона базується? Що передувало її виникненню? Які соціальні або історичні умови? Ми можемо співіснувати на рівні «Ми «Ок», Вони «Ок», і цього достатньо.

Порівняння, в якому нова країна знову і знову програє рідному дому, Батьківщині. Це нормально. Система оцінювання потрібна нам, щоб теж подбати про свою психологічну безпеку. З одного боку це може надавати ряд переваг: можливість відчути гордість за свою країну, значимість, відмітити досягнення та помітити особливості, які здавалися звичними.

Але може бути в цьому процесі й прихована сторона, яка може ускладнити процес адаптації. Відторгнення країни, її культури та

особливостей. Адже можемо забрати можливість побачити те, що в цій культурі, країні є особливим та унікальним. І що насправді може імпонувати та відкрити нові джерела можливостей, ресурсів. Те, що можна зробити для балансу - запитати себе: «А є те, що мені подобається тут? Чи є тут те, що перегукується з моїми особистісними цінностями? Що саме?»

Відчуття залежності та невизначеності щодо майбутнього. У багатьох країнах українцям, які рятувалися від війни, сьогодні надається допомога в адаптації – створені державні чи громадські програми соціальної та економічної підтримки. Це є з одного боку і цінною зовнішньою опорою, а і з іншого – наші громадяни зіштовхуються з рядом переживань:

- що така підтримка накладає обмеження (наприклад, про виїзд з країни, вибір місця свого проживання), створюючи відчуття залежності;

- це дає можливість на певний час розслабитися, але постійно виникає питання: «А що робити далі? Рано чи пізно це закінчиться, як бути і діяти?»

У цій ситуації варто звернути увагу, яка позиція тут займається: пасивна – рухатися за течією, час від часу посилюючи свою тривогу, чи активна - розгляд актуальної ситуації, розуміння, що потрібно та як хотілось би, пошук можливостей та ресурсів, які допоможуть це реалізувати? Чи є сили, щоб забезпечити спосіб життя у нових умовах, а не пристосовуватися до них та миритися з тим, що є.

В даному випадку рекомендують зробити невелике дослідження, дати відповіді на запитання [10]:

- що мені потрібно, щоб відчувати себе більш-менше визначено?
- на що я не можу погодитися? що для мене занадто?
- без чого я не уявляю свого життя?
- щоб мати те, що я хочу, що мені потрібно зробити?
- які ресурси в мене вже наявні?
- які ресурси та можливості я бачу довкола? як я можу ними скористатися?

- яких ресурсів я поки що не бачу, але вони потрібні мені? де я можу їх знайти, здобути, створити?

Сум за рідним, близьким, знайомим, що властиве культурі, соціуму, середовищу. В даному випадку не варто подавляти свої почуття та своє бажання повернутися додому. Сумувати за тим, що для вас цінне – нормально, тож треба давати місце своїм почуттям. Фахівці стверджують, що найбільш оптимальною стратегією адаптації є модель, коли можна певною мірою зберегти власну національну ідентичність, культуру і при цьому бути невід’ємним і корисним суб’єктом нового соціуму [10].

За відсутності відповідної соціальної підтримки вимушені переселенці наражаються на наступну небезпеку:

- розвитку психологічного стресу внаслідок зміни місця проживання та звичного середовища;
- скрутного становища через безробіття;
- відсутність соціальних гарантій та соціального захисту [2];
- ризику потрапляння до категорії соціального неблагополуччя «груп ризику» (злидні, маргінали, правопорушники, залежні тощо);
- стати жертвою обману чи махінацій;
- стати жертвою дискримінації;
- розвитку хвороб, пов’язаних із соціальним неблагополуччям (туберкульоз, ВІЛ-інфекція, алкоголізм тощо);
- відсутності або обмеженості доступу до медичної допомоги;
- ускладнень раніше невилікуваних захворювань.

У разі дезадаптації переселенця до нового середовища та умов життя можуть наставати негативні наслідки психологічного характеру [2]:

- загострення деструктивних психічних станів;
- панічні атаки;
- страждання від психосоматичних розладів;
- проблеми зі сном та здоров’ям, що виникли після пережитих подій;
- ризику загострення адикцій (алкоголізація, наркотизація тощо);

- часті сварки, конфлікти та нерозуміння в сім'ї;
- відчуття непотрібності, самотності на чужині;
- бажання повернутися додому, незважаючи на небезпеку;
- страх, що війна прийде до нового місця перебування;
- часті болісні спогади про минуле життя та пережите;
- запальність та неконтрольована агресія;
- відчуття «ворожості» нового соціального оточення;
- порушення самосприйняття через відчуття меншовартості та неповноцінності;
- хвороблива реакція на байдужість суспільства;
- дистимія на фоні ностальгії;
- байдужість до всього, що відбувається, або відхід у себе;
- відсутність надії та радості в душі через постійні тривоги;
- неможливість побудувати життєві плани через страх перед майбутнім та невизначеність;
- труднощі з пошуком себе та організацією власного життя у нових умовах;
- апатичне небажання взагалі щось робити (підтримувати гігієну, систематично харчуватися, займатися побутом та повсякденними справами тощо).

Ці та інші негативні наслідки потребують обов'язкового залучення фахівців соціальної роботи та психологів, адже людина у розгубленому стані через дезадаптованість неспроможна самостійно розв'язувати такі проблеми. Через це клієнтів з числа дезадаптованих переселенців можна віднести до «груп ризику», які потребують відповідної соціальної та психологічної допомоги й підтримки.

Попередити кризові стани та зменшити гостроту етапів адаптації переселенців до нових умов життя можна ще на першому етапі, своєчасно надавши соціальну підтримку у вигляді допомоги з проживанням, працевлаштуванням та налагодженням базових сфер побуту.

До основних чинників, які впливають на адаптацію переселенця до нового місця проживання та соціокультурного середовища, слід віднести наступні: *внутрішні* (вмотивованість чи невмотивованість до переселення; страх щодо власного місця проживання, який штовхає до переселення; індивідуальний рівень розвитку адаптивності; толерантність до невизначеності; локус контролю; досвід адаптації до нових умов та нового соціального середовища; відкритість новому досвіду; активність життєвої позиції тощо).

Зовнішні чинники: схожість чи відмінність нового місця та соціального середовища зі звичним місцем проживання; схожість чи відмінність культури та традицій – схожість чи відмінність мови; ставлення близького оточення до факту переселення та нового місця проживання; наявність підтримки з боку місцевого населення; можливість працевлаштування.

Отже, найпоширенішими проблемами українських біженців визначають наступні: переїзд, незнання мови, пошук житла, відчуття самотності, адаптація до нового соціокультурного середовища.

Виділяють наступні психологічні труднощі можуть виникати під час адаптації: культурний шок; порівняння; відчуття залежності та невизначеності щодо майбутнього; сум за рідним, близьким, знайомим, що властиве нашій культурі, соціуму, середовищу. До основних чинників, які впливають на адаптацію переселенця до нового місця проживання та соціокультурного середовища, слід віднести внутрішні та зовнішні.

Висновки до першого розділу

Адаптація є складним явищем, яке має певну структуру, складається із багатьох відносно незалежних процесів, що впливають на різні сфери життя особистості; сталий процес активного пристосування до умов соціального середовища. У процес адаптації включаються соціально-психологічні, соціально-економічні, соціально-демографічні, соціально-психологічні,

психофізіологічні та інші чинники, суб'єктивні й об'єктивні, соціальні й особистісні, природні, чинники діяльності, технологічні, внутрішні і зовнішні, основні (домінуючі) і другорядні; специфічні; чинники колективу; чинники розвитку та інші. Всі вони по-різному впливають на успішність адаптації і на її результат у залежності від ступеня інтенсивності та тривалості впливу, взаємозв'язані між собою, діють як єдине ціле, як система взаємообумовлених обставин, у якій існує субординація й координація чинників.

