МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ

Здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня групи ПСМз-24-1, спеціальності 053 «Психологія» ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»

_____ О.О. Литвин
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник

_____ О.В. Іванова
підпис керівника к. психол. н, доцент

Гарант освітньо-професійної програми

_____ Т.А. Ткачук
підпис керівника ОПП д. псих. наук, проф.

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол «5» грудня 2025 №6

Завідувач кафедри _____ І.О. Пєтухова
к. пед. наук, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 2 06.02.2026

(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки

(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 91 5А 10.02.26

(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: Андрій МАСЛЮК

(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: Таїсія ТКАЧУК

(підпис) (ініціали, ПІБ)

Олена ЛЬОВКІНА

(підпис) (ініціали, ПІБ)

Інна КОВАЛЕНКО

(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,

педагогіки та суспільних дисциплін

_____І. О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу

здобувачу вищої освіти

Литвин Олени Олександрівни

1.Тема кваліфікаційної роботи: **Психологічні особливості адаптації українців під час вимушеної еміграції.**

Затверджена наказом ректора №1761 від «25» листопада 2024

2. Строк здачі закінченої роботи лютий 2026 р.

3. Цільова установка:

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної адаптації українців в умовах вимушеної еміграції; розробити практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості та успішної інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Об’єкт дослідження: процес психологічної адаптації особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості адаптації українців під час вимушеної еміграції.

База дослідження: українські вимушені мігранти, що перебувають у Великобританії (дослідження проведене дистанційно за допомогою платформи Google Forms); вибірка склала 52 особи.

4. Наукові праці вітчизняних та зарубіжних учених з проблем психологічної адаптації, міграції та вимушеного переселення; нормативно-правові документи України та міжнародних організацій щодо захисту прав мігрантів; результати власного емпіричного дослідження (анкетування, психодіагностичних методик, статистичної обробки даних).

5. Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць, 16 рисунків, 3 додатки.

6. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань за кожним розділом)

7. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання	
		За планом	Фактично
1	Вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи	до 30.11.2024	30.11.2024
1.1	Вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 30.12.2024	30.12.2024
2	Підготовка розділів кваліфікаційної роботи та подання їх на перевірку керівнику		
2.1	Підготовка першого розділу кваліфікаційної роботи	15.01.2025 – 20.03.2025	20.03.2025
2.2	Підготовка другого розділу кваліфікаційної роботи	01.04.2025 – 15.09.2025	15.09.2025
2.3	Підготовка третього розділу кваліфікаційної роботи	до 23.11.2025	23.11.2025
3	Попередній захист кваліфікаційної роботи	до 01.12.2025	01.12.2025
4	Подання роботи на перевірку наявності академічного плагіату	до 25.12.2025	25.12.2025
5	Отримання відгуку керівника кваліфікаційної роботи	до 18.01.2026	18.01.2026
6	Отримання зовнішньої рецензії	до 18.01.2026	18.01.2026
7	Допуск кваліфікаційної роботи завідувачем кафедри до захисту	до 30.01.2026	30.01.2026
8	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	Лютий 2026

8. Дата видачі завдання «30» листопада 2024 р.

9. Керівник кваліфікаційної роботи _____ О.В. Іванова

10. Гарант освітньо-професійної програми _____ Т.А. Ткачук

11. Завдання до виконання отримала

здобувачка вищої освіти _____ О.О. Литвин

АНОТАЦІЯ

Унаслідок повномасштабної війни, розв’язаної росією проти України, відбулася безпрецедентна хвиля вимушеної еміграції, що торкнулася десятків мільйонів українських громадян. У багатьох країнах Європи, зокрема у Великобританії, вимушена міграція українців сформувала новий соціальний контекст, що вимагає ефективної комунікації, доступу до ресурсів та швидкої інтеграції. Вимушена еміграція, у свою чергу, викликає емоційну напругу, труднощі з ідентичністю та відстороненість особистості від звичного життя. Однак, разом із можливостями безпеки, міграція має і негативний вплив, зокрема через ризик виникнення стану, який характеризується високою зовнішньою соціальною адаптацією при критично високому рівні тривожності, що може призводити до психологічного виснаження, проблем у професійній самореалізації та навіть до серйозних психосоматичних розладів.

Для багатьох соціальних служб та психологів питання підтримки ментального здоров'я біженців стає дедалі актуальнішим. У сучасному середовищі вимушені мігранти постійно перебувають у стані стресу, намагаючись поєднати збереження власної культури з інтеграцією в нове суспільство. На перший погляд, високий рівень освіти та активність сприяють адаптації, але при відсутності належної психологічної підтримки виникають ризики статусної депривації, «високофункціональної тривожності» та емоційного вигорання. В умовах тривалої війни та невизначеності збереження психологічного ресурсу є невід'ємною частиною виживання. Використання конструктивних копінг-стратегій підвищує резильєнтність і дозволяє вирішувати життєві задачі ефективніше. Водночас надмірне внутрішнє напруження може призводити до розвитку дезадаптації, що негативно впливає на якість життя, професійну діяльність та взаємодію в соціумі. Значення розробки ефективних моделей психосоціальної адаптації у новому середовищі важко переоцінити.

У роботі проводиться аналіз психологічної літератури щодо особливостей адаптації та акультурації вимушених мігрантів, визначаються основні фактори,

що сприяють виникненню стресу. Далі у дослідженні, на основі емпіричних даних, аналізується вплив вимушеної міграції на психоемоційний стан, виявлено парадокс високої зовнішньої адаптивності при високому рівні тривожності. Запропоновано практичні рекомендації для фахівців, програму відновлення професійної ідентичності та ресурсну модель самодопомоги.

У висновках роботи підкреслюється важливість зміни фокусу з кризового менеджменту на довгострокову стабілізацію та необхідність системного підходу до вирішення проблеми «високофункціональної тривожності» для забезпечення ефективної інтеграції та психологічного благополуччя українських вимушених мігрантів.

Ключові слова: вимушена міграція, психосоціальна адаптація, акультурація, копінг-стратегії.

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 94 сторінки, основний – 62 сторінок та містить 7 таблиць, 16 рисунків та 3 додатки.

Рік виконання кваліфікаційної роботи 2025

Рік захисту роботи 2026

ANNOTATION

As a result of the full-scale war unleashed by russia against Ukraine, an unprecedented wave of forced emigration has occurred, affecting tens of millions of Ukrainian citizens. In many European countries, particularly in the United Kingdom, the forced migration of Ukrainians has shaped a new social context requiring effective communication, access to resources, and rapid integration. Forced emigration, in turn, causes emotional tension, difficulties with identity, and the detachment of the individual from their usual life. However, alongside opportunities for safety, migration also has a negative impact, particularly due to the risk of developing a condition characterized by high external social adaptation alongside critically high levels of anxiety, which can lead to psychological exhaustion, problems in professional self-realization, and even serious psychosomatic disorders.

For many social services and psychologists, the issue of supporting the mental health of refugees is becoming increasingly urgent. In the modern environment, forced

migrants are constantly under stress, attempting to combine the preservation of their own culture with integration into a new society. At first glance, a high level of education and activity facilitate adaptation, but in the absence of proper psychological support, risks of status deprivation, “high-functioning anxiety,” and emotional burnout arise. In conditions of prolonged war and uncertainty, preserving psychological resources is an integral part of survival. The use of constructive coping strategies increases resilience and allows for solving life tasks more effectively. At the same time, excessive internal tension can lead to the development of maladaptation, which negatively affects the quality of life, professional activity, and social interaction. The importance of developing effective models of psychosocial adaptation in a new environment is difficult to overestimate.

The work analyzes psychological literature regarding the features of adaptation and acculturation of forced migrants and identifies the main factors contributing to the emergence of stress. Further in the study, based on empirical data respondents, the impact of forced migration on the psycho-emotional state is analyzed, revealing the paradox of high external adaptability alongside a high level of anxiety. Practical recommendations for specialists, a program for restoring professional identity, and a resource-based self-help model.

The conclusions of the work emphasize the importance of shifting the focus from crisis management to long-term stabilization and the need for a systematic approach to resolving the problem of “high-functioning anxiety” to ensure the effective integration and psychological well-being of Ukrainian forced migrants.

Keywords: forced migration, psychosocial adaptation, acculturation, coping strategies.

The total volume of the qualification thesis is 92 pages; the main text comprises 59 pages and includes 7 tables, 16 figures, and 3 appendices.
The year of completion of the qualification thesis is 2025.
The year of defense of the thesis is 2026.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ

1.1.Поняття психологічної адаптації: визначення та складові елементи…….12

1.2.Види та етапи адаптації……..16

1.3 Бар'єри адаптації та стратегії їх подолання……..21

Висновки до розділу 1……...29

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження……...31

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження адаптації особистості в умовах вимушеної еміграції…….36

Висновки до розділу 2……...59

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

3.1 Рекомендації для фахівців соціальних служб та психологів щодо надання допомоги щодо особистості в умовах вимушеної еміграції…….64

3.2. Ресурсна модель самодопомоги особистості в умовах вимушеної еміграції……..68

Висновки до розділу 3……...70

ВИСНОВКИ……...71

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..72

ДОДАТКИ……...79

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабна військова агресія росії проти України спричинила безпрецедентну хвилю вимушеної еміграції, яка торкнулася мільйонів громадян. Цей процес є глибоко травматичним, оскільки він поєднує фактори вимушеності, втрати соціального статусу, дому, звичного середовища та розриву ідентичності. Адаптація українців у нових соціально-культурних умовах за кордоном ускладнюється не лише зовнішніми бар'єрами (мовою, законодавством), але й внутрішніми психологічними наслідками: високим рівнем тривожності, депресивними проявами, ризиком розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [19] та переживанням міграційного трауру [14]. Недостатня теоретична розробленість психологічних особливостей адаптації саме в контексті військової травми та вимушеної еміграції українців [11] обумовлює актуальність цього дослідження.

Об’єкт дослідження: процес психологічної адаптації особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості адаптації українців під час вимушеної еміграції.

Мета дослідження: здійснити теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей та стратегій адаптації українців під час вимушеної еміграції.

Відповідно до мети були поставлені такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення, моделей та механізмів психологічної адаптації особистості; визначити психологічні особливості вимушеної еміграції як чинника, що ускладнює процес пристосування та виявити основні виклики, фактори та стратегії соціально-психологічної адаптації українців в умовах вимушеної міграції.
2. Провести емпіричне дослідження взаємозв’язку між копінг-стратегіями та особливостями соціокультурної адаптації українських мігрантів.
3. Розробити практичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги в питаннях оптимізації адаптаційного процесу українців за кордоном.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань використовувався комплекс методів:

а) теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та експериментальних даних з проблем дослідження;

б) емпіричні – спостереження, психодіагностичне тестування. На різних етапах дослідження був використаний комплекс психодіагностичних методик: 1.методика визначення копінг-стратегій Дж. Амірхана (адаптація Н. Сироти та В. Ялтонської); 2.методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда; 3.методика вивчення акультурації мігрантів Дж. Беррі (адаптація Я. Андрушко);

в) статистичні методи обробки експериментальних даних – розрахунки мір варіативності результатів (коефіцієнт кореляції r-Пірсона) з наступною якісною інтерпретацією і змістовим узагальненням.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в наступному:

– систематизовано та розширено уявлення про внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на адаптацію українців, які вимушено емігрували;

– емпірично встановлено домінуючі копінг-стратегії українських емігрантів та їхній зв’язок із психоемоційним станом;

– обґрунтовано необхідність використання інтегративної стратегії акультурації (Дж. Беррі) як найбільш адаптивної для цієї категорії мігрантів.

Практичне значення дослідження полягає у розробці конкретних психологічних рекомендацій та тренінгових програм, які можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками та волонтерськими організаціями для надання ефективної допомоги українським вимушеним мігрантам.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (53 найменування) та 3 додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 94 сторінки, основний – 62 сторінок містить 7 таблиць, 16 рисунків та 3 додатки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ

1.1. Поняття психологічної адаптації: визначення та складові елементи

Питання психологічного пристосування індивіда традиційно займає центральне місце в психологічній науці. У широкому розумінні, адаптація – це як механізм, так і кінцевий результат узгодження людини зі змінними умовами зовнішнього світу та вимогами, які він їй ставить. При цьому, йдеться не стільки про фізіологічне звикання, скільки про соціально-психологічне узгодження, тобто про гармонізацію внутрішнього світу особистості з новими соціальними нормами, цінностями та моделями поведінки в оточенні [37, с.8].

Категорія адаптації (з лат. пристосування) є основоположною для психології. Вона визначається як динамічний процес, головною метою якого є підтримання гомеостазу (внутрішньої стійкої рівноваги) між індивідом та його оточенням. На відміну від переважно пасивної біологічної адаптації, психологічне пристосування завжди має активний, перетворювальний характер [24, с.45].

Загальні аспекти дослідження адаптації та дезадаптації широко представлені як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Серед ключових вітчизняних авторів, що займалися цією проблематикою, можна виділити Н. Максимову, О. Мороза. Значний внесок у розуміння цих процесів зробили й зарубіжні психологи, зокрема Ж. Піаже, А. Адлер, Е. Берн та У. Джеймс. Дослідники розрізняють три форми адаптації: біологічну (фізіологія/біохімія), психологічну та соціально-психологічну. Деякі науковці пропонують вивчати біологічну адаптацію через медико-біологічний, еволюційно-генетичний та екологічний підходи. Деталізуючи психічну адаптацію, її слід описувати як багаторівневу систему, що поєднує фізіологічні та психологічні механізми. Ця система має три рівні: власне психічний (забезпечує психічний гомеостаз і здоров'я), соціально-психологічний (організовує взаємодію в соціумі) та

психофізіологічний (формує оптимальні співвідношення для збереження фізичного здоров'я [37, с.10].

Розглянемо більш детально саме психологічну адаптацію вимушених мігрантів.

У психологічній науці психологічна адаптація (також психічна адаптація або адаптація особистості) є ключовим предметом вивчення, який трактується як зміна та перебудова психіки індивіда та його особистісних якостей, що відбувається під впливом об'єктивних чинників середовища. Суть цього процесу полягає у модифікації форми або змісту психічних реакцій у відповідь на зміни енергетичних, динамічних та інформаційних характеристик зовнішніх або внутрішніх подразників, що впливають на психіку [9, с.143]

Сучасні дослідники наголошують, що процес адаптації мігрантів, зокрема вимушених, є не лише відповіддю на об’єктивні зміни середовища, а й результатом взаємодії трьох груп чинників:

1. характеристик приймаючого суспільства (політика щодо мігрантів, наявність інституцій підтримки, рівень толерантності);
2. індивідуально-психологічних особливостей мігранта (ресурси, копінг-стратегії, особистісні риси, попередній життєвий досвід);
3. особливостей життєвої ситуації переміщення (добровільність/вимушеність, тривалість, втрати, пов’язані з війною тощо) [10, с.68].

У контексті вимушеної еміграції українців психологічна адаптація набуває специфічних рис. На відміну від економічних або освітніх міграцій, де переїзд зазвичай планується і супроводжується очікуванням покращення якості життя, вимушене переміщення пов’язане з травматичними подіями – бойовими діями, втратою житла, розлукою із сім’єю, невизначеністю майбутнього. Тому адаптаційні завдання доповнюються переживанням втрати «дому», руйнуванням звичних соціальних зв’язків, необхідністю будувати життя «з нуля» в іншій країні [11, с. 22].

Психологічну адаптацію вимушених мігрантів доцільно розглядати і як процес, і як результат. Як процес – це динаміка змін психічних станів, установок, форм поведінки в часі, спрямована на досягнення відносної рівноваги між особистістю та новим середовищем. Як результат – це відносно стабільний стан людини, що характеризується прийняттям нових життєвих умов, відчуттям безпеки, можливістю реалізовувати життєві цілі та підтримувати психологічне благополуччя [14, с. 39-40].

Як зазначає Лариса Дідківська у своїй могнографії «Психологія потенційного емігранта», складовими елементами адаптації є:

- Когнітивний компонент – уявлення людини про нову країну, її соціальні норми, цінності, правила взаємодії; формування нової «ментальної карти» соціального простору. Для українських вимушених мігрантів це, зокрема, знання про систему соціальної підтримки, правила працевлаштування, освітні можливості, міграційний статус у країні перебування [12, с.84].
- Емоційний компонент – переживання, пов’язані із процесом зміни середовища: тривога, страх, сум за домом, розгубленість, але також надія, відчуття полегшення від безпеки, вдячність за підтримку тощо. Емоційна адаптація передбачає поступове зниження інтенсивності дистресу, появу позитивних переживань, стабілізацію настрою [12, с.84].
- Поведінковий компонент – реальні дії, спрямовані на інтеграцію в нове середовище: вивчення мови, пошук житла, працевлаштування, встановлення контактів із місцевими жителями, участь у громадських активностях, використання можливостей соціальних сервісів [12, с.84].
- Мотиваційно-ціннісний компонент – ставлення до власної міграції, сформованість життєвих цілей, готовність інвестувати ресурси в адаптацію (час, зусилля, навчання), наявність сенсу в проживанні нового життєвого етапу [12, с.84].

У процесі економічної, соціокультурної та психологічної адаптації іммігрант стикається з комплексом взаємопов’язаних змін, які охоплюють різні рівні функціонування особистості:

* Адаптація в умовах вимушеної або добровільної імміграції супроводжується переживанням як загального стресу, що описується в межах концепції загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, так і специфічного стресу акультурації, який розглядається у працях Дж. Беррі [13, с.42].

* Імміграція передбачає здійснення значущого життєвого вибору та прийняття відповідальності за його наслідки. Цей процес часто пов'язаний із переживанням символічної втрати попередньої ідентичності та поступовим формуванням нового образу Я в контексті іншої культури. Іммігрант може стикатися з почуттям самотності, необхідністю вибудовування нового соціального кола, а також із втратою звичних смислів життя у країні походження та їх переосмисленням у новому соціокультурному середовищі, що відповідає екзистенційному підходу в психології [13, с.42].

* Важливою складовою адаптаційного процесу є переживання психологічних втрат, пов'язаних із розривом із попереднім способом життя, соціальними зв'язками та культурним контекстом. Ці втрати нерідко опрацьовуються через процес горювання із залученням різноманітних механізмів психологічного захисту, що розглядається в межах психоаналітичного підходу [13, с.42].

* Адаптація також включає зміну соціальної поведінки відповідно до норм і очікувань приймаючого суспільства. Така модифікація здійснюється через механізми соціального навчання, що узгоджується з положеннями біхевіорального підходу. Поряд із цим іммігрант залучає творчі форми пристосування, інтегруючи нові елементи у когнітивну, емоційну та поведінкову сфери, що відповідає гештальт-підходу[13, с.42].

* У межах крос-культурної психології адаптація розглядається як процес акультурації, результатом якого є формування певних стратегій

взаємодії з новою культурою, зокрема інтеграції, асиміляції, сепарації або маргіналізації. Засвоєння нових культурних зразків часто супроводжується виникненням когнітивного дисонансу, який долається шляхом когнітивної переробки інформації та свідомого використання копінг-стратегій. Це сприяє поступовій зміні мислення та поведінкових реакцій відповідно до вимог приймаючого соціуму, що узгоджується з когнітивно-біхевіоральним підходом[13, с.42].

* З позицій гуманістичної психології адаптація в умовах імміграції може розглядатися як процес системного особистісного зростання, спрямований на досягнення внутрішньої рівноваги та гармонії з навколишнім середовищем. Водночас позитивна психологія акцентує увагу на використанні особистісних ресурсів іммігранта, таких як оптимізм, творчий потенціал та здатність переживати позитивні емоції, з метою підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям [13, с.42].

