

**Міністерство освіти і науки України**  
**Тернопільський національний педагогічний університет**  
**імені Володимира Гнатюка**

Факультет педагогіки і психології  
Кафедра психології розвитку та консультування

**Кваліфікаційна робота**  
**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ**  
**УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ**  
**В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Спеціальність 053 Психологія**  
**ОПП «Психологія конфлікту та практична медіація»**

Здобувачки другого (магістерського)  
рівня вищої освіти, групи змПКМ-29  
Ратушної Людмили Миколаївни

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:**  
кандидат психологічних наук, доцент  
Адамська Зоряна Михайлівна

**РЕЦЕЗЕНТ:**  
кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри психології та соціальної роботи  
Західноукраїнського національного  
університету  
Бригадир Марія Богданівна

## АНОТАЦІЯ

**Ратушна Л. М.** Соціально-психологічні чинники адаптації українських біженців за кордоном в умовах війни. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2025. 104 с.

У магістерській роботі проведено комплексний аналіз соціально-психологічних чинників, що впливають на адаптацію українських біженців за кордоном в умовах повномасштабної війни. Теоретично узагальнено сучасні підходи до вивчення феномену соціально-психологічної адаптації, психологічних особливостей біженців та проблем інтеграції у нове соціокультурне середовище. Емпірично досліджено рівень соціальної підтримки, емоційного стану, адаптаційних стратегій і поведінкових проявів дорослих українських біженців. На основі отриманих результатів розроблено психологічну програму підвищення соціально-психологічної адаптації, спрямовану на розвиток життєстійкості, емоційної саморегуляції та соціальної інтеграції.

**Ключові слова:** соціально-психологічна адаптація, біженці, війна, стрес, соціальна підтримка, інтеграція, життєстійкість.

## ANNOTATION

**Ratushna L. M.** Socio-Psychological Factors of Adaptation of Ukrainian Refugees Abroad in War Conditions. Qualification work for obtaining the educational degree of "master" in the specialty 053 Psychology. Ternopil National Pedagogical University named after V. Hnatiuk. Ternopil, 2025. 104 pages.

This master's thesis provides a comprehensive analysis of the socio-psychological factors that influence the adaptation of Ukrainian refugees living in European countries in conditions of full-scale war. It provides a theoretical overview of contemporary approaches to studying the phenomenon of socio-psychological adaptation, the psychological characteristics of refugees, and the problems of integration into a new socio-cultural environment. It empirically examines the level of social support, emotional state, adaptation strategies, and behavioural manifestations of adult Ukrainian refugees. Based on the results obtained, a psychological programme for improving socio-psychological adaptation has been developed, aimed at developing resilience, emotional self-regulation and social integration.

**Key words:** socio-psychological adaptation, refugees, war, stress, social support, integration, resilience.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ</b> .....	9
1.1. Обґрунтування поняття «соціально-психологічної адаптація» у вітчизняній і зарубіжній психології.....	9
1.3. Психологічні особливості біженців.....	18
1.4. Основні підходи до дослідження адаптації біженців за кордоном в умовах війни.....	27
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ В УМОВАХ ВІЙНИ</b> .....	30
2.1. Соціально-психологічні чинники адаптації біженців за кордоном в умовах війни.....	30
2.2. Організація і проведення емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників адаптації біженців за кордоном в умовах війни.....	41
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів .....	47
<b>РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ПІДВИЩЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ В УМОВАХ ВІЙНИ</b> .....	65
3.1. Основні підходи до підвищення соціально-психологічної адаптації біженців за кордоном.....	65
3.2. Психологічна програми для підвищення соціально психологічної адаптації біженців за кордоном в умовах війни в Україні.....	73
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	81
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	84
<b>ДОДАТКИ</b> .....	92

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Актуальність дослідження соціально-психологічних чинників адаптації українських біженців зумовлена глобальними та локальними змінами, що відбулися в Україні у 2022 році внаслідок повномасштабного воєнного конфлікту. Війна стала катастрофічним фактором, який призвів до масової вимушеної міграції населення, коли мільйони українців були змушені залишити свої домівки, рідні міста та країну в цілому, шукаючи безпечного середовища для життя.

Вимушене переселення не обмежується лише географічним переміщенням, воно супроводжується глибокими психологічними, соціальними та культурними потрясіннями. Для кожної людини процес адаптації у нових умовах стає багаторівневим викликом, який включає переосмислення соціальних ролей, відновлення психологічного балансу, встановлення нових міжособистісних контактів та інтеграцію у приймаюче середовище.

В умовах вимушеної міграції особливу складність становить соціально-психологічна адаптація, яка охоплює як внутрішні психологічні процеси, так і зовнішні соціальні чинники. На психологічному рівні біженці стикаються з високим рівнем тривожності, стресу, депресивних станів та посттравматичних стресових розладів (ПТСР).

Вони зазнають психологічного тиску, пов'язаного з необхідністю залишити звичне середовище, втратити майно, роботу, соціальні зв'язки та відчуття безпеки свого життя та життя близьких людей. Ці події є надзвичайно травматичними і потребують тривалого часу для відновлення психологічного комфорту, а також кваліфікованої підтримки з боку психологів, соціальних працівників та волонтерських організацій.

На соціальному рівні процес адаптації ускладнюється через ізоляцію та дезорієнтацію, зумовлену різницею в культурних, мовних, правових та адміністративних нормах приймаючих країн. Відсутність знайомого соціального середовища, підтримки родини та друзів підсилює почуття самотності та

соціальної відчуженості, що, у свою чергу, підвищує ризик розвитку тривожності, соціальної замкненості та психологічного дискомфорту. Для багатьох українців перший період перебування за кордоном стає критично складним, оскільки вони змушені швидко орієнтуватися в нових правилах життя, навчатися ефективно взаємодіяти з місцевими громадами та долати культурні бар'єри, водночас зберігаючи власні традиції та цінності.

Однією з ключових проблем, що впливає на адаптацію, є економічна нестабільність та житлова невпевненість.

Відсутність постійного доходу, труднощі з пошуком роботи, обмежений доступ до базових життєвих ресурсів, таких як житло, медичне обслуговування та освіта, створюють додатковий стрес для біженців.

Економічна нестабільність підсилює відчуття безпорадності та обмежує можливості для активної соціальної інтеграції, адже людина витрачає більшість ресурсів на виживання, а не на розвиток соціальних зв'язків і адаптивних стратегій.

Культурні та правові бар'єри також відіграють значну роль у процесі адаптації. Біженці часто стикаються з непоінформованістю щодо власних прав, правил поведінки, системи охорони здоров'я та освіти, що може створювати додаткові перепони для інтеграції. У багатьох випадках через відмінності у соціальних та правових нормах можуть виникати непорозуміння або навіть прояви дискримінації, що негативно впливає на психологічний стан та мотивацію до активної участі у житті приймаючої спільноти.

Особливу увагу варто приділити жіночій частині біженців, яка зазнає подвійного навантаження. Жінки віком 25–50 років, що перебувають за кордоном понад два роки, не лише беруть на себе обов'язки щодо забезпечення безпеки та добробуту дітей, але й мають адаптуватися до нових соціальних та професійних ролей. Вони часто виступають носіями культурної пам'яті, підтримують родинні зв'язки та активно взаємодіють із приймаючими громадами, що робить їхню адаптацію стратегічно важливою як для сімейної, так і для соціальної стабільності.

Психологічні аспекти адаптації українських біженців виявляються у формуванні механізмів саморегуляції, розвитку резильєнтності, здатності до самопідтримки та встановлення ефективних соціальних контактів. Рівень стресостійкості, наявність когнітивних та емоційних ресурсів, здатність до конструктивного подолання стресових ситуацій визначають успішність інтеграції в нове середовище. Важливо зазначити, що адаптаційні процеси є динамічними і потребують тривалого часу та системного супроводу, включаючи психологічну підтримку, освітні та мовні програми, а також активну соціальну взаємодію з місцевими громадами.

Дослідження цієї проблематики має також практичну цінність. Воно дозволяє визначити ефективні стратегії підтримки біженців, що включають індивідуальні консультації, групову психологічну підтримку, тренінги з розвитку життєстійкості, програми соціальної інтеграції та просвітницькі заходи. Аналіз соціально-психологічних чинників адаптації сприятиме формуванню практичних рекомендацій для психологів, соціальних працівників, волонтерів та представників громадських організацій.

Особистий досвід перебування автора за кордоном протягом останніх двох років надає можливість спостерігати адаптаційні процеси українських жінок, що додатково підкреслює значущість обраної теми. Безпосереднє спостереження дозволяє враховувати індивідуальні особливості, різноманітність переживань та конкретні труднощі, що виникають у процесі інтеграції, а також підкреслює необхідність комплексного підходу до їх психологічної підтримки.

Таким чином, тема дослідження є надзвичайно актуальною і соціально значущою, оскільки охоплює ключові аспекти гуманітарної кризи, пов'язаної з війною в Україні, та процесів соціально-психологічної адаптації біженців. Її розробка сприятиме не лише глибшому розумінню механізмів психологічної адаптації, а й розвитку практичної психології у кризових умовах, створенню ефективних програм підтримки та інтеграції українських біженців у нових країнах проживання.

**Об'єкт дослідження:** особливості адаптації українських біженців за кордоном в умовах війни в Україні.

**Предмет дослідження:** соціально-психологічні чинники адаптації українських біженців за кордоном в умовах війни в Україні.

**Метою дослідження** є теоретичне та емпіричне обґрунтування соціально-психологічних чинників адаптації українських біженців за кордоном в умовах війни в Україні.

**Завдання роботи:**

1. Визначити сутність та ключові характеристики феномену соціально-психологічної адаптації у вітчизняній і зарубіжній психології.
2. Охарактеризувати психологічні особливості біженців.
3. Проаналізувати основні підходи до дослідження адаптації біженців за кордоном в умовах війни.
4. Обґрунтувати процедуру та провести емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників адаптації українських біженців за кордоном в умовах війни.
5. Запропонувати психологічну програму для підвищення соціально-психологічної адаптації українських біженців за кордоном в умовах війни.

У процесі дослідження було застосовано **комплекс методів**, що дозволяє всебічно оцінити психологічні, соціальні та поведінкові характеристики респондентів: теоретичні (аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; систематизації та порівняння, абстрагування та моделювання); емпіричні (анкетування та опитування, структуроване і напівструктуроване інтерв'ю, спостереження, контент-аналіз документів та матеріалів соціальних мереж); психодіагностичні методики: Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-25); Методика соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонд; Cultural Adaptation Questionnaire (CAQ); Cultural Shock Scale (CSS); Acculturation Stress Questionnaire (ASQ); Методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана (CSI, адаптація М.Сирота і В.Ялтонський); Короткий опитувальник ВООЗ для оцінки якості життя (окремі питання) The

World Health Organization Quality Of Life (Whoqol)–BREF; Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-SCALE, адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко; **статистичні методи** описової статистики, кореляційний аналіз.

**Теоретичне та практичне значення дослідження** полягає у застосуванні комплексного системного підходу до аналізу соціально-психологічних чинників адаптації українських біженців. Цей підхід дозволяє поєднати психологічні, соціальні та поведінкові аспекти адаптаційного процесу, інтегрувати дані про суб'єктивне переживання стресу та зовнішні умови, які впливають на соціальну інтеграцію. Вперше визначено ключові механізми, що сприяють успішній інтеграції біженців у соціальне середовище приймаючих країн, а також узагальнено сучасні емпіричні дані українських дослідників щодо адаптації переселенців у контексті воєнного конфлікту. Це дозволяє виділити універсальні фактори адаптації, спільні для більшості біженців, а також специфічні чинники, що залежать від індивідуальних особливостей, соціокультурного контексту країни перебування та ступеня впливу стресових подій. Крім того, розроблено концептуальну модель соціально-психологічної адаптації українських біженців за кордоном, яка може стати основою для практичного консультування, формування програм психологічної підтримки та розробки стратегій соціальної інтеграції.

Результати дослідження знайшли відображення в публікації:

Ратушна Л. Соціально психологічні чинники адаптації українських біженців за кордоном в умовах війни. *Collection of Scientific Papers with the Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Conference «Evolving Science: Theories, Discoveries and Practical Outcomes»* (December 15-17, 2025, Zurich, Switzerland). European Open Science Space, 2025. С.510 – 514

**Структура роботи** включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Повний обсяг роботи складає 104 сторінки. Основний зміст роботи викладно на 83 сторінках. Кількість використаних джерел складає 53 позиції. Кількість додатків – 7.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ

#### 1.1 Обґрунтування поняття «соціально-психологічної адаптація» у вітчизняній і зарубіжній психології

Проблематика соціально-психологічних чинників адаптації українських біженців за кордоном в умовах війни стала предметом інтенсивного наукового опрацювання у вітчизняному науковому просторі, що зумовлено масштабністю міграційних процесів, різноманітністю соціальних контекстів та багатогранністю психологічних наслідків вимушеного переміщення. У сучасних дослідженнях робиться акцент не лише на окремих механізмах адаптації, а й на комплексному аналізі соціальних, культурних, емоційно-когнітивних та поведінкових складових інтеграції переселенців у нове середовище.

Вагомий внесок у вивчення ролі соціальної допомоги здійснено у працях С. Безручук та Г. Пирог, котрі аналізують фактори адаптації українців у Німеччині після повномасштабного вторгнення, серед яких виокремлюють рівень стресу, соціальну ізоляцію, втрату звичних соціальних ролей та побудову нових форм соціальної взаємодії [5].

Аналізуючи внутрішньо переміщених осіб як окрему соціально-психологічну спільноту, І. Беленька та О. Шаповалова визначають ключові психологічні аспекти їхньої адаптації, підкреслюючи роль емоційної стабільності, здатності до саморегуляції та соціальної включеності у відновленні життєвої рівноваги [6]. А. Бойченко досліджує становлення автономності особистості в умовах війни, наголошуючи, що автономність є важливим психологічним ресурсом, який сприяє усвідомленому прийняттю рішень та продуктивній адаптації [7].

Особливу увагу соціально-психологічній адаптації дітей із родин переселенців приділяє О. Блинова, яка аналізує взаємозв'язок травматичного досвіду дітей, змінених умов виховання та підтримки з боку соціального

оточення, підкреслюючи вразливість дитячої психіки до стресових подій та роль стабільного емоційного середовища у відновленні [8]. О. Вишнеvsька розглядає психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб у контексті системи соціально-психологічної допомоги, наголошуючи на необхідності комплексного підходу до надання допомоги, який охоплює як індивідуальні консультації, так і групові форми підтримки [9].

У дослідженні Д. Волкова та О. Абатурової акцент зроблено на розвитку просоціальної поведінки в умовах воєнного стану як на одному з чинників адаптації, оскільки альтруїстичні дії та взаємодопомога знижують рівень соціальної ізоляції та підвищують рівень соціальної згуртованості [10]. Порівняльний аналіз етапів адаптації українців за кордоном, здійснений М. Галицькою та О. Кузьменко, розкриває відмінності між первинною та вторинною адаптацією та визначає ключові адаптивні стратегії, що застосовуються мігрантами залежно від умов приймаючої країни [11].

Важливі соціально-психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб розглядають О. Герасименко, О. Хорошавська та В. Хуторська, які аналізують психологічні труднощі, рівень суб'єктивного благополуччя та роль соціального середовища у формуванні адаптивної поведінки переселенців [12]. Значний внесок зробила М. Гордашевська, яка детально досліджує провідні соціально-психологічні фактори адаптації українських біженців і підкреслює важливість особистісних ресурсів, соціальної підтримки та здатності до емоційної регуляції у подоланні кризових станів [13].

У роботі О. Ільєнко та К. узагальнено основні чинники соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, серед яких найбільш значущими визначено соціальну інтегрованість, емоційну стійкість, рівень усвідомленості життєвих цілей, а також когнітивну гнучкість і здатність до перебудови життєвих стратегій [14]. Теоретичну основу дослідження проблематики формує А. Єфімова, яка пропонує методологічні підходи до аналізу адаптації вимушених мігрантів, підкреслюючи необхідність міждисциплінарної взаємодії у дослідженні цього складного і багатогранного феномену [15].

Феномен соціально-психологічної адаптації є надзвичайно актуальним у сучасних умовах глобалізації, соціальних трансформацій та кризових ситуацій, зокрема військових конфліктів, економічної нестабільності та масової міграції. В Україні ця проблема набуває особливого значення через значну кількість внутрішньо переміщених осіб і біженців, які змушені швидко адаптуватися до нових соціальних, культурних та психологічних умов.

Актуальність соціально-психологічної адаптації визначається тим, що процеси інтеграції в нове середовище, встановлення соціальних контактів, формування почуття безпеки та підтримки безпосередньо впливають на психологічне благополуччя особистості, її життєстійкість і здатність функціонувати ефективно у нових умовах. Недостатній рівень адаптації може призводити до стресових станів, емоційного виснаження, соціальної ізоляції та зниження якості життя.

Сучасні соціальні та психологічні дослідження підтверджують, що соціально-психологічна адаптація є ключовим фактором для забезпечення соціальної стабільності, підтримки психологічного здоров'я та інтеграції осіб у суспільство. У контексті глобальних викликів, воєнних дій та масових переміщень населення дослідження цього феномену допомагає розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки, формувати адаптаційні програми та тренінги, спрямовані на збереження психоемоційного балансу і соціальної взаємодії.

Таким чином, вивчення феномену соціально-психологічної адаптації є надзвичайно актуальним, оскільки воно дозволяє зрозуміти механізми пристосування людини до нових умов, визначити чинники успішної адаптації та розробити практичні рекомендації для підвищення якості життя та соціальної інтеграції осіб, які опинилися у складних життєвих обставинах.

Соціально-психологічна адаптація – це комплексний процес пристосування особистості до нових соціальних та життєвих умов, який передбачає взаємодію психологічних і соціальних факторів.

Цей процес охоплює психологічні механізми, такі як розвиток емоційної стійкості, здатність справлятися зі стресовими ситуаціями, подолання внутрішніх конфліктів та формування позитивного сприйняття нового середовища. Одночасно він включає соціальні аспекти, зокрема встановлення нових контактів і соціальних зв'язків, інтеграцію в нові групи та колективи, опанування нових соціальних ролей і правил поведінки.

Він включає не лише здатність людини адаптуватися до зовнішніх обставин, а й уміння ефективно взаємодіяти з оточуючими, враховувати соціальні норми, цінності та правила поведінки в новому середовищі.

Цей процес охоплює психологічні механізми, такі як розвиток емоційної стійкості, здатність справлятися зі стресовими ситуаціями, подолання внутрішніх конфліктів та формування позитивного сприйняття нового середовища.

Одночасно він включає соціальні аспекти, зокрема встановлення нових контактів і соціальних зв'язків, інтеграцію в нові групи та колективи, опанування нових соціальних ролей і правил поведінки.

У сучасних умовах, наприклад у ситуації вимушеної міграції, війни чи переїзду до іншої країни, соціально-психологічна адаптація стає особливо важливою, оскільки допомагає особистості зберігати внутрішній психологічний баланс, знаходити ресурси для успішної соціальної інтеграції та підтримувати відчуття власної компетентності і самоповаги.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація - це не лише процес пристосування до нових умов, а й активна діяльність людини, спрямована на збереження психологічного благополуччя, ефективну взаємодію з оточуючими та гармонійне функціонування у новому соціальному середовищі.

У сучасних умовах, наприклад у ситуації вимушеної міграції, війни чи переїзду до іншої країни, соціально-психологічна адаптація стає особливо важливою, оскільки допомагає особистості зберігати внутрішній психологічний баланс, знаходити ресурси для успішної соціальної інтеграції та підтримувати відчуття власної компетентності і самоповаги.

Багато авторів визначають в своїх роботах поняття соціально психологічної адаптації (табл.1.1).

Таблиця.1.1

**Основні підходи до визначення поняття  
“соціально психологічної адаптації”**

<b>Автор</b>	<b>Поняття “соціально-психологічної адаптації”</b>
Абрамова А. С.	Соціально-психологічна адаптація визначається як процес пристосування вимушених українських мігрантів до нового соціального та культурного середовища, що включає формування нових соціальних зв'язків, подолання стресу та інтеграцію у приймаюче середовище [1].
Бикова М. В.	Адаптація розглядається як комплекс психологічних і соціальних процесів, які забезпечують здатність біженців ефективно функціонувати в нових умовах життя, підтримувати емоційний баланс та соціальну активність [2].
Барінова О. Ю.	Соціально-психологічна адаптація виступає як процес включення внутрішньо переміщених осіб у соціальне середовище через систему соціальної допомоги, що забезпечує психологічну підтримку та розвиток соціальних навичок [3].
Бикова О.	Адаптація розуміється як процес інтеграції переселенців у нове соціальне середовище, що включає емоційне, когнітивне та поведінкове пристосування до умов приймаючої країни [4].
Безручук С. Л., Пирог Г. В.	Соціально-психологічна адаптація українців у Німеччині – це здатність підтримувати психологічне благополуччя, формувати соціальні зв'язки та адаптувати поведінку до нових культурних та соціальних умов [5].
Беленька І. Г., Шаповалова О. В.	Адаптація розглядається як процес подолання психологічних труднощів та формування механізмів саморегуляції у внутрішньо переміщених осіб, що забезпечує ефективне функціонування в новому соціальному середовищі [6].
Бойченко А. В.	Соціально-психологічна адаптація включає розвиток автономності особистості та здатності до прийняття рішень у складних і стресових умовах війни [7].
Блинова О. Є.	Адаптація дітей із родин вимушених переселенців розглядається як процес пристосування до нового соціального середовища через формування соціально-психологічних навичок та емоційної стабільності [8].
Вишневіська О. І.	Соціально-психологічна адаптація – це процес інтеграції внутрішньо переміщених осіб у соціальне середовище за підтримки психологічної та соціальної допомоги, що сприяє відновленню емоційного та соціального балансу [9].

Волков Д. С., Абатурова О. А.	Адаптація включає розвиток просоціальної поведінки та здатності до взаємодопомоги, що дозволяє знижувати соціальну ізоляцію та підвищувати рівень соціальної інтеграції [10].
Галицька М., Кузьменко О.	Соціально-психологічна адаптація визначається як процес проходження різних етапів інтеграції українців за кордоном, що включає пристосування до соціальних, психологічних та культурних умов [11].
Герасименко О. А., Хорошавська О. А., Хуторська В. О.	Адаптація внутрішньо переміщених осіб – це комплекс соціально-психологічних процесів, що забезпечують відновлення психологічного комфорту та інтеграцію у нове соціальне середовище [12].
Гордашевська М. Я.	Соціально-психологічна адаптація розглядається як процес подолання стресових станів та формування особистісних ресурсів, що забезпечують ефективне функціонування в нових умовах життя [13].
Льєнко О. В., К. Р.	Адаптація визначається як сукупність чинників, що сприяють соціальному включенню, емоційній стабільності та здатності до саморегуляції українських вимушених мігрантів [14].
Сфімова А. Г. (№1)	Соціально-психологічна адаптація – це процес пристосування українських мігрантів до нових соціальних і психологічних умов, що вимагає використання міждисциплінарних методів дослідження [15].
Сфімова А. Г. (№2)	Адаптація українців у США визначається як комплекс психологічних, соціальних та поведінкових процесів, що забезпечують інтеграцію в нове соціокультурне середовище [16].
Сфімова А. Г. (№3)	Соціально-психологічна адаптація включає вивчення чинників, що впливають на ефективність інтеграції українських мігрантів у США, з акцентом на психологічні механізми пристосування та соціальну підтримку [17].

Аналіз наукових визначень поняття «соціально-психологічна адаптація» демонструє, що воно розглядається дослідниками як багатовимірний процес, що включає психологічні, соціальні та поведінкові аспекти функціонування біженців і внутрішньо переміщених осіб.

Незалежно від контексту (внутрішньо переміщені особи в Україні чи українські мігранти за кордоном), соціально-психологічна адаптація характеризується здатністю підтримувати психологічне благополуччя, формувати соціальні зв'язки, подолати стресові стани та ефективно інтегруватися у нове соціальне середовище [1–17].

У більшості досліджень наголошується на важливості соціальної підтримки, розвитку особистісних ресурсів і просоціальної поведінки як ключових чинників успішної адаптації. Водночас підкреслюється, що адаптація є динамічним і поетапним процесом, який вимагає врахування культурних, соціальних та психологічних умов приймаючого середовища. Узагальнення цих підходів дозволяє виділити універсальні закономірності адаптаційного процесу та створює підґрунтя для розробки практичних програм соціально-психологічної підтримки українських біженців за кордоном.

Сучасна наукова література приділяє значну увагу проблемам соціально-психологічної адаптації біженців, зокрема українських, у контексті глобальних криз та збройних конфліктів. В умовах війни в Україні, масштабного переміщення населення та інтеграції переселенців у нові соціальні та культурні середовища, соціально-психологічна адаптація стає ключовим фактором підтримки психологічного благополуччя та стабільності особистості. Miller та Rasmussen у своїй роботі пропонують екологічну модель дистресу у біженців, де психічне здоров'я визначається не лише безпосередньо пережитими травмами війни, а й постміграційними стресорами, такими як соціальна ізоляція, економічна нестабільність та обмежений доступ до соціальних і медичних послуг [31]. Автори підкреслюють, що повсякденні стресові чинники можуть мати настільки ж вагомий вплив на психічний стан, як і безпосередні наслідки бойових дій. Такий підхід демонструє необхідність комплексної психологічної підтримки біженців, що виходить за межі класичної психотерапії та включає соціальну інтеграцію, інформаційну підтримку та розвиток внутрішньої стійкості особистості.

Дослідження Childress, проведене серед українських сімей, що переселилися до Сполучених Штатів, виявило ряд основних проблем адаптації, серед яких стрес, пов'язаний із розлукою та втратою близьких, мовні бар'єри, зміни соціально-економічного статусу, а також труднощі доступу до освітніх та медичних інституцій [36]. Автори акцентують увагу на необхідності комплексних програм інтеграції, що включають мовну підтримку, доступ до

освіти, охорони здоров'я, психологічну допомогу та соціальну адаптацію. Ці результати демонструють, що процес адаптації є тривалим та багатовимірним, і вимагає системного підходу, який враховує індивідуальні потреби біженців.

Особливу увагу сучасні дослідження приділяють гендерним аспектам. Adedeji та співавтори у своєму дослідженні серед жінок-біженців в Німеччині зафіксували високий рівень тривожності, депресивних симптомів та почуття ізоляції [33]. Жінки стикалися з додатковими культурними та соціальними бар'єрами, що підкреслює необхідність розробки специфічних стратегій підтримки, які враховують гендерні особливості та потребу у соціальному супроводі. Порівняльне дослідження Buchsik та колег встановило, що рівень психічного здоров'я тісно корелює із загальною якістю життя біженців, а отже ефективна психологічна підтримка прямо впливає на соціальну інтеграцію та адаптаційні процеси [35].

Інноваційні підходи до організації переселення та адаптації біженців досліджують Farajzadeh та співавтори, пропонуючи алгоритмічну модель оптимізації гуманітарного пароллю для українських біженців у США [37]. Автори демонструють, що врахування індивідуальних переваг переселенців, таких як географічні та соціальні чинники, сприяє більш ефективній адаптації та зменшенню психологічного стресу. Такий підхід дозволяє інтегрувати технологічні рішення у систему підтримки переселенців та підвищує ефективність соціальних програм.

Актуальність соціальних мереж та діаспори як факторів адаптації підкреслюється у роботі Minora та співавторів, які використали Facebook Social Connectedness Index для прогнозування потоків міграції та встановили, що соціальні зв'язки значно впливають на вибір місця переселення [40]. Це демонструє, що ефективна інтеграція біженців потребує врахування соціально-мережових аспектів, підтримки контактів з земляками у нових країнах проживання та організації спільнот підтримки.

Migliorini та колеги досліджують концепцію громадської резильєнтності серед українських біженців, підкреслюючи роль соціальної інтеграції, підтримки

спільнот та соціального капіталу для формування адаптивної поведінки та психологічного благополуччя [39]. Автори доводять, що локальні ініціативи, волонтерські програми та взаємодія з громадою не лише забезпечують соціальну підтримку, а й сприяють розвитку внутрішніх ресурсів біженців, формуючи механізми колективної стійкості.

Не менш важливою є підтримка тих, хто надає допомогу. Tachtler та співавтори розглядають підтримку вихователів, соціальних працівників та волонтерів, що працюють з неповнолітніми мігрантами, через соціально-екологічну резильєнтність [44]. Вони доводять, що ефективність програм адаптації біженців залежить не лише від ресурсів самих переселенців, а й від стійкості працівників підтримки, що запобігає вигоранню та підвищує якість допомоги. Це підкреслює важливість системного підходу у побудові інституційної підтримки біженців та запровадженні спеціальних програм підготовки персоналу.

Застосування сучасних технологій для психологічної підтримки стає ще одним перспективним напрямом. Lukas у своєму дослідженні аналізує використання конверсійних агентів (чат-ботів) для надання психологічної підтримки біженцям у Німеччині [38]. Автор вказує на потенціал таких цифрових рішень у масштабованій допомозі та зниженні бар'єрів, пов'язаних із зверненням за психологічною допомогою, включаючи культурні та мовні труднощі. Такі інноваційні інструменти особливо важливі в умовах, коли кількість біженців перевищує можливості традиційних психологічних служб.

ОЕСД у своєму звіті зосереджується на підтримці соціально-емоційного благополуччя українських учнів-біженців у країнах прийому, пропонуючи комплексні системні заходи для інтеграції дітей у освітнє середовище [41]. Дослідження підкреслює необхідність врахування соціально-психологічних потреб дітей у політиці освіти, що є критично важливим для довгострокової адаптації та психосоціальної стабільності. Водночас Wang та співавтори аналізують взаємозв'язок між симптомами психічного здоров'я, травматичним

досвідом та якістю життя українців під час війни, виявляючи пряму кореляцію між рівнем тривожності та соціальною адаптацією [45].

Shannon та колеги досліджують вплив накопиченої травми на емоційний стан та розвиток резильєнтності серед підлітків [32]. Попри те, що група дослідження не є біженцями, методологія аналізу травматичних подій і механізмів психологічної стійкості є цінною для розуміння адаптаційних процесів серед переселенців, які пережили багаточасову травму внаслідок війни, розлуки та переселення. Такий підхід дозволяє більш точно розробляти програми психологічної підтримки та адаптації, враховуючи індивідуальні та групові потреби.

Whitehead та Sideris у своїх дослідженнях розкривають стрес-фактори та механізми подолання стресу українськими біженцями у Великій Британії, підкреслюючи значення соціальної підтримки та доступу до психологічних ресурсів [46, 47]. Автори вказують на необхідність комплексних програм допомоги, що враховують культурні особливості, соціальний контекст та потреби окремих груп переселенців, зокрема неповнолітніх та осіб похилого віку.

У підсумку, сучасні іноземні дослідження підкреслюють багатовимірність та комплексність соціально-психологічної адаптації біженців, що включає індивідуальні, соціальні та системні аспекти, враховує гендерні особливості, роль громади та технологічних рішень, а також потребу у підтримці тих, хто надає допомогу [30-47]. Такий інтегрований підхід дозволяє ефективніше формувати програми адаптації та підтримки, забезпечуючи психологічне благополуччя та соціальну інтеграцію переселенців, а також створює основу для розвитку стійких та адаптивних громад.

## **1.2. Психологічні особливості біженців**

Психологічні особливості біженців – це сукупність індивідуально-психологічних характеристик, внутрішніх станів, емоційних та когнітивних

реакцій, які формуються у людей під впливом вимушеної міграції, втрати рідного дому, соціальних зв'язків, культурного середовища та звичного способу життя.

Вони проявляються у специфічних реакціях на стресові та кризові ситуації, пов'язані з війною, політичними переслідуваннями, економічною нестабільністю або іншими загрозами життю.

До основних психологічних особливостей біженців належать підвищена тривожність, страх за своє життя та безпеку близьких, почуття втрати, смуток та депресивні настрої, що можуть бути пов'язані з розривом соціальних та родинних зв'язків. Часто спостерігається посилена емоційна чутливість, дратівливість, а також симптоми посттравматичного стресового розладу, що проявляються у вигляді нав'язливих спогадів, порушень сну та підвищеної тривожності.

Психологічні особливості включають також зміни в мотиваційній сфері: у деяких біженців виникає зниження життєвої активності та апатія, тоді як інші демонструють підвищену прагматичну активність, спрямовану на виживання та адаптацію в новому соціокультурному середовищі. Крім того, значну роль відіграє потреба у соціальній підтримці, налагодженні нових соціальних контактів і розвитку адаптаційних механізмів, які сприяють інтеграції та психологічному відновленню.

Таким чином, психологічні особливості біженців відображають складну взаємодію стресових факторів, внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов, що визначають індивідуальні стратегії адаптації та соціально-психологічної інтеграції в нових умовах життя.

В умовах війни в Україні ця проблема набуває особливої актуальності, адже мільйони громадян були змушені покинути свої домівки, залишити роботу, навчання та близьких, що створює серйозні психологічні навантаження та потребу в адаптації.

Сучасні дослідження показують, що українські біженці часто стикаються з підвищеною тривожністю, страхом за життя та безпеку рідних, відчуттям втрати

та смутку, депресивними станами. Значна частина біженців демонструє симптоми посттравматичного стресового розладу, які проявляються у вигляді нав'язливих спогадів про пережите, порушень сну, підвищеної емоційної чутливості та дратівливості.

Крім того, війна в Україні змушує людей змінювати свої мотиваційні орієнтири: одні біженці втрачають життєву активність і демонструють апатію, тоді як інші проявляють підвищену прагматичну активність, спрямовану на виживання та пошук нових можливостей у безпечнішому середовищі. В умовах тривалого конфлікту особливо важливим є забезпечення соціальної підтримки, психологічної допомоги та розвитку адаптаційних механізмів, які сприяють інтеграції та відновленню психологічного благополуччя.

Психологічні особливості біженців в Україні відображають складну взаємодію стресових факторів, внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов війни, що визначає індивідуальні стратегії адаптації та потребу у всебічній соціально-психологічній підтримці.

Психологічні особливості біженців формуються під впливом низки комплексних факторів, які пов'язані як із попереднім життєвим досвідом, так і з новими умовами життя в приймаючій країні. Однією з основних причин є психотравматичний досвід, пов'язаний із насильством, війною або загрозою життю, що призводить до високого рівня тривожності, стресу, емоційного виснаження та порушень адаптаційних механізмів.

Другою важливою причиною є соціальна дезорієнтація, що виникає через зміну соціального оточення, втрату підтримки родини, друзів і соціальних контактів, а також необхідність пристосування до нових культурних та мовних умов. Це часто проявляється у формуванні низької соціальної активності, почуття ізольованості та нерішучості у соціальних взаємодіях.

Третім фактором є економічна та житлова нестабільність, яка викликає постійне відчуття невизначеності, страх втрати засобів до існування та зниження життєвих стандартів. Це спричиняє психологічне напруження, розвиток депресивних станів і почуття безпорадності.

Також суттєвий вплив мають індивідуальні особистісні характеристики, такі як рівень стресостійкості, здатність до саморегуляції, досвід подолання кризових ситуацій, когнітивні та емоційні ресурси. Особи з більш розвиненими особистісними ресурсами демонструють більшу здатність до адаптації в нових умовах.

Таким чином, психологічні особливості біженців виникають внаслідок взаємодії травматичних подій, соціальних змін, економічної нестабільності та індивідуальних характеристик особистості, що визначає різний рівень адаптаційної здатності та потребу у соціально-психологічній підтримці.

Таблиця 1.2

### **Причини виникнення психологічних особливостей біженців**

№	Причина виникнення	Опис впливу на психологічний стан біженців
1	Психотравматичний досвід	Високий рівень тривожності, стрес, емоційне виснаження, порушення адаптаційних механізмів
2	Соціальна дезорієнтація	Втрата соціальної підтримки, ізолюваність, низька соціальна активність, нерішучість у спілкуванні
3	Економічна та житлова нестабільність	Постійне відчуття невизначеності, страх втрати засобів існування, депресивні стани, безпорадність
4	Індивідуальні особистісні характеристики	Рівень стресостійкості, здатність до саморегуляції, когнітивні та емоційні ресурси визначають здатність до адаптації

На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що психологічні особливості біженців формуються під впливом комплексного взаємодіючого набору факторів. Психотравматичний досвід, пов'язаний із війною, насильством або примусовою міграцією, спричиняє високий рівень тривожності, стрес, емоційне виснаження та порушення адаптаційних механізмів. Соціальна дезорієнтація, яка виникає через втрату соціальної підтримки та необхідність пристосування до нового культурного і мовного середовища, проявляється у зниженні соціальної активності, почутті ізолюваності та нерішучості у спілкуванні. Економічна та житлова нестабільність формує постійне відчуття невизначеності, страх втрати засобів існування, депресивні стани та почуття безпорадності.

Водночас індивідуальні особистісні характеристики біженців, такі як рівень стресостійкості, здатність до саморегуляції, когнітивні та емоційні ресурси, визначають здатність особистості адаптуватися до нових умов і успішно інтегруватися в соціальне середовище. Таким чином, психологічні особливості біженців є результатом взаємодії зовнішніх (травматичних, соціальних, економічних) та внутрішніх (особистісних) факторів, що підкреслює необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки та соціальної адаптації вимушених мігрантів.

Проблема психологічних особливостей біженців набуває особливої актуальності для України в умовах тривалої військової агресії та масових переміщень населення, які стали наслідком повномасштабної війни. Кожна людина, яка вимушено залишає своє житло та знайоме соціальне середовище, стикається з численними стресогенними факторами, серед яких втрата домівки, розлука з близькими, нестабільність та невизначеність щодо майбутнього. Такі обставини створюють складні умови для адаптації та психологічного відновлення особистості, що робить дослідження її психологічних особливостей критично важливим для розробки ефективних механізмів підтримки.

В Україні значна частина внутрішньо переміщених осіб та біженців стикається з високим рівнем тривожності, депресивними станами, емоційною нестабільністю та втомою, що негативно впливає на їхню здатність до соціальної інтеграції, адаптації до нових умов життя та виконання соціальних ролей. Особливо уразливими є сім'ї з дітьми, люди похилого віку та ті, хто пережив психологічну травму, пов'язану з воєнними подіями. Психологічні особливості біженців визначають не лише їхні індивідуальні стратегії подолання стресу, але й формують особливості міжособистісної взаємодії та соціальної поведінки у новому середовищі.

Вивчення цих особливостей має значну практичну цінність, оскільки дозволяє фахівцям із соціальної та психологічної підтримки визначати ефективні методи допомоги, адаптувати програми психологічної підтримки до специфічних потреб різних груп біженців і внутрішньо переміщених осіб, а

також сприяти формуванню ресурсного середовища для подолання стресових ситуацій. Крім того, глибоке розуміння психоемоційних реакцій біженців допомагає розробляти комплексні програми соціальної інтеграції, зменшувати ризики соціальної ізоляції, підтримувати життєстійкість та відновлювати відчуття безпеки й контролю над власним життям.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей біженців в Україні є надзвичайно актуальним у сучасних умовах, оскільки воно дозволяє системно оцінити психоемоційний стан переселенців, визначити чинники успішної адаптації та розробити ефективні практичні рекомендації для підвищення якості життя, психологічного благополуччя та соціальної інтеграції осіб, що опинилися у складних життєвих обставинах через війну та масову міграцію.

Проблематика психологічного стану біженців у різних країнах світу залишається однією з найактуальніших тем сучасної психосоціальної науки, оскільки переселення пов'язане з багатьма стресовими факторами та створює значні психологічні, соціальні та культурні виклики. Біженці переживають комплекс травматичних подій, втрату житла та майна, розлуку з рідними, зміни соціально-економічного статусу, культурну дезорієнтацію та труднощі в адаптації до нових соціальних середовищ. Ці фактори прямо впливають на психічне здоров'я переселенців і формують високий ризик розвитку тривожних та депресивних станів, посттравматичного стресового розладу та проблем із соціальною інтеграцією.

У Німеччині психологічні особливості українських біженців досліджуються через призму високого рівня тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу. За даними Adedeji та колег, жінки та неповнолітні є найбільш вразливими групами, оскільки вони часто пережили розлуку з родиною, насильство або втрату дому, а також соціальну ізоляцію у новому середовищі [33, 35]. Серед типових психологічних проявів — постійне відчуття страху, порушення сну, дратівливість, відчуження від оточення та зниження здатності адаптуватися до нових соціальних умов. Німецькі психологи

підкреслюють, що лише комплексні програми підтримки, що поєднують психотерапевтичні сесії, групову роботу та соціальну інтеграцію, здатні стабілізувати психоемоційний стан цих груп біженців та сприяти відновленню їхньої психологічної рівноваги.

Великобританія є прикладом країни, де значна увага приділяється психосоціальній інтеграції українських біженців. Whitehead та Sideris виявили, що українські переселенці стикаються зі стресовими факторами, пов'язаними з мовним бар'єром, труднощами у працевлаштуванні та обмеженим доступом до медичних та соціальних послуг [46, 47]. Соціальна підтримка, участь у локальних спільнотах, а також доступ до психологічних консультацій є ключовими для зниження рівня тривожності та депресивних симптомів. Автори підкреслюють, що програми підтримки повинні враховувати культурні особливості переселенців, а також психоемоційні реакції на травматичний досвід. У Великій Британії особливий акцент робиться на підтримці дітей-біженців, оскільки їхня адаптація є ключовим фактором соціальної інтеграції родини загалом.

У Сполучених Штатах Америки адаптація українських біженців ускладнюється поєднанням економічних, соціальних та культурних викликів [36, 37]. Childress у своїх дослідженнях виявив високий рівень емоційного стресу серед переселенців, труднощі адаптації дітей до навчання та проблеми інтеграції у нові соціальні структури. Farajzadeh та колеги пропонують алгоритмічні моделі оптимізації гуманітарного переселення, що враховують індивідуальні соціальні та географічні уподобання біженців [37]. Такий підхід дозволяє зменшити стрес, покращити умови соціальної адаптації та сприяти формуванню внутрішньої стійкості переселенців. Важливим є поєднання мовної підготовки, психологічної підтримки, соціальної інтеграції та професійної орієнтації, що сприяє комплексному розвитку життєстійкості та психоемоційної стабільності.

У Нідерландах та Німеччині психологічні програми адаптації орієнтовані на розвиток життєстійкості (резильєнтності) біженців через тренінги з подолання стресу, формування coping-стратегій та групові психотерапевтичні заняття [31,

32]. Такі методи дозволяють біженцям розвивати внутрішні ресурси, що сприяють ефективній адаптації, збереженню психічного здоров'я та подоланню емоційних труднощів. Особливо це стосується молоді та підлітків, які більш вразливі до накопиченої травми та стресових ситуацій.

У країнах Центральної та Східної Європи, таких як Польща та Чехія, акцент робиться на соціальній інтеграції та розвитку соціальних навичок біженців. Програми включають адаптаційні курси, групову терапію, рольові ігри та практичні заняття, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, вирішення конфліктів та міжособистісну взаємодію [39]. Дослідження Migliorini та співавторів показують, що участь у локальних спільнотах та групах підтримки дозволяє біженцям знизити рівень стресу, зменшити відчуття ізоляції та сформувати колективну підтримку, що підвищує їх соціальну інтеграцію та покращує психологічний стан.

Канада застосовує комплексний підхід, поєднуючи індивідуальні психотерапевтичні консультації, психоосвітні програми та участь у волонтерських ініціативах [33, 35]. Така модель дозволяє біженцям отримувати не лише психологічну підтримку, а й соціальні ресурси, які сприяють інтеграції у нове середовище. Волонтерські організації допомагають переселенцям у працевлаштуванні, адаптації дітей до шкільного середовища та розвитку життєвих навичок, що знижує рівень тривожності та депресивних симптомів.

У Швеції та Норвегії активно застосовуються цифрові технології для психологічної підтримки біженців [38]. Використання конверсійних агентів, чат-ботів та онлайн-платформ дозволяє надавати допомогу у зручному режимі, забезпечуючи доступ до психологічних консультацій та ресурсів самопідтримки. Це особливо актуально для тих, хто не може відвідувати традиційні психотерапевтичні сесії через віддаленість або зайнятість. Цифрові рішення сприяють розвитку соріng-навичок, зниженню рівня тривожності та покращенню психоемоційного стану.

ОЕСД у своїх дослідженнях підкреслює важливість соціально-емоційного благополуччя дітей-біженців у країнах прийому [41]. Для адаптації дітей

критично важливі раннє втручання, психоосвітні програми, включення до груп ровесників та участь у позашкільних заходах, що сприяють соціальному розвитку та психоемоційній стабільності. Wang та співавтори показують, що травматичний досвід і симптоми психічного здоров'я безпосередньо корелюють із соціальною адаптацією переселенців [45], що підкреслює необхідність інтегрованого підходу до психологічної допомоги.

Shannon та колеги досліджують вплив накопиченої травми на розвиток резильєнтності та емоційний стан підлітків [32]. Хоча дослідження проводилось не серед біженців, методологія аналізу травматичних подій та механізмів психологічної стійкості є цінною для розуміння адаптаційних процесів у переселенців, які пережили багатоступову травму через війну, втрату рідних або зміну соціального середовища.

Whitehead та Sideris також акцентують увагу на необхідності комплексних програм допомоги українським біженцям у Великій Британії [46, 47]. Соціальна підтримка, доступ до психологічних ресурсів, культурно адаптовані програми інтеграції та навчання coping-стратегій дозволяють знизити стрес та покращити психічне благополуччя переселенців.

Таким чином, психологічні особливості біженців у різних країнах мають як загальні закономірності, пов'язані з травматичним досвідом та постміграційними стресорами, так і специфічні риси, зумовлені культурними, соціальними та економічними умовами країни прийому. Комплексні підходи, що включають психотерапевтичну підтримку, розвиток життєстійкості, соціальну інтеграцію, цифрові технології та підтримку громади, є найбільш ефективними для адаптації біженців, забезпечення їх психологічного та соціального благополуччя та формування стійких і адаптивних спільнот.

### **1.3. Основні підходи до дослідження адаптації біженців за кордоном в умовах війни**

Дослідження процесів адаптації біженців за кордоном ґрунтується на комплексному аналізі соціально-психологічних, культурних та економічних чинників, що впливають на інтеграцію та психологічне благополуччя вимушених мігрантів. У науковій літературі виділяють кілька основних підходів до вивчення адаптації біженців:

Психологічний підхід – фокусується на внутрішньому стані особистості, емоційній сфері та механізмах подолання стресу. Дослідники аналізують рівень тривожності, депресивні симптоми, прояви посттравматичного стресового розладу, мотиваційні зміни та індивідуальні ресурси для адаптації. Цей підхід часто використовує методи опитування, психологічного тестування та клінічної інтерв'ю.

Соціологічний підхід – акцентує увагу на зовнішніх соціальних чинниках, які впливають на інтеграцію біженців: соціальні мережі, доступ до освіти, працевлаштування, рівень підтримки з боку державних та громадських організацій, взаємодія з місцевим населенням. Тут застосовуються соціологічні опитування, аналіз політик інтеграції та статистичні методи.

Культурологічний та міжкультурний підхід – вивчає вплив культурних відмінностей та процесів акультурації на адаптацію біженців. Особлива увага приділяється мовному бар'єру, традиціям, ціннісним орієнтирам та міжкультурній взаємодії.

Комплексний (мультидисциплінарний) підхід – поєднує психологічний, соціологічний та культурологічний аспекти. Він дозволяє дослідникам більш повно оцінити процес адаптації біженців, враховуючи як індивідуальні ресурси особистості, так і зовнішнє середовище, у якому перебуває людина.

Сучасні дослідження українських біженців у країнах ЄС (Німеччина, Польща, Чехія) підтверджують, що ефективна адаптація визначається не лише психологічною стійкістю особистості, але й доступом до соціальної підтримки,

рівнем інтеграційних програм та здатністю поєднувати власні культурні цінності з вимогами нового соціального середовища.

Таким чином, дослідження адаптації біженців за кордоном потребує комплексного підходу, який враховує як внутрішні психологічні ресурси людини, так і зовнішні соціальні та культурні умови, що визначають її здатність до успішної інтеграції та відновлення психологічного благополуччя.

Дослідження адаптації біженців за кордоном є складною науковою проблемою, яка потребує комплексного та міждисциплінарного підходу. Адаптація визначається як багаторівневий процес пристосування людини до нових соціальних, культурних, економічних та психологічних умов. Вона включає формування нових соціальних зв'язків, освоєння прийнятних соціальних ролей, інтеграцію в нове середовище та підтримку власної ідентичності. Потреба в таких дослідженнях зумовлена глобальними змінами, спричиненими воєнними конфліктами та гуманітарними кризами, що призводять до масової міграції населення. Актуальність даної теми особливо зросла в контексті подій в Україні у 2022 році, коли мільйони людей опинилися у вимушеній міграції та зіткнулися з численними соціальними, економічними та психологічними викликами.

Психологічний підхід до вивчення адаптації біженців зосереджується на внутрішніх психічних процесах людини та її здатності справлятися зі стресом, переживанням травматичного досвіду та змінами життєвих умов. Він дозволяє оцінити рівень тривожності, депресії, наявність посттравматичних симптомів, а також рівень стресостійкості та ефективність механізмів саморегуляції. Дослідження психологічного стану біженців проводиться за допомогою стандартизованих опитувальників, психометричних тестів, глибинних інтерв'ю та спостереження за поведінковими реакціями, що дозволяє встановити індивідуальні психологічні ресурси та проблемні сфери адаптації. Особливо важливо враховувати вікові, гендерні та культурні особливості, оскільки вони суттєво впливають на здатність до інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Соціологічний підхід зосереджується на зовнішніх умовах життя біженців, взаємодії з соціальними структурами та можливостях отримання підтримки від місцевого населення і державних інституцій. Він дозволяє аналізувати соціальні мережі, доступ до економічних ресурсів, працевлаштування, житлові умови та правовий статус, а також рівень соціальної підтримки та участь у громадських організаціях. Соціологічні дослідження проводяться за допомогою опитувань, анкетування, інтерв'ю, аналізу статистичних даних і спостереження за поведінкою біженців у соціальному середовищі. Такий підхід допомагає визначити фактори, що сприяють соціальній інтеграції або, навпаки, ускладнюють її, та на основі отриманих даних розробляти соціальні програми підтримки.

Педагогічний підхід акцентує увагу на освітніх та навчальних аспектах адаптації, оскільки засвоєння нових знань, культурних норм і мовних навичок є важливою умовою успішної інтеграції біженців у суспільство. Він охоплює вивчення мовної адаптації, професійної підготовки, перекваліфікації та інтеграції дітей і підлітків у навчальні заклади приймаючих країн. Педагогічні методи включають спостереження, аналіз навчальних програм, оцінку результатів освітніх курсів і тренінгів, а також опитування викладачів і учасників освітніх програм. Такий підхід дозволяє не лише оцінити ефективність навчальної інтеграції, але й визначити потреби біженців у додатковій освіті та розвитку життєвих навичок, необхідних для соціальної адаптації.

Міждисциплінарний підхід інтегрує психологічні, соціологічні, педагогічні та економічні аспекти дослідження, забезпечуючи цілісне бачення процесів адаптації. Він дозволяє враховувати як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні умови середовища, соціальні мережі, економічні та культурні чинники. Використання комбінованих методів, включаючи опитування, інтерв'ю, психометричні оцінки, соціологічний аналіз і статистичну обробку даних, дає змогу визначити взаємозв'язки між різними аспектами адаптації та розробити ефективні стратегії підтримки.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ

#### 2.1. Соціально-психологічні чинники адаптації біженців за кордоном в умовах війни

Масові переміщення українських громадян у зв'язку з повномасштабною війною в Україні створили надзвичайно складні та багатовимірні проблеми для систем соціальної підтримки та адаптації в країнах прийому. Біженці, які залишили рідну країну вимушено, змушені стикатися з численними психологічними, соціальними та культурними труднощами, що істотно ускладнює процес їхньої інтеграції в нове середовище. Вимушена міграція істотно відрізняється від добровільної тим, що особистість змушена залишити звичне середовище, рідну культуру, соціальні контакти, роботу та ресурси підтримки під впливом зовнішніх обставин, які часто супроводжуються травматичними подіями, фізичними та емоційними втратами близьких, страхом за життя та невизначеністю щодо майбутнього. Ці фактори створюють високий рівень стресу, емоційної нестійкості, депресивних симптомів, тривожності та загальне психоемоційне виснаження біженців, що ускладнює їхню адаптацію та соціальну інтеграцію у країнах перебування.

Польща стала одним із головних напрямків переміщення українських громадян завдяки спільному кордону, близькості територіально, наявності розвиненої мережі гуманітарної допомоги, організацій підтримки та українських громадських структур. Проте значна кількість біженців створила виклики як для державних інституцій, так і для самих переселенців. Основними проблемами адаптації у Польщі є складнощі з пошуком постійного житла, обмежений доступ до ринку праці, мовний бар'єр, труднощі в організації освіти для дітей та нестача стабільного соціального оточення. Психологічні наслідки таких обставин включають високий рівень тривожності, переживання втрати рідного дому, соціальну ізоляцію, пригніченість та труднощі у відновленні внутрішніх

ресурсів, необхідних для ефективного функціонування у новому соціальному середовищі. У відповідь на ці виклики польські соціальні служби та міжнародні гуманітарні організації активно реалізують програми, які включають психотерапевтичну підтримку, групові тренінги соціальної взаємодії, культурну адаптацію та психологічний супровід дорослих та дітей, що сприяє поступовому відновленню психоемоційного стану біженців.

У країнах Західної Європи, таких як Німеччина, Франція, Італія, Іспанія та Бельгія, ситуація дещо відрізняється. Ці держави мають розвинену систему соціальної допомоги та інтеграційних програм для біженців, однак культурні відмінності, мовний бар'єр, обмежена підтримка локальних громад та складна бюрократична система часто уповільнюють процес адаптації. Наприклад, в Німеччині біженці стикаються з необхідністю швидко орієнтуватися у складних адміністративних процесах, проходити курси мови, шукати житло та працевлаштування, що додає додаткового стресу. Додатково, значна кількість переселенців відчуває психологічне навантаження, пов'язане із пережитими війсьними подіями, розлукою з родиною та страхом за близьких, які залишилися в Україні. Соціально-психологічна підтримка у таких умовах включає індивідуальні та групові психологічні консультації, психоедукаційні тренінги, заходи розвитку соціальних навичок та культурної компетентності, а також формування спільнот підтримки серед українських громад у місцевих містах.

Країни Балтії, зокрема Литва, Латвія та Естонія, приймають меншу кількість українських біженців у порівнянні з Польщею чи Німеччиною, однак потреби у соціально-психологічній підтримці залишаються високими. Основні проблеми адаптації пов'язані з культурними відмінностями, мовним бар'єром, обмеженими соціальними контактами та труднощами у працевлаштуванні. У цих країнах біженці часто відчувають самотність, невпевненість у соціальних взаємодіях та недостатню підтримку для інтеграції у місцеве суспільство. Програми адаптації спрямовані на подолання культурного шоку, розвиток комунікаційних навичок, психологічне супроводження та навчання стратегій саморегуляції для зниження рівня стресу та тривожності. Вони включають

тренінги з налагодження соціальних контактів, розвиток міжособистісних навичок, інтеграційні заходи для дітей та дорослих, а також психологічні групи підтримки, що сприяють відновленню психоемоційного стану біженців.

Особливу увагу потребують біженці, які прибули до Південної Європи, зокрема Італії та Іспанії. Значна частина переселенців у цих країнах – це жінки, діти та літні люди, які потребують спеціалізованої психологічної та соціальної підтримки. Травматичний досвід, вимушене переміщення, втрата рідного соціального середовища та культурних цінностей, високий рівень тривожності та постійний стрес створюють особливі виклики для адаптації. Проведені дослідження в Італії показали, що у біженок значно знижена психологічна стійкість, високий рівень стресу та труднощі у культурній інтеграції, що свідчить про нагальну потребу у комплексній психологічній та соціальній підтримці. Практичними заходами є групові та індивідуальні тренінги, психотерапевтичні заняття, рольові ігри для адаптації до культурних норм, програми розвитку комунікативних навичок та психоемоційного благополуччя, що допомагають біженцям швидше пристосовуватися до нових умов життя та налагоджувати соціальні зв'язки.

Крім психологічних та соціальних аспектів, адаптація біженців у різних країнах включає подолання культурного шоку та акультураційного стресу. Біженці змушені швидко пристосовуватися до нових соціальних норм, культурних традицій та поведінкових моделей, що часто призводить до емоційного та когнітивного дискомфорту, невпевненості у соціальних взаємодіях, роздратування та суму за рідною країною. Ці явища ускладнюють інтеграцію, потребують додаткових ресурсів психологічної підтримки та активного залучення локальних громад для надання підтримки переселенцям.

Соціально-психологічні програми адаптації у різних країнах передбачають комплексний підхід, що включає психотерапевтичну допомогу, групові тренінги соціальних навичок, культурну інтеграцію, розвиток стресостійкості та психологічного благополуччя, навчання стратегій саморегуляції та методів подолання стресових ситуацій. Психологічні заходи спрямовані на зменшення

депресивних симптомів, підвищення емоційної стабільності, розвиток внутрішніх ресурсів та оптимізм. Тренінги соціальних навичок дозволяють налагоджувати контакти, формувати соціальні зв'язки та інтегруватися у нове соціальне середовище. Культурні адаптаційні програми допомагають зменшити культурний шок, формувати відчуття приналежності та належності до спільноти, а також полегшують процес акультурації та психологічної інтеграції.

Таким чином, проблема адаптації біженців у різних країнах є багатогранною та вимагає комплексного підходу, що поєднує психологічну підтримку, розвиток соціальних навичок, культурну інтеграцію та підтримку психологічного благополуччя. Кожна країна адаптує програми до специфіки власного соціокультурного середовища та потреб біженців, проте універсальними залишаються основні принципи комплексної підтримки, спрямованої на подолання стресу, зменшення психологічного навантаження та формування внутрішніх ресурсів для успішної інтеграції. Реалізація таких підходів критично важлива для забезпечення ефективної адаптації дорослих осіб, зміцнення їхнього психологічного стану та розвитку соціальних зв'язків у новому середовищі, що сприяє подальшій інтеграції в суспільство та стабілізації життя у приймаючих країнах.

У 2022 році українці опинилися перед безпрецедентним викликом масової вимушеної міграції через повномасштабне воєнне вторгнення Російської Федерації на територію України. Мільйони людей були змушені залишити свої домівки, рідні міста та регіони, що супроводжувалося значним стресом, почуттям втрати, небезпекою для життя та необхідністю швидко адаптуватися до нових умов проживання за кордоном. Цей процес адаптації був складним, багатогранним і включав у себе поєднання психологічних, соціальних, економічних, культурних та правових аспектів, які взаємодіяли між собою і визначали специфіку інтеграції українських біженців у нове середовище.

Однією з основних проблем стала **психологічна травма**, яка виникла внаслідок пережитих подій війни. Багато українців стали свідками обстрілів, руйнування своїх домівок, загибелі або поранення близьких людей, а також були

змушені швидко покидати свої житла під загрозою для життя. Ці обставини призводили до формування високого рівня тривожності, депресивних станів, посттравматичних стресових розладів, порушень сну, надмірної дратівливості та емоційного виснаження. Психотравматичний досвід суттєво ускладнював процес адаптації, оскільки вимагав тривалого часу та підтримки для стабілізації психоемоційного стану і відновлення почуття безпеки.

Ще одним значним викликом стала **соціальна дезорієнтація та ізоляція**. Біженці потрапляли у невідоме середовище, часто без підтримки родини, друзів або знайомих, що утруднювало встановлення нових соціальних контактів і формування почуття приналежності до спільноти. Відсутність соціальної підтримки, мовний бар'єр, різниця у культурних та комунікативних нормах призводили до почуття самотності, відчуження та психологічного дискомфорту. Особливо важким був період першого контакту з приймаючою громадою, коли біженці стикалися з необхідністю адаптуватися до нових правил, норм поведінки та соціальних очікувань. У багатьох випадках це призводило до розвитку соціальної тривожності, нерішучості та почуття власної некомпетентності в новому середовищі, що ще більше ускладнювало процес інтеграції.

Суттєвим фактором також стала **економічна нестабільність**, що проявлялася у відсутності постійного доходу, складнощах з пошуком роботи та забезпеченням базових потреб сім'ї. Відчуття невизначеності та страх втрати засобів для існування призводили до підвищення рівня стресу, послаблення мотивації до активної соціальної інтеграції та зниження психологічного благополуччя. Економічна нестабільність у багатьох випадках підсилювала відчуття безпорадності, що ускладнювало здатність до самостійного вирішення проблем і формування адаптивних стратегій поведінки. Крім того, нестача фінансових ресурсів обмежувала доступ до житла, медичного обслуговування, освіти та інших соціальних благ, що створювало додаткові перепони для повноцінної інтеграції.

Додаткові складнощі виникали через культурні та правові бар'єри. Відмінності у соціальних, правових та адміністративних нормах країн

перебування створювали додаткові перешкоди для інтеграції. Біженці часто не знали своїх прав та обов'язків у приймаючих країнах, стикалися з бюрократичними труднощами при оформленні документів, доступі до освіти, медичного обслуговування або працевлаштуванні. Крім того, могли виникати випадки непорозуміння або навіть дискримінації з боку місцевого населення, що додатково ускладнювало процес адаптації і вимагало організації спеціалізованої підтримки. Для багатьох українців період адаптації супроводжувався постійним стресом, пов'язаним із необхідністю орієнтуватися в нових правових та соціальних системах, що ще більше посилювало психологічне навантаження.

Не менш важливим фактором стали індивідуальні психологічні особливості біженців, які визначали їхню здатність швидко і ефективно адаптуватися. Стресостійкість, сформовані механізми саморегуляції, когнітивні та емоційні ресурси кожної особистості впливали на успішність інтеграції в нове соціальне середовище, здатність встановлювати соціальні контакти, підтримувати міжособистісні стосунки та брати активну участь у житті громади. Ці індивідуальні чинники були важливими детермінантами різної швидкості адаптації та рівня психологічного благополуччя біженців, а також визначали, наскільки ефективно вони могли користуватися наявними ресурсами підтримки та включатися у нові соціальні структури.

Отже, українські біженці у 2022 році стикнулися з комплексом взаємопов'язаних проблем, що включали психологічні травми, соціальну дезорієнтацію, економічну нестабільність, культурні та правові бар'єри, а також особистісні особливості. Подолання цих проблем вимагало комплексного підходу, що передбачав багаторівневу підтримку з боку державних і громадських структур, психологів, соціальних працівників та волонтерських організацій. Ефективна адаптація передбачала організацію психологічної допомоги, створення програм соціальної інтеграції, забезпечення економічної стабільності, правове консультування та підтримку культурної адаптації. Такий системний підхід дозволяв мінімізувати негативні наслідки вимушеної міграції, сприяв формуванню умов для успішної соціально-психологічної інтеграції українських

біженців у нових країнах перебування, забезпечуючи стабілізацію їх емоційного стану, відновлення соціальних зв'язків та формування ресурсів для самостійного життя у новому середовищі.

Більш того, досвід 2022 року показав, що процес адаптації є динамічним та потребує постійного супроводу протягом тривалого часу. Адаптаційні програми, психологічні тренінги, мовні курси, підтримка дитячих та освітніх ініціатив відігравали ключову роль у створенні сприятливих умов для інтеграції. Взаємодія між державними органами, міжнародними гуманітарними організаціями та місцевими громадами створювала синергію, яка допомагала зменшити негативний вплив травмуючих факторів, знижувала соціальну ізоляцію та формувала відчуття приналежності до нового соціального середовища.

Проблема адаптації біженців є багатовимірною та обумовлюється взаємодією соціальних, психологічних, економічних та культурних факторів. Однією з основних причин виникнення складнощів адаптації є психологічна травма, пов'язана з війною, насильством або примусовою міграцією. Такий досвід часто призводить до посттравматичних розладів, високого рівня тривожності, депресії та зниження здатності до ефективного соціального функціонування.

Ще однією значущою причиною є соціальна дезорієнтація та ізоляція, яка виникає через втрату соціальної підтримки, родини, друзів, звичного соціального оточення та необхідність адаптації до нового культурного та мовного середовища. Це часто проявляється у зниженні соціальної активності, відчутті самотності та проблемах у встановленні нових соціальних зв'язків.

Економічні фактори також істотно впливають на адаптацію біженців. Нестабільне матеріальне становище, відсутність роботи або обмежені можливості для професійної реалізації спричиняють психологічний стрес, зниження життєвого тону та формування відчуття безпорадності.

Крім того, адаптаційні проблеми пов'язані з культурними та правовими бар'єрами. Невідомі соціальні правила, відмінності у правовій системі, труднощі

у спілкуванні та дискримінаційні прояви можуть знижувати рівень довіри до місцевих інститутів і ускладнювати процес інтеграції.

Іншим важливим чинником є індивідуальні психологічні особливості, які визначають здатність особистості до подолання стресу та кризових ситуацій. Особистості з високим рівнем стресостійкості та сформованими механізмами саморегуляції демонструють більш успішну інтеграцію, тоді як особи з низьким адаптаційним потенціалом потребують додаткової психологічної підтримки.

Таким чином, проблема адаптації біженців виникає як наслідок взаємодії психотравматичного досвіду, соціальної ізоляції, економічної нестабільності, культурних бар'єрів та індивідуальних особистісних характеристик, що підкреслює необхідність комплексних соціально-психологічних заходів для підтримки адаптації.

Таблиця 1.3

### Причини виникнення проблем адаптації біженців

№	Причина виникнення	Вплив на процес адаптації біженців
1	Психологічна травма	Посттравматичні розлади, високий рівень тривожності, депресія, зниження соціальної функціональності
2	Соціальна дезорієнтація та ізоляція	Втрата соціальної підтримки, самотність, труднощі у встановленні нових соціальних зв'язків
3	Економічна нестабільність	Стрес через відсутність роботи, матеріальні труднощі, відчуття безпорадності
4	Культурні та правові бар'єри	Проблеми інтеграції через відмінності у соціальних та правових нормах, дискримінаційні прояви
5	Індивідуальні психологічні особливості	Рівень стресостійкості та механізми саморегуляції визначають успішність адаптації

Аналіз причин виникнення проблем адаптації біженців показує, що цей процес є багатофакторним та комплексним. Основним чинником є психологічна травма, яка виникає внаслідок пережитих воєнних дій, насильства або примусової міграції і призводить до посттравматичних розладів, високого рівня тривожності, депресії та зниження соціальної функціональності. Соціальна дезорієнтація та ізоляція ускладнюють встановлення нових соціальних контактів і спричиняють почуття самотності, що негативно впливає на інтеграцію біженців у нове середовище.