Адаптація - це певний процес, що триває певний час після переміщення в нове місце проживання та покликаний впоратися зі стресом від зміни, втрат та дати можливість забезпечити (пристосувати) свій спосіб життя до нових умов. Адаптація виконує дві важливі функції як: пережити стрес від змін; знайти для себе способи та ресурси для життя в нових умовах.

Вимушена міграція і пов'язані з нею труднощі адаптаційного періоду вимушених переселенців в нових умовах існування негативно впливають на психічне і фізичне здоров'я вимушених переселенців, що в свою чергу, вимагає переосмислення проблеми організації соціально-психологічної роботи з українськими переселенцями, які отримали тимчасовий прихисток і яка має включати в себе надання цілого спектру соціальних послуг, в тому числі і кваліфікованої психологічної допомоги вищезазначеній категорії населення.

Соціально-психологічна адаптація – це завжди дуалістичний процес, спрямований на оптимізацію взаємовідносин людини і соціального середовища, що виникає у відповідь на зміни у цій взаємодії. Тобто, людина не тільки піддається впливу середовища, а й сама впливає на нього.

Основними показниками психологічного здоров'я (психологічного благополуччя) українських вимушених переселенців виокремлюють такі: здатність долати стресові ситуації, відсутність депресії, усвідомлення наявності цілей, шляхів їхнього досягнення, перспектив, можливостей професійного та особистісного зростання. Для психологічного благополуччя

вимушеного переселенця важливою є соціальна підтримка – інформаційна, емоційна, інструментальна, серед цих видів для збереження психологічного здоров'я найбільш важливими є неформальні контакти з родичами, друзями, близькими знайомими, тобто емоційна підтримка.

Найпоширенішими проблемами вимушених українських переселенців визначають наступні: переїзд, незнання іноземних мов, пошук житла, відчуття самотності, адаптація до нового соціокультурного середовища.

До основних чинників, які впливають на адаптацію переселенця до нового місця проживання та соціокультурного середовища, слід віднести наступні: *внутрішні* (вмотивованість чи невмотивованість до переселення; страх щодо власного місця проживання, який штовхає до переселення; індивідуальний рівень розвитку адаптивності; толерантність до невизначеності; локус контролю; досвід адаптації до нових умов та нового соціального середовища; відкритість новому досвіду; активність життєвої позиції тощо). *Зовнішні* чинники: схожість чи відмінність нового місця та соціального середовища зі звичним місцем проживання; схожість чи відмінність культури та традицій – схожість чи відмінність мови; ставлення близького оточення до факту переселення та нового місця проживання; наявність підтримки з боку місцевого населення; можливість працевлаштування.

РОЗДІЛ 2

ПРОГРАМА СПРИЯННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ ЗЕМЛЯ ПІВНІЧНА РЕЙН-ВЕСТФАЛЯ (НІМЕЧЧИНА)

2.1 Особливості соціально-психологічної програми для українських сімей

Дослідження особистісних змін сімей біженців з України передбачало такі етапи:

- *теоретико-методологічний* – вибір валідних методик психодіагностики, формування вибірки, вибір методів збору й обробки емпіричних даних;
- *емпіричний* – проведення психодіагностики;
- *підсумково-аналітичний* – аналіз й інтерпретація отриманих емпіричних даних, формулювання висновків.

Дослідження проводилося упродовж серпня – грудня 2022 року. Опитування проводилося на добровільній й анонімній основі.

Вибірка дослідження. Емпіричним дослідженням охоплено 15 респондентів (дорослі, батьки та родичі українських дітей, які наразі у дитячому садочку). Усі вони є вимушеними мігрантами з України до Німеччини внаслідок російської воєнної агресії. Вік респондентів – 19 - 55 років. Окрім цього до спільної діяльності разом з батьками залучалися їх діти (3-6 років), які не є респондентами даного дослідження.

Соціальна градація респондентів: матері з дітьми, родичі дітей (старші брати та сестри, бабусі, кузени і т.д.). Географія респондентів: переселенців з Київської, Харківської, Луцької, Запорізької, Дніпропетровської, Одеської, Миколаївської та Херсонської областей.

Методи дослідження. Для проведення психодіагностики психологічних змін особистості переселенців з України було обрано такі валідні методики психодіагностики:

- для визначення готовності до змін – методика «Особистісна готовність до змін» (автори Ролнік, Хезер, Голд, Халл, переклад і адаптація Н.А.Бажанової та Г. Л. Бардієр, 2005);
- для визначення адаптації – «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (в адаптації А. К. Осницького) (Додаток А);
- методика самооцінки емоційного стану Уессмін-Рікса (Додаток Б);
- інтерв'ювання респондентів, зовнішнє спостереження.

Результати опитування за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (в адаптації А.К. Осницького) вказують на такі діагностичні конструкти як: адаптація - 30%, самоприйняття - 50%, прийняття інших - 30%, емоційний комфорт - 20%, інтернальність - 30%, прагнення до домінування - 40% (табл.3.1).

Таблиця 3.1

«Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р.Даймонда (в адаптації А. К. Осницького)

Шкала показників	А д а п т а ц і я	С а м о п р и й н я т т я	П р и й н я т т я і н ш и х	Е м о ц і й н и й к о м ф о р т	І н т е р н а л ь н і с ь	П р а г н е н н я д о д о м і н у в а н н я
Відсоток, %	30	50	30	20	30	40

Можна побачити, що незважаючи на соціальну підтримку з боку держави та підтримку з боку суспільства в цілому, українцям (в тому числі за власним опитуванням та спостереженнями) не вистачає відчуття достатнього рівня адаптації через причини, що були вище зазначені у попередньому розділі. Найбільше згадувались такі як: відчуття ізоляції від суспільства, нестача спілкування з тими, хто б міг їх зрозуміти, мовний бар'єр, нестача відчуття потрібності та безпеки. Самоприйняття визначили 50 %, що є найвищим показником серед усіх з діагностики соціально-психологічної адаптації. Також спостерігаємо низький відсоток емоційного комфорту (20%), що в цілому підтверджує достатньо низький рівень соціально-психологічної адаптації, але є прагнення до змін та бажання підвищити означені результати.

В результаті отриманих даних, запропоновано провести методичку самооцінки емоційного стану, так як спостерігалась велика емоційна напруга та відчуття ізоляції при зустрічах один з одним у колі професійного оточення персоналу дошкільного навчального закладу та серед інших українців.

Таблиця 3.2

Результати опитування за методикою самооцінки емоційного стану

Уесміна-Рікса

Спокійність - - тривожність	Шкала 4-10 87%	Шкала 7-9 13%
Енергійність- втомленість	Шкала 5-8 92%	Шкала 9-4 8%
Піднесення- пригніченість	Шкала 6-6 55%	Шкала 5-8 45%
Впевненість у собі- безпорадність	Шкала 8-7 61%	Шкала 4-7 39%

Таким чином, за методикою самооцінки емоційного стану Уессмiна - Рiкса можемо бачити наступне: 87 % респондентiв вказують на високий рiвень тривожностi, що характеризується максимальним балом за означеною методикою i лише 13% респондентiв мають загальний середнiй показник. Високий рiвень втомленостi визначається у 92% i лише 8 % вказують на високий об'єм енергiї та готовнiсть до активного повноцiнного життjя(табл.3.2).

Одним з позитивних є показник «пiднесення - пригнiченiсть», що характеризується середнiм нормальним станом у вiдсотковому вiдношеннi 55 до 45. Впевненiсть у собі визначається як достатнiй рiвень, але в той же час безпораднiсть крокує поряд i охоплює 61% респондентiв. Дещо гiрший результат мають iншi 39% опитуваних, у яких бiльше переважає почуття безпорадностi за шкалою «впевненiсть у собі - безпораднiсть».