Отже, з наукової точки зору адаптація в імміграції є складним, багатовимірним і системним процесом, який охоплює глибокі трансформації особистості на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. У ході цього процесу зазнають змін практично всі сфери життя іммігранта: професійна діяльність, соціальні ролі, система потреб і цінностей, культурні норми, а також соціальна, етнічна та особистісна ідентичність. Саме в цьому полягає принципова відмінність наукового розуміння адаптації від її повсякденного, життєвого тлумачення [14, с. 39-40].

1.2. Види та етапи адаптації

У науковій літературі існує кілька підходів до класифікації видів адаптації залежно від критеріїв аналізу. Найбільш поширеним є поділ адаптації за рівнями функціонування особистості:

- Біологічна (фізіологічна) адаптація.

Пов’язана з пристосуванням організму до нових кліматичних умов, режиму харчування, особливостей медицини, темпу життя тощо. Для прикладу, це означає адаптацію до вологого та прохолоднішого клімату, іншої якості харчових продуктів, змін фізичної активності [30, с. 164].

- Соціальна адаптація.

Охоплює включення людини в систему нових соціальних ролей та стосунків: статус мігранта/біженця, нові професійні ролі, участь у локальній громаді, побудову мережі підтримки. Її результатом є досягнення певного рівня соціальної інтегрованості, здатність ефективно взаємодіяти з різними інститутами суспільства (освіта, ринок праці, соціальні служби) [30, с. 164].

- Культурна (акультураційна) адаптація.

Стосується засвоєння норм, цінностей, моделей поведінки приймаючого суспільства, а також узгодження їх із власною культурною ідентичністю. Згідно з моделлю акультураційних стратегій Дж. Беррі, можливі різні способи поєднання «своєї» та «чужої» культури – інтеграція, асиміляція, сепарація, маргіналізація [30, с. 164].

- Професійна адаптація.

Передбачає відновлення або побудову професійного статусу в новій країні, враховуючи специфіку ринку праці, процедури визнання кваліфікацій, мовні вимоги, особливості професійної культури. Для вимушених мігрантів цей вид адаптації часто ускладнюється втратою попереднього статусу, необхідністю перекваліфікації або зниженням кваліфікаційного рівня зайнятості [32, с. 5–7].

- Психологічна (внутрішньоособистісна) адаптація.

Відображає здатність людини зберігати відносну емоційну рівновагу, позитивне ставлення, відчуття сенсу життя та перспективи. Саме цей рівень стає ключовим для розуміння ризиків дезадаптації, розвитку депресії, тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у вимушених мігрантів [32, с. 5–7].

За характером взаємодії особистості з середовищем адаптацію поділяють на пасивну та активну. Пасивна адаптація передбачає конформне пристосування до вимог середовища без спроб його змінити. Активна адаптація, навпаки, полягає у трансформації середовища відповідно до власних потреб і цінностей. У контексті вимушеної імміграції активна адаптація може проявлятися у пошуку нових професійних можливостей, створенні громадських ініціатив, волонтерській діяльності, тоді як пасивна адаптація часто супроводжується почуттям безпорадності та зниженням суб'єктивного контролю над життям [16, с. 616].

У сучасній психологічній науці особлива увага приділяється поетапності входження особистості у новий соціокультурний простір. Зокрема, американський дослідник Гаррі Тріандіс, спираючись на дослідження К. Оберга, у своїй праці за 2000 рік деталізує модель U-подібної кривої адаптації**.** Вона описує динаміку почуттів людини під час тривалого перебування в новому соціокультурному середовищі та складається з п'яти основних етапів:

1. Ейфорійний підйом або «медовий місяць». Початковий період, що супроводжується високим рівнем ентузіазму, надіями на краще майбутнє та позитивним сприйняттям нової реальності.
2. Фаза фрустрації та відчуження. Зіткнення з побутовими труднощами та мовним бар'єром породжує почуття дискомфорту. На цьому етапі часто виникає депресивний стан та прагнення замкнутися у колі співвітчизників, уникаючи контактів із місцевим населенням.
3. Криза та вибір стратегії подолання. Момент найвищого психологічного напруження, коли відчуття безпорадності може спонукати до повернення на батьківщину. Проте за умови соціальної підтримки мігрант починає активно засвоювати місцеві норми та мову, долаючи міжкультурну дистанцію.
4. Стадія стабілізації та оптимізму. Поступове відновлення впевненості у власних силах. Людина починає відчувати себе частиною нової спільноти, що сигналізує про успішний перебіг інтеграційних процесів.

5. Глибока адаптованість. Фінальна стадія, що характеризується стійкими внутрішніми змінами особистості, які дозволяють гармонійно функціонувати у приймаючому соціумі[13, 34-38] .

Доповнюючи ці погляди, українські вчені В. Володько та О. Ровенчак структурують соціально-психологічну адаптацію через кілька фаз:

- Процес соціокультурного зближення: Розвивається від початкової толерантності та пошуку компромісів через акомодацію (часткове прийняття цінностей середовища) до асиміляції — повної ідентифікації індивіда з ціннісною системою нової країни.
- Трансформація особистісної орієнтації. Починається з первинного виживання та ревізії застарілих норм (первинна адаптація), продовжується персоналізацією (свідомим відбором нових форм діяльності відповідно до власних потреб) і завершується повною інтеграцією – відчуттям тотожності з новим середовищем.
- Функціональні фази змін. Автори виокремлюють гетеропластичну фазу (спрямовану на активне перетворення зовнішніх умов) та аутопластичну (орієнтовану на внутрішню психологічну перебудову особистості).
- Рівні глибини адаптації. Розрізняють статичну форму, що обмежується зовнішнім копіюванням звичаїв, та динамічну, яка передбачає докорінну перебудову структури особистості [8, с.185-190].

Варто зазначити, що адаптація вимушених мігрантів розглядається як складний багаторівневий процес, що відбувається під впливом травматичного досвіду міграції, соціокультурних змін та індивідуально-психологічних ресурсів особистості має дещо інші етапи:

1. Етап первинного шоку та дезорієнтації. Цей етап виникає безпосередньо після вимушеного переміщення та характеризується гострою стресовою реакцією. Для нього типовими є емоційне оніміння, тривога, страх, дезорієнтація в новому соціальному середовищі. У вимушених мігрантів цей етап часто ускладнений попереднім травматичним досвідом, пов’язаним із війною, насильством або загрозою життю[15]

2. Етап кризового переживання втрат. На цьому етапі відбувається усвідомлення реальності втрат – дому, соціального статусу, професійної ролі, звичних соціальних зв'язків. Переважають емоційні стани тривоги, гніву, безпорадності, депресивні реакції. Саме в цей період спостерігається підвищений ризик розвитку посттравматичного стресового розладу та хронічного стресу [5,с.113].

3. Етап стабілізації та орієнтації. Характеризується поступовим зниженням інтенсивності гострих емоційних реакцій та зосередженням на задоволенні базових потреб. Основний фокус спрямований на відновлення почуття безпеки, вирішення побутових і правових питань, пошук роботи або освітніх можливостей. На цьому етапі значну роль відіграє соціальна підтримка [5, с.113].

4. Етап соціокультурної адаптації. Включає активне освоєння норм, цінностей і правил приймаючого суспільства. Можливі прояви культурного шоку, внутрішніх конфліктів ідентичності, труднощі мовної та комунікативної адаптації. За Джон Беррі, саме на цьому етапі формуються різні стратегії акультурації — інтеграція, асиміляція, сепарація або маргіналізація [5, с.113].

5. Етап часткової або повної інтеграції. Характеризується відносною стабілізацією психоемоційного стану, формуванням нових соціальних ролей і життєвих стратегій. Особистість починає поєднувати елементи культури походження з культурою приймаючої країни, відновлюється професійна та соціальна ідентичність [6, с.138].

6. Етап переосмислення ідентичності та життєвих перспектив. Цей етап пов'язаний із глибоким особистісним осмисленням досвіду вимушеної міграції. Відбувається інтеграція травматичного досвіду в життєву історію особистості або, навпаки, формується тривале відчуття маргінальності. Результатом може бути як зростання психологічної стійкості, так і фіксація на травмі [6, с.138].

Ці етапи не є жорстко відмежованими в часі: вони можуть частково накладатися, повертатися, а тривалість кожного етапу суттєво залежить від індивідуальних та соціальних чинників.

1.3. Бар'єри на шляху до адаптації та стратегії їх подолання

Як було зазначено вище, адаптація не є «одностороннім» процесом, коли мігрант повністю підлаштовується під нове середовище. Йдеться про двосторонню взаємодію, у ході якої змінюється і мігрант, і приймаюче суспільство. Саме тому підкреслюється роль інклюзивних політик, програм підтримки, діяльності громадських організацій, які сприяють зниженню бар’єрів та підвищенню соціальної згуртованості [25, с. 12].

Вимушена міграція принципово відрізняється від добровільної відсутністю попереднього планування, раптовістю втрати звичного життєвого світу та високим рівнем експозиції до травматичних подій. У цьому контексті адаптація перестає бути лише питанням логістики чи працевлаштування; вона стає боротьбою за збереження ідентичності та відновлення психічної цілісності. Вивчення бар'єрів на цьому шляху дозволяє виявити не лише слабкі місця в системах державного прийому, а й внутрішні когнітивні обмеження, що заважають мігрантам ефективно інтегруватися в суспільство, що приймає. Аналіз сучасної ситуації вимагає залучення як класичних теорій акультурації, так і новітніх досліджень у галузі психології та соціології втрати[43].

Психологічні бар'єри

Психологічний стан вимушеного мігранта є найбільш інертним бар'єром на шляху до адаптації. Станом на кінець 2024 року, майже половина респондентів у великих опитуваннях демонструють симптоми ймовірного ПТСР. Травма війни не обмежується минулим досвідом; вона актуалізується через постійний моніторинг новин, страх за близьких, які залишилися в зоні бойових дій, та відчуття провини вцілілого. Такі стани супроводжуються емоційним дискомфортом, високим рівнем тривоги, порушеннями пам'яті та когнітивним виснаженням, що робить процес навчання та соціалізації в новій країні надзвичайно енерговитратним [25, с.12].

Окремим деструктивним фактором є "інтолерантність до невизначеності" (Intolerance of Uncertainty). Для вимушеного мігранта майбутнє є непрозорим не лише через війну, а й через нестабільність юридичного статусу. Дослідження

підтверджують, що високий рівень інтолерантності до невизначеності посилює вплив дискримінації та відчуття безпорадності на симптоми ПТСР. Мігранти з низькою толерантністю до невідомого схильні до стратегій уникнення, що консервує їх у стані соціальної ізоляції та перешкоджає формуванню нових соціальних зв'язків [52, с.135].

Втрата соціальних ролей та звичного оточення призводить до глибокої трансформації ідентичності. На батьківщині особа мала певну освіту, професійний статус та соціальне визнання; у міграції ці атрибути часто знецінюються. Висококваліфіковані фахівці змушені виконувати низько кваліфіковану роботу, що сприймається як соціальна невидимість та деградація. Ця "соціологія втрати" описує стан, коли людина втрачає не лише майно, а й майбутні перспективи та соціальне місце, що було основою її самоповаги. Без психологічної підтримки, спрямованої на відновлення суб'єктності, мігрант залишається заручником свого минулого статусу [43].

Синдром тимчасовості, або стан "на валізах", створює ілюзію коротко тривалості перебування, що блокує інтеграційні зусилля. Мігранти намагаються "завмерти" у своєму розвитку, орієнтуючись лише на фізичне виживання. Це веде до депресивних станів, апатії та втрати сенсів. Психологи відзначають, що адаптація можлива лише тоді, коли особа приймає реальність свого теперішнього становища, навіть якщо воно є тимчасовим. Проте для багатьох це прийняття означає "зраду" ідеї повернення, що створює внутрішній когнітивний конфлікт, який гальмує будь-який прогрес у вивченні мови чи пошуку стабільного житла [43].

Соціокультурні бар'єри

Мовний бар'єр залишається найпершою та найбільш очевидною перешкодою. Незнання мови країни перебування не лише обмежує можливості працевлаштування, а й позбавляє мігранта доступу до необхідної інформації про його права та доступні сервіси. Рівень володіння мовою є одним із ключових предикторів як соціальної інтеграції, так і суб’єктивного психологічного благополуччя мігрантів. Навіть за наявності мовних курсів, психологічне

напруження та когнітивні дефіцити, спричинені травмою, часто роблять процес навчання неефективним [38].

Окрім мови, серйозним бар'єром є культурна дистанція та відмінності в соціальних нормах. Мігранти часто стикаються зі стереотипізацією та високими очікуваннями з боку суспільства, що приймає. Від них очікують швидкої інтеграції, вдячності та безконфліктності, ігноруючи складний емоційний стан. Соціальна ізоляція та обмеженість можливостей для спілкування з однодумцями призводять до того, що мігранти замикаються у власних національних групах. Це створює умови для "сепарації" за Дж. Беррі, що в довгостроковій перспективі перешкоджає соціальній мобільності та посилює відчуття чужорідності [24, с.47].

Досвід дискримінації та мікроагресій у країні перебування є значущим чинником розвитку симптомів ПТСР. Мігранти, які стикаються з недоброзичливим ставленням або ксенофобією, відчувають втрату контролю над своїм життям, що поглиблює травматизацію. У 2024 році було зафіксовано зростання соціальної напруги в деяких країнах ЄС через тривалість конфлікту та економічне навантаження на місцеві бюджети. Близько 43% внутрішньо переміщених осіб в Україні та значна частина біженців за кордоном повідомляють про випадки дискримінації, що стає причиною погіршення їхнього ментального здоров'я та відмови від спроб активної інтеграції [39].

Економічні бар'єри:

* Ринок праці, житло та фінансова вразливість.

Економічна самостійність є ключовим індикатором успішної адаптації, проте на шляху до неї стоять серйозні структурні перешкоди. Першою є невідповідність кваліфікації наявним вакансіям. Багато українських біженців мають вищу освіту, проте через мовний бар'єр та складність визнання дипломів вони змушені працювати в секторах обслуговування чи ручної праці. Це не лише знижує дохід, а й призводить до професійної деградації та втрати мотивації [47].

* Бюрократичні перешкоди у визнанні кваліфікацій та суворі мовні вимоги навіть для технічних спеціальностей створюють ситуацію, коли таланти

мігрантів залишаються невикористаними. Хоча деякі країни ЄС (наприклад, Німеччина, Польща) впровадили заходи щодо спрощення цих процедур, вони все ще залишаються тривалими. Крім того, відсутність соціальних мереж та контактів у професійному середовищі ускладнює пошук гідної роботи. У результаті мігранти потрапляють у пастку тимчасової або випадкової зайнятості, що не забезпечує фінансової стабільності та впевненості у майбутньому [50].

* Житлова проблема є однією з найбільш гострих. Багато мігрантів проживають у нестабільних умовах: тимчасові притулки, гуртожитки або орендовані квартири з коротким терміном дії договору. Житлова нестабільність перешкоджає доступу до освіти та працевлаштування, оскільки відсутність постійної реєстрації (прописки) у деяких країнах (наприклад, у Румунії) може бути підставою для відмови у виплаті соціальної допомоги. Висока вартість житла на вільному ринку з'їдає більшу частину доходу, залишаючи сім'ї на межі виживання. Стабільне житло визнано фундаментом для формування почуття приналежності (place-making) та відновлення ідентичності [50].

* Для більшості дорослих мігрантів, які є жінками з дітьми, критичним бар'єром є відсутність доступних послуг з догляду за дітьми (ECEC). Нестача місць у садках та несумісність графіків роботи з розкладом шкіл змушують матерів шукати лише часткову зайнятість або взагалі відмовлятися від роботи. У деяких країнах (наприклад, Ірландія) висока вартість приватного догляду робить роботу економічно недоцільною. Це створює "гендерну пастку бідності", де жінки залишаються залежними від соціальних виплат, не маючи можливості інвестувати час у вивчення мови чи професійний розвиток [50].

Інституційні та правові бар'єри: директива про тимчасовий захист та «дилема очікування».

* Інституційна рамка прийому українських біженців базується на Директиві про тимчасовий захист, яка надала негайний доступ до ринку праці, освіти та медицини. Проте, станом на 2025 рік, головним бар'єром стає невизначеність щодо статусу після березня 2026 року, коли термін дії Директиви може бути вичерпаний. Відсутність чіткої стратегії ЄС щодо переходу на

довгострокові посвідки на проживання створює стан правової невизначеності, що демотивує як самих мігрантів (у плані довгострокових інвестицій у життя в новій країні), так і роботодавців, які бояться наймати персонал із невизначеним юридичним майбутнім [40].

*«Дилема очікування» (waiting dilemma) – це спільна проблема для органів влади та мігрантів. Бажання багатьох біженців повернутися додому, як тільки стане безпечно, гальмує системне планування їхньої інтеграції. Місцеві органи влади часто сприймають допомогу як короткострокову "надзвичайну ситуацію", а не як довгострокову соціальну політику. Це призводить до фрагментарності послуг, нестабільного фінансування та відсутності спеціалізованої підтримки для вразливих груп, таких як люди з інвалідністю або жертви сексуального насильства [50].

*Адміністративні бар'єри включають також складність реєстрації, отримання ідентифікаційних номерів та доступ до цифрових державних сервісів країни перебування. Координація між органами влади на різних рівнях часто є неефективною, що призводить до розривів в інформаційному охопленні. Багато мігрантів не знають, куди звертатися за медичною чи психологічною допомогою, або стикаються з відмовами через відсутність специфічних документів. Окрему групу ризику становлять діти, які перебувають поза національними системами освіти (майже 50% українських дітей у ЄС не відвідують місцеві школи, надаючи перевагу онлайн-навчанню в Україні), що створює ризики соціальної дезадаптації в майбутньому [46].

Крім того, існують специфічні перешкоди для вразливих категорій мігрантів: дітей без супроводу, людей похилого віку та осіб з обмеженими можливостями. Системи прийому часто не пристосовані до їхніх потреб – відсутності доступного житла та брак фахівців, які вміють працювати з травмованою дитиною. Невизнання статусу опікунів, призначених в Україні, створює додаткові юридичні колізії. Усі ці інституційні розриви змушують мігрантів витрачати левову частку своєї енергії на боротьбу з бюрократією, а не на реальну адаптацію до життя в новому суспільстві [46].

Стратегії подолання бар'єрів та копінг-механізми.

Успішна адаптація вимагає активації як зовнішніх ресурсів (державна підтримка), так і внутрішніх механізмів (копінг-стратегії). Копінг-стратегії – це когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання стресових ситуацій. Дослідження українських науковців-біженців та інших груп мігрантів виявили, що найбільш ефективними є активні стратегії: вирішення проблем, пошук інформації та пошук соціальної підтримки. Особи, які займають проактивну позицію (надсилання десятків резюме, активне вивчення мови), демонструють значно вищий рівень психологічного благополуччя та нижчий рівень дистресу порівняно з тими, хто обирає стратегії уникнення [49].

Моделі акультурації Дж. Беррі дозволяють описати також стратегії взаємодії з культурою приймаючого суспільства:

- Інтеграція – збереження власної культурної ідентичності при активній участі в житті нового суспільства;
- Асиміляція – відмова від «старої» культури з орієнтацією на повне прийняття культури приймаючої країни;
- Сепарація – зосередження на власній культурі при мінімальному контакті з культурою більшості;
- Маргіналізація – втрата зв’язку як із власною, так і з культурою приймаючого суспільства [42, с. 105].

