

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

_____Роксолана СІРКО

« ____ » _____ 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

**«ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Виконала

здобувач вищої освіти
студентка групи ПС-41з
Марина ЩЕРБАК

Керівник – Андрій ЦЮПРИК

Рецензент – Олена ВАВРИНІВ

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	6
1.1 Сутність поняття «соціально-психологічна адаптація».....	6
1.2 Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.....	11
Висновки до першого розділу.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТТЯ.....	18
2.2 Характеристика вибірки і методів дослідження.....	18
2.2 Емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів до нових умов життя.....	26
2.3 Загальна характеристика психокорекційної програми, спрямованої на розвиток успішної адаптації.....	40
Висновки до другого розділу.....	44
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах глобальної нестабільності, зокрема через збройні конфлікти, політичні переслідування, екологічні катастрофи та економічні кризи, проблема вимушеної міграції набуває особливої ваги. Масове переміщення населення стає викликом не лише для окремих країн, а й для світової спільноти загалом. В Україні внаслідок військової агресії відбулося масштабне переміщення мільйонів осіб, які були змушені залишити свої домівки та адаптуватися до нових соціальних, економічних і культурних реалій. Ця ситуація створює нагальну потребу в дослідженні процесів соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, як ключового чинника їхньої інтеграції в нове середовище.

Вимушені мігранти, опиняючись у новому соціальному середовищі, часто стикаються з низкою труднощів: порушенням звичних соціальних зв'язків, втратою роботи, дискримінацією, проблемами мовної та культурної адаптації, а також з психологічним стресом і травматичним досвідом. Ці фактори значною мірою ускладнюють процес їхньої соціально-психологічної адаптації до нових умов життя.

Проблематика соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів є надзвичайно актуальною в сучасному суспільстві та широко досліджується в наукових колах. Праці в цій темі мають такі українські науовці, як О. Блинова, А. Бреус, А. Голотенко, Л. Гуменюк, О. Іщук, А. Красовська, О. Лукасевич, В. Стець, Т. Титаренко.

Тому дана тема є дуже важливою. Вивчення того, як вимушені мігранти пристосовуються до нового життя, допоможе краще зрозуміти їхні потреби, створити ефективну підтримку та допомогти їм швидше відновитися і почати жити повноцінним життям.

Об'єктом дослідження є феномен соціально-психологічної адаптації у психології.

Предмет дослідження: особливості соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів в мовах воєнного стану.

Метою роботи є теоретичне й емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей адаптації вимушених мігрантів в умовах воєнного стану.

Завдання, які необхідно виконати для досягнення поставленої мети:

1. Теоретично проаналізувати основні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів в умовах воєнного стану;
2. Емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів в умовах воєнного стану;
3. Розробити психокорекційну тренінгову програму, спрямовану на розвиток успішної соціально-психологічної адаптації.

Гіпотеза дослідження: ми припускаємо, що вимушені мігранти, які отримують соціально-психологічну підтримку та мають особисті адаптаційні ресурси, краще пристосовуються до нових умов життя.

Методи дослідження. Нами було застосовано комплекс методів таких як: теоретичні (пошук, синтез, аналіз та узагальнення наукової літератури; емпіричні (тестування, анкетування); математико-статистичні (відсотковий, кореляційний аналізи).

Для дослідження було використано наступні психодіагностичні методики: «Шкала задоволеності життям» Е. Дінер, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Маклаков, С. Чермянін, «Методика діагностування соціально-психологічної адаптації» К. Роджерс, Р. Даймонд, «Хто я?» М. Кун, Т. Макпартленд.

Теоретичне значення: У кваліфікаційній роботі розглянуто поняття адаптації, наукові концепції та підходи до вивчення проблеми адаптації, а також здійснено теоретичний аналіз і обґрунтування методів вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.

Практичне значення роботи полягає в тому, що сформульовані висновки в результаті дослідження та отримані емпіричні дані, а також розробка психокорекційного тренінгу спрямована на розвиток соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, можуть бути використані практичними психологами і педагогами.

Експериментальна вибірка. Дослідження проводилося онлайн із використанням інструменту Google Forms. У дослідженні взяло участь 40 осіб, які проживають в Німеччині, а саме: 37 жіночої статі та 3 чоловічої статі.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, висновку, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 91 сторінку. Основний зміст викладено на 51 сторінці. У роботі подано загалом 7 таблиць, 9 рисунків, додатки займають 35 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1 Визначення поняття «соціально-психологічної адаптації»

На сьогоднішній день, адаптація є однією із найважливіших наукових проблем. Сучасні психологи трактують адаптацію насамперед, як безперервний і активний процес взаємодії зі змінними умовами соціального середовища.

Вперше поняття «адаптація» ввів Г. Ауберт, в своєму фундаментальному творі «Трактат із соціології» у 1995 році. У цьому творі він одним із перших у західноєвропейській соціології системно описав адаптацію, як соціальний процес, що відбувається між індивідом і суспільством. Він вважав, що адаптація є необхідною умовою інтеграції особистості в соціальне середовище, а також підкреслював її двосторонній характер — взаємне пристосування особистості та суспільства.

У «Психологічному словнику» адаптація описується як процес пристосування організму та особистості до змін життєвих умов, що здійснюється через фізіологічну, психологічну та соціальну діяльність. Ця діяльність спрямована на створення сприятливих умов для нормального функціонування в незвичайному середовищі. Таке бачення поняття адаптації також відображено в теорії інтелектуального розвитку Ж. Піаже, швейцарського психолога, який акцентував увагу на взаємозв'язку особистості та оточення. У його концепції адаптація розглядається як поєднання двох протилежно спрямованих процесів: акомодатії та асиміляції. Акомодатія полягає в модифікації функціонування організму чи діяльності суб'єкта залежно від властивостей навколишнього середовища. Асиміляція, своєю чергою, передбачає зміну окремих елементів середовища таким чином, щоб вони відповідали структурі організму або включалися у поведінку суб'єкта [21].

Окрім цього, концепція адаптації набула поширення і для аналізу соціальних систем. Зокрема, Е. Гідденс, британський соціолог, досліджуючи феномен соціальної адаптації, в праці «The Constitution of Society», визначає

його, як процес соціалізації або пристосування до виконання певних соціальних ролей. Г. Спенсер, в книзі «Основи соціології» підкреслював необхідність адаптації не лише до природного оточення, а й до соціального середовища, стверджуючи необмеженість людського розуму, що забезпечує найефективніше пристосування індивіда до зовнішніх умов [21].

На сьогоднішній день, обсяг досліджень набув такого розмаху, що виникли принципово різні підходи до дослідження цього питання. Відповідно, останні теоретичні дослідження свідчать про значну розбіжність в наукових підходах. Виходячи з цього існує потреба в узагальненні останніх теоретичних досліджень. Так, С. Кулик, в своїй праці «Соціальна адаптація особистості: теоретико-методологічний аналіз», розрізняє такі основні підходи до вивчення адаптації: інформаційно-комунікативний, психологічний та біофізіологічний (таб.1.1).

Таблиця 1.1 - Підходи при вивченні адаптації

№ 3/ П	Напрями та підходи у вивченні адаптації	Суть підходу	Вид адаптації, яка досліджується
1	Інформаційно-комунікативний підхід	Зміна функції або структури системи й керуючих впливів на основі отриманих даних та поточної інформації для досягнення оптимального стану при змінених умовах діяльності.	Взаємна адаптація психосоматичних систем
2	Психологічний підхід	Набуття, розвиток і закріплення навичок й умінь міжособистісного спілкування в колективі.	Професійна, особистісна, соціальна, психологічна, соціально-психологічна

3	Біолого-фізіологічний підхід	Пристосування і активна підтримка потрібного рівня відповідності будови організму до зовнішніх і внутрішніх змін, які формуються під впливом середовища та його факторів.	Ергономічна, медичинська, анатомічна, фізіологічна, біологічна
---	------------------------------	---	--

З огляду на форму, адаптивність окремої людини можна визначити наступним чином:

Внутрішня, яка може проявлятися у вигляді перебудови функціональних структур і систем особистості при певній трансформації суспільства, середовища її життя і діяльності. При цьому зовнішня поведінка і діяльність індивіда значно змінюється і починає відповідати вимогам середовища, а також вимогам, що надходять ззовні. Відбувається узагальнена повна адаптація особистості [33].

На етапі, коли в особистості повністю розвиваються всі механізми психологічного захисту, значно підвищується особистісна працездатність, значно підвищується ефективність і успішність соціально-психологічної адаптації. Крім функцій соціально-психологічної адаптації, можна включити також такі механізми:

- самопізнання та самокорекція;
- самореалізація особистості;
- досягнення оптимального балансу в динамічній системі “індивідуальність– соціальне середовище”;
- підвищення ефективності діяльності особистості, яка адаптується до соціального середовища;
- ефективний і максимальний вияв і розвиток здібностей особистості;
- збереження психічного здоров'я [32].

Соціальна адаптація — це процес і результат активного пристосування особистості або соціальної системи до нових умов або зміненого соціального середовища шляхом гармонізації вимог і очікувань учасників.

Суб'єкт соціальної адаптації може бути представлений як за допомогою особистості, так і соціальної групи. На індивідуальному рівні соціальна адаптація пов'язана з процесом соціалізації, засвоєнням культурних норм, цінностей і моделей поведінки, відповідних навколишньому середовищу [33].

О. Теличкін в праці «Соціальна адаптація особистості: соціологічний аналіз», розрізняє наступні головні напрями дослідження проблеми адаптації, кожен із яких лежить в області психофізіології:

1. Системне вивчення фізіологічного та психічного стану особи під час адаптації;

2. Вивчення реакції конкретного психічного процесу на робоче навантаження або на несприятливі умови діяльності;

3. Клініко-психологічне дослідження стресу [2].

В психології немає єдиної думки щодо визначення терміну «адаптація». Але в той же час очевидно, що феномен адаптації пов'язаний з психікою, і що його можна розглядати як психологічне поняття і навіть як категорію, яка може бути використана для пояснення походження і функціонування свідомості. Також, виявлено та представлено варіанти розуміння адаптації в контексті пояснення різних психологічних форм і механізмів покращення життя людини з урахуванням спрямованості психологічної теорії та прикладних психотерапевтичних властивостей, а також їх аналізу.

Концепція будови розуму, запропонована в теорії З. Фрейда, вважається однією з найбільш фундаментальних концепцій. Він точно описує процес адаптації, розглядаючи несвідоме, підсвідоме і свідоме як результат тривалого пристосування психіки людини до умов життя. Завдяки наявності цих структур людина має здатність успішно адаптуватися до соціальних особливостей і складних умов життя [33]. При цьому інстинктивні реакції, пов'язані з підсвідомим рівнем людської психіки, сприяють швидкій адаптації, задоволенню нагальних потреб і збереженню виживання, коли потрібна швидка реакція, проте деколи за рахунок порушення соціальних норм та принципів, тобто через соціальну дезадаптацію [1].

В умовах соціального середовища більшість несвідомих імпульсів біологічно детерміновані і тому несумісні з соціальними правилами і нормами співіснування. Таким чином, найважливішим адаптивним механізмом, коли існують потреби, є адаптація відповідно до очікувань суспільства та домовленостей не лише для досягнення бажаного результату, але й для відповідної підтримки важливих комунікативних стосунків з іншими людьми.

Психофізіологічна інтерпретація адаптації базувалася на концепціях інформаційних зв'язків організму людини з навколишнім середовищем та їх реалізації у функціонуванні когнітивної сфери психіки та її нервової системи. Психічні явища досліджувалися з точки зору їх функції в процесі адаптації до екологічно небезпечного середовища, з метою підтримки внутрішньої сталості/стабільності організму людини як біологічної істоти та її психологічного благополуччя як особистості [33]. Ця адаптація головним чином полягає в адаптації рівня чутливості аналітичних систем до характеристик навколишнього середовища з метою отримання інформації, необхідної для регулювання поведінки людини.

Якщо розглядати рівні адаптації, то вчені виділяють:

- 1) індивідуальний орган;
- 2) чітка система органів;
- 3) весь організм;
- 4) група;
- 5) населення;
- 6) вид;
- 7) біоценетика;
- 8) екосфера [6].

Відомо, що здатність коригувати (або адаптувати) свою поведінку у відповідь на мінливе (і потенційно складне) середовище сприяє позитивним результатам психологічного благополуччя. Зокрема, відповідно до тристоронньої моделі, адаптивність стосується когнітивної, поведінкової та емоційної регуляції (або адаптації) індивіда в ситуаціях змін, новизни та

невизначеності. Когнітивна адаптація відображає зміни або модифікації мислення у відповідь на нові ситуаційні вимоги. Поведінкова адаптація стосується змін у типі, величині та інтенсивності поведінки, щоб мати справу з новими та невизначеними обставинами [6]. З точки зору Гросса типові тенденції емоційної реакції можуть модулюватися щоб ефективніше реагувати на новизну та невизначеність в оточенні людини. Оскільки адаптивність зазвичай зосереджена на новизні та невизначеності у перехідних фазах у різноманітних сферах життя (наприклад, підлітковий вік, освіта, зміна кар'єри), а не на нещастях, травмах чи винятково складних обставинах, було зазначено, що, незважаючи на зв'язок, він відрізняється від інших конструкцій, що включають ресурси емоційної саморегуляції, такі як стійкість [30].

1.2 Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.

Міграція є надзвичайно складною стресовою життєвою подією, під час якої люди залишають існуючу соціальну ситуацію та адаптуються до іншого способу життя, таким чином змінюючи моделі своєї поведінки. В багатьох дослідженнях підкреслюється важливість розуміння того, як мігранти реагують на стреси та виклики міграції й акультурації, і як їхні стратегії адаптації впливають на здоров'я та благополуччя [7]. Так, в мігрантів проявляється великий стрес, що пов'язаний з акультурацією. Водночас мігранти, які відчують себе прийнятими та позитивно ставляться до країни перебування, готові вивчати нову культуру, є психологічно та соціо-культурно краще адаптованими.

Визначено чотири моделі акультурації та соціально-психологічної адаптації мігрантів:

- теорія подолання стресу для недавніх іммігрантів;
- модель оцінки стресу на основі стійкості;
- рамки стратегії акультурації, яка складається з мігрантів, які вступають у соціальний контакт з місцевими жителями та стикаються з різними

уявленнями, які моделюють їхню поведінку та погляди на приймаючу країну та їхній передбачуваний досвід;

- багатовимірна модель стрес-медіація-результат [7].

Економічні проблеми та невизначеність щодо тривалості перебування призводять до уповільнення психологічної та соціокультурної адаптації. Позитивне сприйняття очікувань/ставлення мешканців приймаючої країни до мігрантів сприяє пошуку соціальної підтримки, що сприяє добробуту та задоволенню життям. Відмічається також позитивний зв'язок між соціокультурною адаптацією та психологічним благополуччям [6].

Акультурація стосується змін, яких люди зазнають у міжкультурних контактах, а її довгостроковим результатом є адаптація. Розглядаючи самотність як один із показників негативної психологічної адаптації, було виявлено, що національна ідентичність позитивно пов'язана із самотністю, тоді як етнічна ідентичність, самооцінка та прийняття в групі негативно впливають на самотність.

З точки зору ресурсного підходу, вимушений переїзд до Німеччини супроводжується втратою або зменшенням доступу до накопичених ресурсів: житла, іншого нерухомого та рухомого майна, комунальної інфраструктури, ринку праці, дружніх, сімейних та інших соціальних зв'язків тощо. Втрати можуть бути отримані як до і під час міграції, так і після, у новому соціокультурному середовищі [32]. Ресурси, які лишилися в попередньому культурному середовищі мігранта, можуть застаріти або знецінитись.