На основi наведених вище емпiричних даних можна виокремити такi психологiчнi основи вимушених українських переселенцiв: емоцiйний дискомфорт, слабко виражене прийняття iнших, неоднозначне ставлення до новизни, складностi й невизначеностi, низький рiвень енергiйностi та високий показник втомленостi, високого рiвня ризику тривожностi.

Варто вiдмитити, що у такiй країнi як Нiмеччина для переселенцiв з України створено сприятливі умови стосовно матерiального, соцiального забезпечення, сприяння у переквалiфiкацiї та працевлаштуваннi. Але в межах iнтерв'ювання й зовнiшнього спостереження за респондентами з'ясовано, що переселенцi вiдчувають емоцiйний дискомфорт, викликаний спонтанною мiграцiєю, пережитими психотравмуючими подiями, розлукою з рiдною країнною i близькими людьми, звичними для них умовами iснування.

Проте бiльшiсть переселенцiв неохоче дiляться даними про свiй емоцiйний стан, пережитi подiї, проявляють схильнiсть до порiвняння умов життjя в Україні та Нiмеччинi. Окремi з них активно вивчають мову, закладають основи для успiшного рестарту професiйної дiяльностi, встановлюють мiжособистiснi контакти у новому для них соцiокультурному

середовищі. Воднораз фіксуються факти прагнення окремих переселенців до домінування у новому для них середовищі, зловживання наданими їм матеріальними й соціальними гарантіями.

Відносно нашого дослідження відмітимо, що серед основних психологічних проблем переселенців з України є розлади уваги, пам'яті, емоційні девіації, проте окремі з них можуть мобілізувати свої зусилля й успішно впоратися зі стресовими ситуаціями. До стресових факторів міграції українців внаслідок російського вторгнення можна віднести не прогнозованість, спонтанність міграції, невизначеність і травматичність.

Для багатьох біженців з України характерні прояви та наслідки колективної психотравматизації, психологічний синдром неповернення, емоційні деструкції. Втрата можливості реалізувати життєві цілі, трансформації та переосмислення базових цінностей, хронічне рольове напруження, тривожність, підвищена агресивність чи байдужість від постійної небезпеки, психологічні травми провокують загострення внутрішньо особистісних конфліктів, зростання тривожності, почуття безпорадності та дезорієнтованості.

Інтолерантність до невизначеності як властивість особистості сприймати ситуацію невизначеності як небажану і реагувати на неї як на загрозу, що перешкоджає посттравматичному відновленню особистості, знижує орієнтації на соціально бажані норми поведінки, імпульсивність, схильність до афектів та нестриманість у міжособистісному спілкуванні з оточуючими, іпохондричні та психастенічні реакції.

В більшості випадків психологічний стан дітей у садочку повністю залежав від настрою та мотивації батьків та родичів, які їх супроводжували, від наданих можливостей продовжувати повноцінне життя. Саме тому, провідним напрямом роботи стала програма для батьків. Для дітей провідним видом діяльності є спілкування через гру з іншими, саме тому дуже важливим є активність дорослих до правильної організації такого процесу.

2.2 Особливості впровадження соціально-психологічної програми серед українських сімей у Німеччині

Провідною структурою організації дослідження став батьківсько-дитяча група (Eltern-Kind-Gruppe) для українських біженців. Це проєкт між приватною фірмою мережі у Північному Рейн-Вестфалія та Jugendamt (установа у справах дітей). Даний проєкт розрахований лише для українських сімей. Його ціль – інтегрувати та познайомити українських переселенців з німецькою системою освіти та способом громадського життя, вивчення мови в форматі гри та активності. Провідним для дітей – підготувати до вступу до німецького садочку та вивчення базових слів на німецькій мові через ігри та пісні. Це характеризується як своєрідне середовище для того, щоб сформувати навички та поведінку для інтеграції до німецького суспільства.

Особливістю садочку стало те, що це не садочок, де залишають дітей з вихователями, а саме батьківсько-дитяча група, де діти разом з батьками проводять час, де батьки залучені до різного виду діяльності як з дітьми, так і між один одним.

Для батьків були запропоновані на базі групи для зустрічі батьків і дітей курси німецької мови, що було зручним вчити та одночасно практикувати німецьку мову, оскільки з дітьми багато батьків не могли відвідувати курси, через те, що не було на кого залишити дітей.

Один раз на тиждень проходила зустріч з психологом, яка надавала психологічну підтримку для українських переселенців. На цих зустрічах матері часто висловлювали труднощі з якими вони стикаються, і як важко з ними впоратися без сторонньої підтримки, незнанням мови, законів та прав у Німеччині.

На основі результатів діагностики та за власним дослідженням можна спостерігати наявність високого рівня стресу. Щоб впоратися зі стресом власноруч, та допомогти своїм близьким пережити ці непрості часи, дати раду неконтрольованим емоціям та допомогти психіці на шляху до зцілення,

у своїй роботі ми використовували мінімальний набір прийомів базової психологічної допомоги.

Програма курсу передбачала три модулі, кожен з яких містив комплекс заходів та методів, що можуть покращити психологічний стан особистості, знизити рівень недовіри, переживань та підвищити рівень впевненості й адаптивності.

Модуль 1. Адаптаційно-привітальний.

На цьому етапі ми використовували різні техніки, які допомогли б більше розкритися, зняти напругу та пристосуватися до нових умов. Однією з таких технік стала техніка заземлення. Дана техніка базувалась на спільному проведенні часу за такими напрямками як:

- вирішування кросвордів та головоломок;
- перегляд улюбленого серіалу, фільму чи шоу;
- читання книги або журналу;
- прослуховування улюблених пісень;
- організація записів до щоденника.

Вправа «Безпечне місце». Заплющіть очі та детально уявіть собі безпечне місце, де вам буде комфортно і затишно. Спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо. Ця вправа на уяву дозволяє відволіктися від того, що відбувається зараз.

Вправа «Сканування тіла». Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки і до п'ят. Заплющіть очі, завчасно переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчутти своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітка піднімається та опускається. Продовжуйте так до самого низу. Ця техніка спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та в думках.

В цьому модулі ми вчилися долати панічні атаки. Щоб подолати напад паніки, добре себе зарекомендувала вправа «Дихання на 5»:

- зробіть вдих на рахунок 5;
- затримайте дихання на 5 секунд;
- видих на рахунок 5;
- повторити 5–8 разів.

Зосереджувалися на тому, щоб глибоко вдихати й видихати через рот, відчуваючи, як повітря повільно наповнює груди та живіт, а потім повільно видихати.

В нагоді стала також методика «Обійми метелика», яка полягає в наступному: схрестіть руки на грудях так, щоб права кисть лягла на ліве плече, а ліва – на праве. Почніть повільні почергові постукування. Повторюйте разів вісім. Це допомагало подолати неспокій.

Модуль 2. Реабілітаційний

В цьому модулі на першому етапі ми часто використовували техніку «Дихання по квадрату». Це одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. За цією методикою потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних паузи. Вдих – пауза – видих – пауза. Так треба повторювати хвилин з п'ять або поки не заспокоїшся. Таким чином людина починає контролювати своє дихання. Також це і тактильні відчуття – людина починає відчувати своє тіло.

Після вдалого завершення даної техніки слід переходити до *техніки для роботи з почуттям провини*. Усвідомивши провину, почніть ставити такі запитання:

- Що такого трапилося, що викликало у мене почуття провини?
- У чому я відчуваю себе винною?
- Чи боюся я покарання? Якщо так, то якого саме?
- Чи можуть вибачення покращити ситуацію?
- Чи пов'язана моя вина з реальними або уявними подіями?
- Чи я перебільшую?
- Моя вина виникає з подій сьогодення або з болісного минулого?

- Чи пов'язана моя вина зі старим болем?
- Ким би я була без своєї провини?
- Яку роль виконує вина в моєму житті?