Дослідження засвідчують, що інтеграція загалом пов’язана з найсприятливішими показниками психологічного благополуччя, тоді як маргіналізація вважається найбільш ризикованою щодо розвитку дезадаптації [42, с. 111].

Поряд із цим усе більшого поширення набуває ресурсний підхід до розуміння адаптації, зокрема теорія збереження ресурсів С. Хобфолла, згідно з якою стрес виникає в умовах втрати або загрози втрати значущих ресурсів (матеріальних, соціальних, особистісних, енергетичних). З позиції цього підходу стратегії подолання адаптаційних бар’єрів мають бути спрямовані на:

1. мінімізацію подальших втрат ресурсів;

2. активне відновлення втрачених ресурсів (соціальних зв’язків, почуття компетентності);
3. формування нових ресурсів – освіти, професійної мобільності, участі в громадах підтримки тощо [44].

Отже, бар’єри адаптації вимушених мігрантів є багатовимірними, але їхній вплив опосередковується як індивідуальними особливостями, так і системою підтримки в приймаючому суспільстві. Поєднання концептуальних підходів (транзакційної моделі стресу і копінгу, акультураційної моделі Дж. Беррі та теорії збереження ресурсів С. Хобфолла) дає можливість комплексно описати механізми подолання цих бар’єрів [44].

Резильєнтність (стійкість) мігрантів підтримується комплексом індивідуальних та соціальних факторів. Важливим виявився "психологічний капітал", що включає самоефективність, оптимізм та віру. Підтримка соціальних зв'язків, як із діаспорою, так і з місцевими жителями, діє як буфер проти травми. Спільні культурні заходи, майстер-класи та групи самодопомоги дозволяють мігрантам відволіктися від думок про війну та відчути свою причетність до спільноти. Цікаво, що патріотичні установки, з одного боку, підтримують стійкість, а з іншого – можуть підвищувати ризик ПТСР у разі поранення або загибелі близьких на фронті [18].

Міжнародні організації, такі як МОМ та УВКБ ООН, зміщують акцент на локалізацію допомоги та підтримку соціально-економічного включення. Програми MHPSS (ментальне здоров'я та психосоціальна підтримка) інтегруються з ініціативами щодо працевлаштування. Наприклад, допомога ветеранам та їхнім родинам включає іпотерапію, групи підтримки та навчання новим навичкам. Локальні громади у країнах ЄС отримують підтримку для розширення житлового фонду та модернізації соціальних служб. Тільки системний підхід, що поєднує негайне гуманітарне реагування з довгостроковим розвитком, дозволяє перетворити міграційну кризу на можливість для соціального оновлення [51].

Для ефективного подолання бар'єрів адаптації необхідно діяти на трьох рівнях: індивідуальному, суспільному та державному. На індивідуальному рівні пріоритетом має бути доступ до якісної психологічної допомоги, орієнтованої на роботу з травмою та втратою ідентичності. Психосоціальні інтервенції повинні стимулювати суб'єктність мігранта, перетворюючи його з "жертви обставин" на активного учасника свого життя. Використання альтернативних форм самореалізації (хобі, волонтерство) допомагає відновити емоційний баланс і підготувати ґрунт для професійної інтеграції [53].

На суспільному рівні важливо боротися зі стереотипами та дискримінацією через інклюзивні програми в громадах. Створення спільних просторів для комунікації між мігрантами та місцевим населенням сприяє соціальній згуртованості. Окрему увагу слід приділити дітям: забезпечення їхнього повного включення до національних систем освіти країн перебування з одночасним збереженням культурного зв'язку з Україною є запорукою їхньої майбутньої успішності. Необхідно розширювати доступ до безкоштовних мовних курсів, які б враховували робочий графік мігрантів та наявність у них дітей [47].

Державна політика повинна забезпечити правову визначеність та цифрову зручність. Ключові рекомендації включають:

- Спрощення нострифікації. Впровадження автоматичних механізмів визнання кваліфікацій для професій, де є гострий дефіцит кадрів.
- Розвиток інфраструктури догляду. Субсидування місць у дитячих садках для працюючих мігрантів, що дозволить жінкам вийти на ринок праці.
- Цифрові консульства. Забезпечення можливості вирішення всіх правових питань (паспорти, довіреності, акти цивільного стану) дистанційно через "Дію".
- Житлова підтримка. Співпраця з муніципалітетами для створення фондів соціального житла та програм пільгового кредитування для тих, хто планує залишитися на тривалий термін [50].

Підсумовуючи, бар'єри адаптації вимушених мігрантів у 2022–2025 роках є безпрецедентно складними, проте вони не є нездоланними. Успіх цього

процесу залежить від здатності інституцій бути гнучкими, а суспільств – толерантними. Травма війни та втрата батьківщини залишають глибокі шрами, але при правильній підтримці вони можуть стати основою для посттравматичного зростання. Вимушена міграція сьогодні - це не лише криза, а й випробування для європейської солідарності та спроможності України захистити свій людський капітал, де б він не знаходився [51].

Висновки до розділу 1

У першому розділі магістерської роботи було розглянуто теоретико-методичні засади психологічної адаптації особистості в умовах вимушеної еміграції. Узагальнення наукових підходів дає змогу зробити такі висновки.

1. Психологічна адаптація в умовах вимушеної міграції є складним, багаторівневим і динамічним процесом, що охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий і мотиваційно-ціннісний компоненти. Вона пов’язана як із зовнішніми змінами життєвої ситуації, так і з внутрішньою перебудовою особистості, переформатуванням життєвих смислів і цілей.
2. В умовах повномасштабної війни та масової вимушеної еміграції українців адаптаційний процес ускладнюється травматичними подіями, переживанням втрати «дому», невизначеністю міграційного статусу та тривалою напругою. Водночас саме в цих умовах зростає значущість психологічних ресурсів, соціальної підтримки та ефективних копінг-стратегій.
3. Адаптація виступає одночасно як процес (послідовність етапів – від гострої реакції на переміщення до відносної стабілізації та інтеграції) і як результат (стан відносної рівноваги між особистістю та новим середовищем, що проявляється у психологічному благополуччі, суб’єктивному задоволенні життям і можливості реалізації життєвих планів).

4. Виділено основні види адаптації: біологічну, соціальну, культурну, професійну та психологічну. Для вимушених мігрантів особливу роль відіграють культурна (акультураційна) та психологічна адаптація, оскільки саме вони пов’язані з інтеграцією в нове суспільство при збереженні власної ідентичності та подоланні наслідків травматичного досвіду.
5. Бар’єри адаптації вимушених мігрантів мають комплексний характер і охоплюють мовні, соціально-психологічні, культурні, економічні та правові перешкоди. Їхній вплив опосередковується індивідуальними особливостями особистості (адаптаційний потенціал, копінг-стратегії, рівень ресурсів) та особливостями приймаючого середовища (наявність інституцій підтримки, толерантність, інклюзивна політика).
6. Стратегії подолання бар’єрів адаптації доцільно аналізувати в межах поєднання кількох теоретичних підходів: транзакційної моделі стресу і копінгу (Р. Лазарус, С. Фолькман), акультураційної моделі Дж. Беррі та теорії збереження ресурсів С. Хобфолла. Активні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, інтеграційний тип акультурації та орієнтація на відновлення й нарощування ресурсів виявляються найбільш сприятливими для успішної психологічної адаптації вимушених мігрантів.
7. Теоретичний аналіз, здійснений у розділі, створює підґрунтя для подальшої емпіричної перевірки особливостей адаптації українців у конкретних приймаючих країнах, зокрема у Великій Британії, а також для розробки практичних програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження ризиків дезадаптації та зміцнення психологічного благополуччя вимушених мігрантів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Для комплексного вивчення психологічних особливостей адаптації українських вимушених мігрантів було сформовано діагностичний комплекс, що дозволяє проаналізувати процес пристосування на трьох взаємопов'язаних рівнях: когнітивно-поведінковому (стратегії подолання стресу), соціально-акультураційному (моделі взаємодії з новим середовищем) та особистісно-адаптивному (рівень соціально-психологічної адаптованості).

Для виявлення домінуючих механізмів психологічного подолання стресу в умовах вимушеної еміграції нами було використано «Індикатор стратегій подолання стресу», розроблений Дж. Амірханом. Даний інструментарій вважається одним із найбільш надійних методів діагностики базисних копінг-стратегій особистості.

Теоретичний базис методики ґрунтується на результатах факторного аналізу розлогого переліку копінг-відповідей, проведеного автором на вибірці понад 1800 респондентів. У результаті було ідентифікувано три універсальні стратегії, які відображають фундаментальні вектори поведінки людини у стресогенних ситуаціях:

1. Стратегія «розв'язання проблем» – активна когнітивна та поведінкова установка, спрямована на аналіз труднощів та пошук шляхів їх подолання.
2. Стратегія «пошуку соціальної підтримки» – орієнтація на залучення зовнішніх ресурсів (емоційних, інформаційних або матеріальних) через взаємодію з іншими людьми та інституціями.
3. Стратегія «уникнення» – спроба дистанціюватися від стресового фактору, що в умовах вимушеної міграції часто корелює з пасивністю та «синдромом відкладеного життя» [41].

У нашому дослідженні ми спиралися на версію методики, адаптовану Н. Сиротою та В. Ялтонським, яка дозволяє ефективно оцінювати адаптивний потенціал дорослих осіб. Опитувальник складається з 33 тверджень. Відповідно до інструкції, респондентам пропонувалося згадати значущу проблему, що виникла протягом останніх 6 місяців, та оцінити ступінь використання запропонованих шляхів її вирішення.

Оцінювання здійснювалося за трибальною системою:

- 3 бали — «так» (активне використання);
- 2 бали — «скоріше так, ніж ні»;
- 1 бал — «ні» (відсутність використання стратегії).

Сумарний показник за кожною шкалою дозволяє визначити рівень вираженості певної стратегії. Згідно з нормативними даними адаптації Н. Сироти та В. Ялтонського, нами було використано наступні рівневі показники для інтерпретації (Таблиця 2.1):

Таблиця 2.1

Рівні вираженості копінг-стратегій за методикою Дж. Амірхана

Рівень вираженості	Розв'язання проблем (бали)	Пошук соціальної підтримки (бали)	Уникнення проблем (бали)
Дуже низький	11–16	Менше 13	11–15
Низький	17–21	14–18	16–23
Середній	22–30	19–28	24–26
Високий	31 і вище	29 і вище	27 і вище

Перевагою даного інструментарію є його чутливість до змін у поведінкових моделях мігрантів. Оскільки «уникнення» часто є неадаптивною стратегією, що веде до поглиблення депресивних станів у вимушеній еміграції, використання даної методики дозволяє ідентифікувати групи ризику, що потребують посиленої психологічної підтримки. Методика демонструє високу внутрішню узгодженість (коефіцієнт α Кронбаха варіюється від 0,77 до 0,98

залежно від шкали), що забезпечує достовірність отриманих нами емпіричних даних [17].

Другою методикою було обрано «Методику діагностики соціально-психологічної адаптації» (СПА), що була розроблена К. Роджерсом та Р. Даймондом. Даний інструментарій широко використовується в психологічній практиці для визначення рівня пристосованості особистості до умов соціальної взаємодії та оцінки ефективності міжособистісних стосунків.

Методика містить 101 твердження, що описують різні аспекти способу життя та самовідчуття індивіда. Респондентам пропонується оцінити кожне висловлювання за семибальною шкалою (від 0 до 6), де крайні значення відповідають повній невідповідності («мене зовсім не стосується») або абсолютній ідентифікації з твердженням («це точно я»). Така диференціація відповідей дозволяє виявити тонкі нюанси психологічного стану мігранта в умовах еміграційного стресу.

Обробка результатів здійснюється згідно з ключем методики та передбачає розрахунок інтегральних показників, які характеризують адаптивний потенціал особистості через наступні параметри:

- Адаптивність / Дезадаптивність: інтегральна оцінка здатності до гармонійного входження в нове соціальне середовище.
- Прийняття себе / Неприйняття себе: рівень прийняття власної особистості, що є критично важливим після втрати звичного соціального статусу.
- Прийняття інших / Неприйняття інших: рівень толерантності та готовності до взаємодії з представниками приймаючого суспільства.
- Емоційний комфорт /Емоційний дискомфорт: переважаючий емоційний фон перебування в еміграції.
- Внутрішній контроль (інтернальність) / Зовнішній контроль (екстернальність): ступінь відповідальності за власне життя проти покладання її на обставини (що часто спостерігається у вимушених мігрантів).

- Домінування / Підлеглість: схильність до активного відстоювання своїх прав або соціальної залежності.
- Ескапізм: прагнення до психологічного уникнення проблем та відповідальності.

Для кожної шкали розраховуються сумарні бали, які співвідносяться з нормативними показниками методики. У структурі інтерпретації виділяється «зона невизначеності»; бали, що знаходяться нижче цієї межі, свідчать про низьку вираженість ознаки, а ті, що перевищують її — про високий рівень показника.

Згідно з теоретичними засадами К. Роджерса та Р. Даймонда, оптимальним профілем для вимушеного мігранта є висока адаптивність, стабільне самосприйняття та внутрішній локус контролю, що дозволяє свідомо керувати процесом інтеграції. Важливим фактором є помірна схильність до домінування, яка забезпечує суб'єктність особистості, та мінімальний рівень ескапізму, що свідчить про готовність розв'язувати реальні проблеми, а не уникати їх.

Для дослідження моделей міжкультурної взаємодії українських вимушених мігрантів у Великобританії ключовим інструментом було обрано методику канадського вченого Дж. Беррі, яка пройшла процес перекладу, модифікації та психометричної перевірки на українській вибірці Яриною Андрушко (2023). Опитувальник спрямований на виявлення соціокультурних установок та реальної поведінки особистості в умовах зіткнення двох культурних середовищ. На відміну від класичних інструментів акультурації, дана версія була розроблена з урахуванням специфічного травматичного контексту повномасштабної війни в Україні, що робить її найбільш релевантною для нашого дослідження.

Теоретичний каркас методики базується на двовимірній моделі Дж. Беррі, де акультурація розглядається як процес вирішення двох базових проблем: збереження власної етнокультурної ідентичності та ступінь включення в іншу (приймаючу) культуру. Поєднання відповідей на ці два вектори дозволяє діагностувати чотири основні стратегії: інтеграцію (баланс між культурами),

асиміляцію (відмова від свого на користь нового), сепарацію (закритість у власній групі) та маргіналізацію (втрата зв’язку з обома культурами). Опитувальник складається з 26 підрозділів, які охоплюють різні аспекти життя мігранта: від мовних переваг та соціальних зв'язків до емоційної прив'язаності до культурних традицій [1].

Структура опитувальника включає систему взаємопов'язаних шкал, спрямованих на виявлення соціокультурних орієнтацій та стану ментального здоров'я особистості:

- Блок стратегій акультурації діагностує рівень прагнення до інтеграції, асиміляції, сепарації або маргіналізації, а також загальне ставлення мігранта до своєї ідентичності.
- Блок соціальної взаємодії оцінює сприйняття дискримінації з боку суспільства, що приймає, актуальні соціальні установки та загальний рівень соціокультурної дезадаптації особистості в новому середовищі.
- Блок психологічного благополуччя вимірює рівень задоволеності собою та життям у цілому, а також фіксує прояви депресивних станів і рівень тривожності, що є критично важливим в умовах травми війни та переселення.

Для нашої вибірки українців у Великобританії використання даного інструментарію дозволяє не лише визначити домінуючу стратегію акультурації, а й простежити, як відчуття правової та соціальної безпеки в британському суспільстві впливає на подолання «синдрому біженця» та загальний емоційний стан особистості.

Емпіричне дослідження було здійснене за допомогою онлайн-опитувальника, розробленого у сервісі Google Forms. Анкетування проводилося анонімно, що забезпечувало дотримання етичних принципів конфіденційності та сприяло підвищенню достовірності отриманих даних.

Участь у дослідженні взяли респонденти, які проживають у Великобританії в та мають статус візи Homes for Ukraine чи Ukraine Permission Extension Scheme (UPE)**.** Загальна вибірка становила 52 особи віком від 18 до 66

років, що дозволило охопити широкий віковий діапазон та забезпечити різноманітність соціально-демографічних характеристик. Дослідження проводилось протягом червня-грудня 2025 року.

Таким чином, вибірка є репрезентативною для аналізу особливостей адаптаційних стратегій у контексті вимушеної міграції, а використання онлайн-інструментів гарантувало зручність збору даних та відповідність сучасним стандартам соціально-психологічних досліджень.

2.2. Аналіз результатів дослідження адаптації особистості в умовах вимушеної еміграції (Аналіз та інтерпретація отриманих результатів)

У дослідженні взяли участь 52 особи, що мають статус вимушених мігрантів у Великобританії. Аналіз первинних даних дозволяє сформувати узагальнений портрет вибірки, який є репрезентативним для української міграційної хвилі воєнного часу.

Абсолютну більшість вибірки складають жінки (88%). Така структура вибірки відображає законодавчі обмеження воєнного стану в Україні та вказує на те, що тягар адаптації лягає переважно на жінок, часто матерів з дітьми.

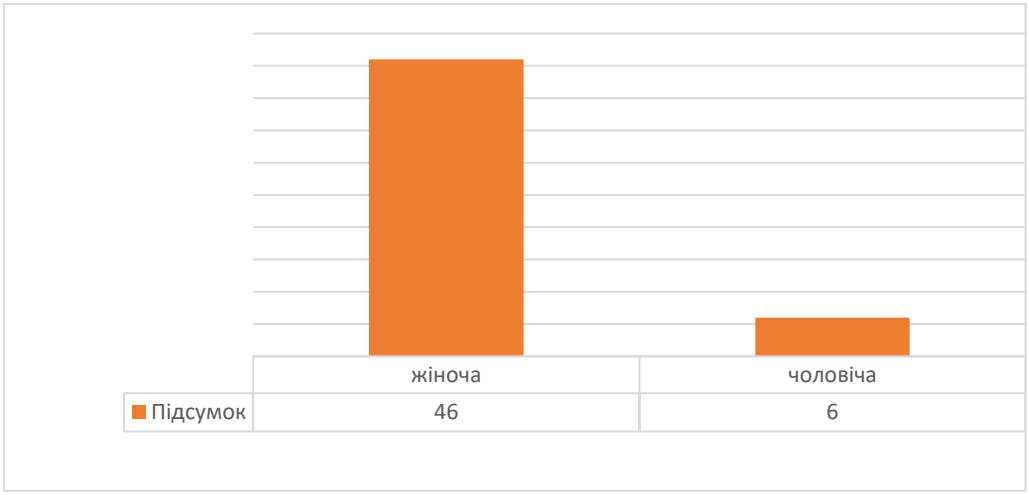


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за статтю.

Віковий діапазон респондентів становить від 18 до 66 років. Найбільш чисельною є група середнього працездатного віку (35-55 років). Молодь від 18 до 24 років становить 13% вибірки, найбільш ефективно-працездатний вік 25р-55р становить 71%, і люди у віці 55-66 - 16%.

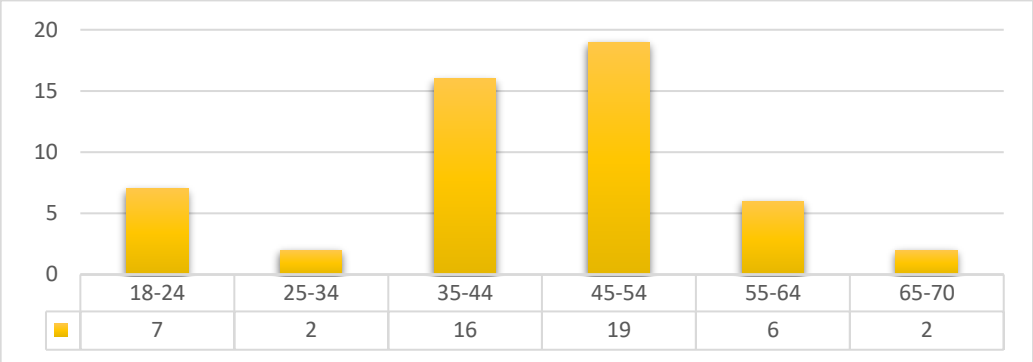


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за віком.