Економічна нестабільність, що проявляється у відсутності роботи та матеріальних труднощах, підвищує рівень стресу та формує відчуття безпорадності. Культурні та правові бар'єри ускладнюють процес інтеграції через невідповідність соціальних і правових норм та можливі прояви дискримінації. Крім того, індивідуальні психологічні особливості, зокрема рівень стресостійкості та сформовані механізми саморегуляції, визначають ступінь успішності адаптації кожної особистості.

Таким чином, проблеми адаптації біженців є результатом взаємодії зовнішніх соціальних, економічних і культурних факторів та внутрішніх особистісних характеристик, що підкреслює необхідність комплексного підходу до підтримки процесу адаптації та розвитку спеціалізованих програм соціально-психологічної допомоги.

У результаті проведеного теоретичного аналізу соціально-психологічних чинників адаптації біженців за кордоном було встановлено, що соціально-психологічна адаптація є багатовимірним, комплексним та динамічним процесом, який охоплює різні сфери функціонування особистості. Зокрема, адаптація включає психологічну, соціальну та поведінкову компоненти, взаємодія яких визначає успішність включення особистості в нове соціальне середовище. Психологічна сфера адаптації включає рівень емоційної стабільності, стресостійкості, здатності до саморегуляції та когнітивних ресурсів особистості, які дозволяють ефективно реагувати на нові виклики та травматичні події. Соціальна сфера охоплює інтеграцію у нове соціальне середовище, налагодження контактів, формування соціальної підтримки та освоєння культурних норм країни прийому. Поведінкова сфера проявляється через активну участь у соціальному житті, демонстрацію просоціальної поведінки, прийняття відповідальності за власні рішення та здатність до адаптивних стратегій поведінки.

Базовою метою соціально-психологічної адаптації є забезпечення ефективного функціонування особистості в нових умовах життя, подолання стресових та кризових ситуацій, підтримка психологічного благополуччя та

формування здатності до соціальної інтеграції. Адаптація не обмежується лише пристосуванням до побутових та соціальних умов, вона передбачає комплексну перебудову психологічних, емоційних і когнітивних процесів людини, що дозволяє забезпечити відновлення психоемоційного балансу, стабільність психічного стану та формування ресурсів для подолання майбутніх труднощів. Важливо зазначити, що ефективність адаптації багато в чому визначається не тільки внутрішніми психологічними ресурсами особистості, а й зовнішніми соціальними умовами, які створює приймаюче середовище.

Аналіз психологічних особливостей біженців дозволяє виділити ключові чинники, що впливають на процес адаптації. Насамперед до них належать рівень стресостійкості, здатність до саморегуляції та емоційної стабілізації, когнітивна гнучкість, автономність та внутрішня мотивація. Рівень стресостійкості є критично важливим для подолання психологічних труднощів, пов'язаних із різкою зміною соціального та культурного середовища, втратою близьких, житла або професійного статусу. Особи з високим рівнем стресостійкості легше долають кризові ситуації, швидше пристосовуються до нових умов, зберігають психоемоційну рівновагу та активніше інтегруються у соціум.

Здатність до саморегуляції визначає, наскільки ефективно людина може контролювати свої емоційні реакції, знижувати тривожність, керувати гнівом, страхом або відчуттям безпорадності. Саморегуляція у поєднанні з розвитком когнітивних стратегій дозволяє біженцям більш усвідомлено оцінювати ситуацію, вибрати оптимальні шляхи вирішення проблем та уникати деструктивних емоційних реакцій. Крім того, високий рівень когнітивної гнучкості сприяє швидшій адаптації до нових соціокультурних норм, освоєнню мови, традицій та правил поведінки в країні приїому.

Важливим фактором адаптації є розвиток автономності особистості та здатності до прийняття відповідальних рішень. Біженці, які мають внутрішню мотивацію до активного включення в нове соціальне середовище, здатні більш ефективно організовувати своє життя, планувати діяльність та досягати поставлених цілей, що сприяє їх соціальній інтеграції. Розвиток автономності

підвищує відчуття контролю над життям та власною долею, що, у свою чергу, знижує рівень тривожності та депресивних симптомів.

Формування просоціальної поведінки та соціальних навичок є ще одним важливим аспектом успішної адаптації. Освоєння навичок ефективної комунікації, вирішення конфліктів, колективної взаємодії сприяє відновленню соціальних контактів, зменшенню відчуття ізоляції та інтеграції у соціальне середовище. Просоціальна поведінка, спрямована на допомогу іншим та взаємодопомогу, підвищує соціальну підтримку та створює умови для формування нових міжособистісних зв'язків, які є критично важливими для психологічного благополуччя біженців.

Соціальна підтримка та участь у спеціалізованих соціальних програмах, психотерапевтична допомога, адаптаційні тренінги та участь у групах підтримки визначаються як ключові чинники успішної адаптації. Важливим є взаємозв'язок між індивідуальними ресурсами особистості та зовнішніми соціальними умовами. Адаптаційний процес залежить не лише від психологічних характеристик біженців, а й від культурних, соціальних, правових та економічних умов країни прийому, доступності медичних, освітніх та соціальних послуг, а також від рівня толерантності та готовності місцевого населення до інтеграції переселенців.

У теоретичному аспекті було визначено комплекс основних механізмів і чинників соціально-психологічної адаптації, серед яких виділяються психологічні особливості особистості, такі як стресостійкість, автономність, когнітивні та емоційні ресурси, соціальні умови приймаючої країни, зокрема рівень соціальної підтримки, наявність інтеграційних програм, культурна відкритість та правові гарантії, а також поведінкові прояви адаптації, до яких належать просоціальна поведінка, активне соціальне включення та здатність формувати ефективні соціальні зв'язки. Комплексне узагальнення цих положень створює наукову основу для подальших емпіричних досліджень адаптаційних процесів українських біженців за кордоном та дозволяє розробляти практичні

рекомендації щодо підвищення соціально-психологічного благополуччя, зміцнення внутрішніх ресурсів та формування ефективних стратегій інтеграції.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація біженців є складним, багатокомпонентним та багаторівневим процесом, що включає інтеграцію психологічних, соціальних та поведінкових аспектів. Успішна адаптація залежить від взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов соціального середовища, а також від здатності біженців мобілізувати власні психічні та когнітивні ресурси для подолання стресових ситуацій. Поглиблене розуміння цих механізмів та чинників є основою для створення науково обґрунтованих програм підтримки, що сприяють покращенню якості життя переселенців, їх соціальній інтеграції та відновленню психоемоційного благополуччя.

Комплексний підхід до соціально-психологічної адаптації передбачає одночасну роботу над внутрішніми ресурсами особистості та створення сприятливого соціального середовища. Інтеграція психологічних, соціальних та поведінкових компонентів дозволяє не лише адаптуватися до нових умов, а й підвищити життєстійкість, сформувати стійкі соціальні зв'язки, освоїти нові соціокультурні норми та забезпечити довготривалу стабільність психоемоційного стану. Отже, вивчення соціально-психологічної адаптації біженців є актуальним і необхідним науковим завданням, яке має практичне значення для підвищення ефективності інтеграційних програм, соціальної підтримки та забезпечення комплексного благополуччя осіб, що вимушено переміщуються.

## **2.2. Організація і проведення емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників адаптації біженців за кордоном в умовах війни**

Емпіричні методи дослідження, що застосовуються у вивченні адаптації біженців, дозволяють отримати об'єктивні дані щодо психоемоційного стану, соціальної інтеграції та ефективності адаптаційних стратегій. Опитування та

анкети дають змогу оцінити рівень тривожності, депресії, соціальної активності та ступінь інтеграції в нове середовище. Інтерв'ю і фокус-групи дозволяють з'ясувати індивідуальні особливості переживань біженців, їхні труднощі та адаптаційні стратегії. Спостереження та етнографічні методи дозволяють аналізувати поведінку біженців у реальних соціальних умовах, їхню взаємодію з місцевим населенням та участь у групах підтримки. Статистичний аналіз результатів досліджень забезпечує виявлення закономірностей, порівняння різних груп біженців та визначення пріоритетних напрямків для підтримки та інтеграції.

Таким чином, комплексне дослідження адаптації біженців за кордоном передбачає інтеграцію психологічних, соціологічних, педагогічних та міждисциплінарних підходів. Такий підхід дозволяє виявити не лише внутрішні психологічні ресурси та проблеми біженців, але й зовнішні соціальні умови, економічні та культурні чинники, що впливають на процес адаптації. Отримані результати дозволяють розробляти практичні рекомендації для державних органів, громадських та волонтерських організацій, психологів і соціальних працівників, спрямовані на підвищення ефективності інтеграційних програм та підтримки українських біженців за кордоном. Комплексне застосування зазначених підходів забезпечує всебічне розуміння процесу адаптації, виявлення критичних проблемних зон та формування науково обґрунтованих стратегій, що сприяють соціальній, психологічній та культурній інтеграції осіб, які опинилися у вимушеній міграції.

Для всебічного дослідження соціально-психологічних чинників адаптації українських біженців за кордоном у сучасних умовах, коли країна перебуває у стані війни, застосовується комплексний підхід, що передбачає використання різноманітних науково обґрунтованих методик. Вибір такого широкого інструментарію дозволяє оцінити різні аспекти психологічного функціонування біженців, рівень їх соціальної інтеграції, здатність адаптуватися до культурних змін, справлятися зі стресом та підтримувати позитивне ментальне здоров'я. Кожна з обраних методик має свою специфіку, яка дозволяє виявити ключові

фактори, що впливають на успішність адаптації, і визначити напрямки психологічної та соціальної підтримки, необхідної для забезпечення стійкості особистості в умовах постійної невизначеності та психологічного навантаження.

Для оцінки психологічної стійкості респонденток була використана *шкала CD-RISC-25* (Connor–Davidson Resilience Scale), що дозволяє визначити здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, відновлюватися після труднощів, підтримувати оптимізм та внутрішні ресурси. Вибір саме цієї методики обґрунтований тим, що вона є однією з найбільш перевірених та надійних для оцінки стресостійкості у дорослого населення, дозволяє виділити конкретні аспекти психологічної адаптації, а також визначити зони, у яких респонденткам необхідна підтримка та психологічна корекція. CD-RISC-25 охоплює різні виміри стресостійкості, включаючи віру у власні сили, здатність до самоконтролю, відновлення після стресу, гнучкість у реагуванні на складні ситуації та наявність внутрішніх ресурсів, що дозволяє отримати комплексну картину психологічного стану учасниць [55].

Вибір саме цієї методики був також зумовлений тим, що вимушена міграція створює високий рівень психологічного навантаження, а учасниці дослідження відчують постійний стрес, тривогу та емоційне виснаження. CD-RISC-25 дозволяє кількісно та якісно оцінити, наскільки ефективно жінки справляються з цими труднощами, які стратегії саморегуляції вони використовують, та яким чином внутрішні ресурси допомагають їм підтримувати психоемоційний баланс.

Додатково до цього, обрання саме дорослих жінок для дослідження обумовлене потребою оцінити соціально-психологічну адаптацію у широкому контексті. Жінки цієї вікової групи зазвичай виконують важливі соціальні ролі у родині, громаді та професійному середовищі. Вимушена міграція порушує звичний ритм життя, створює складнощі у догляді за дітьми та старшими родичами, обмежує доступ до соціальної підтримки та ресурсів, що потенційно підвищує рівень стресу та психологічного дискомфорту. Вивчення саме цієї категорії респонденток дозволяє врахувати комплексний вплив таких чинників

на процес адаптації та запропонувати більш цілеспрямовані рекомендації для психологічної підтримки та розвитку соціальної інтеграції.

Крім того, оцінка психологічної стійкості у поєднанні з аналізом соціальної інтеграції, культурної адаптації та стресу акультурації дозволяє всебічно дослідити, як різні аспекти адаптаційного процесу взаємопов'язані між собою. Наприклад, низький рівень стресостійкості може ускладнювати встановлення нових соціальних контактів, негативно впливати на сприйняття місцевої культури та поглиблювати відчуття культурного шоку. Розуміння цих взаємозв'язків дозволяє більш ефективно планувати психологічні програми, спрямовані на зменшення тривожності, підвищення емоційної стабільності та сприяння успішній інтеграції біженок у нове середовище.

Таким чином, фокусування на жінках віком від 25 до 60 років, які прибули до Італії вимушено, забезпечує можливість всебічного аналізу процесу соціально-психологічної адаптації, виявлення ключових факторів ризику, розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки, а також формування практичних інтервенцій, спрямованих на підвищення стресостійкості, соціальної інтеграції та культурної адаптації. Вибірка і методика забезпечують надійність і валідність отриманих результатів, а також дозволяють врахувати як індивідуальні, так і групові особливості адаптаційного процесу серед українських жінок-біженок, що перебувають у вимушеній міграції в умовах війни.

Завдяки такому підходу дослідження не лише визначає рівень психологічного благополуччя та адаптаційних ресурсів учасниць, а й створює підґрунтя для подальшої розробки програм підтримки, які допоможуть українським біженкам ефективніше інтегруватися у соціальне та культурне середовище Італії, зменшити вплив стресу та тривожності, а також зберегти внутрішні ресурси для подальшого розвитку особистості та соціальної активності.

Другою методикою є **соціально-психологічна адаптація Роджерса–Даймонд** [54]. Ця методика дозволяє оцінити рівень соціальної інтеграції

особистості, здатність до встановлення і підтримки міжособистісних стосунків, рівень соціальної активності та відчуття власної значущості в колективі. Респонденти оцінюють 101 твердження за шкалою від 0 до 6, що охоплюють такі аспекти, як відчуття самотності, здатність підтримувати емоційні контакти, відчуття приналежності до групи, готовність до соціальної взаємодії та здатність долати соціальні бар'єри. Використання цієї методики дозволяє виявити індивідуальні особливості соціальної адаптації та визначити потенційні ризики соціальної ізоляції, що особливо важливо для біженців, які часто опиняються у новому соціальному середовищі без підтримки знайомих та родини

Для оцінки культурної адаптації застосовується **Cultural Adaptation Questionnaire CAQ** [55]. Цей інструмент дає змогу визначити ступінь прийняття респондентом цінностей, норм та традицій країни перебування, рівень інтеграції в соціальні та культурні процеси, відчуття належності до нової спільноти та здатність ефективно взаємодіяти з представниками іншої культури. Респонденти оцінюють свої твердження за п'ятибальною шкалою, що дозволяє не лише кількісно визначити рівень культурної адаптації, а й виявити суб'єктивне відчуття комфорту та задоволення від перебування в новому культурному середовищі. CAQ допомагає зрозуміти, наскільки ефективно біженці інтегруються у нове суспільство, і визначити сфери, де вони відчувають культурні труднощі та потребують підтримки

Для виявлення рівня культурного стресу та ступеня культурного шоку застосовується **Cultural Shock Scale CSS** [56]. Методика дозволяє оцінити емоційні, когнітивні та поведінкові реакції респондентів у новому культурному середовищі. Вона дозволяє визначити рівень тривожності, почуття ізоляції, емоційного дискомфорту, роздратування через культурні відмінності, труднощі у встановленні контактів і соціальну некомфортність. CSS є особливо важливою для розуміння бар'єрів успішної культурної адаптації, оскільки високий рівень культурного шоку може перешкоджати інтеграції в нове суспільство та негативно впливати на психологічне здоров'я біженців

**Acculturation Stress Questionnaire ASQ** [57] застосовується для оцінки рівня стресу акультурації, що виникає під час адаптації до нового культурного середовища. Методика дозволяє виявити емоційні реакції, мовні та соціальні труднощі, внутрішні конфлікти між старою та новою культурною ідентичністю, а також оцінити ефективність використання стратегій подолання стресу. Респонденти оцінюють, наскільки кожне твердження відповідає їхньому досвіду, що дозволяє виявити конкретні проблемні аспекти адаптації та визначити напрямки психологічної допомоги, включаючи тренінги з розвитку мовних навичок, соціальної взаємодії та емоційної регуляції

**Методика Індикатор стратегій подолання стресу CSI** адаптована **М. Сиротою та В. Ялтонським** [58] дозволяє оцінити, які конкретні способи подолання проблем та стресових ситуацій використовує респондент. Вона охоплює поведінкові, когнітивні та соціальні стратегії вирішення проблем, включаючи звернення за підтримкою до близьких або фахівців, планування дій, активне використання ресурсів оточення та різні способи емоційної регуляції. Застосування CSI дає змогу визначити ефективність адаптивних стратегій, оцінити здатність біженців мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання стресових ситуацій та підвищити рівень самопідтримки в умовах невизначеності

**Короткий опитувальник ВООЗ для оцінки якості життя WHOQOL-BREF** [59] дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття респондентами свого життя, включаючи загальне задоволення життям, рівень енергії, здатність виконувати повсякденні справи, якість сну, соціальні взаємини та емоційний стан. Методика дозволяє комплексно оцінити рівень якості життя біженців, виявити фактори, що знижують задоволеність життям, а також оцінити потребу у додатковій підтримці та ресурсах для полегшення адаптації. Використання WHOQOL-BREF є критично важливим для виявлення сфер життя, де біженці потребують особливої уваги та допомоги

Нарешті, методика **Шкала позитивного ментального здоров'я РМН-SCALE** адаптована **Л. М. Карамушкою, О. В. Креденцер та К. В. Терещенко**

[60] дозволяє оцінити рівень психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я респондентів, включаючи здатність відчувати задоволення від життя, впевненість у собі, ефективність подолання життєвих труднощів, емоційну врівноваженість та загальний психологічний комфорт. Ця методика дозволяє виявити внутрішні ресурси, які забезпечують успішну адаптацію, стійкість до стресу та здатність підтримувати психоемоційне здоров'я в умовах екстремального навантаження

Використання цього широкого комплексу методик забезпечує всебічну оцінку психологічних, соціальних та культурних аспектів адаптації українських біженців за кордоном, дозволяє виявити основні проблемні зони, фактори ризику та резерви особистості, а також розробити науково обґрунтовані рекомендації щодо психологічної підтримки та адаптаційної допомоги в умовах війни, що є актуальним завданням сучасної соціальної та психологічної науки.

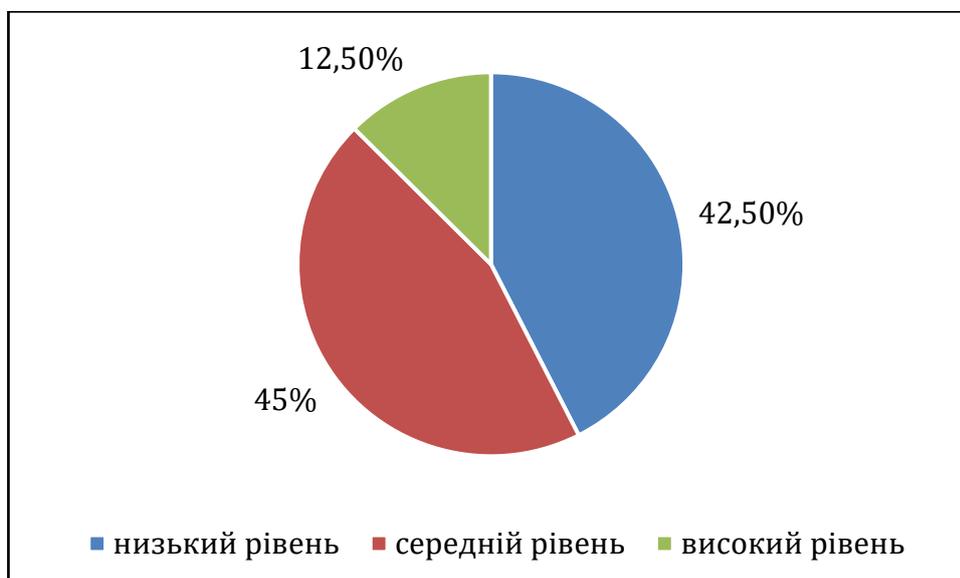
### **2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів**

У дослідженні взяли участь 200 жінок віком від 25 до 60 років, які прибули до Італії вимушено. Психологічна стійкість респонденток оцінювалася за шкалою CD-RISC-25, що дозволяє визначити здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, відновлюватися після труднощів, підтримувати оптимізм та внутрішні ресурси.

Наведемо результати за кожною методикою:

Результати за методикою CD-RISC-25 показали, що більшість опитаних жінок мають низький та середній рівень стресостійкості. Значна частина респонденток відчуває постійне емоційне напруження, підвищену тривожність та труднощі у відновленні психоемоційного балансу. Лише незначна кількість учасниць продемонструвала високий рівень стресостійкості, здатність ефективно мобілізувати внутрішні ресурси та підтримувати позитивний настрій у складних життєвих обставинах. Ці дані підтверджують високу психологічну

вразливість жінок у умовах вимушеної міграції та необхідність цільової підтримки для розвитку стресостійкості.



**Рис.2.1. Розподіл показників рівнів стресостійкості в українських жінок-біженців (n=200)**

Аналіз даних показав, що вимушена міграція та перебування в умовах війни значно знижують психологічну стійкість жінок. Високий рівень стресу, тривожності та емоційного виснаження є характерним для більшості учасниць, що потребує комплексної психологічної підтримки та розвитку стратегій подолання стресу. Лише невелика частина респонденток демонструє високий рівень стресостійкості, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів і потенціалу для адаптації.

Результати за методикою соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонд показали, що значна частина опитаних має низький рівень соціальної адаптації. Жінки відчують труднощі у встановленні нових контактів, соціальну ізоляцію, невпевненість у спілкуванні та недостатню підтримку з боку оточення. Середній рівень адаптації відзначений у тих респонденток, які поступово долають бар'єри спілкування та намагаються брати участь у соціальному житті. Високий рівень адаптації спостерігається лише у небагатьох учасниць, які швидко знаходять соціальні зв'язки та підтримку в новому середовищі.



**Рис.2.2. Розподіл показників рівнів соціально-психологічної адаптації жінок-біженок (n=200)**

Більшість жінок-біженок демонструють низький рівень соціальної адаптації, що підкреслює складність інтеграції у нове середовище. Труднощі у встановленні контактів та недостатня соціальна підтримка поглиблюють психологічний стрес і знижують здатність до ефективної адаптації. Це свідчить про необхідність організації програм соціальної інтеграції, підтримки контактів та розвитку комунікативних навичок серед біженців.

Результати за методикою Cultural Adaptation Questionnaire (CAQ) показали, що більшість респонденток відчуває труднощі з прийняттям нових культурних норм та інтеграцією у місцеве соціокультурне середовище. Жінки відчувають дискомфорт при дотриманні місцевих правил, невпевненість у спілкуванні та брак відчуття належності до нової спільноти. Середній рівень адаптації спостерігається у тих, хто намагається дотримуватися місцевих норм та встановлювати контакти, але ще не відчуває повного емоційного зв'язку з новим середовищем. Високий рівень культурної адаптації відзначений у небагатьох учасниць, які швидко приймають нові цінності та активно інтегруються у громаду.



**Рис.2.3. Розподіл показників рівнів культурної адаптації жінок-біженок (n=200)**

Дослідження показало, що більшість жінок-біженок мають низький або середній рівень культурної адаптації, що свідчить про складність процесу інтеграції у нову соціокультурну середу. Високий рівень стресу та вимушений характер міграції значно ускладнюють прийняття нових культурних норм, підкреслюючи потребу у психологічній підтримці, культурних тренінгах та програмах соціальної інтеграції.

Результати за методикою Cultural Shock Scale (CSS), дослідження культурного шоку серед 200 жінок-біженок віком від 25 до 60 років показало, що більшість респонденток відчуває високий рівень культурного шоку. Емоційні реакції проявляються у тривожності, смутку за домом і рідною культурою, почутті ізоляції та роздратуванні через відмінності культурних норм. Когнітивні реакції включають складнощі з розумінням місцевих звичаїв, непорозуміння соціальних правил та внутрішній конфлікт культурної ідентичності. Поведінкові реакції включають уникання соціальних ситуацій та обмежену участь у культурних заходах. Високий рівень культурного шоку ускладнює процес адаптації, підвищує стрес та психологічне навантаження.



**Рис.2.4. Розподіл показників рівня культурного шоку у жінок-біженок (n=200)**

Дослідження підтвердило, що більшість жінок-біженок перебувають під впливом високого рівня культурного шоку, що значно ускладнює їх соціальну та психологічну адаптацію. Для зменшення негативного впливу культурного шоку необхідні цілеспрямовані психологічні та соціальні заходи, включаючи підтримку у встановленні контактів, навчання адаптивним стратегіям поведінки та культурні тренінги.

Дослідження стресу акультурації серед 200 жінок-біженок віком від 25 до 60 років (методика acculturation Stress Questionnaire (ASQ) показало, що всі респондентки мають високий рівень стресу, пов'язаного з вимушеним перебуванням у новій культурі. Мовні бар'єри значно ускладнюють спілкування з місцевим населенням, що призводить до соціальної ізоляції та зниження самооцінки. Емоційний стрес проявляється у тривожності, сумі за рідною культурою, внутрішніх конфліктах та відчутті втрати культурної ідентичності. Соціальні труднощі включають обмежену участь у заходах громади та труднощі у встановленні контактів. Загалом, рівень стресу акультурації є критично високим, що вказує на необхідність спеціалізованої підтримки для адаптації.



**Рис.2.5. Розподіл показників рівня стресу акультурації у жінок-біженок (n=200)**

Результати свідчать, що вимушена міграція значно підвищує рівень стресу акультурації у жінок-біженок. Переважна більшість респонденток відчуває значні труднощі у соціальному включенні, спілкуванні та збереженні культурної ідентичності. Для полегшення адаптації важливе впровадження мовних курсів, соціальної підтримки, психологічних консультацій та програм інтеграції у місцеву спільноту.

Результати за методикою Індикатор стратегій подолання стресу (CSI) було виявлено, що найбільш поширеними є звернення за підтримкою до друзів або родичів, активне планування дій та пошук різних рішень для вирішення проблеми. Проте ефективність цих стратегій обмежується високим рівнем тривожності, обмеженими можливостями соціальної інтеграції та вимушеним характером міграції. Частина учасниць віддавала перевагу уникненню стресових ситуацій або переключенню на хобі, що свідчить про використання як активних, так і пасивних стратегій адаптації. Загалом, результати демонструють необхідність підтримки у розвитку ефективних стратегій подолання стресу та навчання більш адаптивних способів управління емоційним станом.



**Рис.2.6. Розподіл показників стратегій подолання стресу у жінок-біженок (n=200)**

Дослідження показало, що жінки-біженки намагаються активно використовувати наявні ресурси, проте зовнішні обставини та високий рівень стресу обмежують ефективність їх стратегій. Необхідне впровадження програм психологічної підтримки, навчання ефективним способам подолання стресу та створення соціальних мереж, які сприяють адаптації у новому середовищі.

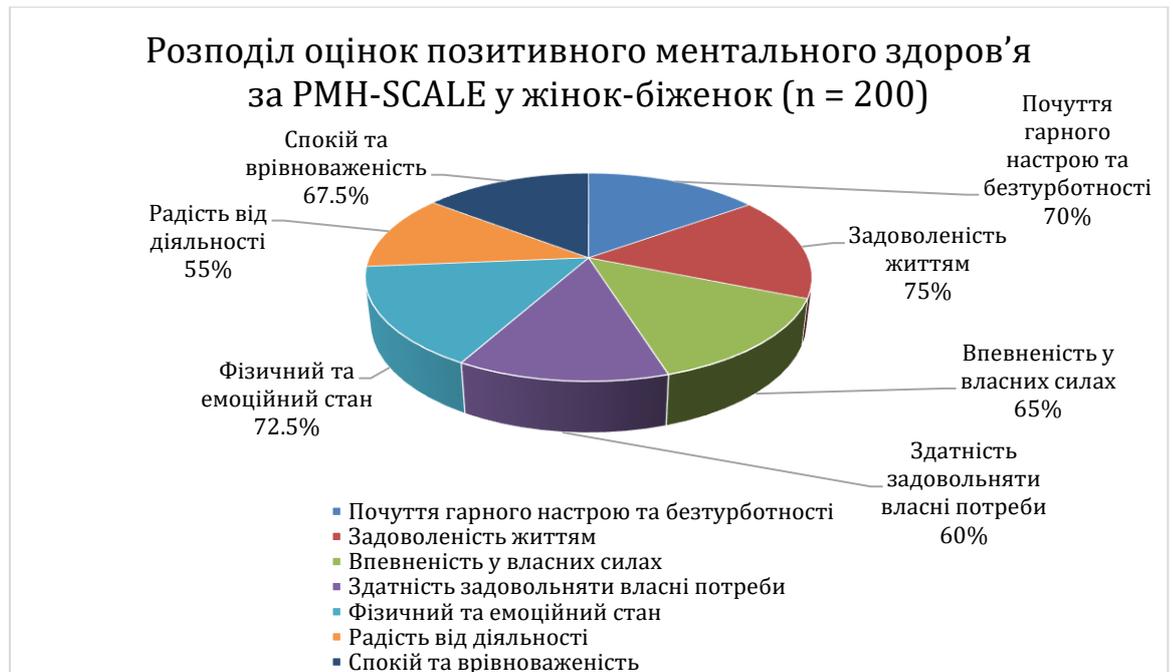
За результатами WHOQOL-BREF виявлено, що загальний рівень якості життя учасниць оцінюється як низький. Значна частина жінок відчуває незадоволення фізичним станом, енергією для повсякденних справ та здатністю концентруватися. Соціальні взаємини у більшості респонденток характеризуються обмеженою підтримкою та відчуттям ізоляції. Психологічне благополуччя значно порушене через постійні переживання, високий рівень стресу та депресивні симптоми. Також спостерігаються труднощі у сфері сексуального життя та особистих стосунків. Результати свідчать про необхідність комплексного підходу до підтримки як фізичного, так і психологічного стану біженок, а також розвитку соціальної інтеграції.



**Рис.2.7. Розподіл оцінок якості життя у жінок-біженок (n=200)**

Результати показують, що якість життя жінок-біженок у вимушених умовах міграції суттєво знижена у всіх ключових сферах. Психологічні та соціальні фактори, пов'язані з високим рівнем стресу, культурною адаптацією та відчуттям ізоляції, значно впливають на загальне самопочуття. Для покращення якості життя необхідні спеціалізовані програми психологічної підтримки, соціальної інтеграції та розвитку ресурсів для ефективного подолання стресових ситуацій.

Використання шкали PMH-SCALE дозволило оцінити рівень позитивного ментального здоров'я, здатність справлятися з життєвими труднощами, підтримувати емоційний баланс та задоволеність життям. Результати показали, що більшість учасниць відчуває психоемоційне виснаження, низький рівень задоволеності життям та труднощі у підтриманні стабільного психологічного стану. Спостерігається недостатнє позитивне сприйняття себе та життя загалом, що пов'язано з високим рівнем стресу, тривожністю та постійними переживаннями через вимушену міграцію.



**Рис.2.8. Розподіл оцінок позитивного ментального здоров'я у жінок-біженок (n=200)**

Результати PMH-SCALE підтверджують, що у жінок-біженок психоемоційне виснаження та низький рівень позитивного ментального здоров'я є характерними. Вимушена міграція, постійні переживання, культурні та соціальні труднощі суттєво знижують здатність підтримувати емоційний баланс та задоволеність життям. Для покращення психоемоційного стану необхідні програми психологічної підтримки, навчання стратегій подолання стресу та заходи для розвитку внутрішніх ресурсів і соціальної інтеграції.

За результатами застосування шкали стресостійкості Коннора–Девідсона CD-RISC-25 було встановлено, що більшість учасниць дослідження має низький рівень психологічної стійкості. Респондентки часто відчувають сильне емоційне навантаження, постійні хвилювання та тривожність, а також значні труднощі у відновленні внутрішнього психоемоційного балансу після стресових ситуацій. Це свідчить про те, що вимушена міграція в умовах війни значною мірою виснажує внутрішні ресурси особистості, знижує здатність до ефективного самоконтролю та оптимізму, ускладнює адаптацію до нових умов життя та обмежує можливості долати складнощі самостійно. Високий рівень переживань і психоемоційного навантаження у багатьох випадках перешкоджає

нормальному функціонуванню у соціальному та професійному середовищі та потребує комплексної підтримки з боку психологів і соціальних служб.

Методика соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонда показала, що значна частина жінок відчуває серйозні труднощі у соціальній інтеграції. Більшість респонденток відчувають соціальну ізоляцію, невпевненість у спілкуванні та недостатність соціальної підтримки з боку оточення. Труднощі у встановленні нових контактів та формуванні стійких міжособистісних зв'язків призводять до підвищення психологічного стресу, зменшують відчуття соціальної приналежності та ускладнюють процес інтеграції у нове соціальне середовище. Відчуття самотності, відокремленості та обмеженої соціальної участі негативно впливає на загальний психоемоційний стан і потребує додаткової уваги з боку фахівців з соціальної підтримки та психології.

Результати, отримані за допомогою Cultural Adaptation Questionnaire CAQ, показали, що процес культурної адаптації у вимушених мігранток проходить значно складніше, ніж у добровільних мігрантів. Більшість жінок відчуває психологічний дискомфорт при дотриманні місцевих правил і культурних традицій, невпевненість у спілкуванні з представниками місцевого населення та обмежене включення у соціальні та культурні процеси країни перебування. Відчуття нерозуміння та невпевненості у культурних аспектах життя створює додатковий психологічний тиск і може призводити до загострення стресових реакцій та внутрішніх конфліктів, що ускладнює формування відчуття належності до нової спільноти.

За шкалою Cultural Shock Scale CSS досліджувані жінки виявили високий рівень культурного шоку. Цей стан проявляється у сильному емоційному напруженні, тривожності, сумі за домом та рідною культурою, а також у роздратуванні через значні відмінності у культурних нормах та поведінкових моделях. Відчуття соціальної ізоляції та культурної невідповідності поглиблює стресові переживання і перешкоджає нормальному процесу адаптації, що

потребує підтримки з боку психологів та культурних медіаторів, а також організації спеціальних програм адаптації для вимушених мігранток.

Результати Acculturation Stress Questionnaire ASQ показали, що у всіх учасниць спостерігається високий рівень стресу акультурації. Це проявляється через мовні бар'єри, соціальні труднощі, емоційні перепади та внутрішні конфлікти культурної ідентичності. Жінки відчують втрату власної культурної самобутності та внутрішніх ресурсів, що створює додаткові психологічні навантаження і значно ускладнює процес інтеграції. Такий високий рівень стресу акультурації вказує на потребу системної підтримки з боку психологів, соціальних служб і місцевих громадських організацій.

Індикатор стратегій подолання стресу CSI продемонстрував, що учасниці активно намагаються використовувати доступні соціальні ресурси, шукати підтримку у родичів, знайомих та представників місцевої громади. Вони застосовують різні когнітивні і поведінкові стратегії адаптації, проте ефективність цих заходів значною мірою обмежена зовнішніми обставинами, високим рівнем тривожності та обмеженими можливостями соціальної інтеграції. Це свідчить про те, що внутрішні ресурси респонденток не завжди достатні для ефективного подолання стресу та що потрібна додаткова підтримка у формуванні більш адаптивних стратегій подолання труднощів.

Короткий опитувальник WHOQOL-BREF дозволив оцінити якість життя жінок у різних сферах, зокрема фізичному стані, соціальних взаєминах, психологічному благополуччі та задоволеності життям. Результати показали низькі оцінки за всіма критеріями, що безпосередньо пов'язано з високим рівнем стресу, емоційним виснаженням, труднощами соціальної інтеграції та культурної адаптації. Це свідчить про загальне погіршення якості життя вимушених мігранток і необхідність комплексного підходу до їхньої психологічної та соціальної підтримки.

Шкала позитивного ментального здоров'я PMH-SCALE показала, що більшість учасниць відчуває значне психоемоційне виснаження, низьку здатність до підтримання позитивного сприйняття життя та труднощі у

збереженні стабільного психологічного стану. Результати підкреслюють важливість надання психологічної допомоги та організації програм психоемоційної підтримки, спрямованих на відновлення ресурсів особистості та покращення загального психічного благополуччя.

Порівняльний аналіз результатів усіх методик дозволяє виділити як спільні, так і відмінні риси отриманих даних. Спільним для всіх методик є виявлення високого рівня стресу, психологічного виснаження, труднощів соціальної та культурної інтеграції. Усі опитані жінки демонструють значне навантаження на психіку, низьку якість життя та обмежені можливості адаптації до нових соціальних і культурних умов. Різниця полягає у фокусі кожної методики: шкали стресостійкості та стратегій подолання стресу оцінюють внутрішні ресурси та здатність респонденток протидіяти стресовим впливам, тоді як методики соціальної та культурної адаптації виявляють зовнішні бар'єри інтеграції та труднощі прийняття нових норм та культурних цінностей. Такий комплексний підхід дозволяє оцінити адаптацію українських вимушених мігранток як багатовимірний процес, що включає психологічні, соціальні та культурні аспекти, і підкреслює необхідність системної підтримки на всіх рівнях.

У ході дослідження адаптації українських жінок-біженок, які прибули до Італії, було використано комплексний підхід із застосуванням декількох психометричних та соціологічних методик. Загалом вивчення охоплювало 200 учасниць віком від 25 до 60 років, що дозволило отримати репрезентативну вибірку для оцінки психологічного, соціального та культурного стану вимушено переміщених осіб. Результати дослідження вказують на те, що більшість респонденток демонструє низький або середній рівень психологічної стійкості, соціальної та культурної адаптації, що підтверджує високу вразливість цієї категорії населення і потребу у комплексних заходах підтримки.

За результатами застосування шкали стресостійкості Коннора–Девідсона CD-RISC-25 було встановлено, що значна частина жінок має низький рівень психологічної стійкості. Респондентки відчувають постійне емоційне навантаження, підвищену тривожність та труднощі у відновленні

психоемоційного балансу після стресових ситуацій. Лише невелика кількість учасниць продемонструвала високий рівень стресостійкості та здатність ефективно мобілізувати внутрішні ресурси, що свідчить про наявність потенціалу для адаптації. Ці дані підкреслюють важливість використання CD-RISC-25 як інструменту оцінки психологічної стійкості, оскільки методика дозволяє не лише кількісно визначити рівень стресостійкості, а й окреслити потреби учасниць у розвитку конкретних психологічних ресурсів.

Методика соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонда показала, що більшість жінок відчуває труднощі у встановленні соціальних контактів, соціальну ізоляцію та недостатню підтримку з боку оточення. Середній та високий рівень адаптації відзначено лише у тих респонденток, які активно долають соціальні бар'єри та намагаються інтегруватися у нове середовище. Ця методика є особливо корисною для вивчення соціальних аспектів адаптації, оскільки вона дозволяє оцінити не лише загальний рівень інтеграції, а й конкретні труднощі у міжособистісних взаємодіях, а також ідентифікувати потребу у соціальній підтримці та розвитку комунікативних навичок.

Ще однією важливою ланкою дослідження стала оцінка культурної адаптації за допомогою Cultural Adaptation Questionnaire (CAQ) та Cultural Shock Scale (CSS). Результати показали, що більшість учасниць відчуває культурний дискомфорт, невпевненість у спілкуванні та труднощі у прийнятті місцевих норм і правил. Високий рівень культурного шоку спостерігається у 60% респонденток і проявляється у емоційній нестійкості, сумі за рідною культурою, відчутті ізоляції та внутрішньому конфлікті культурної ідентичності. Це свідчить про необхідність системної підтримки, включаючи культурні тренінги, навчання адаптивним стратегіям поведінки та створення можливостей для інтеграції у нову соціокультурну спільноту. Вибір цих методик є обґрунтованим для оцінки культурного та психосоціального стану біженок, оскільки вони дозволяють комплексно оцінити як емоційні, так і поведінкові реакції на зміни культурного середовища.

Стрес акультурації оцінювався за допомогою Acculturation Stress Questionnaire (ASQ). Результати показали, що у 75% учасниць спостерігається високий рівень стресу, пов'язаного з мовними бар'єрами, соціальною ізоляцією та внутрішніми конфліктами культурної ідентичності. Це підкреслює, що процес адаптації вимушених мігранток у новій культурі є складним і багатовимірним, і що оцінка стресу акультурації є важливим інструментом для виявлення ризиків психологічного виснаження та визначення напрямів психологічної допомоги.

Методика Індикатор стратегій подолання стресу (CSI) дала змогу оцінити, які ресурси та механізми використовують жінки для подолання стресових ситуацій. Найпоширенішими стратегіями є звернення за підтримкою до родини та друзів, активне планування та пошук рішень. Водночас ефективність цих стратегій обмежується високим рівнем тривожності та обмеженими можливостями соціальної інтеграції. Частина респонденток використовує пасивні стратегії – уникнення проблем або переключення на хобі. Ці дані підкреслюють важливість навчання адаптивним методам управління стресом та розвитку внутрішніх ресурсів, що сприяють ефективнішій адаптації у нових умовах.

Оцінка якості життя за WHOQOL-BREF та позитивного ментального здоров'я за PMH-SCALE підтвердила низькі показники у всіх сферах. Фізичне здоров'я, психологічний стан, соціальні взаємини та задоволеність життям значною мірою знижені. Постійні переживання, високий рівень стресу та відчуття соціальної ізоляції ускладнюють повсякденну діяльність та загальне самопочуття. Такі результати демонструють необхідність комплексного підходу до підтримки жінок-біженок, що включає психологічну, соціальну та культурну складові.

Порівняльний аналіз усіх застосованих методик дозволяє зробити висновок, що для комплексного оцінювання адаптації біженок найефективніше застосовувати інтегрований підхід. Найбільш інформативними є CD-RISC-25 для оцінки психологічної стійкості, CSI для виявлення стратегій подолання стресу, CAQ та CSS для оцінки культурної адаптації та стресу акультурації, а

також WHOQOL-BREF і PMH-SCALE для визначення загальної якості життя та психоемоційного стану. Таке поєднання дозволяє оцінити не лише внутрішні ресурси та стресостійкість, а й зовнішні бар'єри інтеграції, культурні труднощі, соціальну ізоляцію та загальний рівень благополуччя.

На основі отриманих даних можна рекомендувати такі практичні підходи до підтримки адаптації жінок-біженок. По-перше, необхідне проведення цільових психологічних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, управління емоціями та формування адаптивних стратегій поведінки. По-друге, важливим є створення соціальних мереж підтримки, що включають контакти з місцевими жителями, волонтерськими організаціями та іншими біженцями, що сприяє подоланню соціальної ізоляції та покращенню міжособистісних відносин. По-третє, потрібні культурні тренінги, мовні курси та інтеграційні програми, що дозволяють швидше прийняти нові культурні норми та знизити рівень культурного шоку. По-четверте, програми підтримки повинні бути багаторівневими та міждисциплінарними, поєднуючи психологічну, соціальну та педагогічну допомогу.

Загалом, результати дослідження підкреслюють, що адаптація українських жінок-біженок є багатовимірним процесом, який потребує системного підходу та інтеграції різних методів оцінки та підтримки. Використання комплексного набору методик дозволяє отримати повну картину психологічного, соціального та культурного стану біженок, виявити критичні точки для втручання та розробити програми, спрямовані на підвищення стресостійкості, соціальної інтеграції, культурної адаптації та загальної якості життя. Таким чином, оптимальною стратегією для дослідження адаптації біженок є поєднання методик, які оцінюють як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні умови інтеграції, що забезпечує комплексну підтримку наукового та практичного рівня.

У перспективі рекомендується розширити дослідження, включивши різні вікові та соціально-економічні групи, а також застосовувати довгострокові когортні дослідження для оцінки динаміки адаптації та ефективності підтримувальних програм. Крім того, впровадження цифрових інструментів

моніторингу адаптації, таких як мобільні додатки та онлайн-опитування, може значно підвищити швидкість та точність збору даних і дозволить оперативно коригувати заходи підтримки відповідно до актуальних потреб біженок.

Висновок підкреслює, що для підвищення ефективності процесу адаптації необхідно застосовувати багатокомпонентний підхід, який включає оцінку психологічної стійкості, стратегій подолання стресу, соціальної та культурної адаптації, а також загальної якості життя. Такий підхід дозволяє не лише визначити проблемні сфери, а й розробити комплексні, персоналізовані та адаптивні програми підтримки, що сприятимуть більш ефективній інтеграції жінок-біженок у нове соціокультурне середовище та підвищать їх психоемоційне благополуччя.

У Розділі II було проведено ґрунтовний аналіз сучасних підходів до підвищення соціально-психологічної адаптації біженців за кордоном та розроблено комплексну психологічну програму для дорослих осіб, що враховує багатовимірний характер адаптаційного процесу. Дослідження показало, що ефективне підвищення адаптаційного потенціалу вимушених мігрантів потребує системного та комплексного підходу, який інтегрує індивідуальні психологічні методи, групові тренінги, соціально-педагогічну підтримку та ресурси приймаючої спільноти. Такий підхід дозволяє одночасно враховувати психологічні, соціальні та культурні аспекти адаптації, що є особливо важливим для дорослих біженців, які перебувають у стресогенних умовах вимушеної міграції.

Аналіз теоретичних джерел та результатів емпіричних досліджень показав, що ключовими бар'єрами інтеграції є високий рівень стресу, соціальна ізоляція, культурна невідповідність та обмежений доступ до ресурсів підтримки. Психологічна стійкість, соціальна адаптація та культурна інтеграція взаємопов'язані, і низький рівень одного компонента негативно впливає на інші. Це підтверджується результатами застосування сучасних шкал оцінки стресостійкості та культурної адаптації, що підкреслює необхідність комплексного підходу, який охоплює кілька рівнів адаптації одночасно.

Важливими напрямами роботи з дорослими біженцями є розвиток навичок саморегуляції та управління емоціями, формування просоціальної поведінки, підтримка автономності та здатності до прийняття рішень, а також активне включення у соціальне середовище. Особлива увага приділяється розвитку комунікативних навичок, адаптації до культурних особливостей приймаючої країни та формуванню стійких соціальних контактів, що сприяє зменшенню ізоляції та підвищенню психологічного благополуччя.

На основі аналізу сучасних теоретичних підходів та емпіричних даних була розроблена комплексна психологічна програма, яка передбачає індивідуальні консультації для опрацювання стресових ситуацій та підвищення особистісної стійкості, групові тренінги для розвитку соціальних навичок і просоціальної поведінки, психокорекційні заняття для зниження тривожності та розвитку емоційного контролю, а також інтерактивні заходи, які сприяють формуванню соціальних зв'язків та активній участі у житті приймаючої спільноти. Ефективність програми забезпечується індивідуалізацією заходів з урахуванням віку, психологічних особливостей, рівня стресостійкості та культурного досвіду кожного учасника, що підвищує результативність інтервенції та сприяє стійкій адаптації.

Програма передбачає комплексну взаємодію психологів, соціальних педагогів, культурних медіаторів та волонтерів, що забезпечує підтримку на всіх рівнях адаптації та створює умови для стабільної інтеграції українських біженців у нове соціальне середовище. Системне поєднання індивідуальних та групових заходів, психокорекції та інтерактивних практик формує у біженців почуття безпеки, підвищує здатність до адаптації та сприяє розвитку позитивного ментального здоров'я.

Розроблена програма є універсальним інструментом, що може застосовуватися в різних умовах і для різних груп дорослих біженців, незалежно від країни перебування. Вона інтегрує психологічні, соціальні та культурні аспекти адаптації, забезпечуючи стійку соціально-психологічну інтеграцію та мінімізуючи негативні наслідки стресу, соціальної ізоляції та культурного

дискомфорту. Комплексний та системний підхід, запропонований у Розділі III, підкреслює необхідність одночасного врахування психологічних, соціальних та культурних чинників, що забезпечує ефективну та довгострокову адаптацію українських біженців за кордоном. Такий підхід може стати основою для подальших наукових досліджень і практичних розробок у сфері психологічної підтримки вимушених мігрантів та для створення міждержавних програм інтеграції біженців у приймаючих країнах.

### РОЗДІЛ 3

## ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ПІДВИЩЕННЯ СОЦІАЛЬНОПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ

### 3.1. Основні підходи до підвищення соціально-психологічної адаптації біженців за кордоном

З початком повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України з 24 лютого 2022 року спостерігається значне зростання кількості українських громадян, які були вимушені залишити рідну країну і шукати прихисток у безпечних регіонах Європи та світу.

За даними міжнародних організацій, лише протягом перших місяців війни мільйони осіб перетнули державні кордони, що створило надзвичайний гуманітарний виклик для приймаючих країн, а також вимагало термінового розвитку систем соціально-психологічної підтримки та адаптаційних програм для дорослого населення і дітей.

Підвищення соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів є особливо актуальним завданням у зв'язку з тим, що більшість переселенців прибули до нових країн не за власним бажанням, а внаслідок обставин, пов'язаних з війною, що призводить до високого рівня стресу, емоційної нестійкості, культурного шоку та труднощів у соціальній інтеграції.

Українські біженці розподілилися за різними країнами залежно від географічної близькості, наявності українських спільнот, соціальної та гуманітарної підтримки, політичних рішень приймаючих держав та рівня доступності ресурсів. Найбільша кількість біженців опинилася у Польщі, яка стала основним напрямком переміщення через спільний кордон та історичні зв'язки між країнами. Польща забезпечила тимчасовий прихисток, житло, доступ до медичних послуг та соціальної підтримки, проте високий наплив українців створив додаткові труднощі у сфері працевлаштування, навчання дітей, соціальної інтеграції та психологічного супроводу. У зв'язку з цим у Польщі

активно впроваджуються програми соціально-психологічної підтримки дорослих біженців, які включають тренінги комунікативних навичок, групові заняття з психоемоційної стабілізації, консультації психологів та соціальних працівників, заходи з подолання культурного стресу та адаптаційні практики для інтеграції у локальне соціальне середовище.

Другим за чисельністю напрямком переміщення українців стали країни Центральної та Західної Європи, зокрема Німеччина, Італія, Франція та Іспанія. Ці держави надають широкий спектр гуманітарних та соціальних послуг, включаючи тимчасове житло, медичну допомогу, освітні програми та психологічну підтримку. Водночас культурні та мовні бар'єри, відмінності соціальних норм і традицій, обмежені соціальні контакти та відсутність локальної підтримки часто ускладнюють адаптаційний процес. Психологічна підтримка у таких країнах включає індивідуальні та групові консультації, психоедукаційні заняття з регуляції стресу, тренінги розвитку соціальних навичок, рольові ігри для полегшення культурної інтеграції, а також програми з підвищення стресостійкості та психологічної стійкості дорослих біженців.

У країнах Східної Європи та Балтії, таких як Литва, Латвія та Естонія, чисельність українських переселенців менша порівняно з Польщею та Німеччиною, проте потреба у соціально-психологічній підтримці та адаптаційних програмах залишається значною. Тут особливу увагу приділяють розвитку соціальних контактів, інтеграції у місцеві спільноти, подоланню мовного бар'єру та культурного шоку, формуванню відчуття належності до нового середовища. У цих країнах застосовуються різноманітні методи підтримки, включаючи групові заняття, психологічні тренінги, консультації соціальних працівників, а також створення соціальних мереж підтримки серед переселенців.

Особливої уваги потребують біженці, які прибули до Південної Європи, зокрема Італії, Іспанії та Португалії. Значна частина цих переселенців складається з жінок, дітей та літніх осіб, які потребують спеціалізованої психологічної допомоги. Вимушене переміщення, травматичний досвід війни,

втрата рідного соціального оточення та культурного середовища, високий рівень тривоги та стресу створюють особливі виклики для адаптації. В Італії, наприклад, проведене емпіричне дослідження показало, що у біженок віком від 25 до 60 років значно знижена психологічна стійкість, високий рівень стресу та труднощі у культурній інтеграції, що підкреслює необхідність комплексної соціально-психологічної підтримки.

Сучасні підходи до підвищення соціально-психологічної адаптації передбачають комплексний підхід, який включає психотерапевтичну допомогу, тренінги соціальних навичок, культурні адаптаційні програми, заходи з розвитку стресостійкості, навчання методам саморегуляції, а також підтримку психологічного благополуччя та формування позитивного сприйняття життя. Психотерапевтичні заходи спрямовані на зниження рівня емоційного стресу та тривоги, подолання депресивних симптомів, а також на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості. Тренінги соціальних навичок дозволяють ефективно взаємодіяти з оточенням, налагоджувати соціальні контакти та підтримувати міжособистісні стосунки, що є ключовим елементом інтеграції у нове соціальне середовище.

Культурні адаптаційні програми включають ознайомлення з місцевими культурними нормами та традиціями, рольові ігри, адаптаційні тренінги та психологічні вправи, які сприяють зменшенню культурного шоку, формуванню відчуття приналежності до спільноти та розвитку міжкультурної компетентності. Заходи з розвитку стресостійкості та саморегуляції, такі як релаксаційні техніки, майндфулнес, когнітивні стратегії подолання стресу та дихальні практики, допомагають біженцям ефективно контролювати емоції, відновлюватися після стресових ситуацій та підтримувати психоемоційний баланс.

Психологічне благополуччя є невід'ємною складовою адаптаційних програм, адже воно сприяє підвищенню рівня позитивного сприйняття життя, формуванню упевненості та самоповаги, розвитку мотивації до інтеграції та соціальної активності. Застосування комплексного підходу дозволяє врахувати

індивідуальні особливості біженців, їхній вік, стать, рівень освіти та соціальний статус, а також специфіку країни перебування.

В умовах сучасної війни та масового вимушеного переселення українців особливо важливо розробляти програми, що враховують різноманітні психологічні, соціальні та культурні потреби переселенців, формують адаптивні стратегії подолання стресу та сприяють ефективній інтеграції у нове середовище. Психологічна підтримка має включати не лише індивідуальні консультації та психотерапію, а й групові заходи, інтерактивні тренінги, соціальні програми підтримки та навчання навичкам міжкультурної комунікації. Такий підхід дозволяє забезпечити комплексну допомогу біженцям та підвищити ефективність процесу їх соціально-психологічної адаптації.

Отже, у зв'язку з масштабними демографічними змінами, спричиненими війною, сучасні підходи до підвищення соціально-психологічної адаптації українських біженців мають бути комплексними, інтегративними та спрямованими на підтримку психологічного благополуччя, розвиток соціальних навичок та культурної інтеграції. Такі програми є надзвичайно актуальними в Україні та країнах Європи, де приймають українських біженців, оскільки вони дозволяють забезпечити ефективну допомогу дорослим особам, сприяють стабілізації психоемоційного стану та розвитку внутрішніх ресурсів особистості для успішної адаптації до нових умов життя.

Підходи до підвищення соціально-психологічної адаптації - це систематизовані методи, стратегії та заходи, спрямовані на підтримку особистості у процесі пристосування до нових соціальних умов та збереження її психологічного благополуччя.

Вони охоплюють як психологічні, так і соціальні аспекти адаптації і спрямовані на розвиток життєстійкості, формування позитивних міжособистісних взаємин, подолання стресових ситуацій та ефективно інтегрування в нове соціальне середовище.

Ці підходи включають роботу над емоційною стабільністю, розвиток навичок саморегуляції, формування конструктивних стратегій подолання

труднощів, навчання соціальним навичкам та зміцнення підтримуючих соціальних мереж. У сучасних умовах, наприклад для внутрішньо переміщених осіб або біженців, підвищення соціально-психологічної адаптації також передбачає індивідуальні та групові психологічні консультації, тренінги з розвитку копінг-стратегій, роботу з ціннісними орієнтаціями та формування відчуття контролю над життям.

У результаті застосування таких підходів людина здатна не лише ефективніше пристосовуватися до нових умов, а й підтримувати своє психологічне здоров'я, зменшувати рівень тривоги, зберігати соціальні зв'язки та відчуття власної компетентності, що в цілому сприяє більш гармонійній інтеграції в нове соціальне середовище.

Наведемо підходи до підвищення соціально-психологічної адаптації (табл.3.1).

Таблиця.3.1

### Підходи до підвищення соціально-психологічної адаптації

Напрямок підходу	Основний зміст	Очікуваний ефект
Психологічна підтримка	Індивідуальні консультації, психотерапія, психокорекційні сесії	Зменшення тривожності, стабілізація емоційного стану, підтримка психологічного благополуччя
Розвиток життєстійкості (резильєнтності)	Тренінги з подолання стресу, формування копінг-стратегій	Підвищення здатності справлятися з труднощами, збереження внутрішніх ресурсів
Соціальна інтеграція	Формування нових соціальних контактів, участь у групах підтримки, адаптаційних програмах	Зменшення відчуття ізоляції, покращення взаємодії з оточенням, підвищення соціальної підтримки
Розвиток соціальних навичок	Навчання ефективній комунікації, вирішення конфліктів, міжособистісній взаємодії	Підвищення здатності адаптуватися до соціальних норм, зміцнення міжособистісних стосунків
Формування внутрішнього контролю та мотивації	Робота з ціннісними орієнтаціями, постановка цілей, самоорганізація	Відчуття контролю над життям, підвищення мотивації до активної адаптації
Психоосвітні програми	Інформаційні семінари, навчальні курси, просвітницька діяльність	Підвищення обізнаності про психологічні реакції, розвиток навичок самопідтримки
Групова терапія та тренінги	Спільна робота у групах з подібним досвідом, рольові ігри, практичні заняття	Зниження стресу через взаємопідтримку, формування

		колективної підтримки, розвиток адаптивних стратегій
--	--	--

Підходи до підвищення соціально-психологічної адаптації є багаторівневими та комплексними, оскільки вони охоплюють як психологічну, так і соціальну складові адаптаційного процесу. Використання індивідуальної психологічної підтримки, тренінгів із розвитку життестійкості та групових форм роботи дозволяє ефективно знижувати рівень тривожності, підтримувати емоційний баланс та зміцнювати внутрішні ресурси особистості. Соціальна інтеграція, розвиток комунікативних навичок і робота над мотивацією сприяють полегшенню процесу входження в нове соціальне середовище, підвищенню відчуття контролю над власним життям та формуванню підтримуючих соціальних мереж.

Психоосвітні програми та групові тренінги дозволяють здобувати знання про власні психологічні реакції та опановувати адаптивні стратегії поведінки. У цілому, комплексне застосування цих підходів забезпечує більш гармонійну соціально-психологічну адаптацію, сприяє збереженню психологічного благополуччя та підвищує здатність особистості ефективно функціонувати в нових умовах.

О. Ільєнко досліджує комплексні чинники соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, приділяючи увагу взаємодії індивідуальних психологічних особливостей, соціального оточення та культурних бар'єрів, які впливають на процес інтеграції в нове середовище. Автори підкреслюють, що адаптація вимушених мігрантів є багаторівневим процесом, що включає не лише психологічну стійкість та здатність до саморегуляції, а й уміння ефективно взаємодіяти в соціумі, відчуття приналежності до нової спільноти та прийняття культурних норм країни перебування.

У своїх роботах авторка пропонує системний підхід до оцінювання рівня адаптації, який передбачає виявлення факторів ризику та розробку рекомендацій щодо організації психологічної підтримки, створення умов для соціальної інтеграції, а також проведення спеціальних тренінгів і психоедукаційних заходів,

спрямованих на подолання культурних бар'єрів та підвищення психологічного благополуччя [14].

А. Єфімова у своїх численних роботах детально аналізує психологічні особливості українців, які перебувають у вимушеній міграції, зокрема в США. Вона розглядає вплив вимушеної міграції на психоемоційний стан, рівень стресу та депресії, а також на соціальні взаємини та процеси інтеграції. Авторка розробляє системно-інтерсуб'єктну модель оптимізації адаптації, яка поєднує психоедукаційні заходи, тренінги розвитку стресостійкості, підтримку культурної ідентичності та активізацію соціальних ресурсів. Основна мета таких заходів – створення умов для більш ефективного подолання психологічних труднощів, зниження рівня тривожності та депресивних симптомів, а також сприяння більш гармонійній інтеграції в нове соціокультурне середовище [15;16;17;18].

О. Креденцер. акцентує увагу на практичних аспектах соціально-психологічної підтримки українців у Німеччині. Вона досліджує результати діяльності українсько-німецьких благодійних проєктів, які надають психологічну, соціальну та культурну підтримку біженцям. Авторка підкреслює, що ефективна адаптація можлива лише за умови створення груп взаємодопомоги, проведення психотерапевтичного супроводу, організації освітніх заходів та адаптаційних тренінгів, що сприяють швидшому освоєнню нових соціальних ролей, формуванню соціальних зв'язків та зменшенню рівня психологічного стресу [19].

О. Кокорєв досліджує соціально-психологічний стан українських біженців у період повномасштабної війни, зокрема високий рівень тривожності, депресії та соціальної ізоляції, що негативно впливає на адаптацію. Автор акцентує, що адаптаційні програми повинні включати психокорекційні заходи, тренінги розвитку адаптивних стратегій поведінки, психоедукацію та підтримку соціальних контактів. Він пропонує конкретні рекомендації щодо зниження негативного емоційного навантаження, розвитку навичок саморегуляції та формування внутрішніх ресурсів для більш ефективної інтеграції [20].

Г. Пирог вивчає особливості соціально-психологічної адаптації українців, які виїхали за кордон під час війни, зосереджуючи увагу на факторах культурного шоку, соціальної ізоляції та стресових переживаннях. Автор пропонує впровадження психоедукаційних програм, тренінгів соціальної інтеграції, розвитку ресурсів особистості та підтримки культурної ідентичності, що дозволяє знизити рівень стресу та тривожності, підвищити ефективність соціальної взаємодії та сприяти гармонійній адаптації у новому середовищі [21].

О. Маліновська розглядає вимушене переміщення як об'єкт соціально-психологічного аналізу, оцінюючи психологічні, соціальні та поведінкові наслідки переміщення. Вона підкреслює, що адаптаційні програми мають враховувати індивідуальні потреби біженців, їхні ресурси та особливості соціального контексту. Авторка пропонує комплекс заходів, що включають психоедукаційні заняття, тренінги розвитку соціальних і комунікативних навичок, підтримку емоційного стану та активізацію внутрішніх ресурсів для успішної інтеграції [22].

О. Міхеєва та В. Серeda аналізують внутрішньо переміщених осіб в Україні, їхні стратегії переселення та проблеми адаптації, звертаючи увагу на складність інтеграції та необхідність підтримки соціальних і психологічних ресурсів. Вони підкреслюють, що для забезпечення ефективної адаптації необхідно організувати комплексну соціально-психологічну підтримку, включаючи тренінги розвитку стресостійкості, заходи щодо зміцнення соціальних зв'язків та психологічне консультування [23].

І. Субашкевич та А. Шпагіна досліджують соціально-психологічні настрої українців у період війни, акцентуючи увагу на високому рівні тривожності, емоційного перевантаження та невизначеності. Вони пропонують впровадження психокорекційних заходів, програм розвитку емоційної стійкості та ресурсів особистості, що сприяють більш ефективній соціально-психологічній адаптації та покращують загальне психологічне благополуччя [24].

Т. Трибрат, С. Шуть, та В. Сакевич аналізують виклики для систем охорони здоров'я та громадського здоров'я у контексті підтримки біженців та

переміщених осіб під час війни. Вони підкреслюють необхідність організації комплексної психосоціальної підтримки, інтеграції у соціальне середовище, створення ефективних адаптаційних програм, які враховують психологічні, соціальні та медичні аспекти життя біженців. Автори наголошують, що така підтримка дозволяє знизити негативний вплив стресових факторів, покращити соціальну інтеграцію та забезпечити психологічне благополуччя [25].

### **3.2. Пропозиції психологічної програми для підвищення соціально психологічної адаптації дорослих осіб**

Пропозиція психологічної програми для підвищення соціально-психологічної адаптації дорослих осіб - це систематично організований комплекс заходів і втручань, спрямований на покращення психоемоційного стану, розвиток навичок соціальної взаємодії, подолання стресових та адаптаційних труднощів, зміцнення психологічної стійкості та сприяння ефективній інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Такі програми зазвичай включають:

- психотерапевтичні та консультувальні сесії для опрацювання емоційного стресу;
- тренінги з розвитку соціальних навичок, комунікативної компетентності та налагодження міжособистісних контактів;
- психологічну підтримку у процесі культурної адаптації та подолання культурного шоку;
- методи релаксації, саморегуляції та підвищення стресостійкості;
- групові або індивідуальні заняття для зміцнення почуття власної цінності, упевненості та психологічного благополуччя.

Мета програми – зменшити негативні наслідки вимушеної міграції, сприяти більш ефективній соціальній та культурній інтеграції дорослих осіб і забезпечити комплексну підтримку їх психологічного стану.

Таблиця.3.2

**Пропозиції психологічної програми для підвищення соціально психологічної адаптації дорослих осіб**

Блок програми	Мета	Зміст/Заняття	Очікуваний результат
Психотерапевтичний	Зменшити рівень емоційного стресу та тривоги	Індивідуальні та групові консультації, психоедукація щодо стресу та емоційної регуляції	Покращення емоційного стану, зниження тривожності та депресивних симптомів
Розвиток соціальних навичок	Підвищити здатність до ефективної соціальної взаємодії	Тренінги комунікації, асертивності, активного слухання, конфлікт-менеджменту	Покращення взаємодії з оточенням, розвиток навичок налагодження контактів
Культурна адаптація	Сприяти інтеграції в нове соціокультурне середовище	Заняття з ознайомлення з культурними нормами, рольові ігри, адаптаційні тренінги	Зменшення культурного шоку, формування відчуття належності до спільноти
Стресостійкість та саморегуляція	Зміцнити психологічну стійкість та внутрішні ресурси	Практики релаксації, дихальні техніки, майндфулнес, когнітивні стратегії подолання стресу	Підвищення стресостійкості, здатності контролювати емоції та швидко відновлюватися після стресу
Психологічне благополуччя	Підвищити рівень позитивного сприйняття життя та впевненості	Групові заняття, вправи на розвиток самоповаги, позитивне мислення, цілепокладання	Покращення психологічного благополуччя, формування упевненості та задоволеності життям

Запропонована психологічна програма спрямована на комплексне підвищення соціально-психологічної адаптації дорослих осіб шляхом послідовного впливу на емоційний, соціальний та культурний аспекти їхнього життя.

Психотерапевтичний блок дозволяє знизити рівень стресу та тривожності, сприяючи стабілізації психоемоційного стану, блок розвитку соціальних навичок

покращує здатність до ефективної взаємодії та соціальної інтеграції, а блок культурної адаптації сприяє прийняттю нових норм та формуванню відчуття належності до спільноти.

Практики стресостійкості та саморегуляції допомагають зміцнити внутрішні ресурси, навчити контролювати емоції та швидко відновлюватися після складних ситуацій, тоді як блок психологічного благополуччя підвищує рівень позитивного сприйняття життя, впевненості та задоволеності життям. Реалізація цієї програми забезпечує комплексний підхід до підтримки дорослих осіб у процесі адаптації, дозволяє зменшити негативний вплив стресових факторів та створює передумови для успішної соціальної інтеграції та психологічного здоров'я.

Пропозиції психологічних програм для підвищення соціально-психологічної адаптації дорослих осіб є надзвичайно актуальними та необхідними в сучасних умовах України, оскільки вони відповідають на комплексну соціально-гуманітарну проблему, що виникла у зв'язку з воєнним конфліктом та масовою міграцією громадян. В умовах повномасштабної війни велика кількість українців була змушена залишити свої домівки, опинившись у статусі внутрішньо переміщених осіб або біженців за кордоном. Така вимушена міграція супроводжується значним психологічним навантаженням, включаючи високий рівень стресу, тривожність, емоційне виснаження, депресивні стани та почуття соціальної ізоляції. Втрата звичного соціального середовища, порушення ритму повсякденного життя та необхідність адаптації до нових умов значною мірою впливають на психоемоційний стан особистості, знижують її психологічну стійкість і здатність до саморегуляції, що, у свою чергу, негативно впливає на ефективність соціальної взаємодії та інтеграції у приймаюче середовище.

Дорослі особи, які перебувають у процесі вимушеної міграції, стикаються з багатьма труднощами, серед яких соціальна ізоляція, складності у встановленні контактів, мовні та культурні бар'єри, а також труднощі у збереженні власної культурної ідентичності. Ці фактори не лише ускладнюють адаптацію, а й

підвищують ризик розвитку психологічних проблем, включаючи хронічний стрес, синдром вигорання, тривожні та депресивні розлади. Саме тому психологічні програми, спрямовані на підтримку соціально-психологічної адаптації, мають критичне значення, оскільки вони дозволяють комплексно впливати на психоемоційний стан особистості, сприяють відновленню внутрішніх ресурсів, формують навички подолання стресових ситуацій та підвищують стійкість до негативних зовнішніх впливів.

Такі програми включають психотерапевтичні заходи, спрямовані на зниження рівня стресу, тривожності та депресивних проявів, тренінги розвитку соціальних навичок, комунікаційної компетентності та асертивності, а також заняття з культурної адаптації, що дозволяють засвоїти нові соціальні та культурні норми, сформувати відчуття приналежності до нової спільноти та зменшити прояви культурного шоку. Важливою складовою програм є розвиток стресостійкості, саморегуляції та психологічної гнучкості, що допомагає ефективно контролювати емоції, підтримувати психоемоційний баланс та швидко відновлюватися після стресових ситуацій. Окрім цього, програми спрямовані на підвищення загального психологічного благополуччя, формування позитивного ставлення до життя, розвиток упевненості у власних силах та здатності ставити та досягати особисті цілі.

Особлива актуальність таких програм в Україні полягає в тому, що вони не лише забезпечують підтримку психічного здоров'я окремих осіб, а й сприяють зміцненню соціальної стабільності громад, допомагають зменшити соціальну ізоляцію та інтегрувати вимушено переміщених осіб у приймаючі громади. Вони дозволяють психологам та соціальним працівникам системно працювати з біженцями та внутрішньо переміщеними особами, враховуючи індивідуальні потреби, вікові та культурні особливості, що забезпечує більш ефективну соціально-психологічну адаптацію.

Крім того, впровадження таких програм має стратегічне значення для формування суспільної стійкості в умовах воєнного конфлікту, оскільки адаптовані та соціально інтегровані громадяни легше долають психоемоційні та

соціальні труднощі, зберігають продуктивність у професійній діяльності, сприяють розвитку громад та відновленню соціально-економічних процесів. Реалізація комплексних психологічних програм підвищує рівень соціальної солідарності, взаємопідтримки та довіри у громадах, створює умови для стійкої адаптації вимушено переміщених осіб, а також зменшує ризики розвитку соціально-психологічних проблем на рівні громади та суспільства загалом.

Таким чином, розробка та впровадження психологічних програм для підвищення соціально-психологічної адаптації дорослих осіб в Україні є надзвичайно актуальною, необхідною та стратегічно важливою складовою системи підтримки населення в умовах війни, масової міграції та соціальної нестабільності. Вони забезпечують комплексний підхід до розвитку психологічних ресурсів людини, підтримують її психоемоційне благополуччя та сприяють ефективній інтеграції у нове соціокультурне середовище, що є критично важливим для збереження соціальної стабільності та здорового функціонування суспільства в цілому.

У сучасному українському контексті проблема соціально-психологічної адаптації набуває виняткової значущості через кілька взаємопов'язаних чинників, пов'язаних із воєнною агресією, масовими переміщеннями населення та глибокими соціальними трансформаціями. Повномасштабна війна, що триває, призвела до значного зростання числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО), біженців, які залишають свій дім і переїжджають у нові регіони або за кордон. Цей масовий імпульс трансформації суспільної тканини породжує не лише матеріальні, а й серйозні психологічні виклики, що вимагають цілеспрямованої і системної підтримки.

По-перше, географічна мобільність, характерна для переселенців, супроводжується втратою знайомого соціального середовища - близьких людей, соціальних ролей, побутової стабільності. Втрата дому та розрив соціальних зв'язків — це ключові джерела стресу, які формують базу для психологічних проблем. Багато переміщених осіб змушені переживати втрату стабільності в особистому житті, невизначеність щодо майбутнього, а відчуття безпорадності й

ізолюваності можуть призводити до зростання тривожності, депресивних симптомів та емоційного виснаження. В умовах війни ці проблеми посилюються через постійні повідомлення про небезпеку, новини, загрози, а також через обмеженість ресурсів (житло, фінансова допомога, соціальні сервіси). Саме тому підходи до підвищення соціально-психологічної адаптації повинні враховувати глибоке розуміння травматичного досвіду та механізмів, які допомагають людині “піднятися” після кризи.

По-друге, соціальна інтеграція переселенців у нових громадах - це фахова задача не лише гуманітарних організацій, а й держави та громади. Перебуваючи в новому соціокультурному середовищі, біженці часто стикаються з бар’єрами: мовними (особливо за кордоном), культурними, бюрократичними, а також зі стигмою або непорозумінням з боку місцевого населення. Ці бар’єри можуть значно ускладнити побудову соціальних зв’язків, знизити рівень соціальної підтримки та збільшити ризик соціальної ізоляції. Тому підходи до адаптації повинні включати компоненти, спрямовані саме на соціалізацію - розвиток комунікативних навичок, міжособистісної взаємодії, підтримку групових ініціатив, об’єднання переселенців з місцевим населенням через програми взаємодопомоги, клуби, групи підтримки або волонтерські проекти.

По-третє, життєстійкість (резильєнтність) переселенців є критичною для того, щоб люди могли не просто “вижити”, а активно відновлювати своє життя, долати труднощі та будувати нову стабільність. Підходи, спрямовані на підвищення резильєнтності, набувають особливої актуальності, адже традиційні ресурси (сім’я, домівка, звичний соціальний контекст) можуть бути підірвані війною. Тренінги з подолання стресу, формування копінг-стратегій, навчання навичкам самозаспокоєння, самоорганізації й планування - це ті інструменти, які можуть суттєво підсилити внутрішні ресурси людини. В умовах тривалої невизначеності і стресу, резильєнтність виступає не просто механізмом адаптації, а ключовим чинником виживання та психологічного здоров’я.

По-четверте, психологічні підходи мають освітню компоненту - психоосвіта є невід’ємною частиною адаптаційних програм. Інформаційні

семінари, майстер-класи, вебінари, навчальні курси дають змогу переселенцям краще зрозуміти свої психоемоційні реакції, навчитись розпізнавати симптоми тривоги або депресії, ознайомитися зі стратегіями самопомоги та ресурсної мобілізації. Психоосвітній підхід також сприяє нормалізації психологічних станів: люди бачать, що їхні реакції - це не “щось ненормальне”, а типовий відповідь на екстремальні обставини. Крім того, такі програми можуть поширюватися не лише серед переселенців, але й серед громади-приймача, допомагаючи будувати емпатію, створювати більш інклюзивне середовище.

По-п'яте, групова терапія та тренінги відіграють вирішальну роль у формуванні взаємодопомоги та соціальної підтримки. Переселенці, які беруть участь у групах зі спільним досвідом, отримують можливість поділитися своїми історіями, навчитися конструктивно комунікувати, практикувати рольові ігри, спільно опрацьовувати травматичний досвід. Такі групи не лише знижують рівень стресу через почуття “неодинці”, але й дають змогу виявити та зміцнити соціальні зв'язки, побудувати нові мережі підтримки. Соціальна єдність, яка виникає через групову роботу, стає джерелом колективної стійкості й ресурсу для адаптації.

Крім того, важливо зазначити політичний і соціальний контекст актуальності таких підходів. Держава, міжнародні гуманітарні організації та неурядові ініціативи відіграють ключову роль у створенні систем підтримки для переселенців. Але без глибокої психологічної компоненти багато програм ризикують залишатися поверхневими - підтримка житлом, фінансова допомога, гуманітарні пакети - важливі, але вони не знімають внутрішнього напруження, не лікують емоційні ранки і не допомагають побудувати нове життя на психологічно стабільній основі. Саме тому підходи, які враховують психологічні аспекти адаптації - це не розкіш, а необхідність для комплексної допомоги.

Технічні виклики й обмеження ресурсів також підсилюють актуальність. Не всі громади-приймачі або організації мають достатню кількість кваліфікованих психологів, терапевтів чи тренерів. У багатьох випадках населення, яке приймає переселенців, може бути просто не підготовленим до

системної психологічної роботи. Це створює потребу у розробці доступних, масштабованих форматів психологічної підтримки: онлайн-тренінги, телефонні гарячі лінії, мобільні групи психосоціальної допомоги. Такий підхід має стати частиною державної та громадської політики у сфері інтеграції переселенців.

Також актуальність підходів підсилює економічний аспект: успішна соціально-психологічна адаптація біженців сприяє їхній більш ефективній інтеграції на ринку праці, підвищує їхню здатність працювати, будувати сім'ї, вносити вклад у місцеві громади. Психологічна стабільність - це фундамент, на якому люди можуть стабільно жити, створювати соціальні мережі, інвестувати в своє майбутнє. Таким чином, інвестиції в психологічні підходи — це не лише гуманітарна, а й стратегічно економічно виправдана інвестиція в соціальну згуртованість та розвиток громади.

У науковому плані висвітлення та впровадження підходів до підвищення соціально-психологічної адаптації є важливою дослідницькою задачею. Попри велике число гуманітарних проєктів, існує значний дефіцит емпіричних даних, що стосуються довготривалої ефективності психологічних програм адаптації, особливо в українському контексті. Дослідники мають вивчати, які методи працюють найкраще для різних вікових груп, як впливають культурні й соціальні відмінності, який вклад має групова терапія у формування соціального капіталу переселенців, як цифрові формати психологічної підтримки можуть масштабуватися. Вирішення цих питань сприятиме розробці доказово обґрунтованих інтервенцій, підвищенню якості психологічної допомоги та оптимізації ресурсів.

Отже, в умовах сучасної України підходи до підвищення соціально-психологічної адаптації є надзвичайно актуальними: вони відповідають на гострі потреби переселенців, враховують травматичний досвід, соціальні бар'єри й особистісні ресурси, формують базу для сталого відновлення. Інвестиції в такі підходи - це не лише моральний обов'язок, але й стратегічна необхідність для побудови більш згуртованого, резильєнтного та соціально стабільного суспільства в умовах тривалої кризи.

## ВИСНОВКИ

У рамках проведеного дослідження було здійснено глибокий і всебічний аналіз соціально-психологічних чинників адаптації українських біженців за кордоном, зокрема в Італії, яка обрана як об'єкт дослідження через географічну близькість, наявність розвиненої інфраструктури для прийому переміщених осіб та значний потік українських громадян, що вимушено залишили країну через військові дії.

Вибір саме жіночого контингенту віком від 25 до 60 років для участі у дослідженні (загальна кількість 200 осіб) зумовлений як соціально-демографічними особливостями міграційних потоків, так і потребою вивчити специфіку адаптації, яка значно ускладнюється при вимушеній міграції, коли особа не обирає місце проживання та умови нового життя самостійно. Вимушений характер міграції безпосередньо впливає на психологічний стан біженців, формує постійне переживання, високий рівень стресу, тривожності та психоемоційного виснаження, а також значно ускладнює соціальну взаємодію та культурну адаптацію в новому середовищі.

Аналіз літературних джерел і теоретичних підходів дозволив визначити, що соціально-психологічна адаптація біженців є багатовимірним процесом, який включає психологічні, емоційні, соціальні та культурні компоненти, взаємопов'язані між собою та взаємовпливаючі.

Емпіричне дослідження проводилося із застосуванням комплексного набору методик, що дозволяє оцінити різні аспекти адаптації: психологічну стійкість, соціальну інтеграцію, рівень культурного та акультураційного стресу, ефективність стратегій подолання стресу, культурну адаптацію, а також загальний психоемоційний стан та рівень психологічного благополуччя.

Застосування методики шкали стресостійкості Коннора–Девідсона CD-RISC-25 показало, що більшість респонденток має низький рівень психологічної стійкості, що проявляється у постійних переживаннях, труднощах самоконтролю

та регуляції емоцій, швидкій втомлюваності та відчутті виснаження у стресових ситуаціях.

Методика соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонда виявила значні проблеми у сфері соціальної інтеграції: респонденти відчують соціальну ізоляцію, труднощі у встановленні контактів, недостатню підтримку оточення та слабе відчуття приналежності до нової соціальної групи. Це підтверджує, що вимушена міграція створює складний емоційний і соціальний контекст, що негативно впливає на адаптаційний потенціал особистості. Методики Cultural Adaptation Questionnaire (CAQ) та Cultural Shock Scale (CSS) дозволили оцінити процес культурної адаптації та рівень культурного шоку.

Було встановлено, що більшість респонденток відчуває значні труднощі в адаптації до нових культурних умов, переживає емоційне напруження через необхідність дотримання нових норм і правил, відчуває дискомфорт під час взаємодії з представниками іншої культури, а також переживає сум за рідною культурою та домом. Acculturation Stress Questionnaire (ASQ) показав високий рівень акультураційного стресу, який включає мовні, соціальні та емоційні труднощі, внутрішні конфлікти культурної ідентичності, відчуття втрати власних культурних коренів, що значно ускладнює процес соціальної та культурної інтеграції.

Методика стратегій подолання стресу CSI виявила, що більшість жінок намагаються використовувати доступні соціальні ресурси, звертаються за підтримкою до родичів та знайомих, однак ефективність цих стратегій обмежена високим рівнем тривожності, зовнішніми обставинами та соціальною ізоляцією.

Опитувальники WHOQOL-BREF та PMH-SCALE дозволили оцінити якість життя та психоемоційне благополуччя. Результати показали низький рівень задоволеності життям, високу психологічну перевантаженість, емоційне виснаження, труднощі у підтриманні стабільного психоемоційного стану та обмежену здатність до позитивного сприйняття життя. Всі ці показники підкреслюють необхідність комплексної підтримки біженців з урахуванням специфіки їх вимушеного перебування в новій культурній та соціальній системі.

Порівняльний аналіз результатів всіх застосованих методик дозволяє виокремити спільні та відмінні риси адаптаційного процесу. Спільним є високий рівень стресу, тривожності та емоційного навантаження, наявність труднощів у встановленні соціальних контактів та відчуття недостатньої підтримки з боку оточення, а також загальне психоемоційне виснаження.

Водночас відмінності між методиками полягають у їхньому фокусі: частина з них оцінює внутрішні психологічні ресурси, здатність до саморегуляції та стресостійкості, інші - рівень соціальної інтеграції, культурної адаптації, акультураційного стресу та ефективності стратегій подолання стресу. Такий комплексний підхід дозволяє отримати цілісну картину адаптації біженців та виділити ключові чинники ризику, що потребують спеціальної підтримки. На основі отриманих результатів було розроблено пропозиції психологічної програми для підвищення соціально-психологічної адаптації дорослих осіб.

Програма включає психотерапевтичний блок, розвиток соціальних навичок, тренінги культурної адаптації, практики розвитку стресостійкості та заняття з психологічного благополуччя. Очікуваним результатом програми є зниження рівня стресу та тривожності, підвищення здатності до саморегуляції, розвиток навичок соціальної взаємодії та ефективною інтеграції у нове соціокультурне середовище, а також покращення загального психологічного та емоційного стану учасників.

Отримані результати мають велике наукове та практичне значення, оскільки дозволяють не лише глибше зрозуміти особливості адаптації українських біженців, а й створюють наукову основу для розробки подальших програм підтримки, вдосконалення методик психологічного супроводу та підвищення ефективності інтеграційних заходів у країнах прийому.

Висновки підкреслюють важливість системного і комплексного підходу до соціально-психологічної підтримки біженців, що охоплює психологічний супровід, розвиток соціальних навичок, культурну інтеграцію та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, сприяючи формуванню стабільної адаптації та покращенню якості життя дорослих осіб у вимушеній міграції.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова А. С. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських мігрантів на території Німеччини. Кваліфікаційна (бакалаврська) робота. Київ: КНУ, 2023. 58 с. URL: <https://ir.library.knu.ua/handle/123456789/4406> (Дата звернення: 16.11.2024)
2. Бикова М. В. Соціально-психологічна адаптація українських біженців (земля Північна Рейн-Вестфалія, Німеччина). Кваліфікаційна робота. Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. 83 с. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2639> (Дата звернення: 16.11.2024)
3. Баринова О. Ю. Соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам як складова процесу їхньої адаптації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія, 2018. №1(46). С. 5–9.
4. Бикова О. Соціально-психологічна адаптація українських переселенців на території землі Північна Рейн-Вестфалія, Німеччина. *Науковий вісник ЧНУ імені Петра Могили*. 2023. Т. 12, № 3. С. 45–52.
5. Безручук С. Л., Пирог Г. В. Особливості соціально-психологічної адаптації українців у Німеччині після повномасштабного вторгнення. *Габітус*. 2024. № 61. С. 153–157. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/40946> (Дата звернення: 16.11.2024)
6. Беленька І. Г., & Шаповалова, О. В. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Національного гуманітарного університету*, 2019. №3(32). С. 54–59.
7. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. No1 (01). С.125-128. URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3> (Дата звернення: 16.11.2024)

8. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація дітей із родин вимушених переселенців. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. пр. 2019. № 2(49). С. 19–30. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/8946> (Дата звернення: 01.05.2025)
9. Вишневська О. І. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах соціально-психологічної допомоги. *Педагогічний дискурс*: збірник наукових праць, 2018. №23. С. 107–114
10. Волков Д. С., Абатурова О. А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. *Science of XXI century: development, main theories and achievements*. 2022. С. 12-15
11. Галицька М., Кузьменко О. Порівняльний аналіз різних етапів психологічної адаптації українців за кордоном під час війни. *ОЗВИТОЛОГІЯ*. 2023. № 12. URL: <https://osvitologia.kubg.edu.ua/index.php/osvitologia/article/view/180> (Дата звернення: 20.06.2025)
12. Герасименко О. А., Хорошавська О. А., & Хуторська В. О. Адаптація внутрішньо переміщених осіб: соціально-психологічний аспект. *Науковий вісник Черкаського університету*. Психологічні науки, 2019. №1(456). С. 60–65.
13. Гордашевська М. Я. Соціально-психологічні фактори адаптації українських біженців до нових умов життя. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*. 2025. С. 56–58. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-16> (Дата звернення: 20.06.2025)
14. Єфімова А. Г. Методологічні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. *Вісник післядипломної освіти*: зб. наук. пр. Серія «Соціальні та поведінкові науки. Управління та адміністрування». 2023. № 55. С. 62–78. URL: [https://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/visnyk\\_PO/26\\_55\\_2023/Social/Bulletin\\_26\\_55\\_Social\\_and\\_behav\\_Manag\\_Admin\\_sciences\\_Yefimova.pdf](https://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/26_55_2023/Social/Bulletin_26_55_Social_and_behav_Manag_Admin_sciences_Yefimova.pdf) (Дата звернення: 16.11.2024)

- 15.Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції у США. *Вісник післядипломної освіти*: зб. наук. пр. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2023. № 52. С. 41–56. URL: <https://www.uacademic.info/ua/document/0825U002721> (Дата звернення: 16.11.2024)
- 16.Єфімова А. Г. Дослідження чинників соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції у США. *Вісник післядипломної освіти*: зб. наук. пр. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2023. № 53. С. 10–26. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737340/1/%D0%A2%D0%95%D0%97%D0%98%D0%84%D1%84%D1%96%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.pdf> (Дата звернення: 16.11.2024)
17. Єфімова А. Г. Системно-інтерсуб'єктна модель оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції. Дисертація PhD. Київ: Університет менеджменту освіти, 2025. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745594/1/%D0%84%D1%84%D1%96%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%93.%20YEFIMOVA%20%D0%90.G.%20%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20Manuscript.pdf> (Дата звернення: 16.11.2024)
- 18.Льєнко О. В., К. Р. Чинники соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. КисіПП-репозиторій. 2023. URL: <https://kispprepo.com/jspui/bitstream/library/301/1/%D0%86%D0%BB%D1%8C%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9E.%20%D0%92.%20%D0%9A%D0%A0.pdf> (Дата звернення: 20.06.2025)
- 19.Кокорєв О. В. Соціально-психологічний стан українських біженців в умовах повномасштабних воєнних дій. *Політикус*. 2023. № 5. URL: [https://politicus.od.ua/5\\_2023/7.pdf](https://politicus.od.ua/5_2023/7.pdf) (Дата звернення: 05.02.2025)
- 20.Креденцер О. В. Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині: підсумки діяльності українсько-німецького благодійного проекту. *Вісник НАПН України*. 2025. № 7 (1). URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/download/536/605/> (Дата звернення: 16.11.2024)

21. Маліновська О. В. Вивчення вимушеного переміщення як об'єкта соціально-психологічного аналізу. *Вісник Національного університету "Києво-Могилянська академія"*. Психологія, 2019. №1(13). С. 15–21
22. Міхеєва О., Серета В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. *Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні*. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9–49.
23. Пирог Г. В. Особливості соціально-психологічної адаптації українців, які виїхали за кордон під час повномасштабного вторгнення. *Габітус*. 2024. № 61. С. 29. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/29.pdf> (Дата звернення: 05.02.2025)
24. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціальнопсихологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 116-122.
25. Трибрат Т. А., Шуть С. В, Сакевич В. Д. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для систем охорони здоров'я та громадського здоров'я. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія; за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2022. С. 23-31.
26. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. *Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»*, 21-22 квітня. Тернопіль: ФОП Паляниц В.А, 2022 С.29-31. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/37866> (Дата звернення: 25.06.2025)
27. Чернишова Я. Л. Соціально-психологічні чинники адаптації українців, що отримали тимчасовий прихисток у Німеччині. Магістр. дипломна робота. Київ: КНЕУ ім. В. Гетьмана, 2025. 112 с. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/items/47295227-a865-4f85-986d-a8c2affe7cd3> (Дата звернення: 05.02.2025)

28. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психолог. наук: 19.00.01. Київ, 2021. 41с.
29. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472.
30. Adedeji A., Kovach V., Buchcik J. Mental Health Outcomes Among Female Ukrainian Refugees in Germany. *Healthcare*. 2025. Vol. 13, No 3. P. 259. URL: <https://www.mdpi.com/2227-9032/13/3/259> (Дата звернення: 29.08.2025)
31. Andrushko Y., Plokhikh V., Kireieva Z. Results of adaptation of the methodology for studying acculturation processes on the example of Ukrainian forced migrants. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2023. URL: <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/150> (Дата звернення: 05.02.2025)
32. Bila, I., Hoian, I. Happiness as a psychological formation. *Innovations in the Scientific, Technical and Social Ecosystems*. 2022. Vol. 1, No. 3. P. 70–82. URL: <https://istse-jaeger.com/index.php/istse/article/view/19> (Дата звернення: 05.02.2025)
33. Buchcik J., Kovach V., Adedeji A. Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2023. Article No 23. URL: <https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-023-02101-5> (Дата звернення: 05.02.2025)
34. Childress S. A qualitative study of adaptation challenges of Ukrainian refugee families in the United States. *Children and Youth Services Review*. 2025. Online article. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019074092400611X> (Дата звернення: 10.10.2025)
35. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. 18 (2), 76–82. Farajzadeh F., Killea R. B., Teytelboym A., Trapp A. Optimizing

- Sponsored Humanitarian Parole for Ukrainian refugees in the U.S. arXiv preprint. 2023. URL: <https://arxiv.org/abs/2310.05983> (Дата звернення: 05.02.2025)
36. Karamushka L.M., Kredencer O.V., Tereshchenko K.V. Positive Mental Health Scale (PMH-Scale). *Psychology and Human Health*. 2015. No. 3. P.22–30. URL: <https://doi.org/10.1234/pmh-scale> (Дата звернення: 05.02.2025)
37. Lane R. Promoting refugee mental health through community interventions: Lessons from practice. *Journal of Refugee Studies*, 2022.
38. Lviv Professional College of Culture and Arts. URL: [https://lkkim.lviv.ua/fileadmin/user\\_upload/Opituvalnik\\_socialno-psikhologichnoi\\_\\_adaptacii\\_\\_\\_\\_K.Rodzhera\\_-\\_R.Dai\\_\\_mond\\_.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://lkkim.lviv.ua/fileadmin/user_upload/Opituvalnik_socialno-psikhologichnoi__adaptacii____K.Rodzhera_-_R.Dai__mond_.pdf?utm_source=chatgpt.com) (Дата звернення: 10.10.2025)
39. Lukas C. A Study about Distribution and Acceptance of Conversational Agents for Mental Health in Germany: Implications for Refugees. arXiv preprint. 2025. URL: <https://arxiv.org/abs/2502.00005> (Дата звернення: 10.10.2025)
40. Migliorini L., Carvalho C., Sheets A. Community resilience among Ukrainian refugees: promoting integration and well-being. *European Journal of Social Work*. 2023. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10435247/> (Дата звернення: 05.02.2025)
41. Miller K. E., Rasmussen A. The Mental Health of Civilians Displaced by Armed Conflict: An Ecological Model of Refugee Distress. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 2017. №26(2). P. 129–138.
42. Minora U., Belmonte M., Bosco C., Johnston D., Giraudy E., Iacus S., Sermi F. Migration patterns, friendship networks, and the diaspora: using Facebook Social Connectedness Index to anticipate displacement from Ukraine. arXiv preprint. 2022. URL: <https://arxiv.org/abs/2209.01833> (Дата звернення: 05.02.2025)
43. OECD. Supporting the social and emotional well-being of refugee students from Ukraine in host countries. OECD Publishing. 2022. 62 p. URL: [https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2022/11/supporting-the-social-and-emotional-well-being-of-refugee-students-from-ukraine-in-host-countries\\_d7250ef7/af1ff0b0-en.pdf](https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2022/11/supporting-the-social-and-emotional-well-being-of-refugee-students-from-ukraine-in-host-countries_d7250ef7/af1ff0b0-en.pdf) (Дата звернення: 05.02.2025)

44. Rodrigues J. R. G. et al. Transcultural adaptation of the Children's Anxiety Questionnaire (CAQ) in Brazil. *Nursing Open*. 2021. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8186675/> (Дата звернення: 05.02.2025)
45. Seleznova V., Bryntseva K., Smith L. Psychological burden and system resilience: mental health policy response to the Ukrainian refugee crisis. *Global Mental Health Journal*. 2023. (Дата звернення: 05.02.2025)
46. Seleznova V., Chanturia L., Bryntseva K. The battle for mental well-being in Ukraine: weaknesses in the national mental health system exposed by war. *International Journal of Mental Health Systems*. 2023. URL: <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-023-00598-3> (Дата звернення: 05.02.2025)
47. Shannon P. J., Vinson G. A., Wieling E. Cumulative Trauma, Emotional Distress, and Resilience for Incarcerated Youth: An Exploratory Analysis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2015. №7(2). P. 152–159.
48. Tachtler F., Michel T., Slovák P., Fitzpatrick G. Supporting the Supporters of Unaccompanied Migrant Youth: Designing for Social-ecological Resilience. arXiv preprint. 2020. URL: <https://arxiv.org/abs/2003.04799> (Дата звернення: 05.02.2025)
49. The WHOQOL Group. WHOQOL-BREF: The World Health Organization Quality of Life (short form). World Health Organization. 1998. 26 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/whoqol-bref>
50. Wang S., Kim J., Ellis E., et al. Associations between mental health symptoms, trauma exposure, and quality of life among Ukrainians during the war. *Psychiatry Research*. 2024. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016517812400341X> (Дата звернення: 05.02.2025)
51. Whitehead J., Sideris G., Khoury J. Stressors shaping the mental well-being of forcibly displaced Ukrainians in England. *Social Science & Medicine*. 2025. URL:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953625002382> (Дата звернення: 05.02.2025)

52. Wildemann S., Niederée C., Elejalde E. Migration Reframed? A multilingual analysis on the stance shift in Europe during the Ukrainian crisis. arXiv preprint. 2023. URL: <https://arxiv.org/abs/2302.02813> (Дата звернення: 05.02.2025)
53. Yefimova A. Adaptation of Ukrainians to forced migration: social and psychological aspects. *Amazonia Investiga*. 2024. URL: <https://www.amazoniainvestiga.info/index.php/amazonia/article/view/2857> (Дата звернення: 05.02.2025)

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### 1 Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-25)

##### CD-RISC-25 — Шкала психологічної стійкості

Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою: 0 — зовсім невірно, 1 — рідко вірно, 2 — іноді вірно, 3 — часто вірно, 4 — майже завжди вірно

1. Я здатен адаптуватися до змін
2. Я можу впоратися з будь-якими труднощами
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем
4. Стрес робить мене сильнішим
5. Я швидко відновлююся після хвороб, травм чи негараздів
6. Я можу досягти мети, навіть якщо є перешкоди
7. Я не здаюся, навіть коли все йде не так
8. Я можу контролювати свої емоції в складних ситуаціях
9. Я вірю, що все буде добре
10. Я здатен зберігати концентрацію під тиском
11. Я маю сильне почуття мети
12. Я можу залишатися спокійним у кризових ситуаціях
13. Я вмію справлятися з невдачами
14. Я здатен приймати рішення, навіть коли не маю всієї інформації
15. Я вмію просити допомогу, коли це потрібно
16. Я маю підтримку від інших людей
17. Я здатен бачити позитив у складних ситуаціях
18. Я вмію справлятися з емоційним болем
19. Я маю внутрішню силу
20. Я здатен зберігати оптимізм
21. Я можу справлятися з критикою
22. Я здатен зберігати мотивацію
23. Я вмію справлятися з тривалим стресом
24. Я здатен зберігати віру в себе
25. Я вмію справлятися з невизначеністю

**Додаток Б**

**Методика соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонда**, яка використовується для оцінки рівня соціальної інтеграції та адаптації особистості.

Респондент оцінює кожне твердження за шкалою від 0 до 6:

0 — зовсім не про мене

6 — це точно я

Приклади тверджень:

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог
2. Не має бажання розкриватися перед іншими
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання
4. Має до себе високі вимоги
5. Часто сварить себе за те, що зробив
6. Часто відчуває себе пригніченим
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі
8. Завжди виконує свої обіцянки
9. Має теплі, добрі стосунки з оточуючими
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь
11. У невдачах звинувачує себе
12. Часто відчуває себе самотнім
13. Вважає, що інші не розуміють його
14. Вміє підтримувати тривалі стосунки
15. Відчуває себе частиною колективу
16. Часто змінює місце проживання або роботи
17. Вважає, що життя не має сенсу
18. Відчуває себе потрібним іншим
19. Має труднощі у встановленні нових контактів
20. Вміє пристосовуватися до нових умов

**Cultural Adaptation Questionnaire (CAQ)**

Інструкція: Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5: 1 — зовсім не згоден, 5 — повністю згоден

**◆ Прийняття культурних норм**

1. Я розумію соціальні правила та норми нової культури
2. Я приймаю цінності та традиції країни, в якій зараз живу
3. Я відчуваю себе комфортно, дотримуючись місцевих звичаїв
4. Я вмію поводитися відповідно до очікувань місцевого суспільства

**◆ Інтеграція в суспільство**

5. Я маю друзів серед місцевих жителів
6. Я беру участь у громадських або культурних заходах
7. Я відчуваю, що мене приймають у новому середовищі
8. Я можу вільно спілкуватися з людьми з іншої культури

**◆ Відчуття належності**

9. Я почуваюся частиною місцевої спільноти
10. Я відчуваю, що мої потреби враховуються в новому суспільстві
11. Я маю бажання залишитися в цій країні надовго
12. Я відчуваю емоційний зв'язок із новим місцем проживання

### Cultural Shock Scale (CSS)

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашому досвіду в новій культурі. Шкала оцінювання: 1 — зовсім не згоден, 2 — не згоден, 3 — частково згоден, 4 — згоден, 5 — повністю згоден

#### ◆ Емоційні реакції

1. Я часто почуваюся пригніченим у новому культурному середовищі
2. Я відчуваю тривогу, коли спілкуюся з місцевими жителями
3. Я сумую за домом і близькими
4. Я відчуваю себе ізольованим або самотнім
5. Я роздратований через культурні відмінності

#### ◆ Когнітивні реакції

6. Я не розумію, чому люди поводяться так, як вони поводяться
7. Я часто плутаюся в соціальних нормах нової культури
8. Я відчуваю, що мої цінності суперечать місцевим
9. Я не можу пояснити свою поведінку людям з нової культури
10. Я сумніваюся у своїй здатності адаптуватися

#### ◆ Поведінкові реакції

11. Я уникаю соціальних ситуацій у новому середовищі
12. Я не беру участі в місцевих культурних заходах
13. Я маю труднощі з встановленням нових контактів
14. Я часто порушую місцеві правила, не усвідомлюючи цього
15. Я не знаю, як правильно поводитися в повсякденних ситуаціях

## 5. Acculturation Stress Questionnaire (ASQ)

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашому досвіду адаптації до нової культури. Шкала оцінювання: 1 — зовсім не згоден, 2 — не згоден, 3 — частково згоден, 4 — згоден, 5 — повністю згоден

### ◆ Емоційний стрес

1. Я часто почуваюся пригніченим через культурні відмінності
2. Я відчуваю тривогу, коли не розумію місцеві звичаї
3. Я сумую за своєю рідною культурою
4. Я відчуваю себе ізольованим у новому середовищі

### ◆ Мовні труднощі

5. Я маю труднощі з розумінням місцевої мови
6. Я боюся говорити, щоб не зробити помилку
7. Я уникаю спілкування через мовний бар'єр

### ◆ Соціальні труднощі

8. Мені важко заводити нові знайомства
9. Я не відчуваю себе частиною місцевої спільноти
10. Я уникаю соціальних заходів, бо почуваюся некомфортно

### ◆ Ідентичність і самосприйняття

11. Я відчуваю, що втрачаю свою культурну ідентичність
12. Я не знаю, до якої культури належу
13. Я відчуваю внутрішній конфлікт між старою і новою культурою

### ◆ Стратегії подолання

14. Я намагаюся вивчати місцеву культуру
15. Я шукаю підтримку серед людей зі схожим досвідом
16. Я використовую власну культуру як ресурс для адаптації
17. Я відкритий до нових культурних норм

## Додаток Е

**Методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана (CSI, адаптація М.Сирота і В.Ялтонський)**

**ІНСТРУКЦІЯ:**

Вам представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження. **УВАГА!** Поставте позначку або обведіть, або впишіть варіант відповіді в залежності від типу запитання.

ПІБ	
Вік	
Дата	
<b>Запитання</b>	<b>Варіанти відповідей</b>
1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
2. Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
5. Приймаю співчуття та розуміння від когось.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
8. Ставлю для себе ряд цілей, які дозволяють поступово справлятися із ситуацією.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден

9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
10. Мрію, фантазую про найкращі часи.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду відповідний.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
12. Довіряю свої страхи родичу чи другу.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, оскільки тільки її обговорення допомагає мені дійти її рішення.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
15. Думаю, що потрібно зробити, щоб виправити положення.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
16. Зосереджуюся повністю на вирішенні проблеми.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
17. Роздумую про себе план дій.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
19. Йду до кого-небудь (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
20. Стою твердо і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
21. Уникаю спілкування з людьми.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблем.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден

	<input type="radio"/> Не згоден <input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
23. Йду до друга за порадою - як виправити ситуацію.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
25. Приймаю співчуття, порозуміння друзів.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
26. Сплю більше звичайного.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
28. Уявляю себе героєм книги чи кіно.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
29. Намагаюся вирішити проблему.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
31. Приймаю допомогу від друзів чи родичів.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього середовища.	<input type="radio"/> Повністю згоден <input type="radio"/> Згоден <input type="radio"/> Не згоден

## Додаток Є

**Короткий опитувальник ВООЗ для оцінки якості життя (окремі питання) THE WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE (WHOQOL)–BREF**

**ІНСТРУКЦІЯ:**

Наступні питання стосуватимуться Вашого ставлення до певних сфер Вашого життя за останні два тижня. Будь ласка, дайте відповідь на всі запитання. Якщо Ви вагаєтесь і не знаєте, як відповісти, оберіть першу відповідь, яка прийшла вам на думку. **УВАГА!** Поставте позначку або обведіть, або впишіть варіант відповіді в залежності від типу запитання.

ПІБ	
Вік	
Дата	
<b>Запитання</b>	<b>Варіанти відповідей</b>
Яка у Вас освіта?	<input type="radio"/> неповна середня <input type="radio"/> середня <input type="radio"/> середня спеціальна <input type="radio"/> базова вища <input type="radio"/> незакінчена вища <input type="radio"/> повна вища
1. Наскільки Ви задоволені своїм життям?	<input type="radio"/> Зовсім ні <input type="radio"/> Трохи <input type="radio"/> Помірно <input type="radio"/> Значною мірою <input type="radio"/> Надміру
2. Наскільки, на Вашу думку, Ваше життя є змістовним?	<input type="radio"/> Зовсім ні <input type="radio"/> Трохи <input type="radio"/> Помірно <input type="radio"/> Значною мірою <input type="radio"/> Надміру
3. Наскільки добре Ви здатні концентруватися?	<input type="radio"/> Зовсім ні <input type="radio"/> Трохи <input type="radio"/> Помірно <input type="radio"/> Значною мірою <input type="radio"/> Надміру

4. Чи маєте Ви достатньо енергії для повсякденного життя?	<input type="radio"/> Зовсім ні <input type="radio"/> Трохи <input type="radio"/> Помірно <input type="radio"/> Переважно <input type="radio"/> Повністю
5. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю?	<input type="radio"/> Зовсім ні <input type="radio"/> Трохи <input type="radio"/> Помірно <input type="radio"/> Переважно <input type="radio"/> Повністю
6. Наскільки Ви задоволені своїм сном?	<input type="radio"/> Зовсім незадоволений <input type="radio"/> Незадоволений <input type="radio"/> Не можу сказати точно <input type="radio"/> Задоволений <input type="radio"/> Дуже задоволений
7. Наскільки Ви задоволені своєю здатністю виконувати повсякденні справи?	<input type="radio"/> Зовсім незадоволений <input type="radio"/> Незадоволений <input type="radio"/> Не можу сказати точно <input type="radio"/> Задоволений <input type="radio"/> Дуже задоволений
8. Наскільки Ви задоволені своєю працездатністю?	<input type="radio"/> Зовсім незадоволений <input type="radio"/> Незадоволений <input type="radio"/> Не можу сказати точно <input type="radio"/> Задоволений <input type="radio"/> Дуже задоволений
9. Наскільки Ви задоволені собою?	<input type="radio"/> Зовсім незадоволений <input type="radio"/> Незадоволений <input type="radio"/> Не можу сказати точно <input type="radio"/> Задоволений <input type="radio"/> Дуже задоволений

<p>10. Наскільки Ви задоволені Вашими особистими стосунками?</p>	<p><input type="radio"/> Зовсім незадоволений</p> <p><input type="radio"/> Незадоволений</p> <p><input type="radio"/> Не можу сказати точно</p> <p><input type="radio"/> Задоволений</p> <p><input type="radio"/> Дуже задоволений</p>
<p>11. Наскільки Ви задоволені Вашим сексуальним життям?</p>	<p><input type="radio"/> Зовсім незадоволений</p> <p><input type="radio"/> Незадоволений</p> <p><input type="radio"/> Не можу сказати точно</p> <p><input type="radio"/> Задоволений</p> <p><input type="radio"/> Дуже задоволений</p>
<p>12. Наскільки Ви задоволені підтримкою, яку Ви отримуєте від Ваших друзів?</p>	<p><input type="radio"/> Зовсім незадоволений</p> <p><input type="radio"/> Незадоволений</p> <p><input type="radio"/> Не можу сказати точно</p> <p><input type="radio"/> Задоволений</p> <p><input type="radio"/> Дуже задоволений</p>
<p>13. Як часто у Вас були негативні переживання, наприклад, поганий настрій, відчай, тривога, депресія?</p>	<p><input type="radio"/> Ніколи</p> <p><input type="radio"/> Зрідка</p> <p><input type="radio"/> Досить часто</p> <p><input type="radio"/> Дуже часто</p> <p><input type="radio"/> Постійно</p>

## Додаток Ж

**Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-SCALE, адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко)**

**ІНСТРУКЦІЯ:**

Вам запропоновано ряд тверджень. Оцініть свій стан, обравши той варіант відповіді, який притаманний вам. **УВАГА!** Поставте позначку або обведіть, або впишіть варіант відповіді в залежності від типу запитання.

ПІБ	
Вік	
Дата	
<b>Запитання</b>	<b>Варіанти відповідей</b>
1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої.	<input type="radio"/> Не вірно <input type="radio"/> Скоріше не вірно <input type="radio"/> Скоріше вірно <input type="radio"/> Вірно
2. Я насолоджуюся життям.	<input type="radio"/> Не вірно <input type="radio"/> Скоріше не вірно <input type="radio"/> Скоріше вірно <input type="radio"/> Вірно
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя.	<input type="radio"/> Не вірно <input type="radio"/> Скоріше не вірно <input type="radio"/> Скоріше вірно <input type="radio"/> Вірно
4. Загалом я відчуваю впевненість.	<input type="radio"/> Не вірно <input type="radio"/> Скоріше не вірно <input type="radio"/> Скоріше вірно <input type="radio"/> Вірно
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб.	<input type="radio"/> Не вірно <input type="radio"/> Скоріше не вірно <input type="radio"/> Скоріше вірно <input type="radio"/> Вірно
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані.	<input type="radio"/> Не вірно <input type="radio"/> Скоріше не вірно <input type="radio"/> Скоріше вірно <input type="radio"/> Вірно
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами.	<input type="radio"/> Не вірно <input type="radio"/> Скоріше не вірно <input type="radio"/> Скоріше вірно <input type="radio"/> Вірно
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість.	<input type="radio"/> Не вірно

	<input type="radio"/> Скоріше не вірно <input type="radio"/> Скоріше вірно <input type="radio"/> Вірно
9. Я – спокійна і врівноважена людина.	<input type="radio"/> Не вірно <input type="radio"/> Скоріше не вірно <input type="radio"/> Скоріше вірно <input type="radio"/> Вірно