Візуалізація – подумки висловіть свої почуття і переживання або щось зробіть людині, яка викликала негативну реакцію. Він прийнятний, якщо не можете вилити своє роздратування, наприклад, на керівника або якщо припускаєте, що ваш гнів тільки погіршить і без того напружену ситуацію. В результаті досягнете звільнення від гніву, нічим при цьому не ризикуючи.

«Настрій» – візьміть кольорові фломастери або олівці і розслабленою лівою рукою почніть малювати будь-який малюнок: лінії, плями, фігури і т.п. Постарайтеся повністю зануритися в свої переживання, тобто вибрати і провести лінії відповідно до свого настрою, як би матеріалізуючи на папері свої переживання. Замалювавши весь аркуш паперу, переверніть його і на зворотному боці напишіть 8-10 слів, що відображають ваш настрій (переживання). Пишіть ті слова, які першими спадають на думку. Потім ще раз подивіться на малюнок, як би заново переживаючи свій стан, перечитайте слова і енергійно, із задоволенням розірвіть його, зімніть клаптики і викиньте у відро для сміття. Разом з викинутим малюнком ви рятуєтеся від поганого настрою і знаходите заспокоєння.

«Внутрішній промінь» – метод можна використовувати на початковій стадії роздратування, коли приходить порушення самоконтролю, зникає психологічний контакт у спілкуванні, з'являється відчуження. Для його виконання необхідно розслабитися і уявити такі картинки. У верхній частині виникає світлий промінь, який рухається зверху вниз і повільно освітлює обличчя, шия, плечі, руки теплим, рівним і приємним світлом. У міру руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в області потилиці, послаблюються складки на лобі, «оппадають» брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затиски в кутках губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Світлий внутрішній промінь створює зовнішність нової спокійної, упевненої і благополучної людини.

«Мій будинок» («моя кімната») – для реалізації цієї вправи необхідно сісти, розслабитися і почати будувати в уяві свій улюблений будинок або кімнату з видом на річку, озеро, ліс або ще кудись. Облаштуйте його, як ви хочете, уявіть своє улюблене крісло. Запам'ятайте його і подумки зайдіть в нього відпочивати в будь-який час протягом дня.

«Побувши» в ньому 5-7 хвилин, ви відчуєте приплив сил. Запитайте себе: «Який урок я можу взяти з цієї ситуації, щоб бути підготовленими до аналогічних випадків в майбутньому? Як я можу бути впевненими в собі, якщо зіткнуся з подібним випадком знову?». Такий підхід допоможе звільнитися від негативних емоцій, оскільки навчить діяти грамотно в аналогічних ситуаціях і уникати стресу. Тут ми перерахували лише кілька методів. Виберіть найбільш прийнятні для себе. Регулярне використання їх приведе до того, що гнів і роздратування покинуть вас, а конфліктна ситуація і опонент можуть здатися незначними. Вони допоможуть вам продуктивно пройти через кризу і відчути себе більш врівноваженим і спокійним.

Ще одним симптомом панічних атак є напруга м'язів. Практика техніки розслаблення м'язів може допомогти обмежити напад. Це відбувається тому, що якщо розум відчуває, що тіло розслабляється, інші симптоми, такі як прискорене дихання, можуть зменшитися.

Ця техніка включає по черзі напруження, а потім розслаблення різних м'язів:

- Утримуйте напругу протягом 5 секунд.
- Скажіть «розслабся», коли розслабляєте м'яз.
- Дайте м'язу розслабитися протягом 10 секунд, перш ніж перейти до наступного м'язу.

Модуль 3. Мотивація

На цьому етапі повторювались раніше пройдені техніки та нові. Одна з вправ «Згадати». Потроху згадувати: що вас колись запалювало, чого хотілося, на що ви реагували емоційно. Можливо, навіть згадати, що вас дратувало і чому ви заздрили – в цьому закопана тонна ваших нереалізованих

бажань. А ще згадати про те, в чому ви однозначно досягли успіху і що у вас виходило. Це називається «техніка тріумфів», і проводити таку внутрішню роботу варто в уже досить спокійному стані.

Вправа «Муха на носі». Головна мета як початок розслаблення це зняти напругу з лицьової мускулатури. Завдяки цій вправі ми достатньо впевнено могли зняти зовнішню напругу. Її суть полягає у наступному: руки вільно кладемо на коліна, плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявляємо, що на наше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на лоб, то на очі. Наше завдання - не відкриваючи очей, зігнати настирливу муху.

Вправа «Звукова гімнастика». Під глибоким видихом голосно та енергійно вимовляли звуки:

А - впливає на весь організм;

Е - впливає на щитовидну залозу;

І - впливає на мозок, очі, ніс, вуха;

О - впливає на серце, легені;

У - впливає на органи, розташовані в області живота;

Я - впливає на роботу всього організму;

Х - допомагає очищенню організму.

Вправа «Рефреймінг». За одну хвилину респондентам треба було коротко записати «Чого я хочу» і намагатися записати якомога більше бажань. Потім сказати у кого більше можливостей відчувати щастя, у того у кого багато бажань чи навпаки.

Окрім цього, разом з психологом, батьки та діти проводили час за тематичним малюванням, спільною діяльністю у виготовленні поробок, розвиваючими іграми та танцями.

У свою чергу, *групи взаємодопомоги та взаємопідтримки переселенців* дозволили цим людям самотійно в подальшому змінити емоційну напругу та долати стрес, який вони відчують під час буденних справ на чужині. Учасники групи, стають один для одного ресурсом подолання складної життєвої ситуації, сприяють адаптації до незвичних

умов життя у новому соціальному середовищі. У таких групах взаємодопомоги та взаємопідтримки вимушених переселенців для кожного з учасників з'являється реальна можливість:

- обмінюватися один з одним наявним досвідом і переживаннями;
- знайомитися з людьми, які опинилися у схожій проблемній ситуації, завдяки чому позбавитися відчуття унікальності власних життєвих ускладнень та невдачливості;
- позбавитися відчуття ізолюваності, самотності сам на сам з проблемною життєвою ситуацією;
- більш об'єктивно оцінювати власну життєву ситуацію, власні дії та рішення;
- допомагаючи іншим допомогти собі у подоланні власних кризових переживань;
- одержувати нову інформацію з актуальних питань (починаючи від ситуації на батьківщині і закінчуючи способами налагодження життя на новому місці);
- ділитися та передавати досвід подолання проблемних ситуацій іншим;
- знижувати гостроту переживань пережитих травматичних подій;
- розширити коло спілкування;
- організовувати взаємодопомогу у неформальних відносинах поза групою, які, окрім групових зустрічей, вибудовуються на міжособистісному рівні;
- привертати увагу громадськості до своєї проблемної ситуації;
- відстоювати свої права у різних державних та недержавних інституціях;
- взаємодіяти з іншими аналогічними об'єднаннями, а також волонтерськими рухами та благодійними організаціями.

Для успішного вирішення соціальних проблем переселенців ми застосовували та виокремили наступні принципи:

- необхідно виходити з припущення, що більшість переселенців, особливо в умовах війни, залишиться в регіоні перебування якщо не назавжди, точно на довгий час і, отже, може створити істотний внесок у його подальший розвиток;

- основними суб'єктами діяльності щодо вирішення більшості соціальних проблем переселенців (реабілітація, адаптація та інтеграція) є органи державної влади та соціальні служби різних рівнів їх організації;

- необхідно заохочувати у переселенцях прагнення розвивати у собі почуття приналежності до нового соціального середовища, культури та регіону;

- найважливішою та необхідною умовою ефективної соціальної підтримки переселенців є досягнення і збереження реальної рівності між ними та місцевим населенням;

- необхідно враховувати, що інтеграція переселенців у нове соціальне середовище, гармонізація системи соціальних зв'язків та відносин між ними й місцевим населенням – це процес розрахований на тривалий час.