Вибірка характеризується надзвичайно високим рівнем людського капіталу. Близько 77% респондентів мають повну вищу освіту або науковий ступінь (рис.2.3). Професійний спектр включає спеціалістів високої кваліфікації (лікарі, юристи, викладачі), офісних працівників та студентів (рис.2.4)



Рис. 2.3. Розподіл вибірки за освітою.



Рис. 2.4. Розподіл вибірки за соціально-економічним статусом.

Аналіз даних за методикою «Індикатор копінг-стратегій» дозволив виявити домінуючі патерни реагування на стрес вимушеної міграції. Згідно з

ключами методики, показники були розподілені за трьома копінг-стратегіями: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання проблем» і отримані результати, наведені в таблиці нижче.

Таблиця 2.2

Середні показники копінг-стратегій у вибірці.

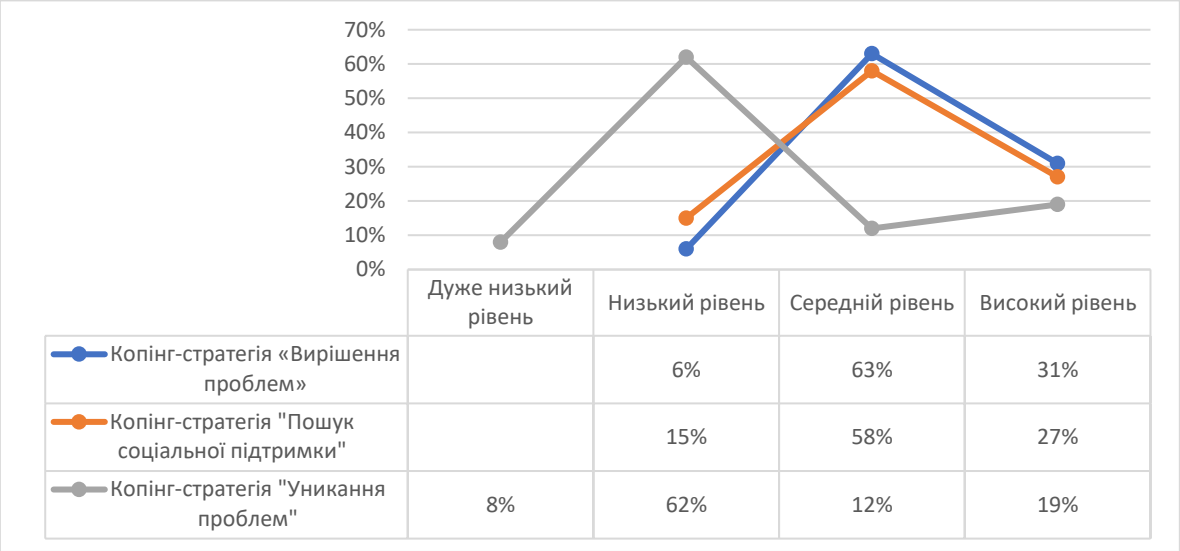
Показник	«Вирішення проблем»	"Пошук соціальної підтримки"	"Уникнення проблем"
Середнє значення	28,3	25,2	21,4
Стандартне відхилення	3,5	6,6	4,5
Мода	33	23	22
Медіана	29	24,5	22
Мінімум	21	15	11
Максимум	33	38	29
Рівень (згідно норм)	Середній	Середній	Низький

Копінг-стратегія «вирішення проблем» є центральним індикатором активного подолання труднощів. Дана стратегія має найвищий середній показники серед вибірки. Крім того, стандартне відхилення за цією шкалою (3,5) вказую на невелику розбіжність в показниках, а отже що даний результат притаманний всій вибірці в цілому. Згідно з нормативами, показники від 22 до 30 балів свідчать про адаптивну поведінку (на середньому рівні). Наявність респондентів з результатом 21 бал, що класифікується як низький рівень вирішення проблем може вказувати на стан психологічного виснаження або відсутність розвинених когнітивних навичок опанування стресу.

Показники копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» варіюються від 15 до 38 балів. Середні значення (19-28 балів) за цією шкалою свідчить про активне використання даного копінгу. Хоча звернення за допомогою є позитивним механізмом, надмірна фіксація на ньому за умови низької власної активності може призвести до формування залежності від оточення та зниження автономності особистості.

Шкала «уникнення проблем» у вибірці становить від 11 до 29 балів. Рівень нижче 15 балів вважається адаптивним, оскільки свідчить про те, що індивід не схильний тікати від труднощів. Натомість значення вище 27 балів сигналізують про дезадаптивність. Уникнення, як стратегія, може проявлятися у формі заперечення, вживання психоактивних речовин, надмірного сну, або фізичного дистанціювання від джерела стресу.

На діаграмі нижче (рис.2.5) зображений чіткий розподіл вибірки за трьома шкалами. Можна відмітити, що копінг-стратегія «вирішення проблем» є провідною, що свідчить про високий рівень адаптації, проте з активним залученням стратегії «пошуку соціальної підтримки».



	Дуже низький рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Копінг-стратегія «Вирішення проблем»		6%	63%	31%
Копінг-стратегія "Пошук соціальної підтримки"		15%	58%	27%
Копінг-стратегія "Уникання проблем"	8%	62%	12%	19%

Рис.2.5 Розподіл копінг-стратегій за трьома шкалами по всім респондентам.

У ході дослідження було проведено кореляційний аналіз між віком респондентів та домінуючими копінг-стратегіями. Отримані коефіцієнти кореляції вказують на слабкі та відсутні зв'язки. Нижче наведено детальну інтерпретацію кожного показника:

1. Копінг «вирішення проблем» (r = -0,16). Спостерігається слабкий зворотний (негативний) зв’язок. Значення -0,16 вказує на те, що цей зв'язок є статистично незначущим або має вигляд слабкої тенденції. Зі збільшенням віку респондентів спостерігається незначне зниження частоти використання стратегії активного «вирішення проблем». Це може свідчити про те, що молодші респонденти схильні діяти більш імпульсивно та інструментально, намагаючись

одразу змінити ситуацію. Натомість старші люди можуть частіше вдаватися до когнітивної переоцінки ситуації або прийняття (стратегій, які не входять у цю шкалу), а не лише до активних дій щодо зміни обставин. Проте, з огляду на низький коефіцієнт, вік не є визначальним фактором для цієї стратегії.

2. Копінг «Пошук соціальної підтримки» (r = 0,04). Коефіцієнт наближений до нуля. Зв'язок відсутній. Вік респондентів не впливає на звернення до соціальної підтримки. Потреба у допомозі з боку оточення, порадах чи емоційному співчутті є універсальною для даної вибірки і залежить від інших чинників (наприклад, типу темпераменту, рівня екстраверсії або ситуативних факторів), а не від кількості прожитих років. Як молоді, так і старші учасники дослідження однаковою мірою схильні (або не схильні) шукати підтримку у соціумі.

3. Копінг «Уникнення проблем» (r = -0,25). Спостерігається слабкий зворотний зв'язок. Це найвищий показник серед трьох шкал, проте він не дозволяє говорити про тенденцію. Існує мінімальна обернена залежність між віком та стратегією уникнення: чим старший респондент, тим рідше він використовує стратегію «уникання», і навпаки – молодші респонденти частіше схильні ігнорувати проблеми або уникати їх вирішення. Це можна пояснити процесом психологічного дозрівання та набуттям життєвого досвіду. З віком люди зазвичай формують більш зрілі механізми захисту, стають більш відповідальними та усвідомлюють, що ігнорування проблеми не призводить до її вирішення.

Досліджувати кореляційний зв'язок між статтю респондентів та обраними копінг- стратегіями, або рівнем освіти та обраними копінг стратегіями вважаємо недоцільним, оскільки вибірка за цими двома показниками доволі гомогенна.

Провівши розрахунки отриманих результатів за методикою дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда було здійснено аналіз середніх значень та варіативності основних показників, що представлено в таблиці 2.3

Таблиця 2.3

Описова статистика показників соціально-психологічної адаптації.

Показник	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мода	Медіана	Мін	Макс	Рівень (згідно норм)
Адаптивність	156,63	16,98	170	156	113	187	високий
Дезадаптивність	71,40	31,44	55	72	12	136	норма
Неправда	11,67	5,06	16	12	0	21	норма
Правда	16,67	3,93	17	17	5	5	норма
Прийняття себе	48,94	8,05	43	50	24	24	високий
Неприйняття себе	10,42	5,28	8	9	0	24	низький
Прийняття інших	26,12	4,62	30	26	14	36	високий
Неприйняття інших	14,15	7,32	17	15	2	32	норма
Емоційний комфорт	21,73	5,93	18	22	12	35	норма
Емоційний дискомфорт	16,27	9,18	10	14	0	37	норма
Внутрішній контроль	56,96	6,11	61	58	41	70	високий
Зовнішній контроль	21,23	10,25	28	20	2	43	норма
Домінування	10,23	3,26	11	10	4	17	норма
Підлеглість	15,38	4,94	15	16	6	30	норма
Ескапізм	12,72	6,55	13	13	0	29	норма

Аналіз достовірності даних. Шкали "неправда" (11,67) та "правда" (16,67) знаходяться в межах норми . Це свідчить про те, що результати є валідними, респонденти були достатньо щирими, не намагалися надмірно прикрасити себе або давати соціально бажані відповіді. Висновкам можна довіряти.

Адаптивність (156,63 – вище норми). Це найважливіший показник. Він свідчить про те, що група в цілому має високі адаптаційні здібності. Респонденти успішно пристосовуються до нових умов, вимог соціуму та змін у житті. Прийняття себе (48,94 – вище норми) та неприйняття себе (10,42 – нижче норми).

Це ідеальне поєднання. Високий рівень прийняття себе разом із низьким рівнем неприйняття говорить про здорову самооцінку, задоволеність собою та відсутність внутрішнього конфлікту. Учасники групи ставляться до себе позитивно. Прийняття інших (26,12 – вище норми). Респонденти налаштовані доброзичливо до оточуючих, здатні сприймати людей такими, якими вони є, та схильні до співпраці. Внутрішній контроль (56,96 – вище норми). Це вказує на високий рівень інтернальності. Більшість опитаних схильні брати відповідальність за своє життя на себе, вважають, що їхні успіхи та невдачі залежать від їхніх власних дій, а не від зовнішніх обставин.

Більшість "негативних" або нейтральних шкал знаходяться в межах норми, що підтверджує психологічну стабільність вибірки. Дезадаптивність (71,40). Знаходиться в нормі, що разом із високою адаптивністю створює загальну позитивну картину. Однак тут варто звернути увагу на високе стандартне відхилення (31,44), про що детальніше сказано нижче .Емоційний комфорт (21,73) та дискомфорт (16,27). Обидва показники в нормі. Це означає, що в цілому група не відчуває критичної тривоги чи пригніченості, але й не перебуває в стані ейфорії. Це робочий, врівноважений стан. Домінування (10,23) та підлеглість (15,38). Обидва показники в нормі, що свідчить про відсутність вираженого прагнення пригнічувати інших або, навпаки, сліпо підкорятися. Ескапізм (12,72). Рівень втечі від проблем у нормі. Респонденти не схильні ховатися від реальності у фантазіях .

Стандартне відхилення. Найбільша неоднорідність – дезадаптація (σ = 31,44), при середньому значенні 71,40. Таке відхилення є дуже великим, що означає, що хоча "в середньому" група в нормі, всередині неї є люди з дуже різними станами. Хтось повністю адаптований, а хтось може мати виражені ознаки дезадаптації (максимум у вибірці – 136, що дуже багато). Зовнішній контроль також має помітний розкид в отриманих даних (σ = 10,25). Частина групи може бути схильна перекладати відповідальність на долю чи обставини (максимум 43), хоча більшість орієнтована на внутрішній контроль.

Психологічний портрет нашої вибірки (52 респонденти) можна охарактеризувати як високоресурсний та соціально зрілий. Група відрізняється високою здатністю до адаптації, бере на себе відповідальність за події свого життя (внутрішній локус контролю) та має здорову самооцінку. Учасники відкриті до інших людей (високе прийняття інших) і не схильні до конфліктного домінування. Незважаючи на позитивні середні показники, великий розкид у шкалі "дезадаптивність" свідчить про те, що в групі є окремі особи, яким може бути важко пристосуватися до умов, і які потребують індивідуальної підтримки, на відміну від стабільної більшості.

В таблиці 2.4 наведено дані по розподілу вибірки, згідно нормативних показників.

Таблиця 2.4

Кількісний розподіл показників

соціально-психологічної адаптації (абс. к. / %).

№	Назва показників	кількість досліджуваних, які мають високий рівень (%)	кількість досліджуваних, які мають рівень межах норми (%)	кількість досліджуваних, які мають низький рівень (%)
1	Адаптивність	85	15	
2	Самосприйняття	90	10	
3	Прийняття інших	65	35	
4	Емоційна комфортність	17	83	
5	Інтернальність	81	19	
6	Домінування	17	75	8
7	Ескапізм	8	65	27

З метою виявлення внутрішньої структури соціально-психологічної адаптації було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Результати наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Коефіцієнти кореляції між основними показниками адаптації.

Взаємозв'язок	Коефіцієнт (r)	Сила зв'язку	Інтерпретація
Адаптивність – Дезадаптивність	-0.47	Середній зворотній	Коли адаптивність зростає, дезадаптивність падає. Це підтверджує валідність даних (шкали працюють правильно).
Вік – Адаптивність	0.05	Дуже слабкий / Відсутній	Адаптаційні можливості у цій групі не залежать від віку.
Самоспийняття – Адаптивність	0.82	Сильний прямий	Це ключовий фактор адаптації. Чим краще людина ставиться до себе, тим успішніше вона адаптується. Висока адаптивність у цій групі майже неможлива без прийняття власного «я», своїх чеснот і недоліків
Прийняття інших – Адаптивність	0.71	Сильний прямий	Адаптація — це соціальний процес. Ті, хто доброзичливо ставиться до оточуючих і приймає їх такими, як вони є, набагато легше вливаються в колектив і почуваються комфортно в соціумі.
Емоційний комфорт – Адаптивність	0.63	Сильний прямий	Спокій та врівноваженість сприяють адаптації. Відсутність тривоги дозволяє людині адекватно оцінювати ситуацію і діяти ефективно, не витрачаючи ресурс на переживання.

Взаємозв'язок	Коефіцієнт (r)	Сила зв'язку	Інтерпретація
Внутрішній контроль – Адаптивність	0.33	Помірний прямий	Існує тенденція: люди, які беруть відповідальність на себе (інтернали), адаптуються краще. Однак зв'язок не є жорстким — іноді для адаптації важливо вміти підлаштовуватися під обставини, а не лише контролювати їх.
Домінування - Адаптивність	0.11	Слабкий / Відсутній	Бажання керувати чи лідирувати не впливає на успішність адаптації. У цій вибірці однаково добре можуть адаптуватися як лідери, так і ті, хто схильний до співпраці чи підлеглості.
Ескапізм – Адаптивність	-0.31	Помірний зворотний	Втеча від проблем заважає адаптації. Чим більше людина ховається у фантазіях чи уникає вирішення труднощів, тим гірше вона пристосовується до реального життя.

Кореляційний аналіз показав, що соціально-психологічна адаптація має інтегративний характер. Високий рівень адаптації пов’язаний із самоприйняттям, позитивним ставленням до інших, емоційною стабільністю та внутрішнім локусом контролю.

Крім того, важливим аспектом даного дослідження є встановлення зв’язку між обраними копінг-стратегіями та рівнем адаптації/дезадаптації. Коефіцієнти кореляції були отримані за допомогою методу кореляційного аналізу. Результати наведено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Кореляційні взаємоз'язки залежності між соціально-психологічною адаптацією та копінг-стратегіями.

Показники	Шкала «вирішення проблем»	Шкала "пошук соціальної підтримки"	Шкала "уникання проблем"	Адаптивність	Дезадаптивність
Шкала «вирішення проблем»	1,00				
Шкала "пошук соціальної підтримки"	0,13	1,00			
Шкала "уникання проблем"	-0,35	-0,30	1,00		
Адаптивність	0,57	-0,10	-0,33	1,00	
Дезадаптивність	-0,43	-0,25	0,66	-0,47	1

Отримані результати можна інтерпретувати наступним чином:

1.Копінг «уникання проблем» ↔ дезадаптивність. Кореляція (r = 0.66) вказує на сильний позитивний зв'язок взаємозалежності. Чим частіше респонденти використовують уникання як копінг-стратегію, тим вищий рівень дезадаптивності. Уникання не вирішує проблему, а лише відкладає її, що може призводити до накопичення стресу, емоційного виснаження та порушення адаптаційних механізмів.

2. Копінг «вирішення проблем» ↔ адаптивність (r = 0.57). Кореляція вказує на сильний позитивний зв'язок. Активне вирішення проблем пов'язане з вищим рівнем адаптивності. Ця стратегія передбачає когнітивну активність, планування, пошук рішень, тобто конструктивну поведінку, яка сприяє ефективному пристосуванню до змін. Вирішення проблем – ключовий компонент адаптаційного потенціалу, який варто розвивати в освітніх і психотерапевтичних контекстах.

3. Копінг «вирішення проблем» ↔ дезадаптивність (r = –0.43). Кореляційний зв'язок помірний негативний.

Активне вирішення проблем знижує рівень дезадаптивності. Ця стратегія допомагає уникнути емоційного застою, сприяє контролю над ситуацією, що зменшує прояви дезадаптації.

Отже, отримані результати повністю відповідають теоретичному матеріалу викладеному в частині 2.1 даної роботи.

Обробка результатів дослідження за методикою дослідження акультурації мігрантів Дж. Беррі показала наступні результати.

На першому етапі ми досліджували соціокультурний розподіл вибірки, оточення, рівень володіння мовою. Нагадаємо, що структуру вибірки за віком, статтю, освітою та соціально-економічним статусом ми описали на початку розділу 2.1. Коротко нагадаємо, що 88% респондентів складають жінки; вищу освіту/науковий ступінь мають – 77%; офісні працівники та спеціалісти - 58%, студент університету/коледжу - 21%.

Як видно з рис.2.5 одруженими є менше половини респондентів, а 40% – розлучені. В дослідженні не проводилось опитування, чи сталося розлучення після вимушеного переїзду до Великобританії, тому, на прикладі нашої вибірки ми не можемо робити висновки, яким чином еміграція вливає на сімейний статус респондентів.

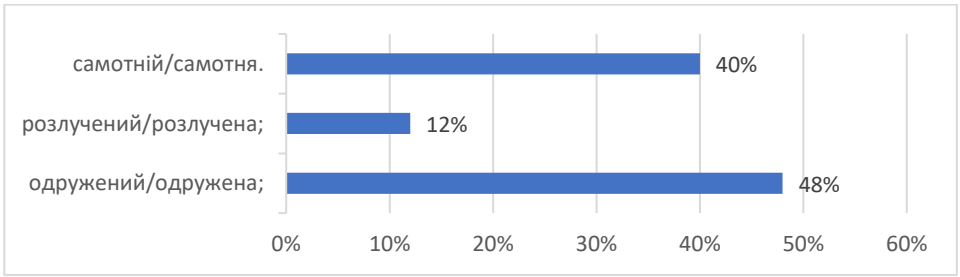


Рис.2.5. Розподіл вибірки за сімейним станом.