Адаптація мігрантів до нових умов багато в чому залежить від їх здатності повернути втрачені ресурси (наприклад, соціальну підтримку) та отримати нові, що є важливими для середовища, яке приймає мігрантів (зокрема, володіння місцевою мовою).

Науковці акцентують увагу на необхідності роботи з психологічними аспектами, пов'язаними із травматичним досвідом, який переживають переселенці. Водночас важливою стає автономність особистості, що означає здатність ухвалювати самостійні та відповідальні рішення. Особливу увагу

дослідники приділяють процесу акультурації вимушених переселенців, їхній адаптації до нового соціокультурного середовища. Вони також наголошують на потребі розробки ефективних шляхів психологічної та педагогічної підтримки, яка допоможе переселенцям успішно пристосуватися до життя в нових умовах [31].

Переселення до Німеччини далеко не завжди відповідає уявленням про безтурботне життя. Хоча люди опиняються у безпеці, де не загрожують обстріли чи необхідність шукати укриття, перед ними виникають інші труднощі. Це можуть бути мовні бар'єри, економічні виклики, пригнічений психологічний стан, почуття сорому чи дискомфорту. У багатьох випадках, з огляду на масштабне руйнування домівок та інфраструктури в Україні, повертатися просто нікуди, і людям доводиться будувати нове життя за кордоном.

Процес адаптації до нових умов в Німеччині у кожної людини проходить індивідуально: одні швидше пристосовуються до змін, інші потребують більше часу та зусиль. Особливо складно адаптуватись літнім людям, які звикли до усталеного й комфортного способу життя, і які раніше не мали досвіду тривалого перебування в інших країнах. До того ж, певні труднощі можуть виникати у матерів із маленькими дітьми через мовний бар'єр, який ускладнює комунікацію з однолітками [31]. Проте діти зазвичай легше долають ці перешкоди: найшвидше адаптуються діти у віці 4–6 років, в яких засвоєння нової мови відбувається невимушено, а знайомство з культурним середовищем — органічно.

Втім, обставини переселення суттєво впливають на адаптацію. Моральний тягар, що біженці несуть із собою, позначається на їхньому психологічному стані та спроможності відкриватися до нового життя. Людей охоплюють різноманітні переживання: безсилля, нерозуміння того, як діяти далі чи куди рухатись. Усе це вимагає комплексного підходу до підтримки переселенців у нових умовах життя та роботи.

Процес адаптації мігрантів нерозривно пов'язаний із переживанням культурного шоку — феномена, який детально описаний і класифікований науковцями. Виділяється шість ключових аспектів культурного шоку:

- перше — напруга, що виникає як результат зусиль для психологічної адаптації;
- друге — почуття втрати або позбавлення звичного середовища, яке залишилося в минулому;
- третє — почуття ізоляції, спричинене труднощами в налагодженні ефективних психологічних контактів із новим культурним середовищем;
- четверте — дисбаланс, подібний до конфлікту, що виникає через міжкультурні відмінності в цінностях і стереотипах поведінки;
- п'яте — несподівана тривога, що супроводжує усвідомлення значних відмінностей між власною й іншою культурою;
- шосте — відчуття меншовартості, зумовлене труднощами у розумінні нового культурного контексту [15].

Успішність соціально-психологічної адаптації мігрантів залежить значною мірою від їхнього психологічного стану та настрою. Основними критеріями психічного здоров'я в цьому контексті виступають загальне душевне благополуччя, відсутність патологічних психічних проявів, адекватність реакцій та сприйняття навколишнього середовища, а також рівень емоційно-вольової та когнітивної зрілості особистості відповідно до вікових норм [13].

Біженці, які приймають рішення виїхати, зазнають травми, а коли вони прибувають у приймаючу країну, відчувають стрес, пов'язаний з адаптацією. Ці травми і стреси будуть долатися поступово в процесі набуття соціокультурного досвіду ознайомлення, адаптації та акультурації до специфіки життя в іншій країні. Соціально-психологічна адаптація — це активний процес пристосування до соціального середовища, що здійснюється шляхом пристосування до існуючих у суспільстві вимог і соціальних норм. При цьому під складним активним процесом адаптації слід розуміти не просто взаємоприспосадування особи та середовища, а їх об'єднання в нову систему більш складного рівня

організації, в результаті активної взаємодії між навколишнім середовищем і предметом адаптації.

Результатом соціально-психологічної адаптації є акультурація в країні перебування. Зазвичай вважається, що показниками акультурації є такі сфери: зайнятість, житло, охорона здоров'я; соціальні відносини з іншими мігрантами та громадянами країни перебування; вивчення мови та освіта. Втрата дому розглядається як втрата звичного середовища, яке включає саму будівлю, квартиру, місто та соціальне середовище, яке включає сім'ю та друзів, колег по роботі та інших. Часто втрата дому пов'язана з втратою почуття безпеки. Також, деякі дослідження психології українських мігрантів зміщують фокус на їхні тривоги щодо невизначеного майбутнього.

Емоційні та соціокультурні проблеми українських біженців, їх уявлення про дім і наміри повернутися додому, а також чинники їх соціально-психологічної адаптації та акультурації в приймаючій країні ще не були систематично вивчені [13]. Дослідники відзначають посилення міжнародних потоків усередині Європи, приплив все більшої кількості людей, а також їх транзит на захід.

В різноманітних дослідженнях згадується, що стереотипне сприйняття біженцями громадян приймаючої країни з точки зору очікувань дискримінації може ускладнити їх інтеграцію в суспільство та акультурацію. У процесі соціально-психологічної адаптації велике значення має групова підтримка біженців як з боку інших українців, які опинилися в аналогічній ситуації, так і з боку представників країни перебування та волонтерів. Це полегшує стресовий досвід міграції, активізує власні ресурси біженців, їхню віру у власні сили та здатність подолати складні обставини [12, 15].

Перспективами подальших досліджень є вивчення вікових особливостей соціально-психологічної адаптації за кордоном, а також часової динаміки цього процесу. А головним завданням подальших досліджень може бути виявлення в акультурації українських мігрантів того, що є характерним для мігрантів з різних країн, а що є специфічним лише для української ментальності.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації особистості, зокрема в контексті вимушеної міграції. Соціально-психологічна адаптація розглядається як складний і багаторівневий процес, що включає перебудову внутрішнього світу особистості, її цінностей, поведінкових стратегій і системи взаємодії з новим соціальним середовищем. Визначено, що найбільш повне теоретичне обґрунтування поняття соціально-психологічної адаптації представлено в теорії інтелектуального розвитку Ж. Піаже, яка трактує адаптацію як процес активного пристосування особистості до змін середовища через поєднання фізіологічних, психологічних і соціальних чинників.

Міграція, особливо вимушена, є сильним дестабілізуючим фактором, який порушує звичні умови життєдіяльності людини, змушує її шукати нові способи взаємодії з оточенням і адаптуватися до нових культурних, мовних, соціальних норм. Вимушене переміщення супроводжується стресовими навантаженнями, розривом із соціальними зв'язками, втратою стабільності та відчуттям невизначеності, що часто призводить до зростання тривожності, зниження самооцінки, дезадаптації та зниження рівня психологічного благополуччя. Адаптація в умовах вимушеної міграції є не лише процесом зовнішньої інтеграції в нову соціальну спільноту, але й глибокою внутрішньою трансформацією особистості.

У розділі також було акцентовано увагу на тому, що соціально-психологічна адаптація не є разовим актом — це поступовий процес, який охоплює кілька етапів: від первинного шоку та дезадаптації до формування нових адаптивних стратегій та прийняття нової реальності. Важливо, що ефективна адаптація передбачає не лише зміну поведінки, а й збереження особистісної цілісності, підтримку позитивної самооцінки, розвиток гнучкості, емоційної стабільності та відкритості до нового досвіду. Це особливо актуально

для вимушених мігрантів, які стикаються з подвійним тиском — необхідністю інтегруватися в нове середовище та одночасно зберегти власну ідентичність.

Соціально-психологічна адаптація, як з'ясовано, є процесом досягнення гармонії між внутрішніми потребами людини та вимогами зовнішнього середовища. Вона дозволяє індивіду не лише задовольняти свої базові потреби, але й реалізовувати життєві цілі, будувати нові соціальні зв'язки, інтегруватися у суспільство та відновлювати психологічний баланс. Саме тому адаптація в умовах вимушеної міграції має розглядатися не тільки як механізм виживання, але і як ключовий чинник соціального включення, від якого залежить якість життя особистості в новому середовищі.

Таким чином, узагальнення теоретичних підходів дозволило визначити соціально-психологічну адаптацію як цілісний, динамічний процес, що вимагає врахування як особистісних ресурсів індивіда, так і особливостей зовнішнього середовища. Це створює підґрунтя для подальшого дослідження ефективних стратегій підтримки вимушених мігрантів у процесі адаптації та розробки відповідних психокорекційних програм.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

2.1 Характеристика вибірки і методів дослідження

Організація дослідження включає кілька етапів, ці етапи відображено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 - Етапи дослідження

Етап дослідження	Опис етапу
Підготовчий етап	На цьому етапі було визначено мету дослідження, вибрано відповідні методи та інструменти, сформовано вибірку. Учасникам було надано детальну інформацію про дослідження, його мету, можливі ризики та гарантії конфіденційності.
Основний етап	В опитуванні взяли участь 40 мігрантів, які проживають в Німеччині. Вікова вибірка склала: 18-25 років. Учасники пройшли тестування за п'ятьма методиками: Методика №1 «Шкала задоволеності життям» Е.Дінер Методика №2 «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф Методика №3 Опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков, С. Черм'янін) Методика №4 «Методика діагностування соціально-психологічної адаптації» (К.Роджерс , Р. Даймонд) Методика №5 «Хто я?». (М. Кун, Т. Макпартленд)

	Це дозволило отримати кількісні дані про особливості адаптації українців за кордоном під час російської війни.
Заключний етап	На цьому етапі було проведено обробку та аналіз отриманих даних. Це включало кількісний аналіз результатів тестування та якісну обробку інформації.

Для дослідження нами був здійснений аналіз сучасних літературних даних. Дослідження здійснювалося онлайн, у березні та квітні 2025 року, із використанням інструменту Google Forms. В опитуванні взяли участь 40 людей, які проживають за кордоном, а саме в Німеччині. Опитування було розповсюджено через соціальні мережі Facebook та Telegram.

Опитування охоплювало анамнестичну анкету та 5 методик. До анамнестичної анкети відносяться запитання щодо статі, віку, сімейного стану. До кожної методики були розроблені загальні інструкції, а також окремі пояснення та запитання з варіантами відповідей.

До використовуваних методів дослідження відносять:

- аналіз й узагальнення науково-методичної літератури;
- тестування;
- метод математичної статистики.

Для обробки результатів досліджень в даній роботі використовувалась програма Microsoft Office Excel для побудови графіків та обчислення показників.

Відповіді надані за 5 методиками:

Методика №1 «Шкала задоволеності життям» Е.Дінер. Це короткий опитувальник, розроблений американським психологом Едом Дінером у 1985 році, для визначення рівня задоволеності життям. Рівень задоволеності життям - це когнітивне судження про своє життя, певна суб'єктивна оцінка своїх досягнень порівняно з власними очікуваннями. Шкала складається з 5 тверджень, до яких респондент висловлює своє ставлення за 7-бальною шкалою, де 1 - абсолютно не згоден, 2 - не згоден, 3 - швидше не згоден, 4 - важко

відповісти, 5 - швидше згоден, 6 – згоден, 7 - повністю згоден. Респондент повинен оцінити кожне твердження відповідно до того, наскільки воно відображає його ставлення до власного життя. Опитувальник спрямований на оцінку загального рівня задоволеності життям як цілісної конструкції, а не окремих її аспектів (таких як робота, стосунки чи здоров'я). Шкала дозволяє отримати узагальнений показник задоволеності життям шляхом підсумовування балів за всіма твердженнями. Загальна сума балів може коливатися від 5 до 35. Чим вищий показник, тим вищий рівень задоволеності життям.

Методика є валідною та надійною, широко використовується в психологічних дослідженнях, соціології, клінічній практиці, а також у міжкультурних порівняннях. Вона дозволяє ефективно виявляти як загальний рівень життєвої задоволеності, так і динаміку цього показника внаслідок психокорекційних або соціально-психологічних впливів.

Методика №2 «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф. Для визначення рівня благополуччя особистості буде використано методику Керол Ріфф за допомогою, якої зможемо виміряти вираженість основних складових психологічного добробуту. Опитувальник складає 84 питання, які включають в себе шість основних складових психологічного благополуччя:

- автономія;
- управління оточенням;
- особистісне зростання;
- позитивні відносини з іншими;
- наявність мети в житті;
- самосприйняття.

Складова автономність:

Висока автономія: люди з високою автономією впевнені у своїх думках і рішеннях, навіть якщо вони відрізняються від більшості. Вони нелегко піддаються думці інших і здатні відстоювати те, у що вірять.

Низька автономія: люди з низькою автономією схильні піддаватися впливу думок і очікувань інших. Їм може бути важко висловлювати власну думку або приймати власні рішення.

Складова управління оточенням:

Висока майстерність у середовищі: люди з високим рівнем майстерності у середовищі відчують контроль над своїм життям і здатні ефективно керувати своїми обов'язками та проблемами. Вони впевнені у своїй здатності вирішувати проблеми та адаптуватися до змін.

Низьке володіння навколишнім середовищем: люди з низьким володінням навколишнім середовищем можуть відчувати труднощі до вимог життя, їм важко впоратися із стресом і невдачами. Вони відчують, що не можуть контролювати свої обставини.

Складова особистісне зростання:

Високий особистий ріст: люди з високим особистим зростанням завжди прагнуть вчитися та рости. Вони відкриті до нового досвіду та перспектив і не бояться ризикувати. Вони впевнені у своїй здатності змінюватися і розвиватися.

Низький особистий ріст: люди з низьким особистісним ростом можуть бути не стійкими до змін і можуть мати труднощі з адаптацією до нових ситуацій. Вони зазвичай не зацікавлені в навчанні або розширенні свого кругозору.

Складова позитивні відносини з іншими:

Високі позитивні стосунки з іншими: люди з високими позитивними стосунками з іншими мають міцні соціальні зв'язки та відчують любов і підтримку з боку інших. Вони здатні довіряти іншим і будувати значущі стосунки.

Низькі позитивні стосунки з іншими: люди з низькими позитивними стосунками з іншими можуть відчувати труднощі з встановленням близьких стосунків або довірою до інших. Вони можуть відчувати себе ізольованими або відірваними від інших.

Складова наявність мети в житті:

Висока ціль у житті: люди з високим почуттям мети мають чіткий напрямок у житті та мотивовані досягати своїх цілей. Вони відчують, що їх життя має сенс і цінність.

Низька ціль у житті: люди з низьким почуттям мети можуть почуватися втраченими та безцільними. Їм може не вистачати мотивації та напрямку в житті.

Складова самоприйняття:

Високе самосприйняття: люди з високим самосприйняттям здатні прийняти себе такими, якими вони є, з недоліками та іншим. Вони не надто критичні до себе і мають позитивну самооцінку.

Низьке самосприйняття: люди з низьким самосприйняттям часто критично ставляться до себе та мають негативний образ себе. Вони можуть боятися ризикувати або пробувати щось нове, бо бояться невдачі.