Для сприяння адаптації переселенців до нових умов проживання важливу роль під час програми відіграли *інформаційні компанії*. Такі інформаційні компанії організовувалися нами, волонтерами, фахівцями соціальних та психологічних служб як із залученням засобів масової інформації, так і з використанням інтернет мереж та груп різноманітних месенджерів (Facebook, WhatsApp, Telegram, Viber тощо). Завдяки таким спеціально організованим інформаційним компаніям під час програми досягалися наступні цілі:

- інформування вимушених переселенців про їхні права та обов'язки;
- інформування переселенців про спектр послуг, на які вони можуть розраховувати;
- налагодження контактів переселенців як між собою, так і з різними волонтерськими та благодійними організаціями;

- формування сприятливої доброзичливої атмосфери у місцевій спільноті чи громаді по відношенню до переселенців;
- забезпечення прозорості діяльності з допомоги переселенцям у очах громадськості, держави, партнерів та донорів;
- привертання уваги міжнародної спільноти до питань захисту переселенців;
- залучення нових волонтерів до надання допомоги переселенцям.

Таким чином, на основі результатів діагностики та за власним дослідженням можна спостерігати наявність високого рівня стресу. Щоб впоратися зі стресом власноруч, та допомогти своїм близьким пережити ці непрості часи, дати раду неконтрольованим емоціям та допомогти психіці людини на шляху до зцілення, у своїй роботі ми використовували мінімальний набір прийомів базової психологічної допомоги, а саме: соціально-психологічна програма, групи взаємодопомоги та взаємопідтримки переселенців та провели інформаційні компанії.

2.3 Аналіз результатів дослідження та методичні рекомендації щодо соціально-психологічної адаптації українських переселенців

В результаті проведення комплексної соціально-психологічної програми та повторного аналізу рівня адаптації вимушених українських переселенців можна побачити деякі поліпшення у наукових показниках.

Результати опитування за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» вказують на такі діагностичні конструкти як: адаптація - 41%, самоприйняття - 54%, прийняття інших - 50%, емоційний комфорт - 20%, інтернальність - 30%, прагнення до домінування - 40% (табл.3.1).

Табл.3.3

Результати опитування за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Шкала показників	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування
Відсоток, %	41	54	50	29	31	40

Як бачимо адаптація збільшується на 11%, що характеризує успішність проведеної програми за достатньо короткий час. Прийняття інших покращується на 20 %, не суттєва зрушення в самоприйнятті від 50 до 54%. Емоційний комфорт характеризує збільшення на 9%.

Таблиця 3.4

Результати опитування за методикою самооцінки емоційного стану Уессміна-Рікса

Спокійність - тривожність	- -	Шкала 4-10 77%	Шкала 7-9 23%
Енергійність-втомленість		Шкала 5-8 78%	Шкала 9-4 22%
Піднесення-пригніченість		Шкала 6-6 58%	Шкала 5-8 42%
Впевненість у собі-безпорадність	у собі-	Шкала 8-7 50%	Шкала 4-7 50%

За методикою самооцінки емоційного стану Уессміна - Рікса можемо бачити наступне: 77 % респондентів вказують на високий рівень

тривожності, що у свою чергу є на 10 % менше ніж до початку впровадження програми. Високий рівень втомленості визначається у 78 % 22 % вказують на високий об'єм енергії та готовність до активного повноцінного життя, що значно поліпшило попередні показники (табл.3.4).

Отримані наукові результати можуть бути використані реалізації наступних рекомендацій:

- задля вироблення певної стратегії для інтеграції вимушено переміщених осіб в нове суспільство, соціум – вимушені переселенці повинні згуртуватися, а саме – підтримувати коло спілкування із своїми близькими, друзями та новими знайомими на новій місцевості;

- шляхом об'єднання української нації треба створити спільну систему цінностей, цілісність і збалансованість якої дадуть можливість усвідомити суспільству національні інтереси та інтереси державності, здійснити державно-національну ідентифікацію України, що сприятиме піднесенню національної гідності та самосвідомості.

Основною допомогою в таких ситуаціях для дітей є: відповідна віку фактична інформація; зрозумілі, відкриті пояснення того, що відбувається, і, можливо, неодноразове повернення до цієї розмови; допомога у висловленні своїх почуттів через розмову, гру, малюнок тощо; відпочинок, заняття улюбленими справами, що викликають задоволення; загальна підтримка як у сім'ї, так і в навчальному закладі; звичний розпорядок дня для відновлення відчуття спокою; регулярні запевнення, що все буде добре, що близькі люди піклуються і дбають про безпеку.

Необхідно читати книжки – оповідання і казки, у яких описано сюжети подолання героями страху. Якщо дитина відчуває тривогу або страх, потрібно створити спокійну атмосферу, ненав'язливий фізичний контакт (обійняти, взяти за руку), тепло укрити, дати теплий чай. Важливо говорити, що ви поруч, що все добре, що вона у безпеці.

У період надзвичайних ситуацій, які викликають багато тривоги та не мають остаточного вирішення, певний час особливо важливою є всебічна підтримка дітей:

1. Емоційна підтримка. Це перше, що спадає на думку, коли ми думаємо про підтримку, яку нам надають інші люди. Якщо в дорослих виникають проблеми на роботі, члени сім'ї або друзі будуть турбуватися про стан людини, як вона себе почуває та казати їй, що підтримують її. Це ж саме можна робити і з дітьми. Інколи діти настільки переживають за своїх близьких, що бояться ставити їм запитання або не звертаються по підтримку, тому що вважають, що цим вони засмутять близьку їм людину.

Активне слухання. Допомогаємо дитині впоратися з її емоційно - складними почуттями. Дитині потрібно, щоб її почуття розуміли та поважали: для цього необхідно спокійно та уважно вислухати дитину; можна визнавати почуття дитини словами «так», «зрозуміло»; можна назвати почуття: «ти стурбований», «ти засмучена», «ти сердитий». Покажіть, що розумієте бажання дитини. Дайте їй можливість уявити це. Наприклад: «Я б хотіла, щоб такого не було, щоб все у нас було спокійно і не потрібно було переживати за батьків/чи через цю ситуацію».

Уміння ставити запитання, які спонукають дитину до розмови: «Я уважно тебе слухаю», «Це важливо, що ти розповідаєш», «Міг би ти розповісти про це більше». Встановлення відносин, що базуються на довірі. Уміння концентрувати увагу на можливостях та рішеннях, а не на проблемах. Спостереження за поведінкою дитини. Розуміння та правильне використання невербальних засобів вияву почуттів; терпиме та неупереджене ставлення, чуйність та співчуття.

2. Практична допомога. Допомогти впоратися з різними завданнями повсякденного життя. Інколи події так впливають на дитину, що їй важко концентрувати увагу на завданні. Розуміння цього та допомога виконувати складні завдання є важливим елементом підтримки. Обмін думками, ідеями. Досвід та думки інших людей про певні ситуації можуть бути корисними.

Діти можуть використовувати героїв книжок чи фільмів, історичних персонажів інших людей для обговорення того, як би вони себе поводити в тій чи іншій ситуації.

3. Обмін думками з дітьми щодо тієї чи іншої ситуації допомагає їм, оскільки вчить дивитися на ситуації, події з різних точок зору і надає можливість висловлювати власні погляди. Пошук та обробка інформації.

Рекомендації батькам:

1. Почніть вивчати німецьку мову. Це допоможе вам підтримувати контакт із місцевими та поступово знайомитись із культурним осередком країни. Плюс вміння хоча б якось самостійно розв'язувати побутові проблеми значно знизить рівень стресу.

2. Тримайте зв'язок із друзями та близькими з України. Проте намагайтесь якомога менше говорити про війну та жахливі події. Не треба, звісно, зовсім ігнорувати це, але зосереджувати увагу тільки на поганих новинах не варто.