Діаграма, зображена на рис.2.6 свідчить про те, що переважна більшість вибірки живуть в оточенні людей іншої національності, що має сприяти їх зануренню в соціокультурний простір приймаючої країни.

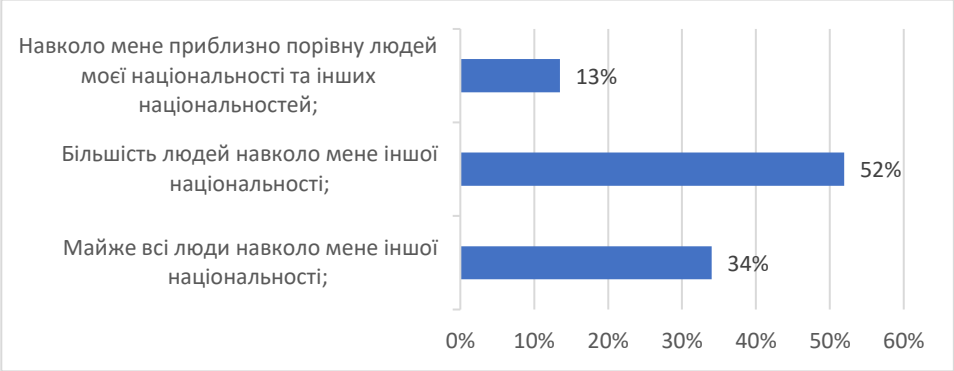


Рис.2.6. Оточення респондентів за національним показником.

На рис.2.7 розбарено розподіл використання української та англійської мови спілкування вдома.

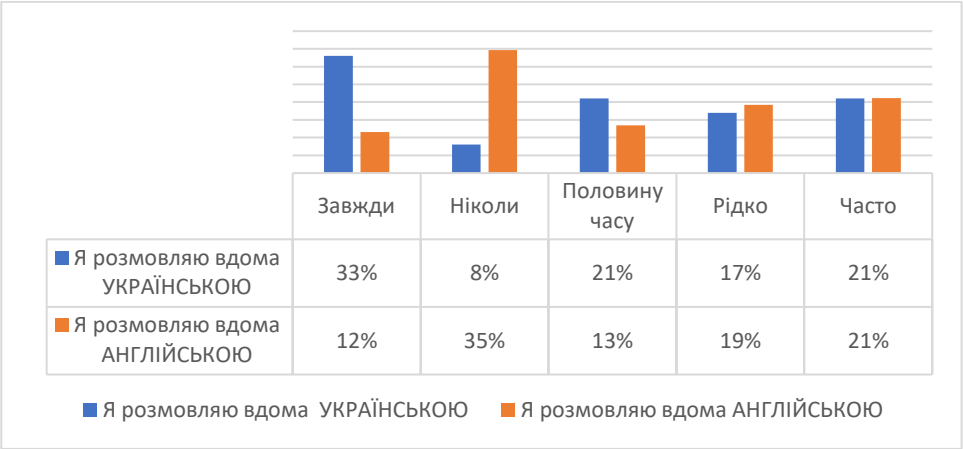
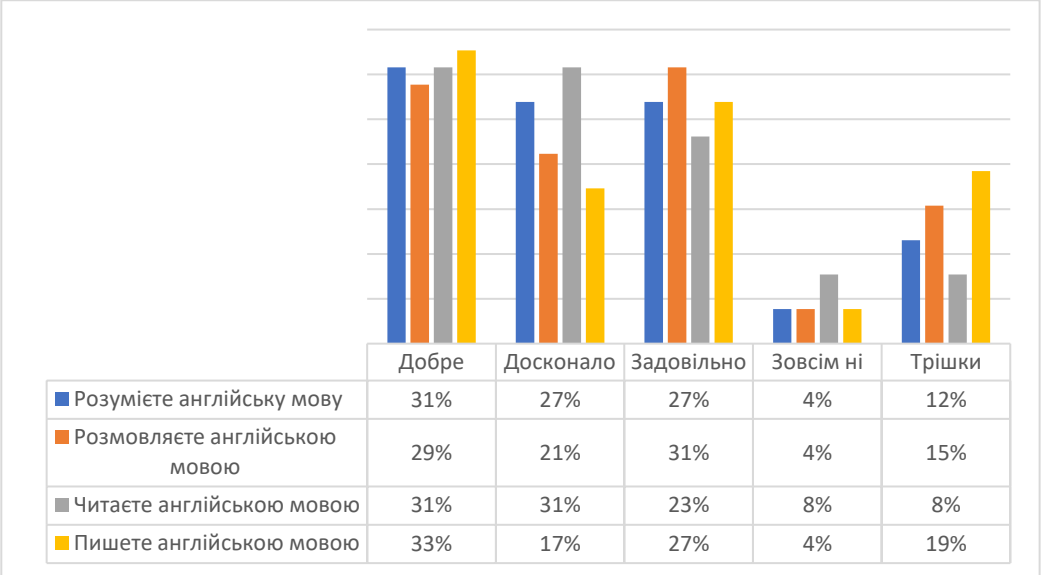


Рис.2.7 Мова спілкування респондентів вдома.

З діаграми видно, що переважна більшість опитаних вдома спілкуються українською мовою. Проте більше половини опитаних в тій чи іншій мірі використовують вдома англійську мову, що свідчить про адаптацію українців до мовного середовища приймаючої країни, при високому рівні збереження власної мови.

Розглянемо результати опитування, щодо рівня володіння англійською мовою (рис.2.8)



	Добре	Досконало	Задовільно	Зовсім ні	Трішки
Розумієте англійську мову	31%	27%	27%	4%	12%
Розмовляєте англійською мовою	29%	21%	31%	4%	15%
Читаєте англійською мовою	31%	31%	23%	8%	8%
Пишете англійською мовою	33%	17%	27%	4%	19%

Рис.2.8 Рівень володіння англійською мовою

Як видно з діаграми зображеній на рис.2.8 більшість респондентів добре, або досконало володіють англійською мовою. Володіння мовою приймаючої країни є ключовим фактором адаптації, і високий рівень володіння мовою значно полегшує адаптаційний процес. Проте, є невеликий відсоток респондентів (4%), які взагалі не володіють англійською мовою і вони потрапляють в зону ризику, що може стати вагомою перешкодою на шляху до адаптації.

Також елементом адаптації можна вважати наявність друзів і їх етнічний склад. На рис 2.9 можна наочно побачити, чи знайшли вимушені емігранти друзів в приймаючому середовищі. Як видно з діаграми, переважна більшість українців мають 2 і більше друзів саме серед українців, проте більше чверті опитаних відмічають, що мають також 2 і більше друзів серед британців, що можна назвати гарним маркером, який ще раз свідчить про занурення в соціокультурне середовище Великобританії. Проте також більше чверті опитаних відмітили, що не мають жодного друга серед британців, чи представників іншої національності, що як наслідок, може призвести до сепарації. Цікавим буде відмітити, що 49% опитаних мають 2 і більше друзів серед представників інших національностей. Це можна пояснити тим, що Великобританія є країною, що позиціонує себе, як мультикультурна та

мультиетнічна держава, в якій є місце для людей різних національностей, культур та віросповідань.

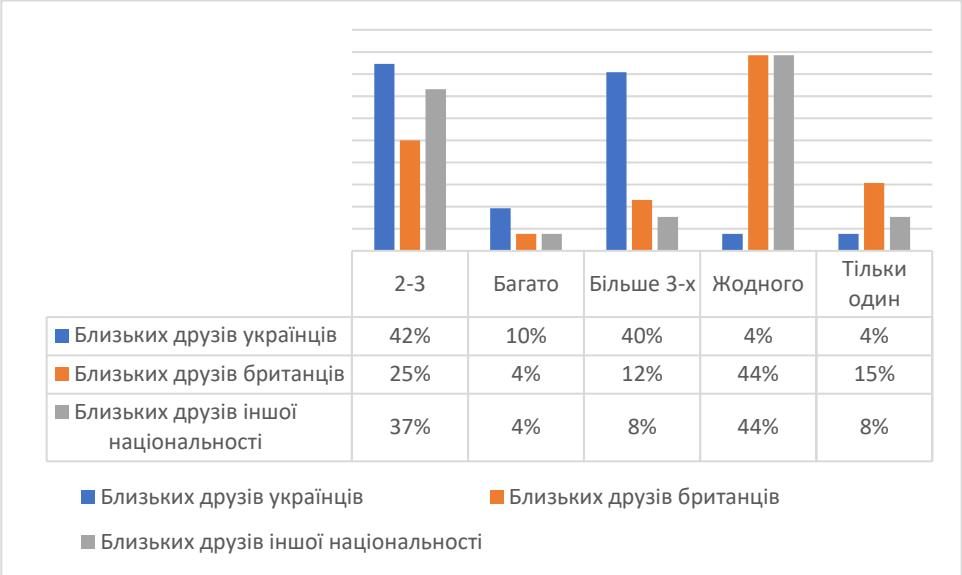


Рис.2.9 Розподіл вибірки за кількістю близьких друзі.

Не зайвим буде дослідити як добре за фінансовим аспектом почувають себе українці у вимушеній еміграції. Для цього ми провели опитування, скільки разів подорожували респонденти протягом часу, що вони перебувають у вимушеній еміграції, та з якої метою були ці подорожі. Результати опитування наведені на діаграмах, зображених на рис.2.10 та рис. 2.11.

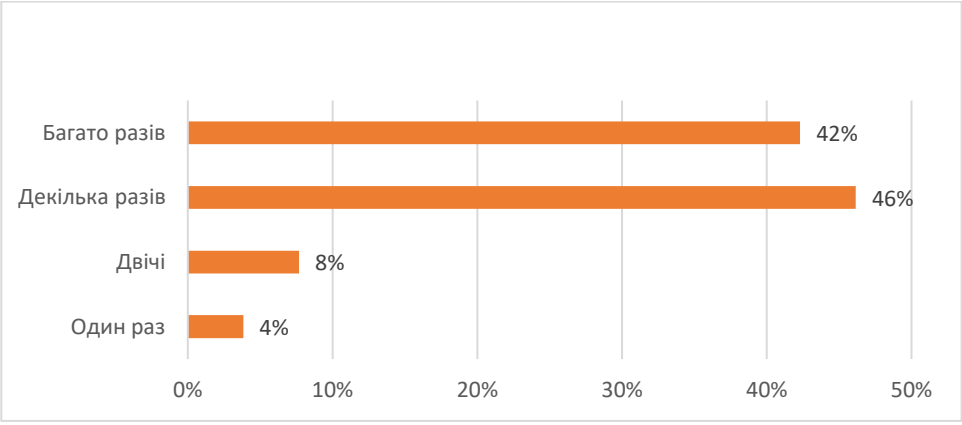


Рис.2.10 Як часто подорожували респонденти за час вимушеної еміграції.

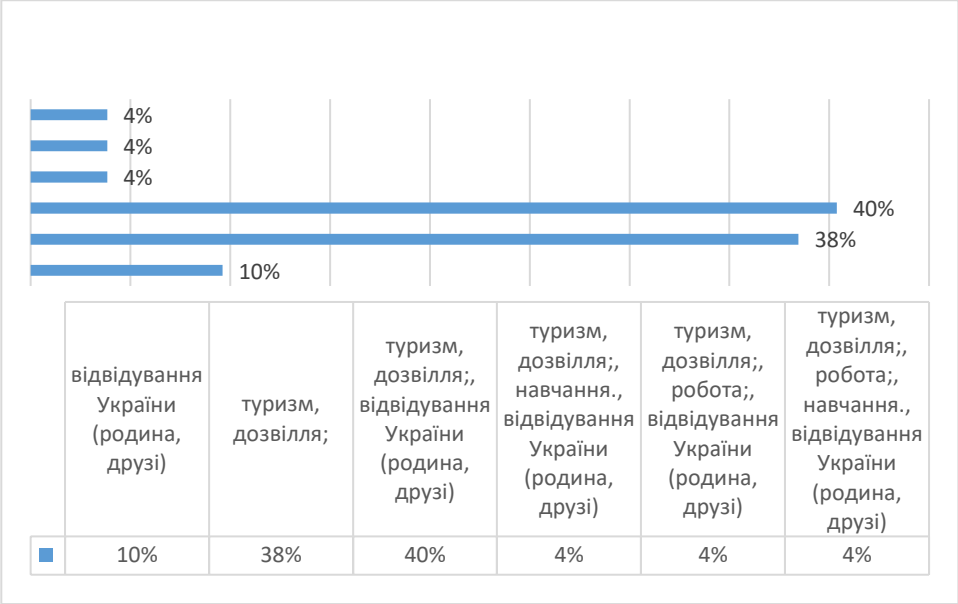


Рис.2.11. З якою метою відбувалися подорожі.

На діаграмі, зображеній на рис. 2.10 видно, що лише 12% респондентів дозволяли собі подорожі один раз або двічі протягом часу, що вони перебувають в еміграції. Решта респондентів відмітили, що подорожували декілька, або навіть багато разів.

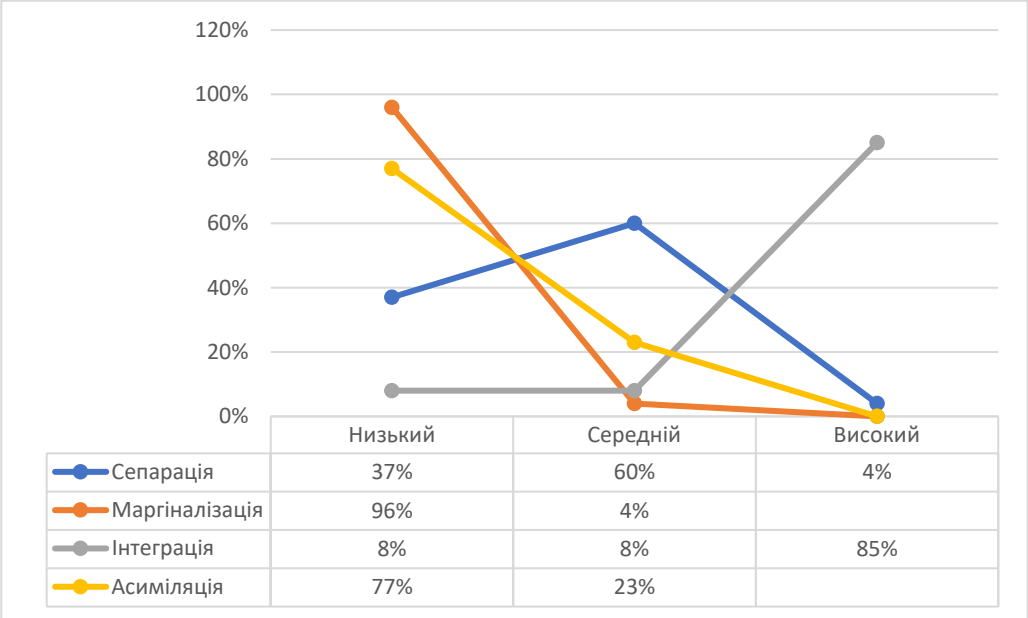
Діаграма, зображена на рис. 2.11 повідомляє нам про те, що переважна більшість подорожей відбувалися з метою туризму та дозвілля. Більшість респондентів, за період часу в еміграції відвідували Україну, що свідчить про тісний зв'язок з Батьківщиною. Проте є майже чверть респондентів, які жодного разу не були в Україні, що свідчить про розрив із Батьківщиною, або просто страх перебувати на території країни, де відбуваються воєнні дії.

Зв'язок з Україною підтверджується результатами розділу опитувальника «культурна ідентичність». Переважна більшість респондентів (65%) на високому рівні ідентифікують себе з українською культурою, а решта – на середньому.

Для адаптації в країні важливим показником є відчуття безпеки. Як Проаналізувавши результати опитування ми отримали наступні результати 56% опитаних почуваються в безпеці на середньому ріні, а решта – на високому. Не зайвим буде відмітити, що у Великобританії є райони та міста, де рівень злочинності зараз знаходиться на високому рівні. Ми не маємо даних, в яких

містах Великобританії мешкають респонденти, і не можемо відповісти на питання, чи впливає рівень небезпеки в місті проживання на відчуття внутрішньо безпеки респондентів.

Вибір акультураційних стратегій по биборці розподілився, як зображено на діаграмі на рис.2.12.



	Низький	Середній	Високий
Сепарація	37%	60%	4%
Маргіналізація	96%	4%	
Інтеграція	8%	8%	85%
Асиміляція	77%	23%	

Рис.2.12 Акультураційні стратегії.

Найбільш виражена стратегія серед опитаних/досліджуваних є інтеграція. Переважна більшість вибірки демонструє високий рівень інтеграції. Низький та середній рівні становлять лише по 8% кожен. Це свідчить про успішне поєднання власної ідентичності із взаємодією з новим середовищем.

Маргіналізація практично відсутня як явище. Майже вся вибірка має низький показник за цією шкалою, і лише 4% знаходяться на середньому рівні. Це позитивний індикатор, який вказує на те, що люди не відчувають відчуження ні від української культури ні від приймаючої.

Стратегія асиміляції (розчинення в іншому середовищі з втратою власної ідентичності) не є популярною. Більшість (77%) має низький рівень асиміляції, а 23% – середній. Високий рівень також відсутній. Це свідчить про те, що тенденція до відокремлення існує, але вона помірна і не є радикальною.

Сепарація. Домінуючий рівень – середній (60%) .Це єдина категорія, де пік припадає на середній рівень. Значна частка також має низький рівень, і лише 4% – високий. Це свідчить про те, що тенденція до відокремлення існує, але вона помірна і не є радикальною.

Результати говорять про те, що адаптація проходить успішно. Домінування високої інтеграції при майже відсутній маргіналізації говорить про здорову соціальну динаміку. Низькі показники асиміляції вказують на те, що група зберігає свою культурну чи групову самобутність, не розчиняючись повністю.

Для виявлення статистичних закономірностей та характеру взаємозв'язків між обраними копінг-стратегіями, рівнем адаптації та типами акультурації було проведено кореляційний аналіз. Проведений математико-статистичний аналіз дозволив виявити ряд кореляцій, що розкривають механізми адаптації особистості. Детальні показники взаємозв'язків подано в Таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями, адаптацією та стратегіями акультурації.

Показники	*Копінг вирішен проблем*	*Копінг пошук соц підтр.*	*Копінг уникан. проблем*	*Адапт*	*Дезадап*	*Сепа-рація*	*Маргіна-лізація*	*Інте-грація*	*Аси-міляція*
Копінг вирішення проблем	1,00								
Копінг пошук соціальної підтримки	0,13	1,00							
Копінг уникання проблем	-0,35	-0,30	1,00						
Адапт.	0,57	-0,10	-0,33	1,00					
Дезадапт.	-0,43	-0,25	0,66	-0,47	1,00				
Сепарація	-0,09	0,02	0,08	-0,18	0,01	1,00			
Маргі-налізація	-0,11	-0,21	0,22	0,02	0,18	0,04	1,00		
Інтеграція	0,23	-0,16	0,13	0,21	-0,02	-0,27	0,02	1,00	
Аси-міляція	0,05	0,08	0,00	-0,02	0,02	0,12	0,51	-0,04	1,00

Маргіналізація має зв'язок із копінг-стратегією «униканням проблем» (0,22). Люди, які уникають вирішення труднощів, частіше опиняються в стані маргіналізації.

Феномен асиміляції–маргіналізації. Висока кореляція (0,51) між цими шкалами свідчить про те, що для цієї групи людей спроба повної асиміляції є травматичною або межує з відчуттям соціального виключення (маргіналізації).

Інтеграція позитивно пов'язана з адаптацією (0,21) та копінг-стратегією «вирішенням проблем» (0,23). Це підтверджує, що інтеграція є найбільш психологічно комфортною стратегією, яка спирається на активну життєву позицію та корелює з загальною адаптованістю.

На діаграмі, зображеній на рис.2.13 зображено розподіл вибірки за рівнем сприйняття дискримінації.

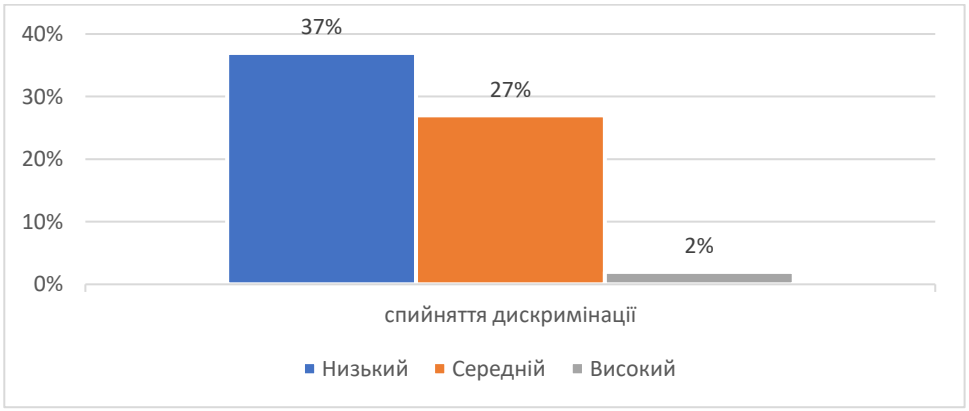


Рис.2.13 Сприйняття дискримінації.

Низький рівень сприйняття дискримінації (майже чверть респондентів) – це найвищий показник серед представлених на діаграмі. Це означає, що значна частина групи почувається безпечно та комфортно. Вони рідко стикаються з проявами ксенофобії, несправедливості чи упередженості, або ж їхні захисні механізми (копінг-стратегії) дозволяють їм не фокусуватися на таких випадках.

Майже третина респондентів час від часу стикаються з певними проявами дискримінації або відчувають соціальну напругу. Це ситуативна дискримінація. Можливо, респонденти стикаються з побутовими непорозуміннями чи

стереотипами, але це не має систематичного, гнітючого характеру, який би унеможливлював нормальне життя.

Високий рівень дискримінації має критично низький показник. Лише одиниці відчувають сильний тиск.

Відсутність масового відчуття сильної дискримінації свідчить про те, що приймаюче середовище є достатньо толерантним, а сама група не знаходиться в позиції "жертви" чи "вигнанців".

Ця діаграма логічно доповнює попередні результати: Високий рівень інтеграції був би неможливим, якби група відчувала сильну дискримінацію. Низькі показники дискримінації (лише 2% високого рівня) створюють сприятливі умови для інтеграції.

На рис.2.14 зображена діаграма, які свідчить, що переважна більшість респондентів мають середній рівень самооцінки.

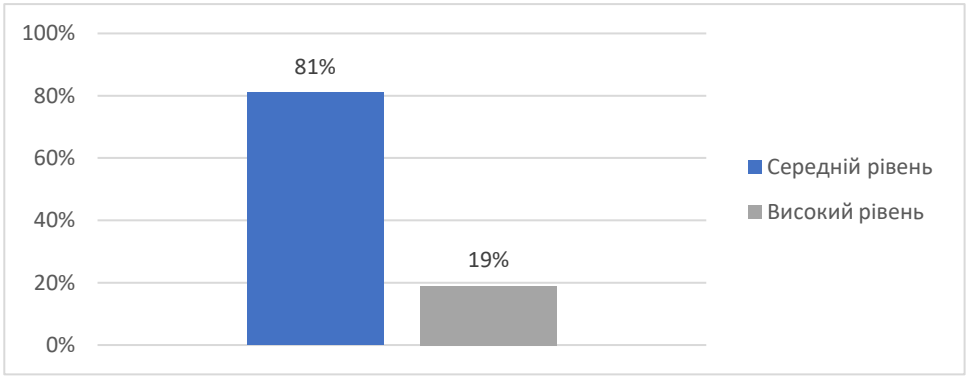


Рис.2.14 Самооцінка респондентів.

Переважна більшість респондентів (понад 3/4) має середній рівень самооцінки. У психології це вважається золотою серединою або «адекватною самооцінкою». Люди з таким показником реалістично оцінюють свої можливості, знають свої сильні та слабкі сторони. Вони не схильні до надмірного самокритицизму, але й не переоцінюють себе. Така самооцінка є найбільш стійкою і забезпечує стабільну соціальну адаптацію.

Майже п'ята частина респондентів має високу самооцінку. Це свідчить про впевненість у собі, лідерський потенціал та віру у власні сили. У контексті

адаптації такі люди часто виступають ініціаторами змін і легше долають стресові бар'єри. Це важливий внутрішній ресурс групи.

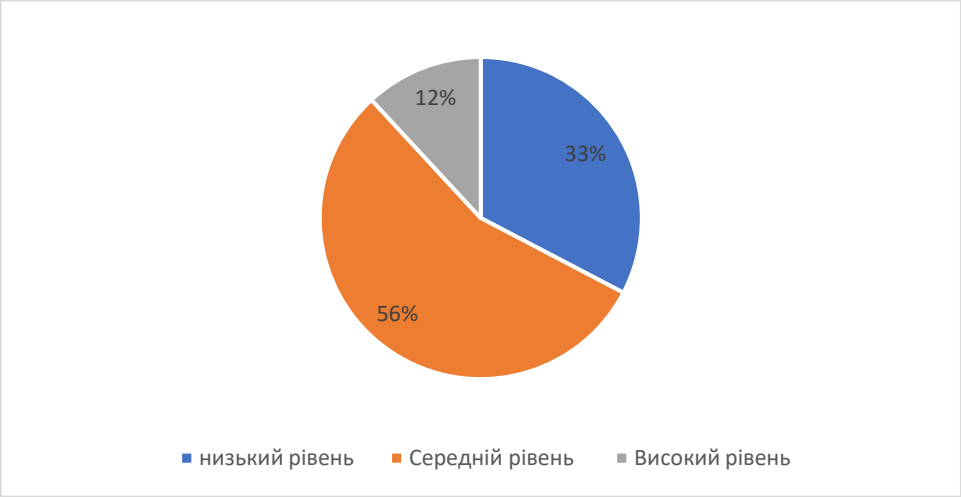


Рис.2.15. Рівень задоволення життям.

На рис.2.15 зображена діаграма, що демонструє розподіл вибірки за рівнем задоволення життям. На відміну від попередніх графіків (де ми бачили майже ідеальну картину адаптації та самооцінки), ця діаграма демонструє більш суперечливу та реалістичну ситуацію. Тут ми бачимо значно більший відсоток людей, які відчувають дискомфорт, незважаючи на успішну соціальну інтеграцію.

Більше половини респондентів оцінюють своє життя як "задовільне". Це показник відносної стабільності. Люди змирилися з поточними обставинами, знайшли певний баланс, але не відчувають повного щастя чи реалізації. Це типовий стан для процесу адаптації: "не погано, але могло бути й краще".

Третина групи незадоволена своїм життям. Це найважливіший інсайт цієї діаграми. Хоча люди соціально адаптовані, впевнені у собі та не відчувають дискримінації, вони все одно суб'єктивно нещасливі. Це може бути пов'язано з тугою за домом, втратою звичного статусу, фінансовими труднощами або загальним стресом від змін, який не впливає на їхню функціональність (вони інтегруються), але б'є по емоційному комфорту.

Найменша частка респондентів, які повністю задоволені життям. Лише кожен десятий зміг досягти стану повного благополуччя. Це свідчить про те, що досягнення високої якості життя в умовах акультурації є складним завданням, навіть при високій мотивації.

Якщо об'єднати цей графік з попередніми, вимальовується глибокий психологічний портрет групи:

1. Соціально успішні, але емоційно вразливі. Респонденти обирають активну стратегію (інтеграція – 85%), мають внутрішній стрижень (адекватна самооцінка – 81%), але саме якість їхнього життя страждає (33% незадоволених).
2. Дані показують, що можна бути добре адаптованим до соціуму (не бути маргіналом), але при цьому не відчувати задоволення від життя.
3. Прихована проблема. Якби ми дивилися тільки на графіки адаптації та самооцінки, ми б сказали, що у групи «все ідеально». Графік задоволеності життям показує приховану ціну адаптації, а саме внутрішній дискомфорт у третини людей.

Діаграма на ри.2.16 відображає рівні тривоги та депресії. Ця діаграма є найбільш критичною серед усіх попередніх, оскільки вона розкриває «внутрішню ціну», яку платять респонденти за свою успішну зовнішню адаптацію.

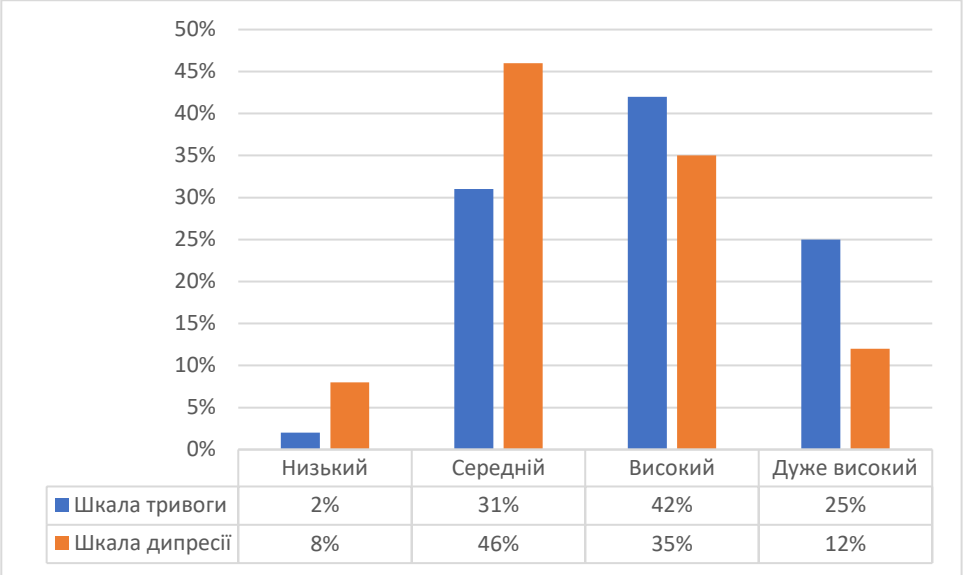


Рис.2.16. Рівні тривоги ти депресії.

Ситуація з тривожністю виглядає напруженою та загрозливою. Сумарно 67% респондентів (високий + дуже високий рівень) знаходяться в стані сильної тривоги. Це дві третини всієї вибірки. Чверть групи перебуває у стані гострого стресу або постійного хвилювання, що може межувати з панічними станами або виснаженням. Майже ніхто не почувається повністю спокійно та розслаблено. Стан спокою є винятком, а не правилом.

Висока тривожність є основним фоновим станом групи. Це може бути так звана "мобілізаційна тривога" – стан постійної готовності до вирішення проблем, що характерно для мігрантів або переселенців, які намагаються інтегруватися.

Ситуація з депресією дещо легша ніж з тривогою, але все ще залишається серйозною. Майже половина групи має помірні прояви депресії. Це може проявлятися як періодична апатія, зниження настрою, ностальгія, але без втрати працездатності. Проте, на відміну від тривоги, категорія «дуже високий рівень» тут удвічі менша (12% проти 25%). Депресивні настрої присутні, але вони не є настільки тотальними, як тривога. Група скоріше «хвилюється і діє», ніж «сумує і опускає руки».

Якщо зіставити ці дані з попередніми графіками (де ми бачили високу інтеграцію та здорову самооцінку), вимальовується чіткий психологічний портрет:

1. Феномен «Адаптації високою ціною». Зовні група виглядає успішною (інтегрується, не маргіналізується), але це досягається за рахунок колосального внутрішнього напруження. Висока тривога (67%) є тим «паливом», яке змушує їх бути активними, вирішувати проблеми та інтегруватися.
2. Тривога переважає над депресією. Те, що рівень тривоги значно вищий за рівень депресії (особливо в категорії «дуже високий»), є позитивним прогностичним знаком. Тривога – це енергія (хоч і негативна), це спрямованість у майбутнє. Депресія – це спрямованість у минуле і відмова від дій. Група обирає боротьбу (тривога), а не капітуляцію (депресія).
3. Наявність 25% людей з дуже високою тривогою та 12% з дуже високою депресією – це група ризику, яка потребує психологічної підтримки, оскільки їхні адаптаційні ресурси можуть скоро вичерпатися (емоційне вигорання).

Висновки до Розділу 2

1. За результатами методики «Індикатор копінг-стратегій»

Аналіз стратегій подолання стресу дозволив виявити, що респонденти демонструють високу ресурсність та проактивну позицію у відповідь на виклики вимушеної міграції. Домінуючою моделлю поведінки у вибірці є копінг «вирішення проблем» із середнім показником 28,3 бала, що відповідає високому рівню адаптивності. Низьке стандартне відхилення (σ=3,5) за цією шкалою свідчить про гомогенність групи: прагнення активно змінювати ситуацію, планувати дії та шукати конструктивні виходи є універсальною характеристикою досліджуваних українців, незалежно від віку чи професійного статусу. Це вказує на те, що мігранти не займають пасивну позицію «жертви обставин», а мобілізують когнітивні та вольові ресурси для облаштування життя в новій країні.

Другою за значущістю стратегією є «пошук соціальної підтримки» (25,2 бала). Це підтверджує важливість соціального капіталу в процесі адаптації.

Вимушені мігранти активно використовують комунікацію для отримання емоційної допомоги, інформації чи порад, що є критично важливим в умовах відриву від звичного середовища. Кореляційний аналіз показав відсутність зв’язку між віком та цією стратегією (r=0,04), що говорить про універсальну потребу в соціальній опорі для всіх вікових груп.

Найменш вираженою виявилася стратегія «уникнення проблем» (21,4 бала), яка знаходиться на низькому рівні. Це позитивний маркер психічного здоров'я групи, оскільки він свідчить про відсутність масових тенденцій до ескапізму, ігнорування реальності або відходу у фантазії. Водночас кореляційний аналіз виявив слабку тенденцію (r=-0,25), згідно з якою молодші респонденти дещо частіше схильні уникати проблем, тоді як старші люди демонструють вищу готовність зустрічатися з труднощами віч-на-віч, що пояснюється більшим життєвим досвідом та сформованою відповідальністю.

Встановлено сильний кореляційний зв'язок між обраними копінгами та загальною успішністю адаптації. Стратегія «вирішення проблем» має пряму сильну кореляцію з адаптивністю (r=0,57) та обернену — з дезадаптивністю (r=-0,43). Натомість «уникнення» є предиктором дезадаптації (r=0,66). Отже, успіх адаптації українців у Великобританії безпосередньо залежить від їхньої здатності утримувати фокус на активному вирішенні проблем і відмови від стратегії уникнення.

2. За результатами методики діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса та Р. Даймонда)

Діагностика за цією методикою дозволила сформувати комплексний психологічний профіль адаптованості вибірки, який можна охарактеризувати як «соціально зрілий та внутрішньо врівноважений», проте з прихованими зонами ризику.

Загальний показник адаптивності сягає 156,63 бала, що значно перевищує нормативні показники. Це свідчить про те, що група в цілому успішно пристосувалася до вимог нового соціуму. Ключовим фактором, що забезпечує такий високий результат, є показник «прийняття себе» (48,94 бала – вище норми)

у поєднанні з низьким рівнем «неприйняття себе». Висока кореляція між самоприйняттям та адаптивністю (r=0,82) доводить, що фундаментом стійкості мігрантів є здорова самооцінка та позитивне ставлення до власного «я». Ті респонденти, які знаходяться в злагоді з собою, демонструють найвищу ефективність в інтеграції.

Ще одним критично важливим показником є високий рівень «внутрішнього контролю» (інтернальності) – 56,96 бала. Це вказує на те, що більшість українців у вибірці схильні брати відповідальність за події свого життя на себе, а не перекладати її на зовнішні обставини (державу, удачу чи долю). Інтернальність прямо корелює з адаптивністю (r=0,33), підтверджуючи тезу про те, що суб’єктність та особиста відповідальність є рушійними силами успішної еміграції. Також виявлено високий рівень «прийняття інших» (26,12 бала), що сприяє безконфліктній комунікації з місцевим населенням та формуванню нових соціальних зв'язків.

Окремої уваги заслуговує аналіз показника «дезадаптивність». Хоча середнє значення (71,40) знаходиться в межах норми, виявлено аномально високе стандартне відхилення (σ=31,44). Це вказує на сильну неоднорідність групи: за "фасадом" загального благополуччя прихована частина респондентів (із максимальним балом дезадаптації 136), які переживають кризу, не можуть впоратися з новими вимогами та перебувають у стані гострого психологічного дистресу. Саме ця підгрупа потребує термінової психологічної корекції, незважаючи на позитивну статистику по вибірці в цілому.

3. За результатами методики акультурації Дж. Беррі та шкал ментального здоров'я

Дослідження акультураційних стратегій виявило, що українські мігранти обирають найбільш конструктивний шлях взаємодії з новим культурним середовищем. Абсолютна більшість респондентів реалізує стратегію «інтеграція», яка передбачає збереження власної національної ідентичності при одночасному активному включенні в життя британського суспільства. Це

підтверджується даними про мовну поведінку (спілкування українською вдома та англійською в соціумі) та наявність змішаного кола друзів.

Стратегії «маргіналізація» та «асиміляція» є непопулярними, що свідчить про відсутність бажання розчинити свою ідентичність або відмовитися від неї. Виявлено цікавий кореляційний патерн: маргіналізація корелює зі стратегією уникнення проблем (r=0,22), що підтверджує: соціальне відчуження є наслідком пасивності. Натомість інтеграція має позитивний зв'язок з копінгом «вирішення проблем» (r=0,23), що ще раз доводить – успішна акультурація є результатом свідомих зусиль особистості. Рівень сприйняття дискримінації є низьким, що створює сприятливе тло для інтеграційних процесів.

Однак, аналіз показників ментального здоров'я та задоволеності життям розкриває феномен «адаптації високою ціною». Попри зовнішню соціальну успішність та високу інтеграцію, лише 12% респондентів повністю задоволені життям, а третина – незадоволені. Найбільш тривожним є показник психоемоційного стану: 67% респондентів мають високий або дуже високий рівень тривожності. Також майже половина групи демонструє ознаки депресії середнього рівня.

Це дозволяє зробити висновок про наявність «функціонального дистресу». Висока тривожність у даному випадку виступає не як дезорганізуючий фактор, а як мобілізуючий ресурс (енергія для дій), що дозволяє підтримувати високі темпи адаптації. Проте такий стан є енергозатратним і небезпечним у довгостроковій перспективі, оскільки загрожує емоційним вигоранням та виснаженням. Таким чином, успішна соціокультурна інтеграція українців у Великобританії на даному етапі досягається за рахунок колосального внутрішнього напруження та зниження суб'єктивного відчуття щастя.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

3.1. Рекомендації для фахівців соціальних служб та психологів щодо надання допомоги особистості в умовах вимушеної еміграції

Детальний аналіз емпіричних даних, отриманих у ході дослідження українських вимушених мігрантів у Великобританії, дозволив виявити специфічний і, на перший погляд, парадоксальний психологічний профіль. Вибірка, що характеризується винятково високим людським капіталом та домінуванням жінок, демонструє високі показники зовнішньої адаптивності та соціальної інтеграції. Зокрема, стратегія «вирішення проблем» є провідною, що свідчить про активну позицію особистості. Однак, цей фасад успішної адаптації приховує критичний рівень внутрішнього напруження: 67% респондентів перебувають у стані високої або дуже високої тривожності, а третина опитаних висловлюють незадоволення своїм життям, незважаючи на об’єктивні показники інтегрованості.

Високі показники активного копінгу у поєднанні з тривожністю серед українських мігрантів корелюють з патерном поведінки, відомим як «John Henryism» (JH). Цей конструкт описує стратегію подолання стресу через надмірні, високоінтенсивні зусилля та прагнення зберегти контроль над обставинами, які часто є системними та об’єктивно непідконтрольними індивіду (наприклад, бюрократичні процедури в чужій країні, глобальна геополітична ситуація). Для українських жінок з високим рівнем освіти, які звикли до високого ступеня контролю над власним життям на батьківщині, зіткнення з втратою статусу та невизначеністю провокує автоматичну реакцію «працювати ще більше», що в умовах еміграції призводить до емоційного вигорання та психосоматичних розладів.

Рекомендовані інтервенції:

1. Психоедукація щодо ціни активного копінгу. Першим кроком у роботі з клієнтами, що демонструють ознаки ЈН, є дестигматизація їхнього стану через пояснення механізмів «фізіологічної вартості» успіху. Важливо донести до клієнта, що висока тривожність у їхньому випадку – це не ознака слабкості, а побічний ефект гіперфункціональності. Використання метафори «метаболічного податку» на стрес дозволяє перевести проблему з площини «я не справляюся» у площину «я витрачаю забагато палива». Дослідження підтверджують, що усвідомлення зв'язку між активним копінгом та здоров'ям є критичним для зміни поведінкових патернів.
2. Впровадження стратегії «Shift-and-Persist» (зміна та наполегливість). Замість лінійної стратегії «John Henryism», яка передбачає лобове долання перешкод, клінічна практика рекомендує навчання стратегії «Shift-and-Persist», яка довела свою ефективність у зниженні запальних процесів та покращенні ментального здоров'я в умовах хронічного стресу.
    - Компонент «Shift» (зміна/гнучкість). Це когнітивна переоцінка стресорів, які неможливо змінити. Для мігранта це означає прийняття поточної втрати статусу не як особистої поразки, а як тимчасової адаптаційної необхідності. Терапевтичне завдання полягає у тренуванні навички розрізнення зон контролю: «я можу контролювати свої зусилля щодо вивчення мови, але не можу контролювати швидкість розгляду моїх документів Home Office».
    - Компонент «Persist» (наполегливість/сенс)**.** Це збереження оптимізму та орієнтація на майбутнє через пошук глибинного сенсу у випробуваннях. На відміну від ЈН, де наполегливість спрямована на негайний результат, тут вона спрямована на довгострокову життєстійкість та вірність цінностям.
3. Модифікація перфекціонізму через когнітивну реструктуризацію.

Враховуючи, що високий рівень освіти корелює з перфекціонізмом, важливо працювати з когнітивними викривленнями, такими як «мислення все-або-нічого» та «повинність» (unrelenting standards). Робота з таблицями

когнітивної реструктуризації дозволяє клієнтам ідентифікувати автоматичні думки («якщо я не знайду роботу за фахом за місяць, я невдаха») та замінювати їх на адаптивні альтернативи.

Фахівцям, які працюють з українськими вимушеними мігрантами, необхідно враховувати, що клієнти цієї групи часто не відповідають класичному стереотипу «пасивної жертви». Вони демонструють високу суб'єктність та інтернальний локус контролю, тому традиційні директивні методи допомоги можуть викликати опір.

Подолання «Професійної депривації» та «Brain Waste»

З огляду на те, що більшість респондентів – це висококваліфіковані фахівці, які втратили статус, робота з професійною ідентичністю є пріоритетною.

Рекомендовані інтервенції.

- Наративна кар'єрна реконструкція. Допомога клієнту у переписуванні історії про себе. Замість наративу «колишній успішний лікар – нинішній студент», формувати наратив «фахівець, який здобуває унікальний крос-культурний досвід та розвиває резильєнтність».
- Валідація втрати. Визнання того, що втрата професійного статусу проживається як горе. Соціальним працівникам варто уникати фраз на кшталт «головне, що ви в безпеці», оскільки це знецінює втрату соціального «я» клієнта.
- Професійний менторінг замість простого працевлаштування. Соціальним службам рекомендовано створювати програми «job shadowing» (спостереження за роботою) та менторства, де українські фахівці можуть взаємодіяти з британськими колегами, навіть без права на практику. Це знижує відчуття ізоляції та підтримує професійну самооцінку.

Сприяння соціокультурній інтеграції. Для запобігання сепарації (яка має місце у 60% випадків на середньому рівні) необхідно стимулювати розвиток зовнішніх соціальних зв'язків.

- Від «bonding» до «bridging». Психологи повинні заохочувати клієнтів виходити за межі діаспори (bonding social capital) і будувати зв'язки з

місцевим населенням (bridging social capital). Це критично важливо для відчуття приналежності до нового суспільства.

- Тренінги міжкультурної компетентності. Навчання не лише мови, а й неписаних соціальних правил британського суспільства («small talk», етикет листування), що знизить соціальну тривожність та ризик ситуативної дискримінації.

Оскільки соціальний канал є сильним ресурсом для даної групи (49% мають друзів-іноземців, більшість мають друзів-українців), групові формати роботи є пріоритетними. Проте, важливо структурувати ці групи, щоб уникнути ретравматизації.

Програма групової роботи «Коло ресурсів»:

Мета: обмін копінг-стратегіями та розширення індивідуального репертуару.

Структура: учасники діляться на підгрупи за домінуючими каналами. Наприклад, група «Діячі» (Cognition) розробляє план дій для конкретної проблеми, а група «Емпати» (Affect/Social) розробляє план емоційної підтримки для тієї ж ситуації. Потім відбувається обмін напрацюваннями.

Результат: учасники вчаться новим способам реагування: «когнітивні» вчаться співчуттю до себе, а «емоційні» — структуруванню хаосу. Це підвищує загальну групову резильєнтність.

Оскільки дослідження виявило велике стандартне відхилення за шкалою дезадаптивності ($\sigma = 31,44$) та наявність групи з дуже високою тривогою (25%) і депресією (12%), необхідний диференційований підхід.

Сильна кореляція ($r = 0.66$) між стратегією уникнення та дезадаптивністю свідчить про те, що пасивність є основним фактором ризику.

- Поведінкова активація (Behavioral Activation). Для цієї групи показана структурована робота з поступового збільшення активності. Планування щоденних завдань, які приносять задоволення (Pleasure) або відчуття майстерності (Mastery), допомагає розірвати замкнене коло депресії та апатії.

- Мотиваційне інтерв'ювання. Використання технік МІ для роботи з амбівалентністю та опором змінам. Важливо дослідити вторинні вигоди від уникнення (наприклад, захист від страху невдачі) і знайти більш конструктивні способи задоволення потреби у безпеці.

3.2. Ресурсна модель самодопомоги особистості в умовах вимушеної еміграції

На основі виявленого дисбалансу в копінг-стратегіях пропонується комплексна модель самодопомоги. Вона базується на мультимодальному підході BASIC Ph (Мулі Лахад) та теорії збереження ресурсів (С. Хобфолл).

Балансування каналів ресурсності (Модель BASIC Ph). Оскільки респонденти схильні «застрягати» в режимі вирішення проблем, модель самодопомоги передбачає свідому активацію інших каналів відновлення:

1. Канал Ph (Physical - тіло). Відновлення через дію. Враховуючи високу тривожність, яка завжди має тілесний компонент (м'язові затиски, проблеми зі сном), когнітивних зусиль недостатньо.

- Вправа «Заземлення». Щоденна практика повернення уваги в тіло (відчуття опори під ногами, сканування тіла).
- Фізична розрядка. Активне вивільнення адреналіну через швидку ходьбу, біг або плавання. Важливо робити це не для «досягнень», а для «скидання напруги».
- Регуляція сну. Впровадження жорсткої гігієни сну як базового інструменту протидії депресії.

2. Канал А (Affect – емоції). Легалізація почуттів. Дані показали, що стратегія «уникнення» корелює з дезадаптацією. Тому важливо не уникати важких емоцій, а давати їм простір. Дані свідчать про те, що багато жінок стримують негативні емоції заради стабільності сім'ї. Це створює ефект «скороварки». Рекомендується використання технік експресивної терапії:

- Емоційне письмо: Практика написання нецензурованих листів (наприклад, «лист війні», «лист собі минулій»), що дозволяє безпечно вивільнити накопичений гнів та горе.
- Легалізація смутку: Впровадження ритуалу «обмеженого часу на жаль» (наприклад, 20 хвилин на день), коли дозволяється плакати і сумувати без почуття провини. Це запобігає неконтрольованим емоційним зривам.

3. Канал I (Imagination –уява). Візія майбутнього. Використання уяви не для катастрофізації (що властиво тривожним людям), а для стабілізації. У прагматичній вибірці цей канал часто недооцінюється. Проте уява є потужним інструментом для роботи з травмою та тривогою, коли логіка безсила.

- *Техніка «Безпечне місце»:* Створення у візуалізації внутрішнього простору, який є абсолютно захищеним і контрольованим. Це дає мозку необхідний перепочинок від стану гіперпильності.
- *Робота з метафоричними картами:* Використання візуальних образів для обходу раціонального захисту та доступу до глибинних переживань, що особливо ефективно для вербально стриманих клієнтів.
- *Конструювання «Моста у майбутнє».* Уява себе через 1-2 роки, яка вже впоралася з поточними проблемами. Що б ця «майбутня я» порадила собі теперішній?

Застосування теорії збереження ресурсів (COR). Для зупинки «спіралі втрат», характерної для біженців, необхідно свідомо ініціювати «спіраль надбань» через малі кроки.

Практичні кроки самодопомоги:

1. Інвентаризація нематеріальних активів. Складання списку ресурсів, які неможливо втратити при переїзді (інтелект, професійні знання, здатність любити, почуття гумору, життєвий досвід). Це стабілізує самооцінку.
2. Стратегія «Малих перемог» (Small Wins). Оскільки глобальні цілі (купити власне житло) є віддаленими і викликають тривогу, фокус зміщується на

мікро-цілі (вивчити 5 нових слів, відправити 1 резюме, знайти дорогу в парк). Кожна виконана мікро-дія фіксується як перемога, що стимулює вироблення дофаміну.

3. Встановлення кордонів (Boundaries). Для високоемпатичних жінок, які схильні до виснаження через допомогу іншим, критично важливо навчитися говорити «ні» додатковим навантаженням і виділяти час виключно для себе.

Висновки до Розділу 3

1. Емпіричні дані підтверджують, що українські вимушені мігранти у Великобританії є високоресурсною групою, яка, однак, перебуває в зоні ризику через виснаження адаптаційних резервів. Тому стратегія допомоги має зміститися з «кризового менеджменту» та базового забезпечення на психологічну стабілізацію та підтримку.
2. Диференційований підхід. Рекомендації для фахівців підкреслюють необхідність відмови від патерналістських підходів на користь партнерських моделей (коучинг, менторство, наративна практика). Ключовим є збереження гідності клієнта та валідація його бекграунду.
3. Системність самовідновлення. Запропонована ресурсна модель самодопомоги базується на свідомій активації недовикористаних каналів (тілесного та емоційного) та протидії стратегії уникання. Успішна адаптація можлива лише за умови гармонізації зовнішньої активності (робота, навчання, соціум) з внутрішніми процесами відновлення та інтеграції травматичного досвіду.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведено теоретико-емпіричне дослідження особливостей психологічної адаптації особистості в умовах вимушеної еміграції. Результати проведеної роботи дозволяють сформулювати наступні узагальнені висновки відповідно до поставлених завдань:

1. У результаті теоретичного аналізу узагальнено сучасні підходи до розуміння психологічної адаптації особистості в умовах вимушеної еміграції. Встановлено, що адаптація є багаторівневим процесом, який охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та ціннісні компоненти й визначається поєднанням зовнішніх викликів (травматичний досвід, культурні бар'єри, невизначеність) та внутрішніх ресурсів особистості. Визначено ключові бар'єри та адаптивні стратегії, що формують основу для подальшого емпіричного дослідження.
2. Емпіричне дослідження дозволило виявити взаємозв'язки між копінг-стратегіями, акультураційними установками та рівнем соціально-психологічної адаптації українських вимушених мігрантів у Великій Британії. Встановлено, що активні копінг-стратегії та інтеграційний тип акультурації сприяють більш успішній адаптації, тоді як уникання та маргіналізація пов'язані з ризиком дезадаптації. Виявлено феномен «високої зовнішньої адаптивності при високій внутрішній напрузі», характерний для значної частини респондентів.
3. На основі теоретичних положень і емпіричних даних розроблено комплекс практичних рекомендацій для психологів, соціальних працівників та організацій, що працюють із вимушеними мігрантами. Запропоновано ресурсну модель самодопомоги та підходи до підтримки професійної ідентичності, профілактики виснаження та зниження тривожності. Обґрунтовано необхідність переходу від кризового реагування до довгострокової стабілізації та формування системної підтримки психологічного благополуччя українських мігрантів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. Результати адаптації методики вивчення акультурації мігрантів Дж. Беррі на українській вибірці. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2023. С. 90–115. URL: https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/150/106

2. Бараняк І. Є. Вимушена міграція населення з України: соціально-демографічний профіль. *Академічні візії*. 2023. Вип. 24. URL: http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10053549. (дата звернення:12.09.2025).

3. Бевз Г. Л. Соціально-психологічна адаптація особистості в умовах кризових змін. *Соціальна психологія*. 2019. № 2 (78). С. 136–145.

4. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 12–16.

5. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 3, т. 1. С. 111–117.

6. Блинова О. Є. Соціально-психологічні особливості ставлення приймаючої спільноти до вимушених переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 3 (2). С. 136–141.

7. Блинова О. Є. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика* / за ред. О. Є. Блинової. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. Кн. 2. С. 162–180.

8. Володько В. В., Ровенчак О. А. Моделі соціокультурної адаптації іммігрантів. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2008. Вип. 2. С. 182–210.

9. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів. *Педагогічний дискурс*. 2013. № 15. С. 140–146.

10. Гуменюк О. Є. Особистісна адаптація в умовах міграції: теоретичний аналіз. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 67–80.

11. Дей М. О., Козаченко В. В. Психологічні аспекти подолання травматичних наслідків вимушеної міграції. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 72. С. 15–23.

12. Дідківська Л., Дідківський А. Психологія потенційного емігранта. Львів : Раст-7, 2023. 596 с.

13. Дідківська Л., Дідківський А. Соціально-культурна адаптація в еміграції. Львів : Раст-7, 2024. 448 с.

14. Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної еміграції в умовах війни. URL: https://www.researchgate.net/publication/395924017_Osoblivosti_socialnopsihologicnoi_adaptacii_ukrainciv_do_vimusenoi_migracii_v_umovah_vijni (дата звернення: 07.03.2025).

15. Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735274/1/Bulletin_23_52 (дата звернення: 19.08.2026).

16. Єфімова А. Г. Соціально-психологічна адаптація українців до умов вимушеної міграції. *Наука і молодь – 2024: Пріоритетні напрями глобалізаційних змін* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 17 квіт. 2024 р.). Київ, 2024. С. 612–616. URL: http://umo.edu.ua/materiali-konferencijnimp/materiali-iv-mizhnarodnoji-naukovo-praktichnoji-konferenciji-17-kvitnja-2024-r-m-kijiv-nauka-i-molodj--2024-prioritetni-naprjami-ghlobalizacijnikh-zmin (дата звернення: 17.08.2025).

17. Завацька Н., Омелянюк С., Лукашов О., Петренко М. Соціальне порівняння в організації структури самоефективності здобувачів вищої освіти. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 290–310. URL: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-13 (дата звернення: 5.11.2025).

18. Креденцер О. Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 45–55. URL: http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/379/314(дата звернення: 30.10.2025).

19. Кузьміна О. В. Фактори ризику психічних розладів у вимушених переселенців. *Український вісник психоневрології*. 2021. Т. 29, Вип. 1. С. 78–84.

20. Лисенко І. М. Роль соціальної підтримки в процесі адаптації іммігрантів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 2. С. 180–187.

21. Литвин О. О. Адаптація вимушених українських емігрантів. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник тез Ювілейної X Міжнародної наук.-практ. конф. (Ірпінь, 23–25 квіт. 2025 р.). Ірпінь: Державний податковий університет, 2025. С. 321–322.

22. Максименко С., Максименко К. Адаптація дитини до школи. Київ : Мікрос-СВС, 2003. 112 с.

23. Максимова Н. Ю. Психологічна адаптація особистості: міжкультурний аспект. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. № 10. С. 45–52.

24. Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І. Ф. та ін. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2015. 254 с.

25. Малиновська О., Яценко Л. Вимушена внутрішня міграція в Україні: наслідки та виклики суспільній стійкості. *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2024. Вип. 1 (30). С. 10–20. URL: http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2024/24moavss.pdf. (дата звернення: 20.09.2025).

26. Назаренко А. В., Савчук А. С. Психологічна допомога сім'ям, роз'єднаним внаслідок військових дій. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. № 3. С. 45–52.

27. Офіційна кількість українських біженців за даними Агентства ООН у справах біженців. URL: https://www.unhcr.org/ua/publications (дата звернення: 04.04.2025).

28. Полякова Т. В., Демченко І. С. Вимушена міграція та її вплив на ідентичність особистості (на прикладі українських біженців). *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 98–107.

29. Сафін О. І. Синдром провини вцілілого у військових та цивільних осіб: механізми виникнення та корекція. *Медична психологія*. 2022. № 4 (63). С. 34–41.

30. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Психологія міграції : навчальний посібник. Кіровоград : Імекс ЛТД, 2013. 244 с.

31. Соколова О. В. Правовий статус тимчасового захисту як фактор психологічної невизначеності. *Юридичний вісник*. 2023. № 1. С. 200–207.

32. Ткаченко В. В., Мороз Л. А. Проблема професійної адаптації та декваліфікації вимушених мігрантів. *Економіка та суспільство*. 2022. Вип. 43. С. 1–6.

33. Федорова І. Л. Дискримінація та соціальна ізоляція як бар'єри акультурації. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2021. № 1. С. 55–65.

34. Хом'як А. Інтеграція мігрантів у європейські суспільства: інтеграційна політика та громадська думка. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2019. № 3 (43). С. 139–146. URL: https://surl.li/xvuzdu (дата звернення: 23.09.2025).

35. Черниш О. В. Особливості застосування шкали HADS для оцінки тривоги та депресії у осіб з травматичним досвідом. *Психологічний журнал*. 2020. Т. 26, № 5. С. 101–109.

36. Чистенко І. Г. Соціально-психологічні чинники внутрішньої міграції. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Вип. 7 (22). С. 160–166. URL: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2010_22/sb22_32.pdf (дата звернення: 09.06.2025).

37. Шльонська О. О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. *Актуальні проблеми психології. Том III : Консультативна психологія і психотерапія : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Лисенко М. М., 2013. Вип. 9. С. 7–17.

38. Яремійчук В. А. Психологічні аспекти адаптації та інтеграції українців за кордоном у зв'язку з російсько-українською війною. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/41942 (дата звернення: 25.09.2025).

39. Annual Report 2024 - IOM. URL: https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbdl2616/files/country/Ukraine/iom-ukraine-annual-report-2024.pdf (дата звернення: 28.10.2025).

40. A qualitative study of adaptation challenges of Ukrainian refugees in the United States / S. Childressa et al. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12363596/ (дата звернення: 28.10.2025).

41. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59. P. 1066–1074.

42. Berry J. W., Sabatier C. Dimensions of acculturation for young immigrants in France and Canada. *International Journal of Intercultural Relations*. 2009. Vol. 33, No. 2. P. 99–112.

43. Experiencing forced migration: challenges of arriving after displacement from Ukraine / A. Mijić et al. *Journal of Ethnic and Migration Studies*. 2024. Vol. 50, No. 14. P. 3396–3414. URL: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1369183X.2024.2323666. (дата звернення: 21.09.2025).

44. Hamburger A. Forced Migration and Social Trauma: Interdisciplinary Perspectives. London ; New York : Routledge. URL: https://www.researchgate.net/publication/349823757_Forced_Migration_and_Social_Trauma_Interdisciplinary_Perspectives_London_New_York_Routledge (дата звернення: 3.11.2025).

45. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238[1].

46. Mentzelopoulou M. M., Orav A. Displaced Ukrainians: Challenges and outlook for integration in the EU. URL: https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2025/769497/EPRS_BRI(2025)769497_EN.pdf (дата звернення: 30.10.2025).

47. Migrants in the UK labour market: an overview. *The Migration Observatory at the University of Oxford*. URL: https://migrationobservatory.ox.ac.uk/resources/briefings/migrants-in-the-uk-labour-market-an-overview(датазвернення: 28.10.2025).

48. Mikkelsen K. The Trauma of Forced Migration: Psychological and Social Adaptation of Refugees. *International Migration Review*. 2019. Vol. 53, No. 3. P. 888–911.

49. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors / D. Rizzi et al. *Frontiers in Psychology*. 2023. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1266125/full (дата звернення: 30.10.2025).

50. Social impact of migration: Addressing the challenges of receiving and integrating Ukrainian refugees. URL: https://assets.eurofound.europa.eu/f/279033/fe2e019347/ef23030en.pdf (дата звернення: 28.10.2025).

51. Strategic response plan: Ukraine & neighbouring countries 2024-2026. *IOM*. URL: https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbdl486/files/documents/2024-03/iom-strategic-response-plan-ukraine-neighbouring-countries-2024-2026-endorsed.pdf (дата звернення: 30.10.2025).

52. Yefimova A. Adaptation of Ukrainians to forced migration: a study of psychosocial models and factors. *Amazonia Investiga*. 2024. No. 81. P. 130–141. URL: https://amazoniainvestiga.info/index.php/amazonia/article/view/2857

53. Yefimova A. Adaptation of Ukrainians to forced migration: a study of psychosocial models and factors. *Amazonia Investiga*. 2024. Vol. 13, No. 81. P. 130–141. URL: https://doi.org/10.34069/AI/2024.81.09.10 (дата звернення: 30.10.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Індикатор копінг-стратегий Дж.Амірхана

1. Дозволяю собі поділитися переживанням з другом.

2. Прагнути зробити все так, щоб мати можливості найкращим чином вирішити проблему.

3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж вжити якихось заходів.

4. Роблю спробу відволікатися від проблеми.

5. Приймаю співчуття та розуміння від інших.

6. Намагаюся робити все можливе, щоб не дати можливість оточуючим побачити, що справи у мене погані.

7. Обговорюю ситуацію з людьми, оскільки її обговорення допомагає мені почуватися краще.

8. Ставлю для себе низку цілей, які дозволяють мені поступово впоратися з ситуацією.

9. Ретельно зважую можливості вибору.

10. Мрію, фантазую про кращі часи.

11. Роблю спробу у різний спосіб вирішити проблему, доки не знайду той, який підходить найбільше.

12. Довіряю свої страхи другу або близькій людині.

13. Більше часу ніж зазвичай провожу один.

14. Розказую людям про ситуацію, оскільки лише дискутування з її приводу допомагає мені прийти до її розв’язання.

15. Думаю, що потрібно зробити для того, щоб виправити положення.

16. Зосереджуюсь повністю на розв’язанні проблеми.

17. Обдумую про себе план дій.

18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай.

19. Іду до кого-небудь (друга або спеціаліста), щоб він допоміг мені почуватися краще.

20. Проявляю наполегливість і борюся за те, що мені потрібно у цій ситуації.

21. Уникаю спілкування з людьми.

22. Переключаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблеми.

23. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще усвідомити проблему.

24. Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію.

25. Приймаю співчуття, взаємне розуміння друзів, в яких така ж сама проблема.

26. Сплю більше ніж завжди.

27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше.

28. Уявляю себе героєм книжок або кіно.

29. Роблю спробу вирішити проблему.

30. Хочу, щоб всі люди залишили мене у спокої.

31. Приймаю допомогу від друга або члена родини.

32. Шукаю втіхи у тих, хто знає мене краще.

33. Роблю спробу детально планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом миттєвого збудження.

Варіанти відповідей: «так» – 3 бали; «скоріше так, чим ні» – 2 бали; «ні» – 1 бал.

Додаток Б

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації

К. Роджерса - Р. Даймонда

1.Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог

2.Не має бажання розкриватися перед іншими.

3.У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.

4.Маю до себе високі вимоги.

5.Часто сварю себе за те, що зробив.

6.Часто відчуваю себе пригніченим.

7.Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.

8.Свої обіцянки виконую завжди.

9.Теплі, добрі стосунки з оточуючими.

10.Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.

11.У невдачах звинувачую себе.

12.Людина відповідальна, на яку можна покластися.

13.Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.

14.На багато що, дивлюся очима однолітків.

15.Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.

16.Власних переконань і правил не вистачає.

17.Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.

18.Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.

19.Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.

20.Часто змінюється настрій, настає нудьга.

21.Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.

22.Люди, як правило, мені подобаються.

23.Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.

24.Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.

25.Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.

26.З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.

27.Важко боротися із самим собою.

28.Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.

29.У душі - оптиміст, вірю у найкраще.

30.Людина вперта, таких називають важкими.

31.До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.

32.Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.

33.Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.

34.Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.

35.Людина з привабливою зовнішністю.

36.Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.

37.Прийнявши рішення, виконую його.

38.Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.

39.Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.

40.Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.

41.Всім задоволений.

42.Почуваюся погано: не можу організувати себе.

43.Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.

44.Врівноважений, спокійний.

45.Роздратований, часто не можу стриматися.

46.Часто відчуваю себе ображеним.

47.Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.

48.Буває, що поширюю плітки.

49.Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.

50.Досить важко бути самим собою.

51.На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.

52.Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.

53.Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.

54.Намагаюся не думати про свої проблеми.

55.Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.

56.Людина сором'язлива.

57.Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.

58.У душі відчуваю перевагу над іншими.

59.Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".

60.Боюся думок інших про себе.

61.Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.

62.Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.

63.Людина діяльна, енергійна, ініціативна.

64.Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65.Просто недостатньо оцінюю себе.

66.Ватажок, вмію впливати на інших.

67.Ставлюся до себе в цілому добре.

68.Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.

69.Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.

70.Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.

71.Розгублений, невпевнений у собі.

72.Задоволений собою.

73.Мені часто не щастить.

74.Людина приємна, приваблюю інших.

75.Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість.

76.З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.

77.Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.

78.Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79.Умію наполегливо працювати.

80.Відчуваю, що росту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.

81.Іноді говорю про то, про що насправді не маю уявлення.

82.Завжди кажу тільки правду.

83.Схвильований, напружений.

84.Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.

85.Відчуваю невпевненість у собі.

86.Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.

87.Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.

88.Людина, якій подобається міркувати.

89.Іноді подобається хизуватися.

90.Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.

91.Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чиюсь допомогу.

92.Ніколи не запізнююся.

93.Відчуваю внутрішню несвободу.

94.Відрізняюся від інших.

95.Не дуже надійний, на мене не можна покластися.

96.Добре себе розумію, все в собі приймаю.

97.Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.

98.Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.

99.Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.

100.Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.

101.Всі свої звички вважаю позитивними.

У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

0 - це мене зовсім не стосується;

1 - це мене не стосується;

2 - мабуть, це мене не стосується;

3 - не знаю, чи це мене стосується;

4 - це схоже на мене, але травню сумніви;

5 - це схоже на мене;

6 - це точно я.

Додаток В

Методика дослідження акультураційних процесів Дж. Беррі

(адаптація Я. Андрушко, 2023)

1. Вік

Скільки Вам повних років _____

2. Стать

Ваша стать:

А) Жіноча

Б) Чоловіча

3. Освіта

Яка у Вас освіта:

А) немає освіти;

Б) навчався в школі, але не закінчив;

В) закінчив школу;

Г) незавершена середня спеціальна;

Д) середня спеціальна;

Е) незавершена вища;

Є) вища;

Ж) маю науковий ступінь;

6. Соціально-економічний статус

Ваша професія (рід діяльності):

А) робота, яка не потребує кваліфікації (прибиральник, вантажник, землекоп…);

Б) кваліфікований працівник (технік, столяр, перукар, швачка…);

В) офісний працівник (клерк, менеджер, секретар, приватний підприємець);

Г) спеціаліст (лікар, юрист, викладач, управлінець, адміністратор);

Д) наразі не працюю

Е) студент (університет/коледж).

8. Сімейний стан

Ваш сімейний стан:

А) одружений/одружена;

Б) розлучений/розлучена;

В) самотній/самотня.

9. Оточення, соціум

Яке визначення найбільше відповідає Вашому оточенню?:

А) Майже всі люди навколо мене іншої національності;

Б) Більшість людей навколо мене іншої національності;

В) Навколо мене приблизно порівно людей моєї національності та інших національностей;

Г) Більшість людей навколо мене моєї національності;

Д) Майже всі люди навколо мене моєї національності.

11. У якому віці ви мігрували?:

_____

12. Далі йдуть питання про мови. При відповіді на них, виберіть найбільш притаманний

вам варіант відповіді.

А. Якою мовою Ви розмовляєте вдома?

(Ніколи Рідко Половину часу Часто Завжди)

Я розмовляю англійською мовою

Я розмовляю українською

В. Наскільки вільно Ви:

(Зовсім ні Трішки Задовільно Добре Досконало)

Розумієте англійську мову

Розмовляєте англійською мовою

Читаєте англійською мовою

Пишете англійською мовою

13. Декілька питань про Ваших друзів та знайомих. Будь ласка, вкажіть відповідь, яка

підходить Вам найкраще.

А. Скільки у Вас близьких друзів?

(Жодного Тільки один 2-3 Більше 3-х Багато)

Близьких друзів британців

Близьких друзів українців

Близьких друзів іншої

національності

Як часто Ви подорожували за час еміграції?

А) жодного разу;

Б) один раз;

В) двічі;

Г) декілька разів;

Д) багато разів.

З якою метою були ці поїздки? (позначити варіанти, які вам підходять)

– туризм, дозвілля;

–робота;

– навчання.

14. Культурна ідентичність

Люди можуть по-різному усвідомлювати себе. Наприклад, вони можуть відчувати, що

є членами різних етнічних груп, таких як українська (тощо), і що вони є частиною більшого суспільства (національного суспільства, наприклад американського). Наступні твердження стосуються того, як Ви відчуваєте себе в цій перспективі.

№ Твердження (Абсолютно не згоден, Радше не згоден, Не знаю, не впевнений, Радше згоден, Абсолютно згоден)

1 Я вважаю себе українцем

2 Я вважаю себе громадянином України

3 Я вважаю себе представником іншої

етнічної групи

4 Я відчуваю себе частиною української

культури

5 Я пишаюся тим, що я українець

6 Я щасливий бути українцем

7 Я відчуваю себе частиною української

культури

8 Я гордий бути українцем

9 Я щасливий бути українцем

10 Приналежність до української культури є

обтяжливою для мене

11 Те, що я українець, завдає мені
незручності

12 Приналежність до української культури –
щастя для мене

13 Мені приємно бути українцем

15. Безпека

Вкажіть, будь ласка, ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним з наступних тверджень, використовуючи оцінки від 1 до 5, де 1 – повністю не згоден, 5 – повністю згоден. Вільно використовуйте всі цифри від 1 до 5 для визначення різної ступені Вашої згоди чи незгоди.

1 У цій країні є місце для різноманіття мов та культур 1 2 3 4 5

2 Ми повинні застосовувати засоби для захисту наших культурних традицій від зовнішніх впливів 1 2 3 4 5

3 Вивчення інших мов змушує нас забувати свої культурні традиції 1 2 3 4 5

4 Мене мало цікавить втрата моєї культурної ідентичності 1 2 3 4 5

5 Будучи українцем, я відчуваю свою культуру в безпеці 1 2 3 4 5

6 Високий рівень безробіття – серйозна причина для хвилювання 1 2 3 4 5

7 Ця країна достатньо успішна і багата для того, щоб кожен відчував себе в безпеці 1 2 3 4 5

8 Високі податки не дозволяють купувати предмети першої необхідності 1 2 3 4

9 Люди дуже турбуються про свої власні матеріальні проблеми 1 2 3 4 5

10 Сьогодні шанси людини прожити більш безпечне та легке життя вищі, ніж колись 1 2 3 4 5

11 Наше суспільство вироджується і, можливо, скоро перетвориться на хаос 1 2 3 4 5

12 Повідомлення про аморальність людей у нашому суспільстві сильно перебільшені 1 2 3 4 5

13 Ймовірність стати жертвою розбійного нападу, бути обкраденим або вбитим стають щораз вищі 1 2 3 4 5

16. Акультураційні установки

Твердження (Абсолютно не згоден, Радше не згоден, Не знаю, не впевнений, Радше згоден, Абсолютно згоден)

1 Я вважаю, українці, котрі проживають у Великобританії повинні зберігати власні культурні традиції і не засвоювати британські

2 Для мене не важливе вільне володіння ані українською мовою, ані мовою культури, в якій проживаю

3 Я не хочу відвідувати ані (національні), ані (етнічні) соціальні активності (події)

4 Я віддаю перевагу громадській діяльності, яка є частиною української групи

5 Для мене важливо вільно володіти мовою культури, в якій проживаю, і українською мовою.

6 Я віддаю перевагу громадській діяльності, яка проводиться тільки громадянами Великобританії

7 Я вважаю, що для українців не важливо підтримувати їхні власні культурні традиції або переймати американські

8 Для мене важливіше володіти українською мовою, аніж англійською.

9 Я вважаю, що українці в Великобританії повинні підтримувати власні куль-

турні традиції, але також приймати
американські традиції
10 Я вважаю, що українці в Великобританії мають
перейняти американські культурні
традиції, а не зберігати власні
11 Я вважаю за краще мати тільки
британських друзів
12 Для мене важливіше вільно воло-
діти англійською мовою, аніж
українською
13 Я не хочу мати ні британських, ні
українських друзів
14 Я вважаю за краще мати тільки
українських друзів
15 Я віддаю перевагу громадській
діяльності, яка залучає як британ-
ських членів суспільства, так і
українських.
16 Я віддаю перевагу мати друзів як
українських, так і з інших етнічних
спільнот
17. Сприйняття дискримінації
Оцініть ступінь Вашої погодженості з наступними твердженнями.
Твердження (Абсолютно не згоден, Радше не згоден, Не знаю, не впевнений,
Радше згоден, Абсолютно згоден)
1Я вважаю, що люди інших національ-
ностей поводяться несправедливо і
недоброзичливо по відношенню до
українців
2 Я не відчуваю себе прийнятим в британ-

ському суспільстві

3 Я відчуваю, що британці мають
щось проти мене

2 Мене дразнили або ображали через
мою національність

3 Мені погрожували або на мене напа-
дали через мою національність

22. Самооцінка

Як наступні твердження стосуються Ваших уявлень про себе і Вашого життя?

Твердження (Абсолютно не згоден, Радше не згоден, Не знаю, не впевнений, Радше згоден, Абсолютно згоден)

1 У цілому я задоволений собою

2 Інколи думаю, що я не є доброю людиною

3 Я вважаю, що в мене є добрі якості

4 Я можу багато чого робити добре,
як і більшість людей

5 Я відчуваю, що мені немає особливо чим
пишатися

6 Інколи я виразно відчуваю свою марність

7 Я відчуваю, що вартий поваги, принаймні на
рівні з іншими

8 Мені би хотілося, щоб мене більше поважали

9 У цілому, я схильний вважати себе невдахою

10 Я добре ставлюся до себе

23. Задоволення життям

Як наступні твердження співвідносяться з тим, що ви думаєте про себе та своє життя?

Твердження (Абсолютно не згоден, Радше не згоден, Не знаю, не впевнений, Радше згоден, Абсолютно згоден)

1 У багато чому моє життя близьке до ідеалу

2 У мене відмінні умови життя

3 Я задоволений своїм життям

4 У мене є все, що мені потрібно в житті

5 Якщо б я міг прожити своє життя ще раз, я не змінював би майже нічого

24. Психологічні проблеми

Як часто ви відчуваєте наступне?

Твердження(Ніколи Рідко Інколи Часто Завжди)

1 Я відчуваю втому

2 Я відчуваю біль у животі

3 Я відчуваю запаморочення і непритомність

4 Я задихаюся (навіть якщо на мене нічого не тисне)

5 Я відчуваю постійну слабкість

6 Я відчуваю напругу

7 Я відчуваю нервозність та внутрішнє тремтіння

8 Я відчуваю неспокій

9 Я відчуваю роздратування і досаду

10 Я хвилююся, що зі мною може трапитися щось погане

11 Я відчуваю себе нещасним і сумним.

12 Мої думки, здається, змішані.

13 Більшість свого часу я відчуваю хвилювання.

14 Я відчуваю себе самотнім навіть поряд із іншими людьми

15 Я втратив інтерес до того, що раніше приносило задоволення

Опрацювання результатів

Ця методика складається з багатьох міні-методик, які містять комбінацію різних характеристик та компонентів акультурації.

Блок запитань з 1 по 13 описує інформацію про респондентів, їхній статус, рівень володіння мовою, міжособистісні та міжетнічні контакти.

Питання з 14 блоку розкривають ставлення оптанта до своєї громадянської та етнічної ідентичності.

Ключі:

Культурна безпека: твердження 1, 2, 3 (зворотні), 4, 5.

Фізична безпека: 10, 11, 12, 13 (всі зворотні).

Блок 16. Акультураційні стратегії розраховуються за допомогою обрахунку середніх значень за кожною шкалою.

Сепарація: 1, 4, 8, 14.

Маргіналізація: 2, 3, 7, 13.

Інтеграція: 5, 9, 15, 16.

Асиміляція: 6, 10, 11, 12.

Блок 17 (сприйняття дискримінації) передбачає підрахування середнього арифметичного за кожним твердженням.

Блок 22. Шкала для дослідження задоволеності собою. Шкала містить 10 тверджень

(5 – прямих; 5 – зворотних, а саме: 2, 5, 6, 8, 9), за якими обраховується середнє арифметичне.

Блок 23. Шкала для дослідження задоволеності життям. Шкала містить 4 твердження, відповідно до яких вираховується середнє арифметичне.

Блок 24. Оцінка психологічних характеристик, станів. Містить субшкалу тривоги та субшкалу депресії.

Субшкала тривоги містить сім тверджень: 2, 6, 7, 8, 9, 10, 13.

Субшкала депресія містить вісім тверджень: 1, 3, 4, 5, 11, 12, 14, 15.