Кожна шкала має прямі та зворотні твердження. Твердженням приписується значення в балах: абсолютно не згоден – 1 бал, не згоден – 2 бали, скоріше не згоден – 3 бали, скоріше згоден – 4 бали, згоден – 5 балів, абсолютно згоден – 6 балів. Ряд пунктів підраховується у зворотних значеннях: абсолютно не згоден – 6 балів, не згоден – 5 балів, скоріше не згоден – 4 бали, скоріше згоден – 3 бали, згоден – 2 бали, абсолютно згоден – 1 бал. Респондента просять оцінити свій стан, вибравши відповідне твердження.

Методика №3 Опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков, С. Черм'янін)

Опитувальник призначений для дослідження адаптаційного потенціалу людей шляхом оцінки низки соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, які відображають інтегративні риси їхнього психічного та соціального розвитку. Багатовимірний опитувальник «Адаптивність» служить для вирішення завдань, пов'язаних зі встановленням рівня стійкості до бойового стресу.

Опитувальник «Адаптивність» складається з кількох шкал, кожна з яких відображає окремий аспект адаптаційного потенціалу особистості. Загалом у методиці виділено п'ять основних шкал:

1. Поведінкова регуляція — відображає здатність особистості контролювати свої дії та поведінку відповідно до ситуації. Високі показники свідчать про гнучкість, самодисципліну та здатність діяти доцільно в різних умовах.

2. Афективна (емоційна) регуляція — характеризує рівень емоційної стабільності, уміння керувати власними почуттями та адекватно реагувати на стресові події. Низькі результати можуть свідчити про підвищену тривожність або емоційну нестійкість.

3. Когнітивна регуляція — оцінює здатність особистості до мислення, аналізу ситуації, прогнозування наслідків і прийняття рішень. Ця шкала показує, наскільки людина здатна адаптуватися через осмислення подій та планування дій.

4. Комунікативний потенціал — виявляє вміння будувати ефективні міжособистісні стосунки, встановлювати контакти, вирішувати конфлікти, а також готовність до співпраці. Високий рівень за цією шкалою говорить про соціальну активність та відкритість.

5. Індивідуальна адаптивність — інтегративна шкала, що відображає загальний рівень особистісної зрілості, стресостійкості та здатності справлятися з життєвими викликами. Вона є підсумковим показником адаптивності.

Кожна з цих шкал дає змогу окремо оцінити сильні сторони та зони ризику в адаптаційних процесах, що робить опитувальник ефективним інструментом як для діагностики, так і для подальшої психокорекційної роботи

Методика №4 «Методика діагностування соціально-психологічної адаптації (К.Роджерс, Р. Даймонд)»

Опитувальник призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості. Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, які сформульовані в третій особі

однини, без використання будь-яких займенників. Така форма була використана авторами для того, щоб уникнути впливу прямого отождолення. Тобто ситуації, коли випробувані свідомо, безпосередньо співвідносять твердження зі своїми особливостями. Даний методичний прийом є однією з форм «нейтралізації» установки тестованих на соціально-бажані відповіді. У методиці передбачена досить диференційована, 7-бальна шкала відповідей. Авторами виділяються 6 інтегральних показників:

1. «Адаптація» - відображає рівень загальної соціально-психологічної пристосованості особистості до середовища, ефективність взаємодії з соціумом.

2. «Прийняття інших» - свідчить про ступінь толерантності до відмінностей, готовність визнавати право інших на власну думку, поведінку, вибір.

3. «Інтернальність» - вказує на ступінь усвідомлення особистістю своєї відповідальності за події у власному житті, переконаність у контролі над ситуаціями.

4. «Самосприйняття» - характеризує рівень позитивного ставлення до себе, самооцінку, здатність приймати власні сильні й слабкі сторони.

5. «Емоційна комфортність» - відображає рівень внутрішньої рівноваги, психоемоційної стійкості, відсутність хронічної тривоги, напруги, фрустрації.

6. «Прагнення домінування» - показує тенденцію до контролю ситуації, впливу на інших, активної життєвої позиції, лідерських настанов.

Кожен з них розраховується за індивідуальною формулою, знайденої емпіричним шляхом. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих окремо для дорослої вибірки. У нашому дослідженні опитувальник дозволяє визначити адаптацію після стресогенних впливів на особистість, включаючи травматичні життєві обставини, пов'язані з вимушеним переміщенням, соціальною дезадаптацією або втратою звичного способу життя.

Методика має високу надійність, проходила міжкультурну апробацію і є чутливою до змін у динаміці психоемоційного стану особистості, що дозволяє використовувати її як у діагностичних, так і в психокорекційних цілях.

Методика №5 «Хто я?» (М. Кун, Т. Макпартленд)

Методика М. Куна і Т. Макпартленда має кілька різних назв, які зустрічаються в літературі. Її можуть називати тестом установок особистості на себе, тестом 20 висловлювань, тестом двадцяти тверджень на самоставлення, тестом 20 відповідей чи опитувальником Хто я? та іншими варіантами. Ця методика передбачає вільні самоописи, які піддаються подальшій контент-аналітичній обробці. Вона належить до методів напівстандартизованих самозвітів, які мають свої переваги (можливість аналізу самоописів і самовідношення, виражених мовою самого респондента) і недоліки (складність у формулюванні самоопису та неоднозначність інтерпретацій).

Попри певні недоліки і зовнішню простоту, тест двадцяти тверджень залишається одним із найуживаніших інструментів для вивчення різних аспектів ідентичності. За його допомогою досліджують гендерну, вікову, етнічну, сімейну, професійну, особистісну й інші типи ідентичності. Простота процедури дозволяє використовувати цей тест не лише в дослідницьких, а й у психотерапевтичних та корекційних цілях. Модифікації методики широко застосовуються в консультуванні та роботі з тренінговими й психотерапевтичними групами.

Теоретичною основою цієї методики є концепції символічного інтеракціонізму Айовської школи. Процедура проведення тесту досить проста. Респонденту пропонується письмово відповісти на питання Хто я? двадцять разів. На виконання завдання дається 12 хвилин. Обробка відповідей включає кількісний та якісний аналіз отриманих даних.

2.2 Емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів до нових умов життя

За першою методикою «Шкала задоволеності життям» (Е.Дінер), ми отримали такі результати дослідження (таб. 2.2, рис. 2.1.):

Таблиця 2.2- Результати дослідження за «Шкалою задоволеності життям» Е.Дінер

Перша група		Друга група	
№	Рівень	№	Рівень
1	Низький	21	Середній
2	Середній	22	Середній
3	Низький	23	Низький
5	Середній	25	Середній
6	Середній	26	Середній
7	Середній	27	Високий
8	Високий	28	Середній
9	Середній	29	Високий
10	Високий	30	Високий
11	Високий	31	Середній
12	Середній	32	Середній
13	Високий	33	Високий
14	Високий	34	Високий
15	Низький	35	Високий

16	Низький	36	Низький
17	Середній	37	Низький
18	Середній	38	Високий
19	Високий	39	Низький
20	Середній	40	Високий

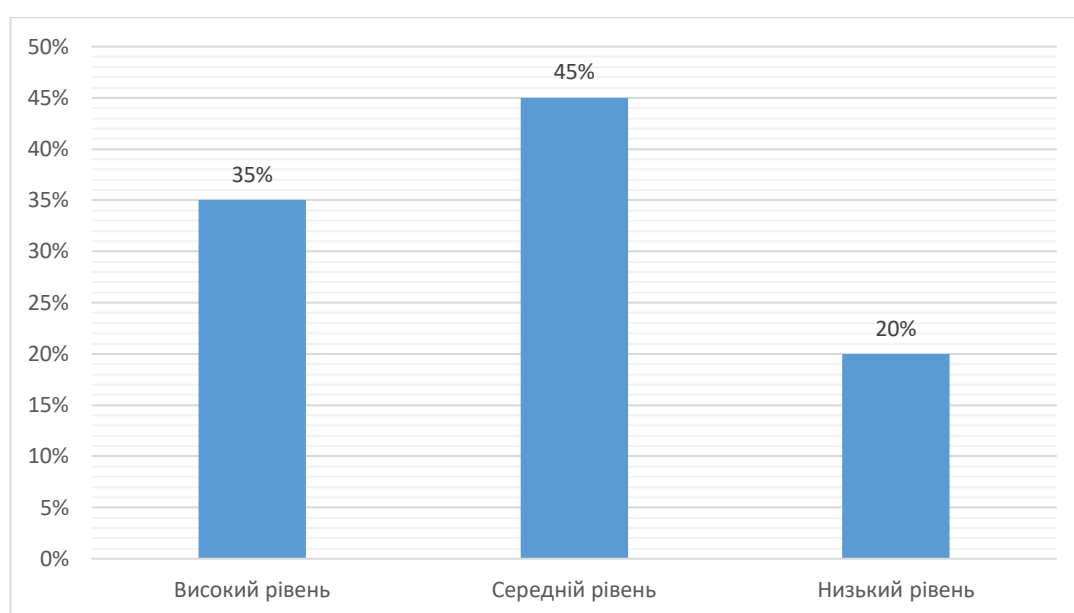


Рисунок 2.1. Рівні задоволеності життям

Аналіз отриманих даних свідчить про наявність трьох рівнів задоволеності життям серед респондентів: низького, середнього та високого. Низький рівень виявлено у 8 осіб, що може вказувати на труднощі у сприйнятті якості власного життя, знижену емоційну стабільність або незадоволення соціальними умовами. Середній рівень мають 18 учасників — це говорить про часткову реалізованість життєвих очікувань за наявності певних незадоволених потреб. Високий рівень задоволеності життям зафіксовано у 14 респондентів, що свідчить про позитивне ставлення до життя, наявність внутрішньої гармонії, життєвих орієнтирів та здатність ефективно справлятися з труднощами. Отримані результати

дозволяють глибше зрозуміти емоційний стан учасників дослідження та є важливою основою для формування психокорекційних заходів.

За результатами дослідження наступної методики **«Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)**, нами були отримані такі дані (рис.2.2):

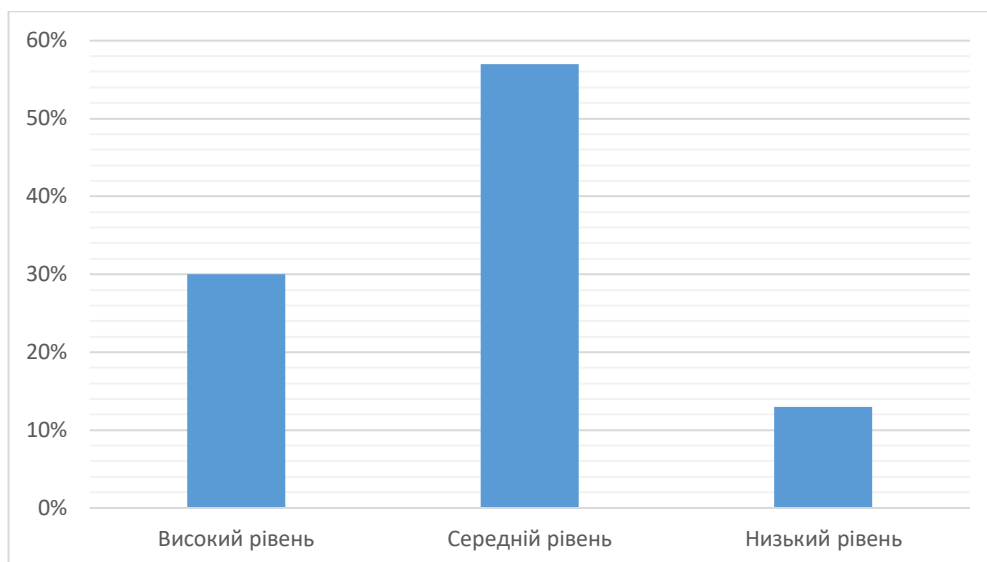


Рисунок 2.2. Рівні психологічного благополуччя особистості

Аналіз результатів дослідження показав, що у більшості респондентів присутній середній рівень благополуччя особистості — таких виявлено 57%. Це свідчить про помірне задоволення життєвими умовами та загальний психологічний комфорт, хоча певні аспекти життя можуть потребувати покращення. Високий рівень благополуччя зафіксовано у 30% учасників, що свідчить про позитивне самосприйняття, внутрішню гармонію та високий рівень адаптації. Водночас 13% респондентів мають низький рівень благополуччя, що може вказувати на труднощі в емоційній сфері, незадоволеність життям або складнощі з адаптацією до соціальних умов.

Результати дослідження за методикою **«Адаптивність» (А. Маклаков, С. Черм'янін)** наведено в таб. 2.3. та рис. 2.3.

Таблиця 2.3- Результати дослідження за методикою «Адаптивність»

Перша група		Друга група	
№	Бали	№	Бали
1	16	21	45
2	33	22	51
3	54	23	49
4	52	24	51
5	39	25	52
6	38	26	41
7	45	27	50
8	52	28	53
9	28	29	51
10	48	30	48
11	49	31	54
12	52	32	51
13	52	33	47
14	51	34	46
15	53	35	49
16	41	36	35
17	48	37	53
18	53	38	50
19	47	39	51
20	48	40	47

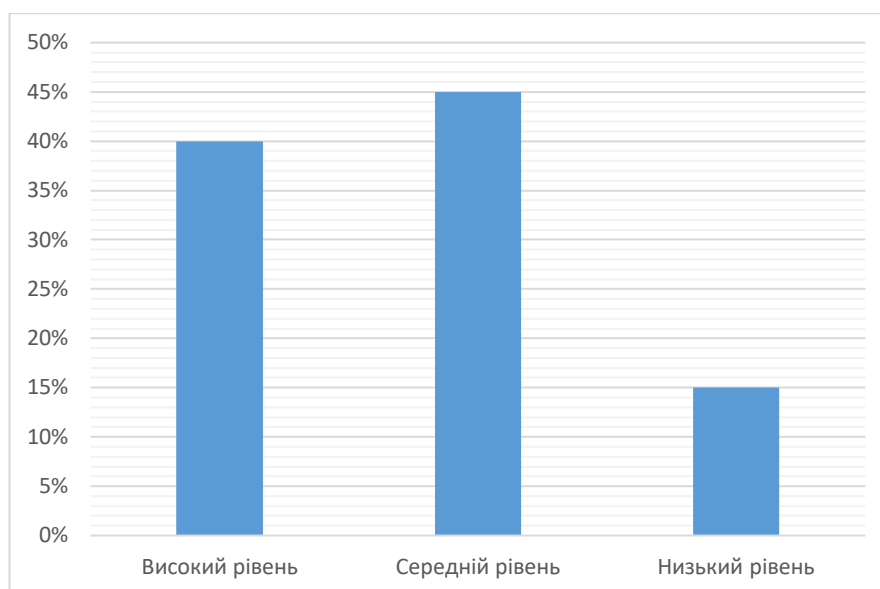


Рисунок 2.3. Результати дослідження за методикою «Адаптивність»

Аналіз результатів за методикою «Адаптивність» показав, що адаптивність серед опитаних респондентів варіюється, але має певні домінуючі тенденції.

Загалом, 6 респондентів мають низький рівень адаптивності, що свідчить про виражені труднощі в процесі пристосування до нових соціальних, побутових чи психологічних умов. Такі респонденти, ймовірно, переживають тривалий стрес, мають знижений рівень емоційної стійкості, проявляють тривожність, невпевненість у собі та знижене почуття контролю над ситуацією. Вони можуть відчувати складнощі в побудові нових соціальних зв'язків, у прийнятті змін і в подоланні життєвих труднощів, що вимагає індивідуального психологічного супроводу та підтримки.

18 респондентів продемонстрували середній рівень адаптивності, що свідчить про частково сформовані адаптаційні механізми. Такі особи в цілому справляються зі змінами, однак у ситуаціях підвищеного навантаження можуть переживати внутрішні труднощі, втрату контролю чи деструктивні емоційні реакції. Це говорить про потенціал до ефективної адаптації за наявності підтримки або ресурсів, тому для цієї категорії рекомендовані тренінги з розвитку гнучкості, саморегуляції та навичок подолання стресу.

16 респондентів мають високий рівень адаптивності, що свідчить про сформовані навички успішного пристосування до нових соціальних або

життєвих умов. Вони демонструють гнучкість мислення, здатність до саморегуляції, впевненість у собі, активність у соціальній взаємодії, а також вміння долати труднощі без суттєвих втрат психоемоційного стану. Ці респонденти можуть бути не лише стійкими до змін, але й підтримкою для інших, виступаючи ресурсом у груповій роботі або кризових ситуаціях.

Отже, результати свідчать про достатній рівень адаптаційного потенціалу у більшості учасників дослідження. Проте наявність респондентів із низькими показниками адаптивності вказує на потребу в розробці цільових заходів психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення адаптивних ресурсів, зокрема через тренінгові програми, індивідуальне консультування та розвиток ефективних копінг-стратегій.

Виходячи з отриманих результатів дослідження за опитувальником **К. Роджерса та Р. Даймонда «Шкала соціально-психологічної адаптованості»**, можна зробити висновок, що існують відмінності показників соціально-психологічної адаптації респондентів.

Таблиця 2.4-Результати дослідження за опитувальником К. Роджерса та Р. Даймонда «Шкала соціально-психологічної адаптованості»

Перша група			Друга група		
№	Бали	Рівень	№	Бали	Рівень
1	130	Середній	21	121	Середній
2	484	Високий	22	127	Середній
3	342	Високий	23	372	Високий
4	331	Високий	24	350	Високий
5	119	Середній	25	278	Високий
6	101	Середній	26	116	Середній
7	113	Середній	27	65	Низький
8	118	Середній	28	119	Середній
9	333	Високий	29	122	Середній
10	55	Низький	30	278	Високий
11	54	Низький	31	113	Середній

12	216	Високий	32	294	Високий
13	133	Середній	33	111	Середній
14	309	Високий	34	122	Середній
15	124	Середній	35	406	Високий
16	50	Низький	36	353	Високий
17	115	Середній	37	121	Середній
18	111	Середній	38	57	Низький
19	340	Високий	39	110	Середній
20	106	Середній	40	50	Низький

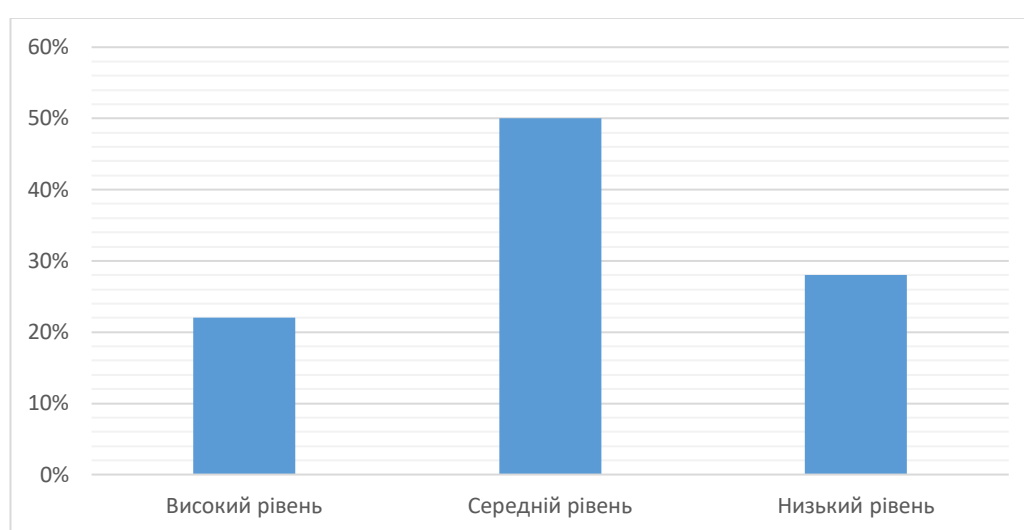


Рисунок 2.4. Результати дослідження за опитувальником К. Роджерса та Р. Даймонда «Шкала соціально-психологічної адаптованості»

Аналіз результатів за шкалою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда засвідчив, що рівень адаптованості серед респондентів є різним, але загалом задовільним. Найбільша частка опитаних — 50% — мають середній рівень адаптації, що вказує на відносну стабільність у соціальних контактах, базову впевненість у взаємодії з оточенням і здатність пристосовуватись до типових життєвих змін.

Проте в умовах стресу або нових викликів вони можуть потребувати додаткової підтримки. 22% респондентів продемонстрували високий рівень адаптації, що свідчить про їхню соціальну зрілість, відкритість, емоційну

стійкість та впевненість у взаємодії з іншими людьми. Такі особи легко входять у нові соціальні ситуації та здатні підтримувати конструктивну поведінку навіть в умовах змін.

Водночас 28% учасників мають низький рівень адаптації, що вказує на наявність труднощів у налагодженні соціальних контактів, знижену самооцінку, емоційне напруження чи уникання соціальної взаємодії. Такі результати можуть свідчити про потребу в психоемоційній підтримці та розвитку навичок міжособистісного спілкування.

Таким чином, результати вказують, що більшість респондентів загалом нормально адаптовані. Але майже третина має труднощі й потребує психологічної підтримки.

Результати дослідження за методикою Куна-Макпартленда «Хто я?» наведено в таб. 2.5.

Таблиця 2.5- Результати дослідження за методикою Куна-Макпартленда «Хто я?»

Перша група		Друга група	
№	Бали	№	Бали
1	6	21	11
2	11	22	7
3	8	23	9
4	17	24	6
5	13	25	12
6	13	26	11
7	5	27	17
8	16	28	7
9	10	29	13
10	17	30	14
11	15	31	11
12	12	32	11
13	17	33	13
14	16	34	12

15	15	35	14
16	8	36	8
17	6	37	12
18	14	38	13
19	16	39	9
20	10	40	11

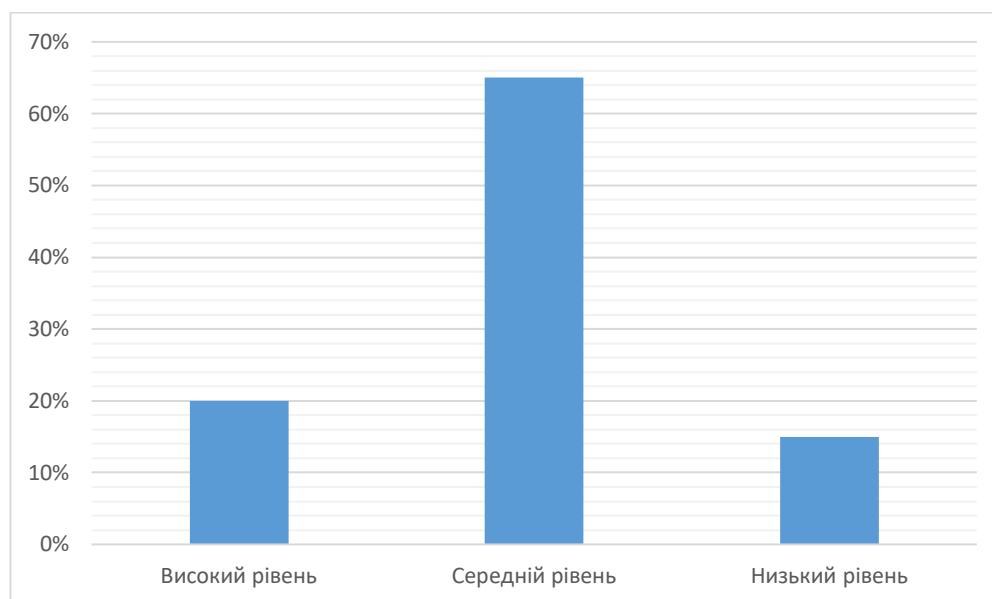


Рисунок 2.5. Результати дослідження за методикою Куна-Макпартленда «Хто я?»

Результати методики Куна–Макпартленда «Хто я?» показали, що більшість респондентів мають середній рівень саморепрезентації — вони загалом усвідомлюють свої соціальні ролі та особистісні якості, але це усвідомлення ще не є глибоким чи структурованим. 15% (6 осіб) продемонстрували низький рівень саморепрезентації, що вказує на труднощі в усвідомленні себе, невизначеність у самооцінках та обмежену здатність до саморефлексії. Їхні відповіді були загальними, нечіткими або повторюваними.

Високий рівень саморепрезентації виявлено у 20% (8 осіб) опитуваних, що свідчить про присутність глибокого, усвідомленого образу себе серед учасників.

Отже, результати вказують на потребу у психологічній підтримці, спрямованій на формування цілісної самоідентичності та розвитку позитивного образу «Я».

Для аналізу отриманих результатів дослідження ми використали кореляційний аналіз. Це статистичний метод, який дозволяє з'ясувати, чи пов'язані між собою два (або більше) показники, та якщо так, то наскільки сильним є цей зв'язок і в якому напрямку він рухається. Коефіцієнт кореляції — це числовий показник, який може змінюватися від -1 до $+1$: якщо значення близьке до $+1$, це означає сильний позитивний зв'язок (коли один показник зростає, інший теж зростає); якщо значення близьке до -1 , це сильний негативний зв'язок (коли один показник зростає, інший зменшується); якщо значення близьке до 0 , це означає, що зв'язок слабкий або відсутній. У нашому дослідженні ми використали кореляцію Пірсона та Спірмена.

Коефіцієнт Спірмена використовується тоді, коли дані не є “ідеальними” з точки зору математики (наприклад, не мають нормального розподілу), показники виражаються у вигляді рангів (тобто не конкретне значення, а їхня відносна позиція, наприклад: перше місце, друге, третє тощо), а також коли ми хочемо дослідити будь-який стабільний зв'язок між змінними, не обов'язково лінійний. Цей метод непараметричний, тобто не потребує складних припущень про дані. Він добре підходить для соціально-психологічних досліджень, де часто працюють із суб'єктивними оцінками. Наприклад, якщо люди, які мають вищий рівень тривоги, також мають нижчий рівень адаптації, то між цими двома змінними буде негативна кореляція Спірмена.

Коефіцієнт Пірсона використовується тоді, коли дані безперервні (наприклад, бали тесту 12, 24, 35 тощо), мають нормальний розподіл (тобто більшість значень знаходиться біля середнього, і чим далі — тим їх менше), і коли ми хочемо дослідити лінійний зв'язок між змінними (пряма або обернена залежність у вигляді прямої лінії). Кореляція Пірсона показує, наскільки зміна одного показника пов'язана зі зміною іншого в числовому вимірі. Наприклад,

якщо із підвищенням рівня соціальної підтримки збільшується рівень адаптації — буде позитивна кореляція Пірсона.

Для підтвердження гіпотези про зв'язок між результатами, що були отримані під час дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів можна використати кореляційний аналіз. Кореляційний аналіз дозволяє встановити, чи існує статистично значущий зв'язок між двома або більше змінними. У нашому дослідженні брали участь 40 осіб, і ми застосували кореляцію Пірсона — для того, щоб можна було порівнювати конкретні числові значення. Кореляційний аналіз допоміг нам з'ясувати, які саме чинники впливають на процес соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. Результати кореляційного аналізу виражені у вигляді коефіцієнта кореляції, який може приймати значення від -1 до 1. Значення 1 означає повну позитивну кореляцію (зростання однієї змінної супроводжується зростанням іншої), -1 — повну негативну кореляцію (зростання однієї змінної супроводжується зменшенням іншої), а 0 — відсутність кореляції.

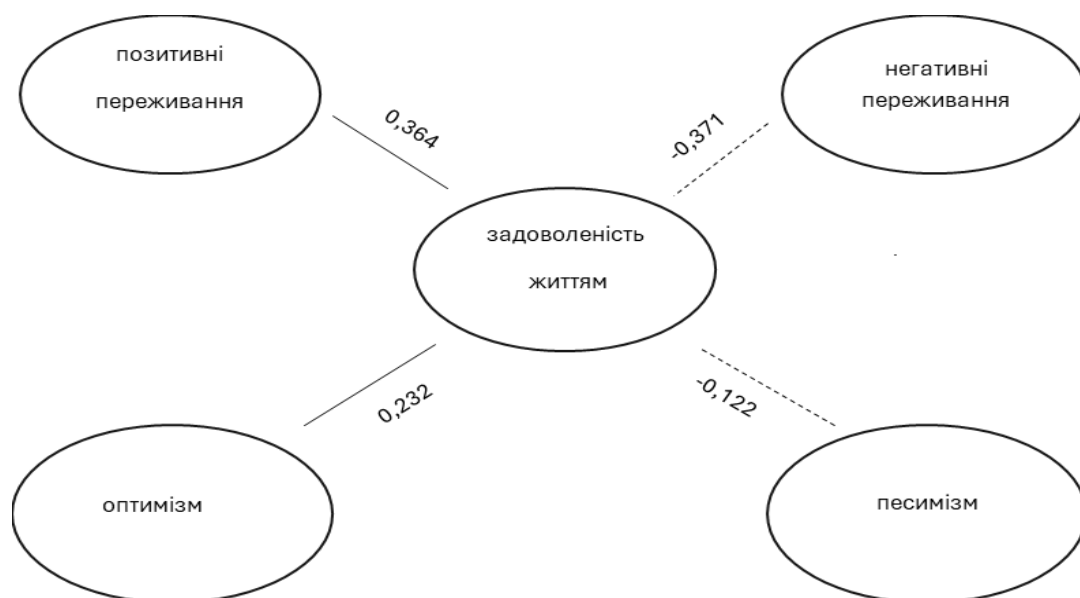


Рисунок 2.6. Кореляційна плеяда зв'язків «задоволеність життям» з іншими шкалами при рівні значущості $p \leq 0,05$.

На рисунку 2.6. зображено кореляційну плеяду зв'язків задоволеності життям з іншими психологічними характеристиками. Згідно рангової кореляції Спірмена «задоволеність життям», при рівні значущості $p \leq 0,05$ корелює зі

шкалами позитивні переживання ($r = 0,364$), негативні переживання ($r = -0,371$), оптимізм ($r = 0,232$) та песимізм ($r = -0,122$). Плеяда показує, як саме емоційні й особистісні риси пов'язані з тим, наскільки людина задоволена своїм життям.

Центральним елементом у плеяді є змінна «задоволеність життям», а навколо неї розміщено змінні, з якими виявлено статистично значущі кореляції (при $p \leq 0,05$).

Було встановлено, що задоволеність життям має найсильніший позитивний зв'язок із позитивними переживаннями ($r = 0,364$). Це означає, що чим частіше людина переживає позитивні емоції (радість, вдячність, натхнення тощо), тим вищим є рівень її задоволеності життям. Натомість, негативні переживання (наприклад, тривога, смуток, злість) мають обернений (негативний) зв'язок із задоволеністю життям ($r = -0,371$): тобто, чим більше таких переживань, тим менш задоволеною почувається людина. Також встановлено позитивний зв'язок з оптимізмом ($r = 0,232$): це означає, що оптимістично налаштовані люди частіше оцінюють своє життя як добре. Водночас песимізм ($r = -0,122$) негативно впливає на задоволення життям.

Отже, дана плеяда кореляцій свідчить, що наші емоції та спосіб мислення (оптимістичний або песимістичний) мають великий вплив на формування суб'єктивного відчуття задоволеності життям.

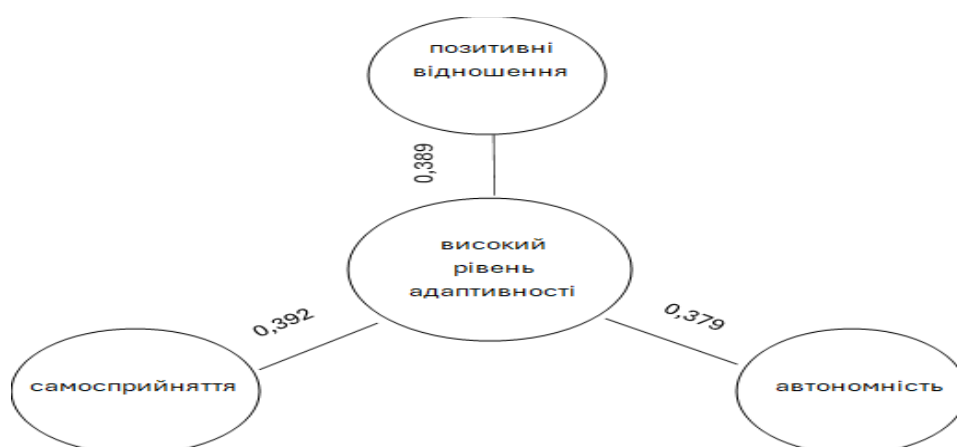


Рисунок 2.7. Кореляційна плеяда зв'язків «високий рівень адаптивності» з іншими шкалами при рівні значущості $p \leq 0,05$

Наступна кореляційна плеяда згідно кореляції Пірсона, «високий рівень адаптивності», при рівні значущості $p \leq 0,05$ корелює зі шкалою «позитивні відношення» ($r = 0,389$), «самоприйняття» ($r = 0,392$), «автономність» ($r = 0,379$) (рис. 2.7).

Дана кореляційна плеяда показує, з якими психологічними характеристиками пов'язаний високий рівень адаптивності особистості. У центрі плеяди знаходиться змінна “високий рівень адаптивності”, а навколо неї розміщені ті якості, з якими виявлено найсильніші позитивні кореляції. Отже виявлено декілька прямих зв'язків високого рівня адаптивності при $p \leq 0,05$ з такими шкалами : «позитивні відношення» ($r = 0,389$), «самоприйняття» ($r = 0,392$), «автономність» ($r = 0,379$). Найтісніше пов'язане з адаптивністю самоприйняття ($r = 0,392$), що означає: чим краще людина приймає себе такою, якою вона є, тим легше їй адаптуватися до змін і нових умов. Також важливу роль відіграють позитивні міжособистісні стосунки ($r = 0,389$) — людина, яка має добрі відносини з іншими, краще пристосовується до оточення. Третім важливим фактором є автономність ($r = 0,379$), тобто здатність діяти самостійно та приймати власні рішення без тиску ззовні.

Тому, людині краще пристосовується до нових обставин, якщо вона впевнена в собі, вміє підтримувати добрі взаємини та не залежить від чужої думки.

Також прямий рівень кореляції на рівні значущості $p \leq 0,01$ в нас присутній зі шкалами «високий рівень адаптивності» та шкалою «оптимізм» ($r = 0,561$) (рис. 2.8.).

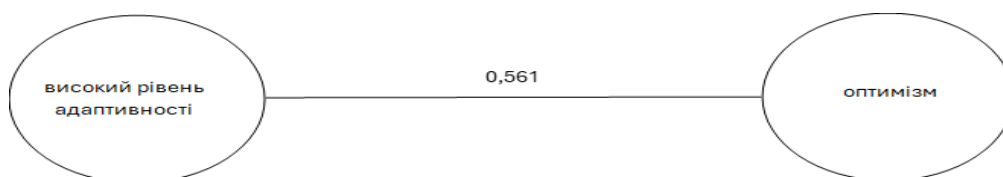


Рисунок 2.8. Кореляційна плеяда зв'язків «високий рівень адаптивності» з шкалою «оптимізм» при рівні значущості $p \leq 0,01$

На рисунку 2.8. представлено кореляційну плеяду, яка показує зв'язок між високим рівнем адаптивності та оптимізмом. Виявлений зв'язок є прямим і сильним — коефіцієнт кореляції становить $r = 0,561$, а рівень значущості — $p \leq 0,01$. Це означає, що чим вищий рівень адаптивності має людина, тим більше вона схильна мислити позитивно, вірити у краще майбутнє та з надією дивитися на життя. Такий зв'язок свідчить про те, що адаптивна особистість, яка легко пристосовується до нових ситуацій, швидше за все, володіє внутрішнім оптимістичним поглядом на світ. Це може бути пов'язано з тим, що оптимізм допомагає людині не лише краще долати труднощі, а й швидше відновлюватися після стресу, що підсилює загальну гнучкість і життєстійкість.

Також зворотній рівень кореляції на рівні значущості $p \leq 0,01$ в нас зі шкалами «позитивні переживання» та шкалою «низький рівень адаптивності» ($r = -0,490$) (рис. 2.9).

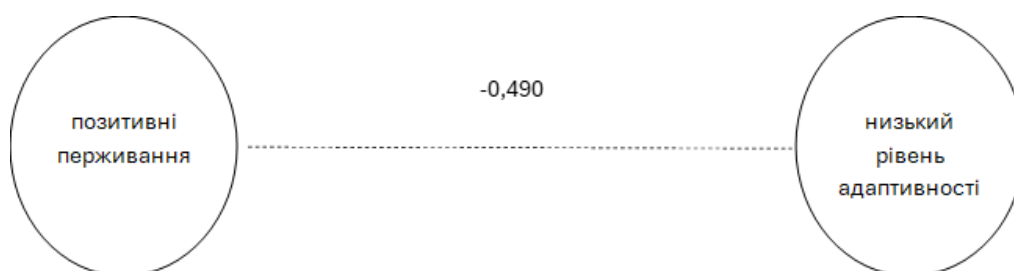


Рисунок 2.9. Кореляційна плеяда зв'язків «позитивні переживання» та шкалою «низький рівень адаптивності» при рівні значущості $p \leq 0,01$.

На рисунку 2.9. зображено кореляційну плеяду, яка демонструє взаємозв'язок між шкалою «позитивні переживання» та шкалою «низький рівень адаптивності». У центрі плеяди подано два кола, які позначають відповідні шкали, між ними проведено стрілку з кореляційним коефіцієнтом $r = -0,490$, що вказує на зворотний зв'язок середньої сили. Цей результат є статистично значущим при рівні значущості $p \leq 0,01$, що підтверджує достовірність виявленої залежності. Зворотний зв'язок означає, що чим вищий рівень позитивних

переживань у людини, тим нижчий її рівень дезадаптації, тобто вищий рівень адаптивності. І навпаки, низький рівень позитивних переживань супроводжується підвищенням дезадаптивності, що може проявлятися в емоційній нестабільності, тривожності, труднощах у пристосуванні до нових умов. Отже, дана плеяда демонструє важливість підтримки позитивного емоційного фону для забезпечення високого рівня адаптації особистості, зокрема в умовах стресу чи змін.

2.3 Загальна характеристика психокорекційної програми, спрямованої на розвиток соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів

Психокорекційна програма — це спеціально розроблена система психологічних заходів, мета яких полягає в тому, щоб допомогти людині подолати внутрішні труднощі, стабілізувати емоційний стан і сприяти її гармонійному розвитку. Такий підхід широко застосовується у роботі з дітьми, підлітками, дорослими та особами, що зазнають стресу або переживають кризові ситуації.

Програма зазвичай складається з кількох етапів: спочатку проводиться аналіз психологічного стану особи, далі — визначаються конкретні завдання, добираються методи роботи (наприклад, тренінги, арт-терапія, рольові ігри тощо), а в кінці — оцінюється результативність.

Завдяки таким програмам особистість розвиває вміння контролювати власні емоції, краще взаємодіяти з оточенням і досягати психологічного благополуччя. Це не лише спосіб вирішення проблем, а й шлях до самопізнання та внутрішнього зростання.

Психокорекційна тренінгова програма є важливим інструментом психологічної підтримки вимушених мігрантів, які пережили травматичні події, втрату домівки та адаптаційні труднощі в новому середовищі. Її користь полягає в наступному: зниження рівня стресу, тривожності, покращення емоційного

стану, розвиток внутрішніх ресурсів і навичок подолання труднощів, а також сприяння успішній соціально-психологічній адаптації.

Програма психокорекції, спрямована на розвиток соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, розроблена на основі когнітивно- поведінкової терапії. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) — це сучасний напрям психотерапії, який поєднує роботу з мисленням (когніціями) та поведінкою людини. Її основна ідея полягає в тому, що емоційні стани та поведінкові реакції людини значною мірою залежать не від самих життєвих подій, а від того, як людина їх інтерпретує. Негативні автоматичні думки та хибні переконання можуть спричиняти психологічні проблеми, тоді як зміна способу мислення допомагає покращити емоційний стан і поведінку.

Засновником когнітивної терапії є американський психіатр А. Бек, який у 1960-х роках запропонував новий підхід до лікування депресії. Він виявив, що багато пацієнтів мають характерні негативні думки про себе, світ і майбутнє, які підтримують симптоми розладу. Надалі цей підхід був об'єднаний з техніками поведінкової терапії, що дало початок когнітивно-поведінковій терапії як комплексному методу психотерапевтичної допомоги.

Головні завдання КПТ: виявлення та усвідомлення негативних автоматичних думок і хибних переконань; зміна дезадаптивного мислення шляхом критичного переосмислення й формування більш реалістичних поглядів; модифікація поведінки за допомогою навчання новим навичкам і технікам подолання труднощів; зменшення емоційного дистресу (тривоги, страху, депресії) через зміну ставлення до ситуацій; розвиток саморегуляції, впевненості в собі та здатності до самодопомоги.

Тренінгова програма «Впевнено в нове життя» розрахована на 7,5 годин - 5 занять тривалістю 1 година 30 хв. кожне.

Тренінгова група складається з 10-15 осіб незалежно від статі у вікових рамках 18-25 років

Мета програми психокорекції: допомогти вимушеним мігрантам краще пристосуватися до нового життя, навчитися справлятися зі стресом і труднощами за допомогою корисних способів (копінг-стратегій).

Завдання програми психокорекції:

- допомогти людям усвідомити свій досвід переїзду та емоції, пов'язані з цим;
- навчити заспокоювати себе в складних ситуаціях і краще керувати своїми почуттями.
- розвивати здатність шукати вихід із труднощів і знаходити внутрішні сили.
- покращити спілкування з іншими людьми та вміння просити про допомогу.
- сприяти на створення планів на майбутнє й допомогти побачити свої можливості.

Очікуванні результати психокорекції:

- учасники краще розуміють себе і свої почуття;
- вміють заспокоювати себе в стресових ситуаціях;
- знаходять у собі сили справлятися з труднощами;
- легше спілкуються з іншими і можуть просити про допомогу;
- вірять у свої можливості й мають плани на майбутнє

Форма роботи: групова.

Кількість занять: 5

Тривалість занять: 7,5 годин

Частота проведення: 2 рази на тиждень.

Кількість учасників: 10-15 осіб.

Структура програми психокорекції «Впевнено в нове життя»

Програма психокорекції «Впевнено в нове життя» складається з чотирьох блоків.

Основні блоки психокорекційної програми

1. Діагностичний.
2. Наставничий.

3. Корекційний.
4. Блок оцінки ефективності корекційних дій.

Таблиця 2.6 - Структура програми психокорекції «Впевнено в нове життя»

Блок	Заняття	Вправа	Час
Діагностичний	Заняття 1. Усвідомлення змін та особистісного досвіду	Вправа 1. «Знайомство»	10 хв.
		Вправа 2. «Мій шлях змін»	30 хв.
		Вправа 3. «Мій ресурс в долонях»	20 хв.
		Вправа 4. «Карта мого нового життя»	20 хв.
		Вправа 5. «Рефлексія»	10 хв.
Настановчий	Заняття 2. Емоційна саморегуляція та зняття напруги	Вправа 1. «Вітання»	10 хв.
		Вправа 2. «Релакс для тіла»	40 хв.
		Вправа 3. «Дихання»	10 хв.
		Вправа 4. «Емоційний контейнер»	20 хв.
		Вправа 5. «Рефлексія»	10 хв.
Корекційний	Заняття 3. Навчання копінг-стратегіям	Вправа 1. «Мій колірний настрій»	5 хв.
		Вправа 2. «Сходи рішень»	25 хв.
		Вправа 3. «Моя копінг-скринька»	25 хв.

		Вправа 4. «Мої ресурси - внутрішні та зовнішні» Вправа 5. «Рефлексія»	25 хв. 10 хв.
	Заняття 4. Соціальна підтримка та комунікативні навички	Вправа 1. «Коло підтримки» Вправа 2. «Прохання про допомогу» Вправа 3. «Образи» Вправа 4. «Комунікативні пастки» Вправа 5. «Рефлексія»	20 хв. 20 хв. 20 хв. 20 хв. 10 хв.
Блок оцінки ефективності корекційних дій	Заняття 5. Прийняття досвіду та планування майбутнього	Вправа 1. «Вам послання» Вправа 2. «Моє дерево адаптації» Вправа 3. «Лист у майбутнє» Вправа 4. «Я тобі вдячний» Загальна рефлексія	15 хв. 30 хв. 20 хв. 10 хв. 15 хв.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. Дослідження проводилося із використанням таких методик: «Шкала задоволеності життям» Е. Дінер, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, Опитувальник «Адаптивність» А.

Маклаков, С. Черм'янін, «Методика діагностування соціально-психологічної адаптації» К. Роджерс, Р. Даймонд, «Хто я?». М. Кун, Т. Макпартленд.

Проведений аналіз отриманих емпіричних даних дозволив сформулювати низку важливих висновків, які дають змогу глибше зрозуміти психологічний стан досліджуваної вибірки.

Виявлено, що 20 % опитаних мають низький рівень задоволеності життям, що може свідчити про психологічний дискомфорт, труднощі адаптації чи внутрішні конфлікти. Середній рівень (45 %) характеризується емоційною стабільністю, але з наявністю певних факторів напруження. Високий рівень (35 %) вказує на позитивне сприйняття життя, внутрішню гармонію та наявність підтримки.

Аналіз показників психологічного благополуччя засвідчив, що 30 % респондентів мають високий рівень, що свідчить про ефективне функціонування особистості, її внутрішню цілісність та психологічну врівноваженість. У 57 % осіб спостерігається середній рівень, типовий для процесу адаптації. Низький рівень (13 %) може вказувати на підвищений ризик психологічних труднощів і дезадаптації.

За результатами опитувальника «Адаптивність», 6 респондентів мають низький рівень адаптивності, що вказує на труднощі в пристосуванні до нових умов. У 18 осіб — середній рівень, що свідчить про часткове засвоєння адаптаційних механізмів. Високий рівень (16 респондентів) свідчить про добре розвинені адаптаційні навички.

Розподіл за рівнем адаптованості такий: 22 % мають високий рівень, 50 % — середній, 28 % — низький. Це вказує на те, що значна частина учасників стикається з труднощами у процесі адаптації, зокрема через психоемоційні або соціальні бар'єри.

Рівень самопрезентації також варіюється: більшість респондентів мають середній рівень, 15 % — низький, а 20 % — високий. Це свідчить, що частина осіб потребує додаткової підтримки у формуванні цілісного уявлення про себе.

В результаті проведеного кореляційного аналізу було визначено що в

досліджуваній вибірці мігрантів наявна позитивна кореляція між задоволеністю життям, позитивними переживаннями та оптимізмом. Це свідчить про те, що чим частіше людина переживає позитивні емоції (радість, вдячність, натхнення, тощо), тим вищий є рівень її задоволеності життям. Нами була виявлена позитивна кореляція між високим рівнем адаптивності, самосприйняттям, позитивними відносинами та автономністю. Таким чином, ми можемо зазначити, що людина краще пристосовується до нових обставин, якщо вона впевнена в собі, вміє підтримувати добрі взаємини та не залежить від чужої думки. Також було виявлено зворотній зв'язок між позитивними переживаннями та низьким рівнем адаптивності. Зворотній зв'язок означає, що чим вищий рівень позитивних переживань у людини, тим нижчий рівень її дезадаптивності, тобто вищий рівень адаптивності.

Загалом результати дослідження дали змогу виявити ключові психологічні характеристики вибірки — задоволеність життям, рівень психологічного благополуччя, адаптованість і самопрезентацію, що стали підґрунтям для створення психокорекційної програми.

На основі результатів дослідження, було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на розвиток успішної адаптації вимушених мігрантів до нових соціальних умов. Основна ідея цієї програми полягає у використанні інтерактивних методів психотренінгу, що мають активний та динамічний характер, що, у свою чергу, сприяє більш ефективному залученню учасників до процесу. Такий підхід дозволяє не лише підвищити інтерес учасників, а й створити сприятливе середовище для набуття та закріплення нових ефективних копінг-стратегій поведінки в умовах соціально-психологічної напруги. Основною метою програми є формування адаптивних копінг-стратегій, які дозволяють вимушеним мігрантам краще справлятися зі стресовими ситуаціями, знижувати рівень тривожності та напруги, а також ефективно функціонувати в новому соціокультурному середовищі. Психокорекційна програма передбачає використання комплексу інтерактивних вправ, які надають учасникам можливість не тільки теоретично ознайомитися з новими підходами до

вирішення проблем, але й відпрацювати їх на практиці в умовах групової роботи. Це значною мірою сприяє розвитку навичок конструктивної взаємодії, підвищенню самоусвідомлення, зміцненню емоційної стійкості та здатності до саморегуляції.

ВИСНОВКИ

1. У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації особистості в умовах вимушеної міграції було встановлено, що адаптація є складним, багатогранним, динамічним і багаторівневим процесом. Вона охоплює не лише зовнішні прояви пристосування до нового соціального середовища, а й глибокі внутрішні трансформації особистості, пов'язані з переосмисленням цінностей, життєвих орієнтацій і самосприйняття. З'ясовано, що ключовим аспектом соціально-психологічної адаптації є не лише успішна інтеграція особистості в нове середовище, але й збереження цілісності особистісної ідентичності, відновлення внутрішньої емоційної рівноваги та формування ефективних стратегій подолання труднощів (копінг-стратегій).

Теоретично досліджено основні підходи до розуміння феномену адаптації, з акцентом на її особливості в умовах вимушеної міграції.. Адаптація трактується як процес, що включає глибоку перебудову життєвих орієнтацій, системи цінностей, усталених моделей поведінки, а також способів комунікації й взаємодії з новим культурно-соціальним простором. Значна увага приділена теорії когнітивного розвитку Ж. Піаже, згідно з якою адаптація здійснюється завдяки взаємодії процесів асиміляції та акомодатії. Їхня гармонізація забезпечує рівновагу між внутрішнім світом особистості та зовнішнім середовищем. Вимушене переміщення, будучи потужним стресогенним чинником, викликає розрив соціальних зв'язків, втрату почуття безпеки та стабільності, що, своєю чергою, призводить до підвищеного рівня тривожності, емоційного напруження та проявів дезадаптації.

Процес адаптації в умовах вимушеної міграції має поетапний характер. Він розпочинається з переживання культурного шоку, супроводжується дезорганізацією звичних моделей поведінки, а далі поступово переходить до фази стабілізації, прийняття нової соціальної реальності, вироблення нових конструктивних моделей взаємодії та поведінки. Успішна адаптація потребує мобілізації внутрішніх ресурсів особистості — таких як психологічна гнучкість,

емоційна стабільність, позитивне самосприйняття, готовність до прийняття нового досвіду. Водночас важливу роль відіграє зовнішнє середовище, яке має бути сприятливим для інтеграції. Це включає наявність соціальної підтримки, доступ до необхідних послуг, а також відсутність дискримінаційних бар'єрів. Таким чином, адаптацію доцільно розглядати як результат взаємодії між внутрішніми регулятивними механізмами особистості та зовнішніми соціальними умовами середовища.

Соціально-психологічна адаптація, як з'ясовано у ході дослідження, є процесом досягнення гармонійної відповідності між внутрішніми потребами людини та вимогами соціального середовища. Вона дає змогу не лише задовольняти базові потреби, але й реалізовувати життєві цілі, встановлювати нові соціальні зв'язки, інтегруватися у спільноту, відновлювати внутрішню психологічну рівновагу та стабільність. У зв'язку з цим адаптація вимушених мігрантів повинна розглядатися не лише як засіб виживання, але і як важливий чинник успішного соціального включення, від якого безпосередньо залежить якість життя в новому соціокультурному просторі.

2. Проведено емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів в умовах воєнного стану. У дослідженні взяла участь вибірка вимушених мігрантів різного віку, статі та соціального статусу. Для вивчення рівня соціально-психологічної адаптації, загального психологічного благополуччя, особливостей самопрезентації та ступеня задоволеності життям були використані стандартизовані психодіагностичні методики: «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінер), «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф), Опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков, С. Черм'янін), «Методика діагностування соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд), методика «Хто я?» (М. Кун, Т. Макпартленд). Аналіз отриманих даних виявив, що значна частина респондентів стикається з труднощами адаптації, які проявляються в низькому рівні задоволеності життям, недостатньому рівні адаптивності, зниженій самопрезентації, а також у схильності до дезадаптивних моделей поведінки.

Водночас, частина опитаних продемонструвала високий рівень адаптованості, що пов'язаний із позитивним самосприйняттям, наявністю підтримуючих соціальних зв'язків, автономністю, здатністю переживати позитивні емоції. Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі зв'язки між досліджуваними показниками. Зокрема, чим вищий рівень позитивних емоцій (таких як радість, натхнення, вдячність), тим вищий рівень задоволеності життям. Також було з'ясовано, що високий рівень адаптивності пов'язаний із позитивними міжособистісними стосунками, емоційною стабільністю, оптимістичними очікуваннями та впевненістю у власних силах. Натомість низький рівень адаптивності виявляється у респондентів з нестійкою самооцінкою, підвищеною залежністю від зовнішньої оцінки, емоційною вразливістю та тривожністю.

Загалом результати дослідження дали змогу виявити ключові психологічні характеристики вибірки — задоволеність життям, рівень психологічного благополуччя, адаптованість і самопрезентацію, що стали підґрунтям для створення психокорекційної програми.

3. На основі отриманих даних була розроблена психокорекційна тренінгова програма, спрямована на підвищення ефективності адаптаційного процесу серед вимушених мігрантів. У програмі застосовуються інтерактивні форми роботи: групові вправи, психотренінги, техніки саморефлексії та елементи когнітивно-поведінкової терапії. Основна мета — розвиток адаптивних копінг-стратегій, формування позитивного мислення, зниження рівня тривожності та посилення емоційної стабільності. Практичне відпрацювання навичок у безпечному тренінговому середовищі сприяє формуванню довіри, підвищенню рівня саморозуміння, покращенню міжособистісних стосунків та відновленню відчуття контролю над власним життям.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують значущість і актуальність проблеми адаптації вимушених мігрантів як у теоретичному, так і в прикладному аспектах. Соціально-психологічна адаптація потребує комплексного підходу, що включає як індивідуальну

психотерапевтичну підтримку, так і тренінгову роботу, і соціальні інтервенції. Розроблена психокорекційна програма є практично значущим інструментом, який може бути адаптований до різних соціальних умов та сприяти формуванню ефективної системи допомоги людям, що перебувають у стані соціальної вразливості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. Психологія мігранта в дискурсі соціально-психологічних досліджень. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55(2). С. 5–13.
2. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. *Наука і освіта*. 2010. №3. С. 54–58.
3. Гаврилова Л. В. Копінг-стратегії адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 56–64.
4. Гречанюк О. А. Психологічні особливості адаптації особистості в умовах соціальних змін. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 15. С. 112–117.
5. Губеладзе Г. М. Особливості переживання втрати домівки в умовах воєнного конфлікту: феномен біженства. *Психологічний журнал*. 2022. № 4. С. 22–30.
6. Дружиніна І. А. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності майбутніх практичних психологів: дис...канд. психол. наук: 19.00.07. Київ. 2009. 217 с.
7. Довга О. М. Психологічна підтримка вимушених переселенців: теорія і практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 5 (164). С. 12–17.
8. Злобіна О., Шульга М., Бевзенко Л. Соціально-психологічні чинники інтеграції українського соціуму. Київ : *Інститут соціології НАН України*, 2016. 276 с.
9. Кавун Н. Ю. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців: механізми підтримки та інтеграції. *Збірник наукових праць ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2023. Вип. 64. С. 78–85.
10. Краєва О. А. Проблема кризи ідентичності в період нормативної кризи підліткового віку. *Педагогічний Процес: теорія і Практика*. 2016. № 1 (52). С. 46-50.

11. Краснобаєва О. В. Психологічні механізми подолання травматичного досвіду у вимушених переселенців. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 19. Вип. 2. С. 67–74.
12. Ковальчук І. Психологічна допомога вимушеним переселенцям: стратегія та практика. *Соціальна робота в Україні*. 2021. № 2. С. 24–30.
13. Кокун О. М. Життестійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2021. Т. V, Вип. 21. С. 69–88.
14. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса: *Фенікс*, 2022. 128 с.
15. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: *Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2023. 25 с.
16. Лелюх-Степанчук О. О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. 2017. С. 83-92.
17. Лефтеров В. О. Психологічні аспекти проблеми адаптації курсантів до навчального простору. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. НАДПСУ ім. Богдана Хмельницького. Хмельницький*, 2010. № 4.
18. Литвинова Л. В. Причини психологічної дезадаптації студентів першокурсників. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка*. Київ: НЕВТЕС, 2000. Т. II. Ч. 6. С. 300–304.
19. Лящ О. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: дис. ... док. наук з псих.: 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2021. 458 с.
20. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.
21. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного*

університету, Серія: Філософія, культурологія, соціологія. 2016. Вип. 12. С. 131-138.

22. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. С. 100–104.

23. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. *Грані*. 2015. № 8. С. 6-11.

24. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. 2021. Вип. 3. С. 20-23.

25. Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. VI: Психологія обдарованості. Київ; Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. Вип. 14. С. 362–369.

26. Орлова Н. Г. Психологічні особливості національної ідентичності студентів військової кафедри ЗВО та учасників бойових дій на сході України: робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра; спец.: 053 – психологія. Суми: СумДУ, 2021. 79 с.

27. Подофей С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2019. № 1. С. 260-265.

28. Путінцев А. В., Пащенко Ю. Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*. 2018. № 9. С 110-121.

29. Свіденська Г. М. Психологічні особливості розвитку самосвідомості особистості в період підліткової кризи: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07. – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2008. 217 с.

30. Ткаченко О. С. Психологічне благополуччя вимушених мігрантів: роль соціальної підтримки. *Психологія і особистість*. 2021. № 2. С. 101–108.

31. Хом'як А. Інтеграція мігрантів у європейські суспільства: інтеграційна політика та громадська думка мігрантів. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2019. Вип. 3 (43). С. 139-146.
32. Хорев Б. С. Психологічна стабілізація особистості в умовах переміщення. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 3. С. 44–49.
33. Швайка Л. А. Соціально-психологічна адаптація мігрантів: сучасні підходи. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Серія: Психологічні науки*. 2020. № 2. С. 76–81.
34. Шевченко С. О. Соціальні зв'язки та психологічне благополуччя вимушених переселенців. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 20. Вип. 1. С. 73–79.
35. Austin E. J., et al. Associations of the managing the emotions of others (MEOS) scale with personality, the Dark Triad and trait EI. *Personal. Individ. Differ.* 2014. № 65. P. 8-13.
36. Austin E. J., et al. Emotional intelligence, Machiavellianism and emotional manipulation: Does EI have a dark side? *Personal. Individ. Differ.* 2007. № 43. P. 179-189.
37. Bandura A. *Moral Disengagement: How People Do Harm and Live with Themselves*; Worth Publishers: New York, NY, USA, 2016. P. 446.
38. Bar-On R. *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-I): Technical Manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems. 2002. P 136.
39. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13–25.
40. Beck, J. S.. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press. 2011. P. 1–120.
41. Brackett M., Mayer J.D. Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2003. Vol. 29. P. 1147–1158.

42. Gross, J.J., & Thompson, R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press. 2007 Vol. 3-24.
43. Kihlstrom J. F., Cantor N. Social Intelligence. In R.J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence*, 2nd ed. Cambridge, U.K.: Cambridge University Press, 2000. P. 359-379.
44. Ryan D. et al. Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees: Towards a Resource-Based Model. *Journal of Refugee Studies*. 2008. Vol. 21. № 1. P. 1-18
45. Freud, Sigmund and Bonaparte, Marie (ed.). *The Origins of Psychoanalysis. Letters to Wilhelm Fliess: Drafts and Notes 1887–1902*. - Kessinger Publishing. 2009. P. 150–180.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала задоволеності життям Е.Дінер (SWLS)

Інструкція: нижче наведено 5 висловлювань, з якими ви можете погодитися або не погодитися. Використовуючи 7-ми бальну шкалу, поставте кожному висловлюванню відповідний на вашу думку бал, де:

«1» – Зовсім не згоден;

«2» – Не згоден;

«3» – Частково не згоден;

«4» – Невизначенно (і не згоден, і не заперечую);

«5» – Частково згоден;

«6» – Згоден;

«7» – Повністю згоден;

Стимульний матеріал

1. Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу.
2. Умови мого життя чудові.
3. Я задоволений життям.
4. Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті.
5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив.

Додаток Б

Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф (The scales of psychological well-being)

Інструкція: оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди з наведеними нижче твердженнями про те, що Ви відчуваєте щодо себе та свого життя. Для цього оберіть цифру, яка гайточніше описує ступінь вашої згоди із твердженням:

- «1» – цілком не згоден;
- «2» – скоріше не згоден;
- «3» – частково не згоден;
- «4» – часково згоден;
- «5» – скоріше згоден;
- «6» – цілком згоден;

Будь ласка, пам'ятайте тут не має правильних чи неправильних відповідей.

Стимульний матеріал

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.
3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.

12. Загалом я впевнений у собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.
21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.
25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.
30. Загалом я собі подобаюсь.
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене впливають сильні люди.

33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.

36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.

39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.

42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.

43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.

44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.

51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.

54. Я заздрю способу життя багатьох людей.

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людиною, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.
59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.
62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілими.
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.

Додаток В

Опитувальник «Адаптивність» А. Маклаков, С. Черм'янін

Інструкція: прочитайте кожне твердження й оберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашій поведінці або самопочуттю, використовуючи шкалу:

- 1 – Зовсім не згоден;
- 2 – Скоріше не згоден;
- 3 – Важко відповісти;
- 4 – Скоріше згоден;
- 5 – Повністю згоден;

Стимульний матеріал

- 1. Буває, що я серджусь.
- 2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочившим.
- 3. Зараз я приблизно так само працездатний, як завжди.
- 4. Доля безперечно несправедлива до мене.
- 5. Запори у мене бувають дуже рідко.
- 6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.
- 7. Часом у мене бувають напади сміху чи плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
- 8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
- 9. Вважаю, що якщо хтось завдав мені шкоди, то я маю відповісти йому тим самим.
- 10. Іноді мені на думку приходять такі погані думки, що краще про них нікому не розповідати..
- 11. Мені буває важко зосередитися на будь-якій задачі чи роботі.
- 12. У мене бувають часто дивні та незвичайні переживання.
- 13. У мене були неприємності через мою поведінку.
- 14. У дитинстві я у свій час робив дрібні крадіжки.
- 15. Буває, що в мене з'являється бажання ламати чи троцити все навколо.

16. Бувало, що я цілими днями чи навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.

17. Сон у мене уривчастий і неспокійний.

18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.

19. Траплялися випадки, що я не стримував обіцянок.

20. Голова у мене болить часто.

21. Раз на тиждень чи частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.

22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.

23. Стан мого здоров'я майже такий самий, як у більшості моїх знайомих (не гірший).

24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я волію проходити повз, якщо вони зі мною не розмовляють першими.

25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюсь.

26. Я людина товариська.

27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.

28. Більшість часу настрій у мене пригнічений.

29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.

30. У мене мало впевненості у собі.

31. Іноді я говорю неправду.

32. Зазвичай я вважаю, що життя стоїть штука.

33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.

34. Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.

35. Я сварюся з членами моєї родини дуже рідко.

36. Іноді я відчуваю сильне бажання порушити правила пристойності або комусь нашкодити.

37. Найважча боротьба для мене це боротьба із самим собою.

38. М'язові судоми або посмикування у мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).

39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.

40. Іноді, коли я погано почуваюся, я буваю дратівливим.

41. Часто у мене таке почуття що я зробив щось не те чи навіть щось погане.

42. Деякі люди так люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.

43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.

44. Моя мова зараз така сама, як завжди (ні швидше, ні повільніше, немає ні хрипоті, ні невиразності).

45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж хороше, як у більшості моїх знайомих.

46. Мене жахливо зачіпає, коли мене критикують чи лають.

47. Іноді у мене буває почуття, що я просто повинен завдати ушкодження собі чи комусь іншому.

48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.

49. У дитинстві я мав компанію, де всі намагалися стояти один за одного.

50. Іноді мене так і підмиває з кимось затіяти бійку.

51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розумію.

52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують жодні думки.

53. Останні кілька років я почуваюся добре.

54. У мене ніколи не було ні нападів, ні судом.

55. Зараз моя вага постійна (я не худну і не повню).

56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.

57. Я легко плачу.

58. Я мало втомлююся.

59. Я був би досить спокійний, якби у когось із моєї родини були неприємності через порушення закону.

60. З моїм розумом твориться щось недобре.

61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.

62. Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).

63. Мене турбують сексуальні питання.

64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.

65. Коли я намагаюся щось зробити, часто помічаю, що в мене тремтять руки.

66. Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.

67. Більшість часу я відчуваю загальну слабкість.

68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дуже дратує.

69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що маю зробити сьогодні.

70. Думаю, що я людина приречена.

71. Були випадки, що мені було важко втриматися, щоб щось не стягнути в когось або десь, наприклад, у магазині.

72. Я зловживав спиртними напоями.

73. Я часто про щось турбуюся.

74. Мені б хотілося бути членом кількох гуртків чи товариств.

75. Я рідко задихаюсь, і у мене не буває сильних серцебиття.

76. Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку.

77. Траплялося, що я перешкоджав чи чинив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.

78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де належить.

79. Я завжди був незалежним та вільним від контролю з боку сім'ї.

80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.

81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачилися.

82. Мої батьки та (або) інші члени моєї сім'ї чіпляються до мене більше, ніж треба.

83. Хтось керує моїми думками.

84. Люди байдужі та байдужі до того, що з тобою станеться.

85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.

86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.

87. Я цілком впевнений у собі.

88. Нікому не довіряти найбезпечніше.

89. Раз на тиждень чи частіше я буваю дуже збудженим та схвильованим.

90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.

91. Мені легко змусити інших людей боятися себе, і іноді я це роблю заради забави.

92. У грі я волію вигравати.

93. Нерозумно засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обманювати.

94. Хтось намагається вплинути на мої думки.

95. Я щодня випиваю багато води.

96. Найщасливіше я буваю, коли один.

97. Я обурююсь щоразу, коли дізнаюся, що злочинець з якоїсь причини залишився безкарним.

98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.

99. Я рідко розмовляю з людьми першим.

100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.

101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей це як би надає мені ваги у власних очах.

102. Іноді, без жодної причини в мене раптом настають періоди надзвичайної веселості.

103. Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою.

104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.

105. Люди виявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.

106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що у мене це погано виходить.

107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю, як інші.

108. Мені неприємно, коли довкола мене люди.

109. Мені, як правило, щастить.

110. Мене легко збентежити.

111. Деякі члени моєї родини робили вчинки, які мене лякали..

112. Іноді у мене бувають напади сміху чи плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.

113. Мені буває важко розпочати виконання нового завдання або розпочати нову справу.

114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я в житті досяг би набагато більшого.

115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.

117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.

118. Часто в новій обстановці я відчуваю тривогу.

119. Часто мені хочеться померти.

120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути. .

121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.

122. Бувало, що я кидав розпочату справу, бо боявся, що я не впораюся з нею..

123. Майже щодня трапляється щось, що лякає мене.

124. Навіть серед людей я почуваюся самотнім.

125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.

126. У гостях я частіше сиджу осторонь і розмовляю з кимось одним, ніж беру участь у спільних розвагах.

127. Мені часто кажуть, що я запальний.

128. Буває, що я з кимось попліткую.

129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.

130. Я часто звертаюся до людей за порадою.

131. Часто, навіть тоді, коли мені все складається добре, я відчуваю, що мені все байдуже.

132. Мене досить важко вивести з себе.

133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки чи допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.

134. Зазвичай я спокійний і мене нелегко вивести із душевної рівноваги.

135. Я заслуговую на суворе покарання за свої провини.

136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.

137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.

138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.

139. Мене дуже турбують всілякі нещастя.

140. Мої переконання та погляди непохитні.

141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.

142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі тішуся, коли вони отримують наганяй за щось.

143. У мене були періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.

144. Я відвідую різні громадські заходи, тому що це дозволяє побувати серед людей.

145. Можна пробачити людям порушення правил, які вважають нерозумними.

146. У мене є погані звички; які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.

147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.

148. Буває, що непристойний і навіть непристойний жарт у мене викликає сміх.

149. Якщо справа в мене йде погано, мені одразу хочеться все кинути.

150. Я волію діяти згідно з власними планами, а не дотримуватися вказівок інших.

151. Люблю, щоб оточуючі знали мій погляд.

152. Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, майже не намагаюся приховати це від неї.

153. Я людина нервова і легко збуджувана.

154. Все у мене виходить погано, не так, як треба.

155. Майбутнє здається мені безнадійним.

156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.

157. Кілька разів на тиждень у мене буває почуття, що має статися щось страшне.

158. Найчастіше я відчуваюся втомленим.

159. Я люблю бути на вечорах і просто в компаніях.

160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів та скрутних положень.

161. Мене часто дратує, що я забуваю, куди кладу речі.

162. Пригодницькі оповідання мені подобаються більше, ніж про кохання.

163. Якщо я хочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я легко можу відмовитись від своїх намірів.

164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть взяти від життя все, що можуть.

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

Додаток Г

Методика діагностування соціально-психологічної адаптації К.Роджерс , Р.**Даймонд**

Інструкція: прочитайте кожне з наведених тверджень та оцініть, наскільки воно відповідає вашому самовідчуттю, використовуючи наступну шкалу:

- 0 – це мене зовсім не стосується;
- 1 – це мене не стосується;
- 2 – мабуть, це мене не стосується;
- 3 – не знаю, чи це мене стосується;
- 4 – це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 – це схоже на мене;
- 6 – це точно я;

Стимульний матеріал

1. Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Маю до себе високі вимоги.
5. Часто сварю себе за те, що зробив.
6. Часто відчуваю себе пригніченим.
7. Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконую завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.
11. У невдачах звинувачую себе.
12. Людина відповідальна, на яку можна покластися.
13. Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.
14. На багато що, дивлюся очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.

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

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

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

20. Часто змінюється настрій, настає нудьга.

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

22. Люди, як правило, мені подобаються.

23. Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.

24. Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.

25. Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.

26. З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.

27. Важко боротися із самим собою.

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

29. У душі - оптиміст, вірю у найкраще.

30. Людина вперта, таких називають важкими.

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

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

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

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

35. Людина з привабливою зовнішністю.

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

37. Приймаючи рішення, виконую його.

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

39. Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. Почуваюся погано: не можу організувати себе.
43. Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Врівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не можу стриматися.
46. Часто відчуваю себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.
48. Буває, що поширюю плітки.
49. Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.
52. Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.
54. Намагаюся не думати про свої проблеми.
55. Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуваю перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боюся думок інших про себе.
61. Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.

63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінюю себе.
66. Ватажок, вмію впливати на інших.
67. Ставлюся до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.
70. Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Мені часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблюю інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але можу подібатись як людина, особистість.
76. З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.
77. Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Умію наполегливо працювати.
80. Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.
82. Завжди кажу тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуваю невпевненість у собі.

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

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

88. Людина, якій подобається міркувати.

89. Іноді подобається хизуватися.

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

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

92. Ніколи не запізнююся.

93. Відчуваю внутрішню несвободу.

94. Відрізняюся від інших.

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

96. Добре себе розумію, все в собі приймаю.

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

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

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

100. Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.

101. Всі свої звички вважаю позитивними.

Інструкція: нижче на сторінці ви бачите 20 порожніх лінійок. Будьте ласкаві, напишіть на кожній з них відповідь на просте запитання" Хто я? Відповідайте так, як ніби ви відповідаєте самому собі, а не комусь іншому. Розташовуйте відповіді в тому порядку, в якому вони приходять вам в голову, не дбайте про їх логічності або важливості. Пишіть швидко, оскільки ваш час обмежений.

Додаток Е

Програми психокорекції «Впевнено в нове життя»**І. Діагностичний блок**

Мета – познайомити учасників групи між собою, створити сприятливий клімат між учасниками для налагодження подальшої роботи, сприяти створенню довірливих стосунків.

Заняття 1. Усвідомлення змін та особистісного досвіду

Мета заняття: допомогти учасникам усвідомити свій досвід вимушеної міграції та пов'язані з ним емоції як перший крок до адаптації.

Вправа 1. «Знайомство»

Мета: познайомити учасників, підготувати групу до роботи.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція: учасники називають своє ім'я і додають характеристику, що їх описує (наприклад, мене звати Юля, я креативна).

Рефлексія:

- Чи виникав у вас дискомфорт при виконанні даної вправи?
- Чи властива вам риса характеру, яку ви назвали?

Вправа 2. «Мій шлях змін»

Мета: візуалізувати особистий життєвий шлях до та після міграції.

Тривалість: 30 хв.

Інструкція: учасники малюють на аркуші «лінію життя», де позначають ключові події до, під час і після переїзду. До кожної події можна додати короткий коментар або емоцію. Потім (за бажанням) учасники діляться своїми історіями з групою.

Рефлексія:

- Як ви оцінюєте свій шлях змін: були в ньому більше позитивні чи негативні моменти?
- Які труднощі ви відчували під час змін, і як вдалося їх подолати?

Вправа 3. «Мій ресурс в долонях».

Мета: актуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які допомагають долати труднощі адаптації

Тривалість: 20 хв.

Інструкція: кожен учасник отримує аркуш паперу на якому пропонується обвести свої долоні. Одна долоня — “Мої внутрішні ресурси” (наприклад, сила волі, віра, гумор, досвід), інша — “Мої зовнішні ресурси” (люди, речі, місця, організації, допомога, спільноти).

Рефлексія:

- Що вас найбільше підтримує зараз?
- Який ресурс хочеться розвивати?

Вправа 4. «Карта мого нового життя»

Мета: формування позитивного бачення майбутнього, орієнтація на нові можливості та прийняття нового середовища

Тривалість: 20 хв.

Інструкція: уявіть, що адаптація в новому місці — це подорож новою країною або містом. Нехай кожен створить “карту” свого нового життя: що вже є (нові знайомства, звички, місця), що ще потрібно знайти (підтримку, роботу, мову тощо), де “зони росту” та “зони стабільності”. Малювати можна як символічно, так і буквально.

Рефлексія:

- Що вже стало частиною мого нового життя?
- Що допомагає рухатись далі?

Вправа 5. «Рефлексія»

Тривалість: 10 хв.

Інструкція: пригадайте, що відбувалося під час заняття.

- Поміркуйте, що для вас було важливим, які емоції відчували?
- Подумайте, що нового дізналися про себе чи інших?
- Обміркуйте, як застосувати цей досвід у житті?

II. Настановчий блок

Мета: налаштувати учасників на позитивний досвід під час тренінгу, допомогти повірити в успіх і навчити відкрито говорити про свої емоції та переживання.

Заняття 2. Емоційна саморегуляція та зняття напруги

Мета завдання: навчити учасників керувати емоціями та знижувати стрес за допомогою копінг-стратегій.

Вправа 1. «Вітання»

Мета: створити сприятливу невимушену психологічну атмосферу в групі.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: тренер говорить про існування безлічі різних способів вітання людьми один одного, які реально існують у цивілізованому соціумі та жартівливі. Учасникам пропонується стати і привітатися один з одним плечем, спиною, рукою, щогою, носом, вигадати свій власний незвичайний спосіб для сьогоднішнього заняття та привітатися їм.

Рефлексія: (всі діляться своїми враженнями).

Вправа 2. «Релакс для тіла».

Мета: Система релаксаційних вправ передбачає напругу з подальшим розслабленням кожної групи м'язів протягом 5 секунд, які повторюють двічі. Однак, якщо ви відчуваєте залишкову напругу, можна дорахувати кількість скорочень м'язових груп.

Тривалість: 40 хвилин.

Інструкція: Зробимо вправу на лицьову область. Почнемо із рота.

1. Усміхніться настільки широко, наскільки це можливо. Це має бути «усмішка до вух». Усміхніться широко! Затримайте! І розслабтеся. Тепер повторимо цю вправу. Широка посмішка! Найширша усмішка! Затримайте! І розслабтеся.

2. Для розслаблення протилежної групи м'язів стисніть губи разом, ніби ви хочете когось поцілувати. Чи готові? Почали! Зімкніть губи разом! Дуже сильно стисніть їх! Ще! Сильніше! Розслабтеся. Повторимо цю вправу.

3. Тепер перейдемо до очей. Треба дуже міцно заплющити очі. Уявіть, що у ваші очі потрапив шампунь. Чи готові? Почали! Замружте очі! Розслабтеся. Повторимо цю вправу. Максимально високо підніміть брови! Так високо, як це можливо! Затримайте! Напишіть своє ім'я очима в повітрі. Розслабтеся. Повторимо цю вправу. Пауза 10 секунд.

4. Перейдемо до плечей:

Ми несемо на наших плечах великий тягар напруги і стресу. Давайте знімемо цю напругу.

Підніміть праве плече до правої мочки вуха. Голова не нахилиється! Затримайте 5 секунд. Розслабтеся (3 секунди). Тепер ліве плече до лівої мочки вуха. Повторити 3 рази. Підборіддя підніміть вгору та напишіть їм у повітрі наступні цифри: 1, відпочили 5 секунд. Далі: 3, 7, 8, 10. Потягнутися. Спочатку праву руку – вбік, затримати на 5 секунд, потім розслабити і опустити вниз. Далі те саме – вліво. Тепер обидві руки потягнути вперед. Затримати, скинути.

5. Кисті рук:

Розставте пальці рук якнайширше, затримайте на 5 секунд. Розслабте. Повторити 3 рази. Одночасно обидві руки стиснути в кулаки. Уявіть, що ви вичавлюєте собі сік лимона. Тисніть якнайсильніше протягом 5 секунд. Розслабте. Повторити 3 рази.

6. Живіт:

Уявіть, що Ви збираєтесь пролізти через вузький паркан, огорожу. Але животик заважає. Втягніть живіт у себе і затримайте на 5 секунд. Розслабте його. Повторити двічі.

7. Стегна і живіт:

Тепер зосередимо увагу на м'язах стегон.

Витягніть перед собою прямо обидві ноги. Затримайте на 7 секунд, потім розслабте ноги на 3 секунди. Повторіть двічі. Тепер уявіть, що ви на пляжі і

зариваєте п'яти в пісок. Тільки зараз ви впиратиметеся п'ятами в підлогу якомога сильніше протягом 5 сек., Перерва на 3 сек. та повторити 2 рази.

8. Нижня частина ніг:

Залиште обидві п'яти на підлозі, а пальці піднімайте якнайвище, намагаючись дістати ними до стелі. Давайце спробуємо. Чи готові? Почали! Підніміть пальці! Вище! Затримайте їх! І розслабтеся. Тепер давайце повторимо цю вправу. Чи готові? Почали! Підніміть пальці ніг високо! Вище! Вище! Затримайте! Розслабтеся. Потім підніміть п'яти високо, високо! Затримайте на 5 секунд.

9. Зворотній зв'язок: Тепер сядьте на стілець якомога зручніше і посидіть протягом 1 хвилини, відчуйте, в якому органі тіла у Вас залишилося напруження чи його немає. Який це орган? (опитування)

Оскільки досягти повноцінного розслаблення всіх м'язів одразу не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла.

Сядьте зручно, якщо є можливість, заплющити очі;

- дихайте глибоко та повільно;
- пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або у зворотній послідовності) і знайдіть місця максимальної напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт);
- постарайтеся ще сильніше напружити місця затискачів (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху;
- відчуйте цю напругу;
- різко скиньте напругу – робіть це на видиху;
- зробіть так кілька разів.

У добре розслабленому м'язі ви відчуєте появу тепла та приємної тяжкості. Якщо затискач зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого масажу круговими рухами пальців (можна зробити гримаси – здивування, радості та ін.).

Активна релаксація – потужний засіб, що дозволяє повністю розслабитися та набути душевної рівноваги. Однак релаксація – це навичка, і, як всяка навичка, вона вимагає завзятого тренування. Помилка більшості людей, які починають займатися релаксацією, полягає в тому, що вони прагнуть швидко усунути сильну напругу.

Вправа 3. «Дихання».

Мета: управління диханням.

Тривалість: 10 хвилин

Інструкція:

Сядьте, розслабтеся. Подихайте, не просто так... а на рахунок 1,2,3,4 – вдих, на 1,2,3 – затримуємо дихання, а на 1,2,3,4 – видих. Дихаємо не грудьми, а животом. Ще раз вдихніть, затримайте та видихніть. Така вправа робиться протягом 3-5 хвилин на день.

Вправа 4. «Емоційний контейнер»

Мета: отримати досвід емоційної підтримки й висловлення почуттів.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція: учасники працюють у парах. Один розповідає про емоційно важку ситуацію, другий мовчки слухає, підтримує поглядом чи кивком (не перебиває, не радить). Потім обговорюють відчуття в ролях. Після — зміна ролей.

Рефлексія:

- Як ви себе почували під час виконання вправи?
- Які емоції викликала дана вправа?

Вправа 5. «Рефлексія»

Тривалість: 10 хв.

Інструкція: пригадайте, що відбувалося під час заняття.

- Поміркуйте, що для вас було важливим, які емоції відчували?
- Подумайте, що нового дізналися про себе чи інших?
- Обміркуйте, як застосувати цей досвід у житті?

III. Корекційний блок

Мета: розвивати ефективні копінг-стратегії для подолання труднощів і кращої соціально-психологічної адаптації.

Заняття 3. Навчання копінг-стратегіям

Мета завдання: навчити учасників стратегіям подолання стресу, складних ситуацій та емоцій.

Вправа 1. «Мій колірний настрій...»

Мета: створити хороший настрій та комфортну атмосферу в групі.

Тривалість: 10 хвилин

Інструкція: всі учасники сідають в коло, кожен учасник по черзі промовляє: Добрий день, мій колірний настрій....

Рефлексія:

- Чи виникали у вас труднощі при виконанні даної вправи?
- Якщо так, то які?

Вправа 2. «Сходи рішень»

Мета: навчання учасників поетапно приймати рішення в складних життєвих ситуаціях, активізувати внутрішні ресурси й відповідальність.

Тривалість: 25 хв.

Інструкція:

1) Тренер малює або роздає учасникам шаблон із зображенням сходинок (6-7 рівнів).

2) На дошці або фліпчарті тренер пояснює кожен сходинку як крок у процесі прийняття рішення:

- 1 сходинка: Яка в мене проблема?
- 2 сходинка: Чого я хочу досягти?
- 3 сходинка: Які в мене є варіанти?
- 4 сходинка: Які наслідки кожного з них?
- 5 сходинка: Який варіант я обираю?
- 7 сходинка: Що я дізнався після виконання?

3) Кожен учасник обирає одну актуальну ситуацію зі свого життя та самостійно (або в парі) заповнює сходи рішень, поступово відповідаючи на кожне питання.

Рефлексія:

- Як змінилось бачення ситуації?
- Що стало зрозумілим?

Вправа 3: «Моя копінг-скринька».

Мета: усвідомити власні копінг-стратегії та їхню ефективність.

Тривалість: 15 хвилин

Інструкція: Учасники малюють уявну «скриньку», в якій складають речі - символи своїх звичних способів подолання стресу (наприклад, “слухаю музику, “займаюся спортом”, “їм солодке”). Після цього аналізують, які з них є конструктивними, а які деструктивними.

Рефлексія:

- Що ти найчастіше використовуєш?
- Які способи допомагають тобі почуватися краще?

Вправа 4. «Мої ресурси»

Мета: визначити особисті внутрішні й зовнішні ресурси.

Тривалість: 25 хв.

Інструкція: учасники отримують аркуш з колом, поділеним на сектори:

- Знання
- Досвід
- Особисті якості
- Стосунки
- Підтримка

У кожному секторі вони записують або малюють, що для них є ресурсом.

Рефлексія:

- Який ресурс для вас найважливіший?
- Які ресурси допоможуть вам далі?

Вправа 5. «Рефлексія»

Тривалість: 10 хв.

Інструкція: пригадайте, що відбувалося під час заняття.

- Поміркуйте, що для вас було важливим, які емоції відчували?
- Подумайте, що нового дізналися про себе чи інших?
- Обміркуйте, як застосувати цей досвід у житті?

Заняття 4. Соціальна підтримка та комунікативні навички

Мета завдання: сформувати навички ефективного спілкування та вміння будувати і підтримувати соціальні зв'язки як ресурс для адаптації.

Вправа 1. «Коло підтримки»

Мета: допомогти учасникам усвідомити хто і як їх підтримує, активізувати відчуття зв'язку з людьми та спільнотою.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція:

1. Тренер роздає учасникам аркуші з трьома колами, вкладеними одне в одне (як мішень):

- внутрішнє коло: найближчі, ті, кому довіряю найбільше;
- середнє коло: хороші знайомі, які підтримують, але не надто близькі;
- зовнішнє коло: люди або організації, що можуть допомогти (наприклад, служби, волонтери, сусіди, онлайн-групи тощо).

2. Учасники заповнюють кожне коло іменами чи назвами, які відповідають рівню довіри/підтримки.

Рефлексія:

- Що здивувало?
- Чи легко було згадати?
- Чи є хтось, до кого хочеться звернутися частіше?

3. Завершення в колі: учасники можуть поділитися, яке коло виявилось найповнішим або найпорожнішим, і які висновки вони зробили.

Вправа 2. «Прохання про допомогу»

Мета: навчити учасників чітко і впевнено звертатися за допомогою в різних життєвих ситуаціях, знижуючу страх та сором.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція:

1. Тренер запитує групу:

- Чому людям важко просити про допомогу?
- Що заважає нам це робити?

Коротке обговорення (5 хв).

2. Далі — учасники отримують завдання:

На аркуші або в парах сформулювати конкретне прохання про допомогу, яке вони могли б зробити сьогодні або завтра.

Приклад структури прохання:

«Мені потрібна допомога з... Мені було б цінно, якби ти міг/могла...»

3. Вправа в парах:

Один учасник проговорює своє прохання, інший слухає та відповідає, якби був реальною особою, до якої звертаються. Потім зміна ролей.

Рефлексія:

- Як було — просити?
- Що допомогло чи завадило?
- Як це можна застосувати в житті?

Вправа 3. «Образи».

Мета: релаксація.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується сісти зручно, розслабитися, закрити очі. Психолог включає легку інструментальну музику.

«Зручно сядьте, розслабтесь, закрийте очі, зробіть глибокий вдих і повільний видих. Уявіть місце, де вам добре — це може бути реальне або вигадане місце, де ви відчуваєтеся спокійно, затишно, у безпеці. Роздивіться його: що вас оточує, які кольори, які форми, яка температура повітря, чи є вітер, яке небо. Прислухайтесь: які звуки ви чуєте, можливо, це шум води, спів птахів чи тиша. Відчуйте запахи: можливо, це аромат трави, моря, лісу або чогось смачного. Доторкніться до предметів або поверхні навколо вас: яка вона — м'яка, тепла, шорстка. Повністю зануртесь у цей простір, дозвольте собі побути

там, відчути спокій, тепло й легкість. Запам'ятайте це місце й свій стан у ньому. Поволі поверніться у «тут і зараз», зробіть глибокий вдих, повільний видих, відкрийте очі, потягніться».

Рефлексія:

- Що ви уявили?
- Як відчуття виникли під час вправи?
- Чи було це місце ресурсним?

Вправа 4. «Комунікативні пастки»

Мета: допомогти учасникам розпізнавати типові помилки в спілкуванні, які ускладнюють взаєморозуміння та погіршують стосунки; навчити уникати цих «пасток» у щоденній комунікації.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція:

1. Вступне обговорення: Тренер ставить запитання: – Які ситуації в спілкуванні зазвичай закінчуються сваркою, образою чи відчуттям непочутості? – Що в них спрацювало «не так»?

2. Міні-лекція: Тренер пояснює 5–7 основних комунікативних пасток, наприклад:

- Осуд і ярлики: «Ти завжди такий...»
- Приховані очікування: «Ти мав здогадатись»
- Переказування за іншу людину: «Я знаю, що ти подумав!»
- Надмірне узагальнення: «Ти ніколи мене не слухаєш»
- Ігнорування або перебивання
- Пасивна агресія: «Все нормально» (насправді — ні)

3. Групова робота: Учасники в малих групах (3–4 особи) отримують картки з фразами або сценками, де є комунікативна пастка. Їхнє завдання: – визначити пастку та переформулювати фразу так, щоб вона була конструктивною. Приклад: пастка: «Ти знову запізнився — тебе нічого не хвилює!» конструктив: «Для мене важливо приходити вчасно, і я злюсь, коли доводиться чекати».

Рефлексія:

- Які пастки найпоширеніші у вашому спілкуванні?
- Що було складно переформулювати?
- Яку нову навичку ви винесли?

Вправа 5. «Рефлексія»

Тривалість: 10 хв.

Інструкція: пригадайте, що відбувалося під час заняття.

- Поміркуйте, що для вас було важливим, які емоції відчували?
- Подумайте, що нового дізналися про себе чи інших?
- Обміркуйте, як застосувати цей досвід у житті?

IV. Блок оцінки ефективності корекційних дій

Мета: перевірити ефективність тренінгу та виявити зміни у поведінці учасників.

Заняття 5. Прийняття досвіду та планування майбутнього

Мета завдання: допомогти учасникам прийняти свій досвід та ефективно планувати майбутнє, враховуючи нові обставини і адаптацію до змін.

Вправа 1. «Вам послання».

Мета: підготувати групу до роботи, створити сприятливу атмосферу.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: Кожному учаснику потрібно передати якусь вітальну фразу або інше приємне повідомлення члену групи, що сидить у колі навпроти нього. Це повідомлення він надсилає через учасника, що сидить ліворуч від нього. Той передає повідомлення далі за годинниковою стрілкою. У відповідь учасник відправляє повідомлення зворотним курсом, тобто проти годинникової стрілки. Через деякий час у дію залучаються всі учасники, передаючи повідомлення іншим учасникам або чекаючи, коли надійдуть послання їм. Після того, як

останні відповіді дійшли до адресата, ведучий запитує, хто не отримав послання і просить групу відновити справедливість.

Рефлексія: після закінчення всі учасники хором говорять дякую.

Вправа 2. «Моє дерево адаптації»

Мета: Усвідомити власні ресурси, труднощі, що були подолані, та нові цілі.

Тривалість: 30 хвилин.

Інструкція: Учасники малюють «дерево адаптації»:

- Коріння — мої внутрішні та зовнішні ресурси (цінності, віра, підтримка);
- Стовбур — я тепер (те, що тримає мене);
- Гілки — мої досягнення;
- Плоди — чого я досяг;
- Нові пагони — плани та мрії.

Рефлексія:

- Як ви почувалися під час виконання вправи?
- Що було для вас найскладнішим?
- Що принесло полегшення чи радість?

Вправа 3. «Лист у майбутнє»

Мета: побачити своє майбутнє через позитивний образ себе.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція: учасники пишуть до себе листа в майбутнє (через 6-12 місяців):

- Що я сподіваюся зробити?
- Яким(якою) я хочу бути?
- Що мені важливо пам'ятати?

Лист можна забрати або залишити тренеру з домовленістю надіслати пізніше.

Вправа 4. «Я тобі вдячний».

Мета: завершити заняття на теплій ноті, зміцнити зв'язки між учасниками через обмін вдячністю.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: Цей завершальний ритуал робиться після того, коли всі кола інтеграції завершені. Учасникам пропонується попрощатися один з одним із наступними фразами:

«Я тобі вдячний за те, що...»

Під час ритуалу можна включити медитативну, урочисту музику.

Вправа 5. «Рефлексія»

Тривалість: 10 хв.

Інструкція: пригадайте, що відбувалося під час заняття.

- Поміркуйте, що для вас було важливим, які емоції відчували?
- Подумайте, що нового дізналися про себе чи інших?
- Обміркуйте, як застосувати цей досвід у житті?