3. Знайдіть те, для чого будете прокидатись щоранку. Багато кого рутинна пригнічує, але попри це вона є неоціненним скарбом. Саме розклад дня стане протидією депресивному стану, дозволить тримати себе в тонусі.

4. Ставте собі на меті маленькі та великі цілі на день, допомагайте у волонтерських центрах, займіться пошуком роботи чи/або підробітку, почніть навчатися онлайн новим професіям або проходити курси підвищення кваліфікації. Ви маєте продовжувати жити та підтримувати свій психологічний стан за допомогою структурованого дня та насиченого плану справ на різний проміжок часу.

5. Щодо психологічного стану. Пережиті трагічні події не могли не позначитись на психологічному здоров'ї. Вкрай важливо відстежувати свій загальний стан і настрій. За необхідності ви можете звернутись до психолога. Багато спеціалістів надають безкоштовні послуги для українців. Як, наприклад, німецька гуманітарна організація «Ipsos», що активно працює у

галузі психосоціальної допомоги і культурного діалогу. Посилання на сайт організації (дивіться в додатку) [10].

6. Будьте відкритими до світу та всього нового. Знайомтесь із людьми, частіше гуляйте парками та вулицями. Дивіться на все очима дитини, а не через призму негативу та обурення. Продовжуйте збирати корисну інформацію про навколишнє місце, людей, які вас оточують.

7. Знайдіть людей близьких вам за поглядами та моральними інтересами. Шукайте в соціальних мережах групи з українцями, які перебувають там, де й ви. Зараз люди як ніколи відкриті одне до одного.

8. Не звертайте увагу на проросійську пропаганду та людей, які не розділяють ваших політичних поглядів та ставлення до війни в Україні. Зберігайте свої ресурси на себе та не доводьте свою думку людині, яка має інше світосприйняття. Це не ваша зона відповідальності.

Отже, отримані наукові результати можуть бути використані для: реалізації державної соціальної політики в сфері підтримки переміщених осіб; заходів соціально-психологічної підтримки дітей (емоційна підтримка, активне слухання, уміння ставити запитання, які спонукають дитину до розмови, практична допомога, обмін думками); підтримка дітей з боку батьків (читання, питання, розмови, спільна діяльність, проведення часу разом) та загальні рекомендації (вивчення мови, зв'язок з найближчими, мотивація, цілі, психологічний стан, знайомства).

Висновки до другого розділу

Дослідження проводилося на базі батьківсько-дитячої групи в місті Нойс, земля Північна Рейн-Вестфалія з українськими сім'ями, які є вимушеними переселенцями з України через воєнну агресію Росії.

Для проведення психодіагностики психологічних змін особистості переселенців з України було обрано такі валідні методики психодіагностики: «Діагностика соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р. Даймонда»,

«Методика самооцінки емоційного стану Уессмiна - Рiкса», «Особистiсна готовнiсть до змiн» Ролнiк, Хезер, Голд, Халл, переклад i адаптацiя Н.А.Бажанової та Г. Л. Бардiер, iнтерв'ювання респондентiв, зовнiшнє спостереження.

На основi наведених вище емпiричних даних можна виокремити такi психологiчнi змiни особистостi вимушених переселенцiв з України як: невпевненiсть, iнтолерантнiсть до двозначностi, низький рiвень прояву оптимiзму та адаптивностi, високий рiвень самоприйняття й прагнення до домiнування, емоцiйний дискомфорт, слабо виражене прийняття iнших, неоднозначне ставлення до новизни, складностi й невизначеностi.

Проте окреми з них завдяки життестiйкостi й автономностi особистостi проявляють наявнi у них кмiтливiсть, смiливiсть, вивчають нiмецьку мову, традицiї, культуру Нiмеччини, шукають шляхи вiдновлення працездатностi, створюють професiйну кар'єру в новому середовищi. Доведено, що адаптивнi труднощi вимушених переселенцiв потребують розробки вiдповiдних корекцiйних програм iндивiдуального та групового характеру, якi будуть сприяти особистiсному розвитку особистостi.

В бiльшостi випадкiв психологiчний стан дiтей у садочку повнiстю залежав вiд настрою та мотивацiї батькiв та родичiв, якi їх супроводжували, вiд наданих можливостей продовжувати повноцiнне життя дитини. Для дiтей провiдним видом дiяльностi є спiлкування через гру на рiднiй мовi з однолiтками та спiлкування з батьками в процесi гри для поступової адаптацiя та пристосування до нових умов, саме тому дуже важливим є активнiсть дорослих до активної органiзацiї такого процесу.

На основi результатiв дiагностики та за власним дослiдженням можна спостерiгати наявнiсть високого рiвня стресу. Щоб впоратися зi стресом власноруч, та допомогти своїм близьким пережити цi непростi часи, дати раду неконтрольованим емоцiям та допомогти психiцi на шляху до зцiлення, у своїй роботi ми використовували мiнiмальний набiр прийомiв базової

психологічної допомоги, а саме: соціально-психологічна програма, групи взаємодопомоги та взаємопідтримки переселенців, інформаційні компанії.

В результаті проведеного дослідження із застосуванням програми соціально-психологічної адаптації спостерігаємо покращення у більшості системи показників. Адаптація збільшується на 11%, що характеризує успішність проведеної програми за достатньо короткий час. Прийняття інших покращується на 20 %, не суттєва зрушення в самоприйнятті від 50 до 54%. Емоційний комфорт характеризує збільшення на 9 %. 77 % респондентів вказують на високий рівень тривожності, що у свою чергу є на 10% менше ніж до початку впровадження програми. Високий рівень втомленості визначається у 78 % і 22 % вказують на високий об'єм енергії та готовність до активного повноцінного життя, що значно поліпшило попередні показники.

Отримані наукові результати можуть бути використані для: реалізації заходів соціально-психологічної підтримки вимушених переселенців з України (емоційна підтримка, активне слухання, уміння ставити запитання, які спонукають дитину до розмови, практична допомога, обмін думками); підтримка дітей з боку батьків (читання разом книжок, відповідати на запитання дитини відповідно до її віку, розмови на різні теми, які цікавлять дитину, спільна діяльність за допомогою ігор та фізичної та трудової активності) та загальні рекомендації (вивчення німецької мови, зв'язок з найближчими родичами, друзями, створення внутрішньої мотивації, побудова цілей на різний проміжок часу, прислухуватися до свого психологічного стану, знайомства з культурою та новими людьми, бути позитивно налаштованими до нових змін та пошук можливостей на зміну негативних речей у повсякденні).

ВИСНОВКИ

1. Адаптація є складним явищем, яке має певну структуру, складається із багатьох відносно незалежних процесів, що впливають на різні сфери життя особистості; сталий процес активного пристосування до умов соціального середовища. У процес адаптації включаються соціально-психологічні, соціально-економічні, соціально-демографічні, соціально-психологічні, психофізіологічні та інші чинники, суб'єктивні й об'єктивні, соціальні й особистісні, природні, чинники діяльності, технологічні, внутрішні і зовнішні, основні (домінуючі) і другорядні; специфічні; чинники колективу; чинники розвитку та інші. Всі вони по-різному впливають на успішність адаптації і на її результат у залежності від ступеня інтенсивності та тривалості впливу, взаємозв'язані між собою, діють як єдине ціле, як система взаємообумовлених обставин, у якій існує субординація й координація чинників.

2. Вимушена міграція і пов'язані з нею труднощі адаптаційного періоду в нових умовах існування негативно впливають на психічне і фізичне здоров'я людей, що в свою чергу, вимагає переосмислення проблеми організації соціально-психологічної роботи з українськими біженцями, яка має включати в себе надання цілого спектру соціальних послуг, в тому числі і кваліфікованої психологічної допомоги вищезазначеній категорії населення. Найпоширенішими проблемами вимушених українських переселенців визначають наступні: переїзд, незнання іноземної мови, пошук житла, відчуття самотності в новому місці, адаптація до нового соціокультурного середовища. Виділяють наступні психологічні труднощі можуть виникати під час адаптації: культурний шок; порівняння; відчуття залежності та невизначеності щодо майбутнього; сум за рідним, близьким, знайомим, що властиве нашій культурі, соціуму, середовищу.

До основних чинників, які впливають на адаптацію переселенця до нового місця проживання та соціокультурного середовища, слід віднести наступні: *внутрішні* (вмотивованість чи невмотивованість до переселення; страх щодо власного місця проживання, який штовхає до переселення; індивідуальний рівень розвитку адаптивності; толерантність до невизначеності; локус контролю; досвід адаптації до нових умов та нового соціального середовища; відкритість новому досвіду; активність життєвої позиції тощо). *Зовнішні* чинники: схожість чи відмінність нового місця та соціального середовища зі звичним місцем проживання; схожість чи відмінність культури та традицій - схожість чи відмінність мови; ставлення близького оточення до факту переселення та нового місця проживання; наявність підтримки з боку місцевого населення; можливість працевлаштування.

3. Дослідження проводилося на базі батьківсько-дитячої групи в місті Нойс земля Північна Рейн-Весталія (Німеччина) з українськими сім'ями, які є вимушеними переселенцями з України через вторгнення Росії на територію України. Для проведення психодіагностики психологічних змін особистості переселенців з України було обрано такі валідні методики психодіагностики: «Діагностика соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р. Даймонда, «Методика самооцінки емоційного стану Уессміна- Рікса», «Особистісна готовність до змін» Ролнік, Хезер, Голд, Халл, переклад і адаптація Н. А. Бажанової та Г. Л. Бардієр, інтерв'ювання респондентів, зовнішнє спостереження.

На основі наведених вище емпіричних даних можна виокремити такі психологічні зміни особистості переселенців з України як: невпевненість, інтолерантність до двозначності, низький рівень прояву оптимізму та адаптивності, високий рівень самоприйняття й прагнення до домінування, емоційний дискомфорт, слабо виражене прийняття інших, неоднозначне ставлення до новизни, складності й невизначеності.

Проте окремі із них завдяки життестійкості й автономності особистості проявляють наявні у них кмітливість, сміливість, вивчають мову, традиції, культуру Німеччини, шукають шляхи відновлення працездатності, адаптують професійні навички до нового середовища. Доведено, що адаптивні труднощі вимушених переселенців потребують розробки відповідних корекційних програм індивідуального та групового характеру, які будуть сприяти соціально-психологічному стану особистості, які покращують її адаптацію в новому середовищі.

В більшості випадків психологічний стан дітей у садочку повністю залежав від настрою та мотивації батьків та родичів, які їх супроводжували, від наданих можливостей продовжувати життя в новому середовищі. Для дітей провідним видом діяльності є спілкування через гру на рідній мові з однолітками та спілкування з батьками в процесі гри для поступової адаптація та пристосування до нових умов, саме тому дуже важливим є активність дорослих до активної організації такого процесу.

4. На основі результатів діагностики та за власним дослідженням можна спостерігати наявність високого рівня стресу. Щоб впоратися зі стресом власноруч, та допомогти своїм близьким пережити ці непрості часи, дати раду неконтрольованим емоціям та допомогти психіці на шляху до зцілення, у своїй роботі ми використовували мінімальний набір прийомів базової психологічної допомоги, а саме: соціально-психологічна програма, групи взаємодопомоги та взаємопідтримки переселенців та провели інформаційні компанії.

В результаті проведеного дослідження із застосуванням програми соціально-психологічної адаптації спостерігаємо покращення у більшості системи показників. Адаптація збільшується на 11%, що характеризує успішність проведеної програми за достатньо короткий час. Прийняття інших покращується на 20 %, не суттєве зрушення в самоприйнятті від 50 до 54%. Емоційний комфорт характеризує збільшення на 9%. 77 % респондентів вказують на високий рівень тривожності, що у свою чергу є на 10% менше

ніж до початку впровадження програми. Високий рівень втомленості визначається у 78% і 22 % вказують на високий об'єм енергії та готовність до активного повноцінного життя, що значно поліпшило попередні показники.

Отримані наукові результати можуть бути використані для: реалізації заходів соціально-психологічної підтримки вимушених переселенців з України (емоційна підтримка, активне слухання, уміння ставити запитання, які спонукають дитину до розмови, практична допомога, обмін думками); підтримка дітей з боку батьків (читання книжок разом, відповідати на запитання дитини відповідно до її віку, розмови на різні теми, які цікавлять дитину, спільна діяльність за допомогою ігор та фізичної та трудової активності) та загальні рекомендації (вивчення німецької мови, зв'язок з найближчими родичами, друзями, створення внутрішньої мотивації, побудова цілей на різний проміжок часу, прислухуватися до свого психологічного стану, знайомства з культурою та новими людьми, бути позитивно налаштованими до нових змін та пошук можливостей на зміну негативних речей у повсякденні).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптивне навчання студентів професії вчителя: теорія і практика: монографія / В.І. Бондар, І.М. Шапошнікова, Т.Л. Опалюк, Т.Й. Франчук; за заг. ред. В.І. Бондаря. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 308 с.
2. Александров Д.О. Соціальна робота та психологічна робота з адаптації вимушених переселенців до життя у нових умовах / Методичні рекомендації.
3. Посилання на сайт німецької гуманітарної організації URL: <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robota-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-6>.
4. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів / Блинова О. Є. // Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України. 2010. № 3/LXXXX, квітень. С. 12-16.
5. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка». 2021. №1 (01). С.125-128. URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3> (дата звернення: 18.08.2022).
6. Боровинська І. Є. Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/br20190826.pdf> (дата звернення: 18.08.2022).
7. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д-ра філософії: 053 (05). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022.301с
8. Бурлачук Л., Королев Д. Адаптация опросника для диагностики пяти факторов личности // Вопросы психологии. 2000. № 1. С. 126 – 134.

9. В останні десятиліття склалися нові світові ринки робочої сили [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://studopedia.org/4-36405.html>.
10. Верховод О. Психологічні складнощі адаптації за кордоном / Евакуація. City. Режим доступу: <https://evacuation.city/articles/235924/tut-vse-chuzhe-hochu-dodomu-psihologichni-skladnoschi-adaptacii-za-kordonom>].
11. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наук. доп. за ред. канд. соціол. наук О.М.Балакіревої; НАН України, ДУ «Ін-т економ. та прогноз. НАН України». К., 2016. 140с.
12. 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.
13. Галус О.М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти: дис. д-ра пед. наук: 13.00.06. Київ: Держ. вищ. навч. закл. «Ун-т менеджм. Освіти» АПН України, 2009. 601 с,
14. Гіденс Е. Соціологія / пер. з англ. В.Шовкун, А.Олійник. Київ: Основи, 1999. 726 с,
15. Громова Г. М.Толерантність до невизначеності та ставлення до часу як медіатори посттравматичного відновлення особистості. Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року); Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 30-34.
16. Дворник М. С.Дистанційні модулі підтримання психологічного благополуччя особистості в період очікування миру. Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року); Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 11-15.
17. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2021. Вип. 49. С. 61–71.

18. Єрмоєнко О. А. Теоретичні і методичні засади адаптивної системи професійної підготовки магістрів з управління навчальним закладом: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Українська інженерно-педагогічна академія: Харків, 2021. 619 с.

19. Коллі-Шамне А., Старцева В. Google-форма як інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців – вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022 року. Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду. Збірник матеріалів Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 10 червня 2022 року). Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2022. С.234-237.

20. Кулик С.М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2004. 140 с.

21. Лефтеров В.А. Психологические особенности экстремальной миграции в Украине. Координати розвитку психології здоров'я: реалії та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Вінниця, 23-23 листопада 2018 р.); за заг. ред. проф. О.В. Бацилевої. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2018. С. 106-110.

22. Лесовий В.Ю., Петрук В.А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти : монографія. Вінниця: ВНТУ, 2017. 144

23. Литовченко О.В. Організаційно-педагогічні умови соціальної адаптації учнів 5–9 класів у позашкільних навчальних закладах: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.05. Київ: Інститут проблем виховання АПН України, 2004. 19 с.,

24. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка». 2021. No 1(01). С.200-202. URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3> (дата звернення: 18.09.2022),.

25. Про схвалення Стратегії державної міграційної політики України на період до 2025 року [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npras/250149647>.

26. Прокушева Н.В. Социальная адаптация беженцев и вынужденных переселенцев: дис. ... канд. соц. наук : 22.00.04 / Н.В. Прокушева. Улан-Удэ, 2007. 204 с.

27. Психологічна допомога мігрантам: травма, зміна культурного середовища, криза ідентичності. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. 479 с.,

28. Психологічна допомога мігрантам [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ur.co.ua/77/2242-2-psihologicheskaya-pomosh-migrantam.html>.

29. Свій серед чужих: психологічна адаптація в чужій країні . - 28.04.2022. Режим доступу: <https://holdyou.net/news/psihologicheskaya-adaptaciya-v-chuzhoj-strane>.

30. Семиченко В.А., Зданевич Л.В. Системно-структурний підхід до процесу адаптації студентів. Проблеми адаптації студентів до навчання за умов фахової ступеневої підготовки: збірник тез за матеріалами Всеукраїнської науковопрактичної конференції. Хмельницький. 2002. С.12–20.

31. Синявський В.В., Сергеєнкова О.П. Адаптація. Психологічний словник / за ред. Н.А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007, С.12.

32. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України. 2022. №4(1). С. 1-11.

33. Смаль В., Позняк О. Внутрішньо переміщені особи: соціальна та економічна інтеграція в приймаючих громадах. За матеріалами Вінницької, Запорізької, Івано-Франківської та Полтавської областей, м. Київ, 2016 р. – 93 с.

34. Смолина Т. Л. Симптомы культурного шока: обзор и классификация // Психологическая наука и образование. 2012. № 3. С. 150 – 160. Режим доступа: http://www.psyedu.ru/files/articles/psyedu_ru_2012_3_3028.pdf

35. Соціальна адаптація мігрантів к соціокультурному середовищу регіону. Режим доступу: <http://www.dslib.net/sociologia-kultury/socialnajaadaptacija-migrantov-k-sociokulturnoj-srede-regiona.html>

36. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 червня 2021 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С.206-210.

37. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 116-122

38. Сушик І., Карпінчук Л. Міграція: проблеми адаптації і світової безпеки. Together united: науковці проти війни: збірник тез доповідей I Міжнародної благодійної науково-практичної конференції (Луцьк, 20 травня 2022 р.). Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С. 274-278.

39. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2010. 84 с.

40. Трибрат Т. А., Шуть С. В, Сакевич В. Д. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для систем 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: колективна монографія; за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2022. С. 23-31.

41. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки», 21-22 квітня. Тернопіль: ФОП Паляниц В.А, 2022 С.29-31. Режим доступу: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/37866> (дата звернення: 18.09.2022).

42. Устенко Р. Л., Каценко А. Л., Саричев Я. В. Вплив військових дій на психологію студентів. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія; за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2022. С. 31-36.

43. Хесле В. Кризис индивидуальности и коллективной идентичности / В. Хесле // Вопросы философии. 1994. № 10. С. 112–113

44. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психолог. наук: 19.00.01. Київ, 2021. 41с

45. Чуйко О. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб / Чуйко О., Голотенко А. // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». – Київ, 2017. – №1(6), 2(7). – С. 146-150

46. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472

47. A System of Synthetic Philosophy by Herbert Spencer (1820-1903). URL: <https://praxeology.net/HS-SP.htm> (дата звернення: 10.09.2022)

48. Antonovsky A. Rozwiklanie tajemnicy zdrowia. – Warszawa. 1995.195 s.

49. Korunka C. Nemeskeri N., Sauer J. Psychotherapieforschung von Carl Rogers in kritischer Hinsicht // Person. 2001. №2.

50. Piaget J. Biology and Knowledge. Chicago: University of Chicago Press, 1971. 384 p

51. Schwarzer R. Self-efficacy in the adaption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model // Self-efficacy: Thought Control of Action. – Washington, 1992. P. 217 –245.

52. Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs // Self-efficacy in changing societies / Ed. by A. Bandura – Cambridge, 1995. P. 259 – 288.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації

К.Роджерса і Р.Даймонд

Опис методики: методика складається з 101-го пункту-індикатору окремих аспектів соціальної адаптації, які подано у вигляді твердження. Значення підраховуються за 6-ти основними шкалам і шкалою достовірності.

Процедура проведення опитування й інтерпретація результатів.

1) Респонденту пропонується текстовий буклет, який містить 101 пункт і стандартний бланк відповідей. Інструкція пропонує сім варіантів відповідей від 0 («це до мене зовсім не стосується») до 7 («це повністю про мене»).

2) Шкальні значення підраховуються за 6-тью шкалами. Сирі бали підставляються у формули (для кожної шкали різні) і переводяться в стандартні оцінки. Шкала «Неправди» (достовірності) – проста сума відповідних тверджень. Автори виокремили шість інтегративних показників (шкал). У кожній шкалі є позитивний полюс (А) та негативний полюс (В).

1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Чи пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, бадьорі відносини з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.

12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, що всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнаю.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі - оптиміст, вірю в майбутнє.
30. Впертий; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього не заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Прийнявши рішення, слід йому.
38. Беручи, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. ??Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий.
48. Буває, що бреше.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого ... Словом - не від світу цього.
53. Людина терпимий до людей і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.
56. Людина сором'язливий, легко ніяковіє.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.

60. Боїться того, що думають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали; в тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якого в даний час багато гідно презирства.
63. Людина діяльний, енергійний, сповнений ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполегливий, наполегливий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псується стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталось, все змішалось у нього.
72. Чи задоволений собою.
73. Невдаха.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Нехтує осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.

83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступливий, податливий, м'який у відносинах з іншими.
88. Людина тлумачний, любить міркувати.
89. Інколи любить похвалитися.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не виправдовується.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, добре розуміє.
97. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

Інтегративні показники (шкали) соціально-психологічної адаптації

Шкала	А	В	Формула
Адаптація	Адаптивність	Деадаптивність	$A = a/a + b \times 100\%$
Самоприйняття	Прийняття себе	Не прийняття себе	$S = a/a + b \times 100\%$
Прийняття інших	Прийняття інших	Не прийняття інших	$L = 1,2a/1,2a+b \times 100\%$
Емоційна комфортність	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	$E = a/a+b \times 100\%$
Інтернальність	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	$I = a/a + 1,4b \times 100\%$
Домінування	Домінування	Покірність	$D = 2a/2a+ b \times 100\%$

Методика самооцінки емоційного стану Уесміна- Рікса

Інструкція: «Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку».

«Спокійність-тривожність»

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і відчуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо занепокоєний, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв'язати.

„Енергійність – втомленість»

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.

7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

„Піднесення – пригніченість»

10. Сильний підйом, запальні веселощі.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
8. Збуджений, у доброму настрої.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Почуваю себе доволі добре, «в порядку».
5. Почуваю себе трохи пригніченим, «так собі».
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і зневір'я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

„Впевненість у собі – безпорадність»

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе доволі компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
4. Почуваю себе доволі нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.

2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.

1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал «Спокійність-тривожність», «Енергійність-втомленість», «Піднесення-пригніченість», «Впевненість у собі-безпорадність», які відповідають обраному респондентом номеру твердження.

Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою: $ES = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4$, де ES – інтегральний показник емоційного стану; I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами. Інтерпретація результатів ES може змінюватися від 1 до 10. Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий.