

**Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності**

**ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ФАХІВЦІВ
РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ У
ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Монографія

**За редакцією Роксолани Сірко та
Лариси Руденко**

Львів 2026

Рецензенти: **Зоряна КІСІЛЬ** – доктор юридичних наук, професор;
 Олександр КАПІНУС – доктор педагогічних наук, професор;
 Андрій ЦЮПРИК – доктор педагогічних наук, доцент.

**Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності
ДСНС України**

(протокол № 14 від 27 травня 2026 р.)

**Литвин А. В., Коваль М. С., Руденко Л. А., Сірко Р. І., Великий Р. Г.,
Вдович С. М., Кобко Є. В., Пилипенко Л. В., Слободяник В. І., Стельмах О. В.,
Штепа О. С., Яремко Р. Я., Судніцин Ю. Т., Велика А. Р., Войтенко Е. Г., Дида
К. Р., Дида Н. В., Тиндик З. Я., Хмарна Л. М.**

П–24 Педагогічне забезпечення та психологічний супровід професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти: монографія / за ред. Сірко Р. І., Руденко Л. А., укладач – Вдович С. М. Львів: ЛДУБЖД, 2026. 490 с.

Розкрито теоретичний і методичний аспекти педагогічного забезпечення та психологічного супроводу професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти. Проаналізовано сучасні підходи до забезпечення психологічного благополуччя та здоров'я фахівців ризиконебезпечних професій та осіб, які постраждали від війни. Представлено науково-методичні рекомендації щодо педагогічного забезпечення професійної підготовки майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій, здоров'язбереження осіб в екстремальних ситуаціях та в умовах війни. Дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності «Педагогічне забезпечення та психологічний супровід професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти».

Для науково-педагогічних, педагогічних і адміністративних працівників, здобувачів освіти (аспірантів, адюнктів, курсантів і студентів), стейкхолдерів та широкого кола дослідників у галузі педагогіки і психології професійної освіти.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
Розділ 1. Психологічні аспекти життєдіяльності особистості в умовах воєнного стану.....	7
1.1. Особливості психологічного благополуччя майбутніх фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану (Лілія ПИЛИПЕНКО, Лілія ХМАРНА).....	7
1.2. Вплив досвіду окупації на психологічне благополуччя особистості (Світлана ВДОВИЧ).....	59
1.3. Теоретичні засади й особливості сформованості самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів (Володимир СЛОБОДЯНИК, Оксана СТЕЛЬМАХ, Євген КОБКО).....	111
1.4. Психологічні особливості діяльності та соціально-психологічної реабілітації капеланів (Роман ВЕЛИКИЙ, Анна ВЕЛИКА).....	145
1.5. Подолання тривожності осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту (Наталя ДИДА, Мирослав КОВАЛЬ, Андрій ЛИТВИН).....	169
1.6. Соціально-психологічна адаптація українських біженців за кордоном (Лариса РУДЕНКО, Зоряна ТИНДИК).....	215
1.7. Емоційна стійкість як ключовий чинник успішної адаптації вимушених емігрантів (Елона ВОЙТЕНКО, Світлана ВДОВИЧ).....	243
1.8. Психологічна травма і ПТСР: виклики сучасної діагностики та реабілітаційної практики в Україні (Роман ЯРЕМКО, Каріна ДИДА).....	291

Розділ 2. Психолого-педагогічне забезпечення професійного становлення майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти.....	316
2.1. Процесуально-інтегративна модель ефективності особистості психолога у сфері ризиконебезпечних професій (<i>Роксолана СІРКО, Олена ШТЕПА</i>).....	316
2.2. Модель навчального процесу для практичної підготовки фахівців служби цивільного захисту із застосуванням спеціалізованих будівель (<i>Юрій СУДНИЦИН, Ігор КОВАЛЬ</i>).....	337
2.3. Формування професійної компетентності психологів із застосуванням відеоматеріалів при викладанні навчальних дисциплін (<i>Юрій ВІНТЮК</i>).....	354
2.4. Психолого-педагогічний потенціал студії акторської майстерності у формуванні соціальних та професійно важливих якостей майбутніх фахівців цивільного захисту (<i>Вікторія БОДНАРЧУК</i>).....	393
2.5. Організація навчальної практики студентів-психологів у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності (<i>Олег ЛОЗИНСЬКИЙ</i>).....	414
ПІСЛЯМОВА.....	438
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	440

ПЕРЕДМОВА

Сучасні суспільні трансформації, спричинені повномасштабною війною в Україні, суттєво актуалізували проблему професійної підготовки та психологічного супроводу фахівців ризиконебезпечних професій. Особливої значущості ця проблема набуває у системі підготовки майбутніх рятувальників, працівників цивільного захисту, правоохоронних органів, військовослужбовців та інших фахівців, професійна діяльність яких здійснюється в умовах підвищеної небезпеки, емоційного напруження та високої відповідальності за життя і безпеку людей.

Реалії воєнного часу висувають нові вимоги до закладів вищої освіти, які здійснюють професійну підготовку таких фахівців. Сьогодні недостатньо забезпечити лише формування професійних знань, умінь і навичок. Особливого значення набуває розвиток психологічної стійкості, адаптивності, стресостійкості, здатності до саморегуляції, ефективної комунікації та збереження психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу й невизначеності. Саме тому питання педагогічного забезпечення та психологічного супроводу професійної підготовки стають важливими чинниками формування готовності майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах.

Монографія «Педагогічне забезпечення та психологічний супровід професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти» присвячена комплексному аналізу сучасних теоретичних і практичних аспектів професійної підготовки майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій. У науковій праці висвітлено актуальні проблеми професійної освіти, психологічного благополуччя, психоемоційної підтримки, формування професійно важливих якостей,

Mental Health Status of Iraqi Refugees Resettled in the United States. *Immigr Minor Health*. 2014. No 16 (6). P. 1130–1137. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23959695/>.

52. Thorndike E. Human learning. New York: Century, 1931. 218 p.

53. Triandis H. C. Culture and Social Behavior. N. Y. Etc.: McGraw-Hil, 1994. 120 p.

54. Zimbardo Ph. G. Psychology And Life. URL: <https://archive.org/details/psychologylife0000gerr/page/n4/mode/1up>

1.7. Емоційна стійкість як ключовий чинник успішної адаптації вимушених емігрантів

Повномасштабне вторгнення РФ на територію України 24 лютого 2022 року спровокувало найбільшу міграційну кризу в Європі з часів Другої світової війни. Мільйони українців були змушені залишити свої домівки, рятуючи життя. За даними міжнародних організацій, зокрема ООН, станом на кінець 2025 року кількість українських біженців у світі оцінюється приблизно у 5,5–6 мільйонів осіб. Переважна їх частина перебуває в країнах Європи (понад 5,2 млн.), зокрема в Німеччині та Польщі [21]. Водночас у 2024–2025 роках фіксується поступова зміна міграційної динаміки, пов'язана з початком процесів повернення частини вимушених мігрантів.

Вимушена еміграція, на відміну від добровільної, характеризується раптовістю, відсутністю попередньої підготовки та високим рівнем травматизації. Опинившись у новому соціокультурному середовищі, особистість стикається з комплексом проблем: мовним бар'єром, необхідністю побутової адаптації, зміною соціального статусу та розривом звичних соціальних зв'язків.

Успішність подолання цих викликів залежить не лише від зовнішніх обставин (рівня соціальної підтримки в країні перебування), а й від внутрішніх психологічних ресурсів. Одним із таких ключових ресурсів є емоційна стійкість особистості. Вона виступає фундаментом, що дозволяє людині зберігати стабільність психічних функцій та адекватність поведінки під тиском екстремальних факторів. В умовах війни та вимушеного переїзду емоційна стійкість тісно переплітається з поняттям резильєнтності – здатності бути гнучким, відновлюватися після стресових подій та навіть знаходити в них поштовх до особистісного зростання.

Проблемі дослідження емоційної стійкості особистості присвячено багато робіт зарубіжних і українських науковців, зокрема Т. Кириленко, О. Кокун, М. Корольчук, О. Кравцова, В. Крайнюк, О. Саннікової, Р. Сапольскі, В. Семиченко, М. Стороні, Т. Титаренко, О. Чебикіна, М. Шпак. У дослідженнях стресостійкості А. Біллінгса, Р. Кости, Р. Лазаруса, Р. МакКрея, Р. Муса, С. Фолкман та інших аналізуються переважно індивідуальні методи подолання стресу. Ці дослідження присвячені емоційній стійкості особистості загалом, проте війна привнесла дещо інше бачення цього емоційного явища. У зв'язку з дедалі більшою потребою в поглибленні вивчення феномена резильєнтності (насамперед як умови адаптації та зростання особистості), що впливає із запитів сьогодення, у психологічній науці з'явилося чимало цікавих і важливих досліджень, до яких належать праці таких науковців, як Н. Гармезі, Е. Вернер, М. Раттер та ін. Серед українських досліджень резильєнтності слід відзначити праці таких дослідників, як В. Климчук, С. Богданов, Н. Кологривова, Г. Лазос, О. Кокун та ін.

Різноманітні проблеми адаптації емігрантів вивчали українські (Л. Дідковська, А. Дідковський, Т. Іванова, І. Леонова, В. Лефтеров, М. Нестеренко, В. Осьодло, В. Педоренко, О. Ровенчак, В. Синишина, Я. Сікра,

М. Слюсаревський, Л. Смокова, І. Тарасюк, О. Ткачишина, І. Трубавіна, І. Чистенко, Н. Шульга, Я. Юрків) й зарубіжні (С. Arroyo, J. Berry, С. Cobb, E. Cohen, M. Todaro, K. Oberg, A. Javanbakht та ін.) дослідники.

У даному розділі розглянемо питання адаптації саме «воєнних» емігрантів через призму їхньої емоційної стійкості, щоб краще зрозуміти механізми, які допомагають особистості інтегруватися в нове суспільство без втрати ментального здоров'я.

Теоретичний аналіз проблеми емоційної стійкості вимушених емігрантів у контексті адаптації до нових умов життя

Психологічний добробут особистості нині все частіше розглядається не як статична відсутність проблем, а як динамічна здатність ефективно функціонувати в умовах непередбачуваності та глобальних викликів. Екстремальні події, воєнні конфлікти та вимушена зміна життєвого середовища стають для людини випробуванням, яке вимагає негайної мобілізації глибинних внутрішніх ресурсів. У центрі уваги сучасної психології дедалі частіше опиняється феномен людської стійкості – інтегральної здатності зберігати цілісність власного «Я» попри деструктивні зовнішні впливи.

Розглянемо, передусім, сутність понять «стресостійкість», «емоційна стійкість», «резильєнтність» та «адаптація», які забезпечують цілісну систему внутрішніх ресурсів особистості.

У працях Г. Сельє стресостійкість розглядається як здатність організму підтримувати внутрішню стабільність під впливом стресорів [38]. Нині це поняття визначається як сукупність особистісних характеристик, які дозволяють людині витримувати значні навантаження без шкоди для її психічного здоров'я та діяльності. Для вимушених мігрантів стресостійкість стає базовим ресурсом, який дозволяє зберігати функціональність, не зважаючи на розрив звичних

соціальних зв'язків та раптову зміну життєвого устрою. Стресостійкість також розглядається як здатність особистості підтримувати стабільну психічну рівновагу в умовах травми [14, с. 108].

Згідно з трансакційною теорією стресу Р. Лазаруса, ефективність стресостійкості залежить не лише від сили стресора, а й від когнітивної оцінки ситуації й обраних нею копінг-стратегій [32].

Л. Дідковська розглядає поняття специфічного «міграційного стресу», який за своєю тривалістю та комплексністю значно перевищує звичайні адаптаційні реакції, що характеризуються тривалістю, багатовимірністю та високим рівнем невизначеності [5]. Отже, для вимушених мігрантів стресостійкість стає базовим ресурсом, який дозволяє їм зберігати функціональність, не зважаючи на розрив звичних соціальних зв'язків та раптову зміну всього устрою життя.

У більшості досліджень стресостійкість асоціюється з емоційною стабільністю й емоційною стійкістю. На соціально-психологічному рівні йдеться про збереження значущих міжособистісних контактів, здатності до соціальної адаптації, забезпечення здоров'я, працездатності, успішної самореалізації та досягнення життєвих цілей. Головний критерій стресостійкості особистості – її здатність пристосовуватися до складних умов і нових вимог життя.

Стресостійкість є складним багатофакторним явищем, на яке впливають психологічні, біологічні, соціальні та індивідуально-особистісні чинники [12, с. 13; 14]. Як зазначає В. Корольчук, внутрішні детермінанти її розвитку включають сформованість Я-концепції, інтернальний локус контролю, рівень когнітивного розвитку, розвиненість комунікативної сфери, а також змістові особливості структурних компонентів стресостійкості [11, с. 187].

Важливою складовою стресостійкості особистості є її психологічна компетентність, яка забезпечує ефективну взаємодію з навколишнім середовищем, сприяє задоволенню актуальних потреб і досягненню життєвих цілей при збереженні психічного та фізичного здоров'я, узгоджує її поведінку та психічну діяльність із вимогами середовища, а також визначає специфіку адаптивних процесів у стресогенних ситуаціях [12].

У контексті воєнних подій, які вже п'ятий рік поспіль проживають українці, стресостійкість набуває особливих характеристик, що пов'язано з порушенням базових потреб особистості, зокрема через розлуку, вимушене переміщення і тривалу депривацію, окрім цього, спроби уникнення дистресу шляхом еміграції нерідко призводять до виникнення нових стресових чинників [14].

С. Хобфолл із позицій ресурсної теорії наголошує, що підтримання стресостійкості вимагає активної взаємодії з потенційними стресорами ще до їх безпосереднього впливу. У цьому контексті особливого значення набуває усвідомлення власних ресурсів, розвиток позитивних особистісних якостей та їх збереження. Зниження чи втрата особистісного потенціалу можуть негативно позначитися як на стані здоров'я, так і на якості життя та суб'єктивному добробуті. Водночас високий рівень ресурсності сприяє ефективнішому подоланню стресу [30, с. 515].

Емоційна стійкість, на відміну від загальної стресостійкості, фокусується на здатності індивіда регулювати власний емоційний стан та визначається як інтегративна якість особистості, що забезпечує ефективну діяльність у складних емоційних умовах [23, с. 15]. О. Андрусик розглядає емоційну стійкість як готовність приймати конструктивні рішення, що дозволяє контролювати прояв емоцій та адекватно діяти у складних стресових ситуаціях. Емоційна стійкість – це той психологічний

фундамент, який оберігає особистість від дезінтеграції та запобігає виникненню особистісних розладів, створюючи основу для внутрішньої гармонії [2; 3].

Структура емоційної стійкості особистості є багатогранною і включає такі компоненти [23]:

1. *Психофізіологічний* – зумовлений властивостями нервової системи (силою, лабільністю), що забезпечує здатність організму до самовідновлення.

2. *Емоційно-вольовий* – здатність до саморегуляції, витримки та збереження впевненості у своїх силах.

3. *Когнітивно-рефлексивний* – усвідомлення своїх емоційних станів, адекватне оцінювання ситуації та здатність до інтелектуального переструктурування досвіду.

4. *Адаптивний та соціально-перцептивний* – гнучкість у взаємодії з новим оточенням і здатність до емпатії навіть під тиском стресу.

В умовах еміграції, як зазначає О. Андрусик, емоційна стійкість відіграє ключову роль у запобіганні так званому «емоційному затопленню», коли тривога, страх або туга за домом блокують здатність до раціонального мислення та прийняття рішень. Емоційна стабільність дозволяє емігранту інтегрувати такі складні почуття, як туга за домом та страх перед необхідністю приймати рішення і діяти в нових незнайомих умовах [2, с. 77]. Ще одним важливим аспектом емоційної стійкості особистості є її здатність до емоційної саморегуляції, яка забезпечує ефективний перехід від реактивної поведінки до усвідомленого реагування в умовах стресу.

У сучасній психології дедалі більшого значення набуває поняття *резильєнтності* (resilience), яке описує здатність особистості не лише відновлюватися після стресу, а й трансформувати травматичний досвід у ресурс розвитку [18, с. 54]. Йдеться про динамічний процес, який формується у взаємодії особистості з соціальним середовищем [22; 25]. У контексті вимушеної еміграції резильєнтність забезпечує

баланс між факторами ризику (війна, втрата дому) та захисними факторами (соціальна підтримка, внутрішній локус контролю), не просто «повернення до норми», а трансформацію особистості, яка інтегрує досвід війни як частину своєї сили.

Ключовими компонентами резильєнтності є:

1. Адаптивна гнучкість як здатність особистості оперативно змінювати стратегії поведінки та мислення залежно від вимог нового середовища. Когнітивний аспект передбачає відмову від застарілих схем, які працювали вдома, але стали неефективними в іншій країні (наприклад, через особливості спілкування, пошуку роботи чи умови праці). Поведінковий аспект вимагає рольової пластичності, що вимагає від людини тимчасової зміни соціального чи професійного статусу без втрати цілісності власного «Я» [3; 6].

2. Здатність до відновлення – повернення до стану психологічної рівноваги після дії критичного стресора (вибухів, втрати дому, переїзду), яка включає емоційну регуляцію (стабілізацію власного настрою, опанування проявами тривоги чи депресивними станами), ресурсність (використання позитивного мислення, рефлексії та соціальної підтримки для подолання «міграційного шоку»), гомеостаз (здатність психіки відновлювати функціональність навіть за умов кумулятивного стресу, що притаманне українським вимушеним емігрантам) [25; 26, с. 22–27; 27, с. 138].

3. Орієнтація на зростання, яка завдяки трансформації досвіду дозволяє переосмислити пережиті травми війни й еміграції не лише як втрати, а як важкий, але цінний життєвий досвід, який загартовує [40], сформувати нові цілі, оволодіти новими навичками, розширити горизонти самореалізації, визначити нові життєві сенси. Орієнтація на зростання, на думку Ю. Андрушко, є головним фактором того, що міграція стане кроком до розвитку, а не причиною деградації особистості [25].

Особливим проявом резильєнтності в екстремальних умовах є посттравматичне зростання (ПТЗ) – феномен, за якого особистість не просто повертається до докризового стану, а досягає якісно вищого рівня функціонування, зміцнюючи міжособистісні стосунки та переоцінюючи життєві цінності [40].

Л. Дідковська визначає поняття «імпліцитної компетентності» – прихованих внутрішніх ресурсів, які дозволяють людині бути ефективною в абсолютно нових умовах, зокрема в еміграції. Це інтуїтивне вміння діяти правильно (наприклад, володіння мовою, професійна інтуїція), яке важко передати іншим через інструкції, оскільки воно базується на досвіді, контексті та соціальних зв'язках [6].

Адаптація є фінальним показником ефективності функціонування внутрішніх ресурсів особистості. Її визначають як динамічний процес пристосування індивіда до нових умов середовища (соціального, професійного, природного), який спрямований на задоволення потреб, зниження конфліктності та досягнення внутрішнього комфорту. Адаптація охоплює як активну зміну поведінки, так і прийняття нових норм, забезпечує психічне здоров'я й особистісний розвиток [1].

У контексті гуманістичного підходу К. Роджерса адаптація розглядається як стан конгруентності (узгодженості) між внутрішнім «Я» особистості та зовнішньою реальністю [37, с. 238]. У випадку вимушеної еміграції адаптація набуває характеру глибокої трансформації особистості.

Л. Дідковська визначає міграцію як «поворотну подію», яка вимагає перебудови ідентичності так виділяє такі моделі адаптації:

1. Активна (усвідомлена, ресурсна), що базується на свідомому виборі, високій резильєнтності та бажанні перетворювати середовище.

2. Пасивна (вимушена, з внутрішнім опором), характерна для ситуацій вимушеного переїзду, де адаптація відбувається під тиском обставин, часто супроводжується внутрішнім опором і конфліктом між реальністю та бажанням повернутися до минулого життя [6].

Визначальними характеристиками успішної адаптації є як внутрішній комфорт, так і зовнішня інтеграція, де ключову роль відіграє збереження етнокультурної ідентичності як психологічного «якоря», що утримує людину від дифузії (розмивання) особистості, дозволяючи їй адаптуватися до нового світу, не втрачаючи зв'язку з собою [6; 26].

Адаптація відбувається на кількох рівнях: біологічному (приспосовування до нового ритму життя, клімату, середовища); психологічному (подолання тривожності, досягнення емоційного спокою та самоприйняття); соціальному (вивчення мови, професійна реалізація, налагодження нових соціальних зв'язків).

Розглянуті поняття (стресостійкість, емоційна стійкість, резильєнтність, адаптація) утворюють ієрархічну систему. Стресостійкість забезпечує первинне виживання; емоційна стійкість підтримує стабільність у періоди невизначеності; резильєнтність активує імпліцитну компетентність для розвитку, а соціально-психологічна адаптація є фінальним показником успішної трансформації особистості в новому соціокультурному просторі.

Процес адаптації вимушених емігрантів супроводжується низкою бар'єрів, які умовно поділяють на внутрішні (пов'язані з особистісними особливостями, емоційним станом та попереднім досвідом людини) та зовнішні (зумовлені характеристиками середовища, в яке потрапляє емігрант) [19, с. 42].

Розглянемо основні психологічні бар'єри.

1. *Емоційні бар'єри*. Еміграція, особливо вимушена, часто супроводжується переживанням втрати дому, звичного

способу життя, соціальних зв'язків. Як зазначають дослідники, більшість мігрантів переживають цей процес як втрату, що запускає типові реакції горювання: заперечення, гнів, депресію та прийняття [6; 19, с. 45]. Такі емоційні стани можуть значно ускладнювати здатність до адаптації, знижуючи рівень психологічної гнучкості та внутрішніх ресурсів. Крім цього, для українських емігрантів характерні почуття провини перед тими, хто залишився в Україні, тривога за близьких та постійне очікування небезпеки, що підтримує стан хронічного стресу [6].

2. *Когнітивні бар'єри.* До цієї групи належать труднощі у сприйнятті нової культури, мови, соціальних норм та правил поведінки. Відсутність розуміння культурного контексту може призводити до відчуття дезорієнтації, невпевненості та помилкової інтерпретації соціальних ситуацій. Такі бар'єри часто посилюються «культурним шоком», який є природною реакцією на різку зміну соціокультурного середовища.

3. *Мотиваційні бар'єри.* Вимушена еміграція часто не передбачає внутрішньої готовності до змін, що відрізняє її від добровільної міграції. У таких умовах у людини може бути відсутня мотивація до інтеграції, оскільки її основним бажанням залишається повернення додому. Це формує внутрішній конфлікт між необхідністю адаптації та прагненням зберегти зв'язок із попереднім життям. Для вимушених мігрантів характерна суперечність між прагненням інтегруватися та бажанням повернутися на батьківщину, що ускладнює формування стабільної адаптаційної стратегії [6; 15; 20; 41].

4. *Ідентифікаційні бар'єри.* Зміна соціокультурного середовища часто призводить до кризи ідентичності. Людина опиняється «між двома культурами», не відчуваючи повної належності ні до країни походження, ні до країни перебування. Це може викликати внутрішній дискомфорт, зниження самооцінки та почуття ізольованості. С. Кравчук

зазначає, що національна та громадянська ідентичність виступають потужними чинниками психологічної резильєнтності жінок-біженців, допомагаючи зберігати емоційну стабільність навіть у критично новому середовищі [31, с. 210].

5. *Поведінкові бар'єри*, які проявляються у труднощах встановлення нових соціальних контактів, униканні взаємодії, замкненості або, навпаки, у неадекватних формах поведінки. Часто такі бар'єри пов'язані з відсутністю досвіду міжкультурної комунікації та страхом бути відторгнутим [6].

Окрім внутрішніх бар'єрів, важливу роль відіграють зовнішні фактори, зокрема мовний бар'єр, дискримінація, обмежений доступ до ресурсів і соціальної підтримки. Сукупність цих чинників може призводити до соціальної ізоляції та суттєво ускладнювати процес інтеграції.

Одним зі специфічних психологічних феноменів, характерних для вимушених емігрантів, є так званий «синдром відкладеного життя». Він проявляється у відчутті тимчасовості існування, коли людина відкладає реалізацію життєвих планів до моменту повернення на батьківщину [20]. У такому стані особистість може уникати глибокої інтеграції у нове середовище, не інвестувати у розвиток соціальних зв'язків та професійної реалізації. Це призводить до застою, зниження мотивації та відчуття втрати сенсу. Синдром відкладеного життя тісно пов'язаний із невизначеністю майбутнього та тривалим очікуванням завершення кризової ситуації, що характерно для умов війни.

Адаптація до нового соціокультурного середовища є процесом, який розгортається у часі та має певну послідовність етапів. У науковій літературі описано різні моделі й етапи адаптації, однак однією з перших фундаментальних і широко визнаних теоретичних моделей, що описують таку динаміку, є концепція U-подібної кривої адаптації, запропонована С. Лісгаардом. Вона описує процес психологічного

пристосування до нового середовища у 4–5 етапів, що відображають коливання емоційного стану: початковий «медовий місяць» (піднесення), криза (спад), відновлення та фінальна адаптація [20, с. 159; 33] та демонструє перехід від високого оптимізму до низького рівня функціонування і назад:

1. *Етап первинної ейфорії* («медовий місяць»), на якому людина відчуває інтерес, зацікавленість новим середовищем, певне піднесення. Новизна ситуації може тимчасово знижувати рівень тривоги та створювати ілюзію легкості адаптації [20, с. 159].

2. *Етап культурного шоку*, що характеризується різким зростанням психологічного напруження, розчаруванням, відчуттями самотності й ізоляції. Саме на цій стадії, за даними сучасних досліджень, спостерігається пік тривожності серед мігрантів. Людина стикається з труднощами у розумінні нових норм, що може призводити до фрустрації та зниження психологічного благополуччя [20, с. 159].

3. *Етап поступової адаптації*, на якому відбувається покрокове засвоєння нових культурних норм, формування нових соціальних зв'язків, зростає впевненість у власних можливостях, людина починає знаходити ефективні стратегії взаємодії з середовищем.

4. *Етап інтеграції*, який передбачає досягнення відносної стабільності, коли особистість здатна ефективно функціонувати в новому середовищі, зберігаючи при цьому власну культурну ідентичність. Інтеграція не означає повної асиміляції, а радше гармонійне поєднання двох культурних систем.

Особливістю адаптації українських емігрантів у сучасних умовах є те, що ця крива часто має нерівномірний характер і може ускладнюватися повторними кризами, пов'язаними з новинами з батьківщини або тривалим станом невизначеності [6]. Важливим аспектом адаптації є вибір

стратегії акультурації, тобто способу взаємодії особистості з новим культурним середовищем.

У науковій літературі виділяють чотири основні стратегії: інтеграцію, яка передбачає збереження власної культурної ідентичності при активній взаємодії з новим суспільством та вважається найбільш адаптивною, оскільки забезпечує баланс між двома культурами; асиміляцію, що полягає у відмові від власної культури та повному прийнятті нової, може сприяти швидкій соціалізації, однак часто супроводжується внутрішнім конфліктом і втратою ідентичності; сепарацію, яка означає збереження власної культури при мінімальній взаємодії з новим середовищем, що може призводити до соціальної ізоляції; маргіналізацію, яка характеризується відчуженням як від рідної, так і від нової культури, що є найбільш дезадаптивною стратегією адаптації та може призвести до ще глибших внутрішніх переживань і конфліктів [19]. Для більшості українських вимушених емігрантів найхарактерніша амбівалентна позиція, що поєднує елементи інтеграції та сепарації, зумовлена сильним емоційним зв'язком із батьківщиною та прагненням повернення [6].

Успішність адаптації значною мірою залежить від наявності внутрішніх ресурсів особистості. До ключових ресурсів належать:

1. *Резильєнтність* – здатність особистості зберігати психологічну стійкість у складних життєвих обставинах і відновлюватися після травматичних подій. У контексті вимушеної міграції вона виступає ключовим медіатором між травматичним досвідом і довгостроковим благополуччям [35].

2. *Інтернальність* – внутрішній локус контролю, який сприяє активній позиції у процесі адаптації, оскільки людина відчуває здатність впливати на власне життя. Високий рівень інтернальності пов'язаний із кращими адаптаційними результатами та меншою схильністю до ескапізму [20; 41].

3. *Емоційна саморегуляція*, яка дозволяє контролювати інтенсивність переживань, що особливо важливо на етапі культурного шоку.

4. *Соціальна підтримка* – зовнішній ресурс, який компенсує втрату попередніх соціальних зв'язків та сприяє відчуттю безпеки.

Таким чином, психологічна адаптація українських емігрантів є складним і багаторівневим процесом, що включає подолання численних бар'єрів, проходження послідовних етапів та вибір стратегій взаємодії з новим соціокультурним середовищем. Особливістю цього процесу в умовах війни є його ускладнення травматичним досвідом, станом невизначеності та внутрішнім конфліктом між інтеграцією та прагненням повернення. Важливу роль у забезпеченні успішної адаптації відіграють психологічні ресурси особистості, зокрема резильєнтність, інтернальність та здатність до емоційної саморегуляції. У цьому контексті адаптація виступає не лише як процес пристосування, а як глибока трансформація особистості, що охоплює її когнітивну, емоційну та поведінкову сфери.

Вимушена еміграція українців має низку специфічних рис, зумовлених особливостями війни та соціального контексту. *По-перше*, вона характеризується раптовістю та непередбачуваністю. Більшість людей не планували виїзд і були змушені залишати домівки в умовах небезпеки, що посилює рівень стресу [13]. *По-друге*, значна частина емігрантів має сильний емоційний зв'язок із батьківщиною та прагнення повернення, що впливає на їхню мотивацію до інтеграції. *По-третє*, для українських мігрантів характерне поєднання адаптації з постійним включенням у події на батьківщині через новини, спілкування з близькими, волонтерську діяльність. Фізично перебуваючи в іншій країні, людина психологічно залишається включеною в події на батьківщині. Це проявляється у постійному моніторингу новин, емоційному залученні до ситуації в Україні, переживанні за

близьких. Такий стан підтримує високий рівень напруги та ускладнює процес адаптації, оскільки психіка не має можливості повноцінно «переключитися» на нове середовище. У результаті формується стан хронічного стресу, який може призводити до емоційного виснаження та зниження адаптаційних можливостей [16; 28].

Міграційний процес, спричинений війною, є одним із найскладніших і травматичних соціально-психологічних явищ сучасності. Його можна розглядати як критичну життєву подію, що порушує звичний перебіг буття людини та вимагає повної перебудови її життєвої стратегії. На відміну від нормативних життєвих чи вікових криз, які є очікуваними та певною мірою підготовленими, вимушена міграція має раптовий, часто катастрофічний характер і може супроводжуватись травматичними обставинами. Вона виникає внаслідок зовнішніх обставин, що не залежать від волі людини, зокрема воєнних дій, загроз життю та безпеці, політичної нестабільності. У таких умовах переїзд перестає бути усвідомленим вибором і перетворюється на необхідність виживання. У сучасному науковому дискурсі цей процес розглядається як кризовий, що супроводжується глибокими змінами у психічному стані особистості, її ідентичності та системі соціальних зв'язків [20].

Еміграція має не лише соціально-економічний, але й виразний психологічний вимір, який проявляється у переживанні втрати, стресу та невизначеності [16]. З психологічної точки зору, така подія порушує базове відчуття безпеки – фундаменту, на якому будується стабільне функціонування людини. Як наслідок, у емігрантів спостерігаються типові прояви: від підвищеної тривожності до складних посттравматичних стресових реакцій, що значно гальмують подальшу інтеграцію у нове середовище, а також впливають на всі рівні функціонування особистості: емоційний, когнітивний та поведінковий. Серед типових

проявів – підвищена тривожність, емоційна нестабільність, труднощі концентрації, порушення сну. У деяких випадках це може призводити до розвитку посттравматичних стресових реакцій, що значно ускладнює процес адаптації й інтеграції у нове середовище [13; 24, с. 84]. Втрата контролю над ситуацією, невизначеність майбутнього та вимушені зміни формують стан хронічного стресу, що суттєво розтягується в часі. У цьому контексті вимушена міграція розглядається не лише як подія, а як тривалий процес переживання кризи, який включає адаптацію до нових умов, переосмислення життєвого досвіду та формування нових смислів.

Важливим аспектом є те, що вимушене переселення переживається як комплексна втрата. Вона не обмежується матеріальними об'єктами (втрата житла, майна чи роботи), а охоплює втрату соціальних ролей, статусу, відчуття безпеки та звичного культурного коду [13]. Саме тому адаптація в таких умовах ускладнюється і потребує значних внутрішніх ресурсів. Переживання втрати у вимушених мігрантів часто проходить через класичні стадії горювання: заперечення, гнів, депресію та прийняття. Водночас цей процес може бути ускладнений тривалим характером стресу та відсутністю чіткої перспективи майбутнього та триваючими воєнними діями на батьківщині [8; 13].

Однією з найскладніших проблем адаптації є переживання вимушеним мігрантом так званої «соціальної смерті» (social death). Це стан, коли людина фізично живе, але втрачає свою помітність і значущість для соціуму [11, с. 5; 36]. Через раптовий переїзд переселенець втрачає всі колишні опори: професійний статус, авторитет, коло спілкування та визнання. У новому середовищі його попередній життєвий досвід часто повністю знецінюється. Для нової державної системи людина стає «чистим аркушем», втрачає можливість впливати на обставини й перетворюється на простого отримувача допомоги. Такий перехід від позиції активного члена суспільства до статусу

«біженця» чи «шукача притулку» сильно руйнує самооцінку й особистісну ідентичність [11, с. 38].

Наслідком «соціальної смерті» та різкого обриву звичних зв'язків стає відчуття глибокої екзистенційної самотності. Варто розрізняти соціальну ізоляцію (фізичну відсутність контактів) та психологічну самотність емігранта. Сучасні дослідження вказують на те, що навіть перебуваючи у безпечному середовищі та маючи підтримку місцевих жителів, мігрант відчуває гострий дефіцит розуміння. Самотність вимушеного мігранта виростає не з відсутності людей навколо, а з неможливості розділити з ними свій травматичний досвід та культурний код. Це самотність у натовпі, посилена втратою «свого місця» у світі [9, с. 38].

Слід також зазначити, що одним із ключових наслідків вимушеної еміграції є порушення цілісності особистості. Людина втрачає звичні ролі, соціальний статус, професійну реалізацію, що може призводити до відчуття «розірваності» життєвого шляху. Згідно з науковими підходами, ідентичність формується в процесі взаємодії з соціальним середовищем. Вимушена зміна цього середовища призводить до необхідності її переосмислення та реконструкції [20; 39]. Для українських емігрантів це часто проявляється у внутрішньому конфлікті між попередньою ідентичністю (як частини українського суспільства) та новою роллю (мігранта, біженця). Такий конфлікт може супроводжуватися почуттям невизначеності, зниженням самооцінки та втратою відчуття стабільності, а також може спричиняти значні зміни у системі цінностей особистості. Під впливом кризових обставин відбувається переоцінка життєвих пріоритетів, зміна уявлень про безпеку, стабільність, майбутнє, пошук нових опор для самоповаги в умовах зниження соціального статусу.

Для багатьох емігрантів характерне зміщення акценту з довгострокових цілей на задоволення базових потреб і забезпечення безпеки. Водночас поступово може формуватися нова життєва стратегія, орієнтована на адаптацію й

інтеграцію. Цей процес супроводжується внутрішніми трансформаціями, що можуть мати як деструктивний, так і конструктивний (розвиток резильєнтності залежно від рівня психологічних ресурсів особистості) характер [20; 39].

Важливим аспектом є те, що вимушена міграція по-різному впливає на окремі соціальні групи. Значна частина українських емігрантів – це жінки та діти, що зумовлює специфіку їхнього психологічного стану й адаптації. Так, жінки часто стикаються з подвійним навантаженням: необхідністю адаптації до нового середовища та відповідальністю за дітей та їхню емоційну стабільність. Це може підвищувати рівень тривожності й емоційного виснаження. Діти, у свою чергу, переживають порушення процесу соціалізації, зміну освітнього середовища та втрату звичних соціальних контактів, що може впливати на їхній емоційний розвиток. Таким чином, соціально-психологічний контекст вимушеної міграції є неоднорідним і потребує врахування індивідуальних і групових особливостей [20].

Адаптація вимушених мігрантів має свої особливості, що відрізняють її від добровільної. Вона є складнішою, тривалішою й емоційно насиченішою. Дослідження показують, що для вимушених мігрантів характерна так звана пасивна модель адаптації, яка базується на зовнішніх ресурсах (підтримка держави, допомога приймаючого суспільства, волонтерів) та супроводжується нижчим рівнем суб'єктності [8]. Водночас ефективність адаптації значною мірою залежить від здатності особистості активізувати власні ресурси, зокрема резильєнтність, емоційну стійкість та здатність до міжособистісної взаємодії.

Ключову роль у процесі адаптації відіграє соціальне середовище. Підтримка з боку приймаючого суспільства, наявність соціальних програм, доступ до освіти та праці значно полегшують інтеграцію. Водночас відсутність підтримки, дискримінація або культурні бар'єри можуть

ускладнювати адаптацію та посилювати відчуття відчуження [8]. Для українських емігрантів додатковим фактором є тенденція до збереження тісних зв'язків у межах власної діаспори, що, з одного боку, забезпечує підтримку, а з іншого – може уповільнювати інтеграцію в нове суспільство.

Соціально-психологічна адаптація є не лише індивідуальним, але й інтерсуб'єктивним процесом, що відбувається у взаємодії між мігрантом та приймаючим суспільством [8].

Отже, вимушена еміграція внаслідок воєнних дій є складним соціально-психологічним феноменом, що поєднує у собі життєві кризи, переживання втрати, травматичний досвід та необхідність адаптації до нового середовища. Її особливість полягає у тривалому характері стресу, поєднанні процесів інтеграції з незавершеним переживанням травми та збереженні емоційного зв'язку з батьківщиною. Це створює специфічний психологічний стан, що відрізняє вимушену міграцію від інших її видів. Водночас успішність цього процесу залежить як від внутрішніх ресурсів особистості, так і від умов соціального середовища. Розуміння цього феномена є важливим для формування ефективних стратегій психологічної підтримки, спрямованих на відновлення внутрішньої цілісності особистості, розвиток її ресурсів та полегшення процесу інтеграції у нове соціокультурне середовище.

З метою виявлення особливостей взаємозв'язку між рівнем емоційної стійкості й успішністю соціально-психологічної адаптації осіб, які були змушені покинути Україну внаслідок повномасштабного вторгнення, нами було проведене емпіричне дослідження, у якому взяли участь 52 особи, що на момент опитування перебували у статусі вимушених емігрантів у різних країнах світу (зокрема в Італії, Іспанії, Канаді, Польщі, Німеччині, США та ін.). Вибірка була сформована методом «снігової кулі» через розповсюдження інформації у соціальних мережах та месенджерах (Facebook, Instagram, Telegram), у тому

числі в тематичних групах (наприклад, «Пошук життєвих опор в еміграції (психологічна підтримка для емігрантів)» у Facebook). Серед респондентів переважають жінки (44), 8 осіб – чоловіки, віковий діапазон охоплює від 17 до 65 років, що дозволяє розглянути проблему адаптації на різних етапах дорослості. Термін перебування в еміграції варіюється від декількох місяців до понад 3 років, що є важливим показником для аналізу динаміки адаптаційних процесів.

Опитування респондентів дозволило нам проаналізувати такі показники: трудовий статус (наявність офіційної роботи або тимчасової зайнятості як чинника економічної стабільності та соціальної інтеграції); професійну підтримку (досвід отримання кваліфікованої психологічної допомоги протягом останнього року, що дало змогу оцінити рівень усвідомленого ставлення до власного ментального здоров'я); соціальне забезпечення (отримання фінансової або гуманітарної допомоги від країни перебування, що є важливим ресурсом на перших етапах адаптації).

Збір первинних даних здійснювався у дистанційному форматі за допомогою сервісу Google Forms. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, що забезпечило високий рівень щирості відповідей.

Для досягнення мети та реалізації завдань емпіричного дослідження було підбрано комплекс валідних та надійних психодіагностичних методик: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд; шкала резильєнтності (CD-RISC-10); шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; шкала сприйманої соціальної підтримки (MSPSS); методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл). Вибір інструментарію базувався на необхідності всебічного аналізу когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів особистості, що визначають її здатність долати життєві труднощі, інтегруватися в нове соціальне середовище та підтримувати оптимальний рівень ментального здоров'я.

Результати емпіричного дослідження

Оцінка отриманих результатів опитування за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд демонструє неоднозначну картину інтеграції респондентів у нове соціокультурне середовище. Ключовими для нашого дослідження є шкали: «Адаптивність» та «Деадаптивність», а також «Емоційний комфорт» та «Емоційний дискомфорт». Результати опитування представлено на рис. 1.

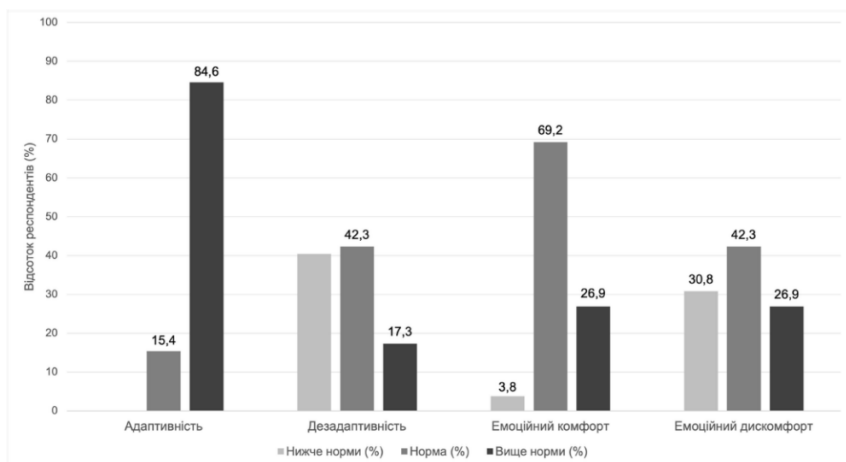


Рисунок 1 – Розподіл респондентів за рівнями вираженості шкал «Адаптивність», «Деадаптивність», «Емоційний комфорт» та «Емоційний дискомфорт»

Як бачимо на рис. 1, абсолютна більшість опитаних (84,6%) мають високі показники адаптивності. Розподіл за шкалою «Деадаптивність» демонструє, що 40,4% осіб мають показники нижче норми (що є позитивною тенденцією, яка свідчить про низький рівень дезадаптації), проте 17,3% все ж відчують значні труднощі, демонструючи високі бали. Схожа ситуація спостерігається і в емоційній сфері: 69,2% респондентів перебувають у межах норми емоційного

комфورتу, 26,9% опитаних мають високий рівень емоційного дискомфорту. Це підтверджує, що навіть за умови успішної зовнішньої соціалізації процес може супроводжуватися значним психологічним напруженням для частини вимушених емігрантів.

Результати опитування (середні показники) за іншими шкалами представлено в табл. 1.

Таблиця 1 – Середні показники рівня соціально-психологічної адаптації вимушених емігрантів

№	Назва шкали	Середнє значення (в балах)
1.	Адаптація	64,39
2.	Самосприйняття	77,38
3.	Прийняття інших	80,41
4.	Емоційний комфорт	54,81
5.	Інтернальність (внутрішній контроль)	62,22
6.	Прагнення домінувати	53,56
7.	Ескапізм (уникнення проблем)	13,23

Як бачимо, шкала «Адаптація» виражена на середньому рівні (64,39 бала), що вказує на стан нестійкої рівноваги: процес пристосування триває, проте вимагає від особистості мобілізації значних особистісних ресурсів. Шкали «Прийняття інших» (80,41) та «Самосприйняття» (77,38) також виражені на середньому рівні. Вимушені емігранти схильні демонструвати високу лояльність, толерантність та відкритість до суспільства країни перебування, намагаючись соціалізуватися, дещо нижчий показник самосприйняття вказує на внутрішній конфлікт: вимушена еміграція, ймовірно, призвела до втрати звичного соціального статусу, професійної ідентичності чи почуття власної значущості, що змушує респондентів ставитися до себе критичніше. Цей внутрішній дисонанс підтверджується ще нижчим рівнем вираження шкали «Емоційний комфорт» (54,81). Попри

успішні спроби зовнішньої соціалізації, на внутрішньому рівні емігранти продовжують переживати високу тривожність, емоційну нестабільність та напруження, пов'язані з невизначеністю їхнього майбутнього.

Про важливу позитивну тенденцію свідчать показники регуляторної сфери. Рівень вираження шкали «Інтернальність» (62,22) демонструє, що більшість опитаних зберігають внутрішній локус контролю, схильні брати відповідальність за своє життя на себе, а не звинувачувати зовнішні обставини у своїх труднощах. Водночас помірне вираження шкали «Прагнення домінувати» (53,56) показує, що респонденти обирають стратегію співробітництва та компромісу, уникаючи жорсткого нав'язування власної позиції у новому середовищі.

Слід відзначити надзвичайно низький рівень вираження шкали «Ескапізм» (13,23), яка є потужним прогностичним маркером подальшої успішної адаптації: вимушені емігранти не схильні тікати від реальності у світ ілюзій, заперечення чи залежної поведінки, натомість вони тверезо оцінюють ситуацію, стикаються з труднощами віч-на-віч і намагаються їх конструктивно вирішувати, не зважаючи на супутній емоційний дискомфорт.

Дослідження рівня резильєнтності проводилося за шкалою *резильєнтності (CD-RISC-10)*» (див. рис. 2).

Як показано на рис. 2, отримані емпіричні дані демонструють переважно позитивну тенденцію щодо рівня резильєнтності а емігрантів. Значна частина респондентів (42,3%) демонструє високу здатність до подолання життєвих труднощів, а вищий за середній рівень виявлено в 11,5%. Це свідчить про те, що 53,8% групи володіють внутрішнім ресурсом для адаптації до стресогенних умов. Такі особистості можуть сприймати зміни та кризові ситуації не як загрозу, а як виклик. Вони здатні зберігати фокус і продуктивність під тиском, швидко адаптуються до нових, незвичних або дискомфортних умов.

Середній рівень резильєнтності притаманний 26,9% респондентів, що вказує на їхню достатню, нормовану здатність справлятися з повсякденними викликами, хоча при інтенсивних або тривалих стресах ці люди можуть потребувати додаткової підтримки. Це базовий, нормативний рівень життєстійкості. Людина адекватно реагує на стандартні життєві стреси та має сформовані копінг-стратегії для вирішення проблем.

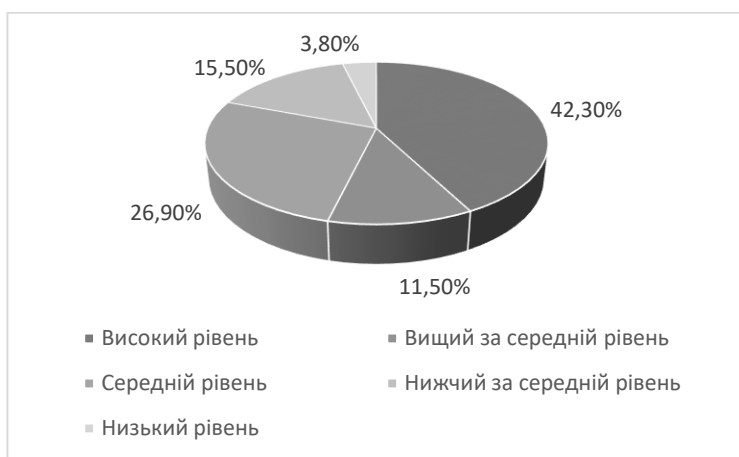


Рисунок 2 – Розподіл рівнів резильєнтності

Групу ризику складає майже п'ята частина респондентів (19,2%), які мають знижені показники: нижчий за середній рівень зафіксовано у 15,5%, а низький – у 3,8%. Ці рівні свідчать про знижену здатність конструктивно справлятися зі стресом. Респонденти, які увійшли до групи ризику, є найбільш вразливими до психоемоційного виснаження та мають труднощі з відновленням після кризових ситуацій, вони важко переносять невизначеність і зміни у звичному ритмі життя.

Рівні вираження компонентів емоційного інтелекту було визначено за *методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла* (див. табл. 2).

Таблиця 2 – Рівні вираження компонентів емоційного інтелекту

№ з/п	Шкали	Низький рівень (у %)	Середній рівень (у %)	Високий рівень (у %)
1.	Емоційна обізнаність	23,1 %	50 %	26,9 %
2.	Управління своїми емоціями	63,5 %	26,9 %	9,6 %
3.	Самомотивація	48,1 %	40,4 %	11,5 %
4.	Емпатія	21,2 %	42,3 %	36,5 %
5.	Розпізнавання емоцій інших	34,6 %	38,5 %	26,9 %

Аналіз парціальних шкал емоційного інтелекту вказує на специфіку емоційної стійкості та механізмів психологічної адаптації респондентів. Найбільш розвинутою складовою в респондентів виявилася «Емпатія» (36,5% мають високий рівень, 42,3% – середній рівень), що свідчить про їхню збережену здатність до співпереживання, розуміння емоційного стану оточуючих та готовність надавати підтримку. Досить високими також є показники «Емоційної обізнаності» (50% – на середньому рівні, ще 26,9% – на високому), що вказує на загальну здатність респондентів усвідомлювати й ідентифікувати власні почуття.

Найнижчі показники виявлено за шкалою «Управління своїми емоціями»: (у 63,5% – низький рівень). Близькою до цього є ситуація зі шкалою «Самомотивація», де майже половина досліджуваних (48,1%) мають низькі результати. Такий дисбаланс (висока обізнаність та емпатія на фоні критично низького рівня управління емоціями та самомотивації) характерний для станів, пов'язаних із тривалим стресом, життєвими кризами чи вимушеною зміною середовища. Здатність до ефективної психологічної адаптації у цих осіб може бути ускладнена саме через виснаження ресурсів емоційного контролю: вони добре відчують і

розуміють емоції (свої та чужі), але не мають внутрішнього ресурсу ними керувати.

Для наочнішого відображення співвідношення рівнів розвитку парціальних компонентів емоційного інтелекту в досліджуваній групі отримані результати представлено графічно (див. рис. 3).

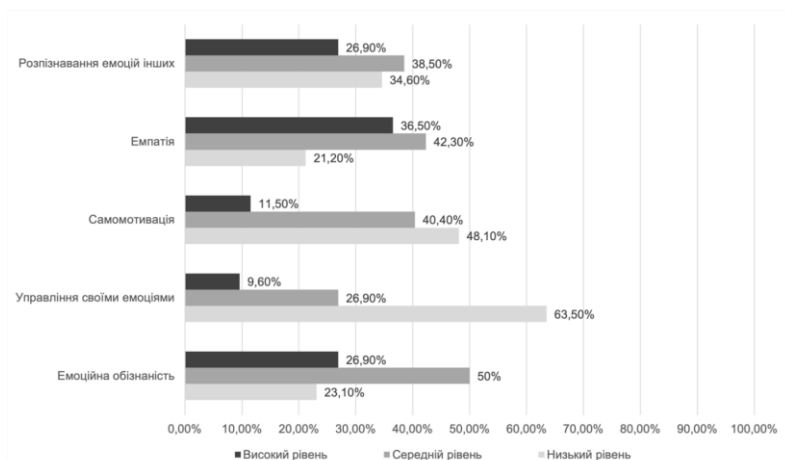


Рисунок 3 – Рівні вираження компонентів емоційного інтелекту

Результати визначення інтегративного показника емоційного інтелекту (загального EQ), який відображає комплексну здатність особистості до розуміння емоцій (як власних, так і оточуючих) та ефективного управління ними, представлено на рис. 4.

Як бачимо на рис. 4, у 44,2% респондентів виявлено середній рівень, в інших 44,2% – низький рівень загального емоційного інтелекту і лише у 11,6% – високий рівень емоційного інтелекту. Отримані результати підтверджують труднощі з комплексною емоційною регуляцією у значної частини досліджуваних.

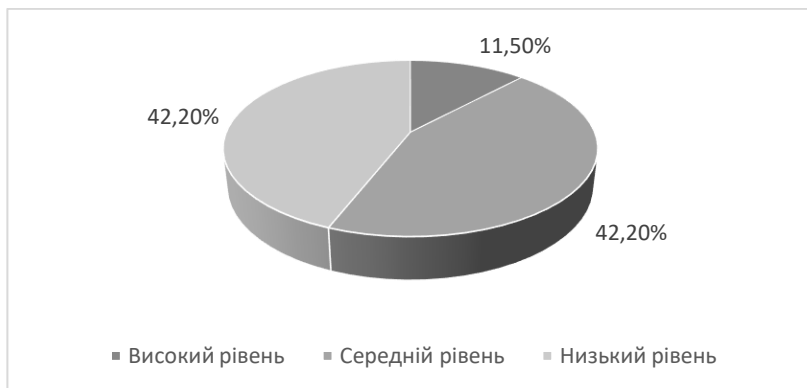


Рисунок 4 – Загальний рівень емоційного інтелекту (EQ)

Перевага низького та середнього рівнів загального емоційного інтелекту вказує на те, що багато респондентів відчують труднощі зі збереженням емоційної рівноваги під впливом зовнішніх подразників. Відновлення та зміцнення цих компонентів (особливо навичок саморегуляції) є ключовою мішенню для подальшої корекційної роботи, спрямованої на підвищення їхньої загальної життєстійкості.

Особливості психологічного благополуччя та соціальної підтримки було виявлено за допомогою шкали психологічного благополуччя К. Ріффа (див. табл. 3).

Таблиця 3 – Показники психологічного благополуччя вимушених емігрантів

№ з/п	Шкали психологічного благополуччя	Середнє значення (в балах)	Рівень прояву (у %)
1.	Позитивне ставлення до інших	53,73	64,00%
2.	Автономія	56,58	67,4%
3.	Управління середовищем	54,00	64,3%
4.	Особистісне зростання	60,75	72,3%
5.	Цілі в житті	55,17	65,7%
6.	Самосприйняття	53,69	63,9%

Оскільки стандартизовані норми для цієї специфічної вибірки відсутні, для визначення найбільш притаманних груп характеристик було розраховано відсоток вираженості кожної шкали від максимально можливого показника (84 бали). Візуалізація отриманого профілю представлена на рис. 5.

Як бачимо в табл. 3 та на рис. 5, найбільш вираженою шкалою, що домінує у структурі психологічного благополуччя вимушених емігрантів, є «Особистісне зростання» (60,75 бала).

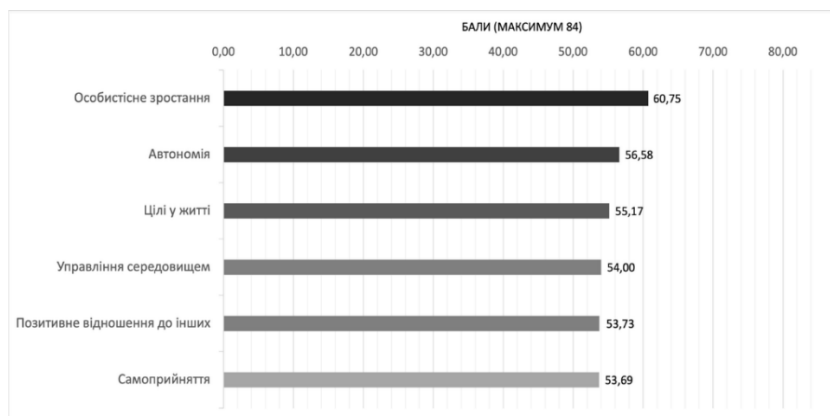


Рисунок 5 – Середні значення та рівні вираженості шкाल психологічного благополуччя емігрантів

Відповідно до класичної інтерпретації методики, це свідчить про стійке відчуття безперервного саморозвитку. Кризова ситуація вимушеної еміграції, попри її травматичність, активізує внутрішні ресурси емігрантів, стимулює їх до відстежування власного особистісного поступу, відчуття самовдосконалення з перебігом часу та прагнення реалізувати свій потенціал у нових соціокультурних умовах.

На другому місці за рівнем прояву – шкала «Автономія» (56,58), яка вказує на вимушену або свідому незалежність респондентів, їхню здатність протистояти соціальному тиску

у своїх думках і вчинках. В умовах еміграції та втрати звичних опор респонденти демонструють спроможність самостійно регулювати власну поведінку й оцінювати себе, виходячи з внутрішніх стандартів, а не лише орієнтуючись на думку чи схвалення нового оточення.

Наступна за рівнем сформованості – шкала «Цілі в житті» (55,17). Це підтверджує наявність у респондентів життєвих орієнтирів та відчуття свідомості буття. Навіть у стані загальної життєвої невизначеності у них може зберігатися переконання, що їхнє сьогодення і минуле мають сенс, а це допомагає структурувати плани на майбутнє і долати адаптаційні бар'єри.

Найменш вираженими в групі респондентів виявилися шкали «Управління середовищем» (54,0), «Позитивне ставлення до інших» (53,73) та «Самоприйняття» (53,69). Оскільки ці складові утворюють нижній регістр профілю, вони маркують зони найбільшої дезадаптованості та вразливості емігрантів. Відносне зниження за шкалою «Управління середовищем» свідчить про труднощі в організації щоденних завдань у новій країні. Респонденти відчують неможливість повністю контролювати або поліпшувати зовнішні обставини свого життя (побутові, юридичні, професійні), що породжує періодичне відчуття безсилля перед вимогами оточуючого світу та знижує базове почуття стабільності. Низькі бали за шкалою «Позитивне ставлення до інших» вказують на гострий дефіцит близьких, довірливих зв'язків після зміни місця проживання. Респонденти відчують труднощі у прояві теплоти, відвертості та турботи, зіштовхуються з фрустрованістю через руйнування колишніх соціальних зв'язків і переживають ізольованість у новому суспільстві. Найнижчий показник за шкалою «Самоприйняття» відображає виражену тенденцію до незадоволеності собою. У ситуації вимушеного переміщення індивіди часто втрачають колишній соціальний статус та професійну ідентичність, що призводить

до розчарування у власному минулому, акцентуації на особистісних вадах, неприйняття поточного стану «Я» та підсвідомого бажання бути іншою людиною.

Компенсаторним механізмом у цій ситуації виступає соціальна підтримка, яку ми вимірювали за допомогою шкали сприйнятої соціальної підтримки MSPSS. Для детального аналізу отриманих результатів ми розраховували середні показники за окремими джерелами підтримки (субшкалами), а також визначили загальний відсотковий розподіл рівнів сприйнятої соціальної підтримки серед респондентів (див. табл. 4).

Таблиця 4 – Середні показники за субшкалами соціальної підтримки

№ з/п	Шкали	Середнє значення
1.	Значущі інші	4,80
2.	Друзі	4,36
3.	Сім'я	4,26
4.	Загальна підтримка	4,47

Аналізуючи структуру цього ресурсу, варто зазначити, що всі показники субшкал знаходяться на помірному (середньому) рівні, наближаючись до високого. Найбільшим ресурсом для вимушених емігрантів є «Значущі інші» (4,80 бала). Ця субшкала оцінює наявність у житті людини конкретної особливої особи (це може бути партнер, наставник, психолог чи близький друг), яка є джерелом розради, надійною опорою та до якої можна звернутися по допомогу в кризовій ситуації. Вона відображає суб'єктивне відчуття того, що особисті потреби та почуття респондента є важливими для когось із найближчого оточення. Дещо вищий показник за цією шкалою випереджає підтримку від «Друзів» (4,36) та «Сім'ї» (4,26). Це можна пояснити специфікою емігрантського досвіду, коли саме нові соціальні зв'язки, волонтери, психологи або

партнери по спільному переживанню стають основною опорою в умовах відриву від звичного родинного кола.

На наступному етапі ми визначили загальний відсотковий розподіл рівнів сприйманої соціальної підтримки серед респондентів (див. рис. 6).

Як бачимо на рис. 6, у більшості респондентів (69,2%) – середній рівень сприйманої соціальної підтримки, 23,1% мають високий рівень і лише 7,7 – низький.

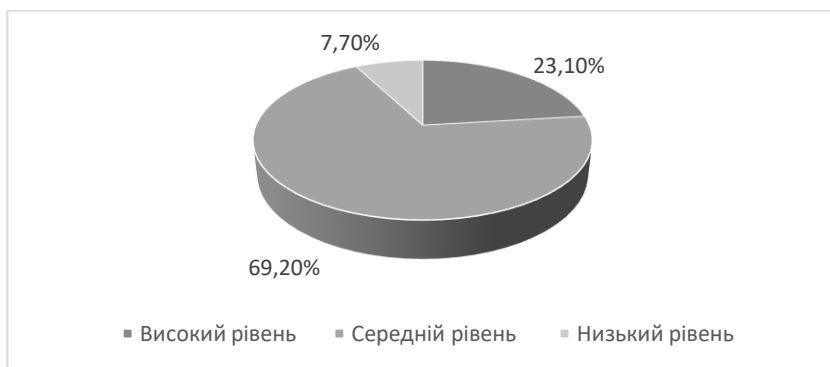


Рисунок 6 – Рівні сприйманої соціальної підтримки респондентів

Результати кореляційного аналізу

З метою визначення взаємозв'язків між розглянутими вище шкалами та перевірки гіпотези нашого дослідження було проведено кореляційний аналіз із допомогою програми IBM SPSS Statistics та застосуванням коефіцієнта Пірсона. Найсильніші значущі кореляційні зв'язки представлено в табл. 5.

Найбільше скупчення таких високих кореляційних показників спостерігається між шкалами «Адаптація», «Психологічний добробут», «Самосприйняття», «Прийняття інших», «Емоційний комфорт», «Інтернальність», «Емоційна обізнаність» та «Загальний EQ».

Таблиця 5 – Найсильніші значущі кореляційні зв'язки
показників адаптації та психологічного добробуту

№ з/п	Шкала 1	Шкала 2	Показник кореляції	Рівень значущості (p)
1	2	3	4	5
1.	Психологічний добробут	Керування середовищем	$r = 0,906^{**}$	$p \leq 0,01$
		Особистісний ріст	$r = 0,868^{**}$	$p \leq 0,01$
		Цілі в житті	$r = 0,890^{**}$	$p \leq 0,01$
		Самосприйняття	$r = 0,883^{**}$	$p \leq 0,01$
		Прийняття інших	$r = 0,849^{**}$	$p \leq 0,01$
		Інтернальність	$r = 0,819^{**}$	$p \leq 0,01$
		Автономія	$r = 0,862^{**}$	$p \leq 0,01$
2.	Адаптація	Керування середовищем	$r = 0,823^{**}$	$p \leq 0,01$
		Самосприйняття	$r = 0,935^{**}$	$p \leq 0,01$
		Прийняття інших	$r = 0,933^{**}$	$p \leq 0,01$
		Емоційний комфорт	$r = 0,891^{**}$	$p \leq 0,01$
		Інтернальність	$r = 0,940^{**}$	$p \leq 0,01$
		Психологічний добробут	$r = 0,869^{**}$	$p \leq 0,01$
		Автономія	$r = 0,778^{**}$	$p \leq 0,01$
		Резильєнтність	$r = 0,775^{**}$	$p \leq 0,01$
		Ескапізм	$r = 0,792^{**}$	$p \leq 0,01$

Продовження таблиці 5

1	2	3	4	5
3.	Самосприйняття	Прийняття інших	$r = 0,983^{**}$	$p \leq 0,01$
		Емоційний комфорт	$r = 0,816^{**}$	$p \leq 0,01$
		Інтернальність	$r = 0,829^{**}$	$p \leq 0,01$
4.	Прийняття інших	Емоційний комфорт	$r = 0,812^{**}$	$p \leq 0,01$
		Інтернальність	$r = 0,823^{**}$	$p \leq 0,01$
5.	Інтернальність	Керування середовищем	$r = 0,828^{**}$	$p \leq 0,01$
6.	Загальний EQ	Управління своїми емоціями	$r = 0,816^{**}$	$p \leq 0,01$
		Розпізнавання емоцій інших	$r = 0,850^{**}$	$p \leq 0,01$
		Самотивація	$r = 0,873^{**}$	$p \leq 0,01$
7.	Управління емоціями	Адаптація	$r = 0,745^{**}$	$p \leq 0,01$
		Емоційний комфорт	$r = 0,729^{**}$	$p \leq 0,01$
		Інтернальність	$r = 0,719^{**}$	$p \leq 0,01$

Аналізуючи співвідношення у виділеному кластері, можна стверджувати, що шкала «Психологічний добробут» у зв'язках зі шкалами «Керування середовищем» ($r = 0,906^{**}$), «Цілі в житті» ($r = 0,890^{**}$), «Автономія» ($r = 0,862^{**}$), «Самосприйняття» ($r = 0,883^{**}$), а також шкала «Адаптація» у зв'язках зі шкалами «Емоційний комфорт» ($r = 0,891^{**}$), «Самосприйняття» ($r = 0,935^{**}$), «Прийняття інших» ($r = 0,935^{**}$), «Інтернальність» ($r = 0,940^{**}$) утворюють достатньо високий рівень взаємодії. Це вказує на те, що розвинений емоційний інтелект (зокрема емоційна обізнаність) та інтернальний локус контролю (здатність брати

відповідальність за своє життя в нових умовах) виступають опорними механізмами, які забезпечують емігрантам відчуття стабільності, комфорту і загального психологічного благополуччя.

Серед виявлених кореляційних зв'язків також показовими є зв'язки між шкалою «Управління емоціями» та шкалами «Адаптація» ($r = 0,745^{**}$), «Емоційний комфорт» ($r = 0,729^{**}$) та «Інтернальність» ($r = 0,719^{**}$). Це свідчить про те, що здатність до свідомого самоконтролю емоцій є фундаментальним чинником успішної соціально-психологічної адаптації та готовності суб'єкта брати відповідальність за власне життя.

Тісні кореляційні зв'язки шкали «Адаптація» зі шкалами «Автономія» ($r = 0,778^{**}$) та «Резильєнтність» ($r = 0,775^{**}$) свідчать про те, що життєстійкість та незалежність діють як психологічний буфер проти дезадаптації. Натомість зв'язок зі шкалою «Ескапізм» ($r = 0,792^{**}$) варто розглядати як застосування механізмів уникнення в ролі ситуативної захисної стратегії при надмірному стресі.

Ці результати демонструють особливості переживання кризи вимушеної еміграції. Відновлення благополуччя особистості безпосередньо залежить від повернення контролю над життям у новій країні, формування нових цінностей та збереження незалежності. Здатність до автономії та саморегуляції слугує тим захисним механізмом, який дає змогу зберегти власну ідентичність. Здатність спиратися на власні переконання, своєю чергою, виступає необхідною умовою для успішної та здорової адаптації в новому суспільстві.

Гіпотеза нашого дослідження передбачала, що розвинена емоційна стійкість є ключовим чинником успішної адаптації вимушених емігрантів, що проявляється через високий рівень емоційного комфорту, позитивне самосприйняття та зниження тривожності. Результати

кореляційного аналізу статистично підтвердили це припущення. Встановлено, що емоційний інтелект (зокрема, показник «Загального EQ») слугує визначальним фактором, який тісно корелює з критеріями успішної соціально-психологічної інтеграції. Дані доводять, що емоційно стійкі емігранти ефективніше зберігають емоційний комфорт і прийняття себе. Це закономірно знижує рівень тривожності та дезадаптації, забезпечуючи успішне входження особистості в нове соціокультурне середовище.

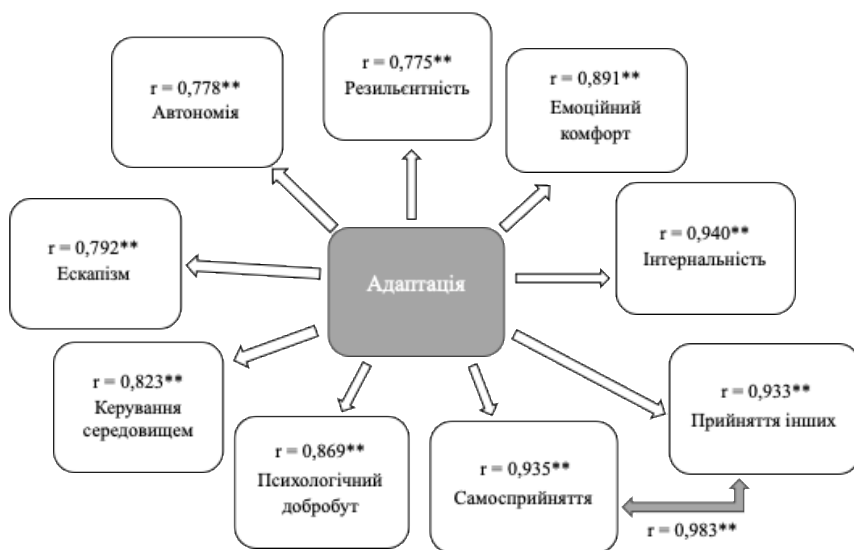


Рисунок 7 – Кореляційна плеяда зв'язків між шкалою «Адаптація» та шкалами «Психологічний добробут», «Емоційний комфорт», «Керування середовищем», «Інтернальність», «Самосприйняття» та «Прийняття інших», «Ескапізм», «Автономія», «Резильєнтність»

Як показано на рис. 7, щільність зв'язків підтверджує комплексну природу адаптації вимушених емігрантів, де емоційна обізнаність, інтернальність та самосприйняття працюють як єдиний механізм підтримки емоційної стійкості особистості під час проживання життєвої кризи.

Найсильніший кореляційний зв'язок виявлено між шкалами «Самосприйняття» та «Прийняття інших» ($r = 0,983^{**}$, $p \leq 0,01$). Ці дві шкали мають пряму лінійну залежність: чим вищий рівень безумовного прийняття себе, своїх емоцій та особливостей у вимушених емігрантів, тим вищою є їхня здатність приймати інших людей. У контексті вимушеної еміграції це свідчить про те, що внутрішня злагода із собою є фундаментальною умовою для екологічної та неконфліктної взаємодії з новим соціумом.

Щоб детальніше розкрити структуру емоційного інтелекту досліджуваних, розглянемо кореляційні зв'язки шкали «Загальний EQ» (див. рис. 8).

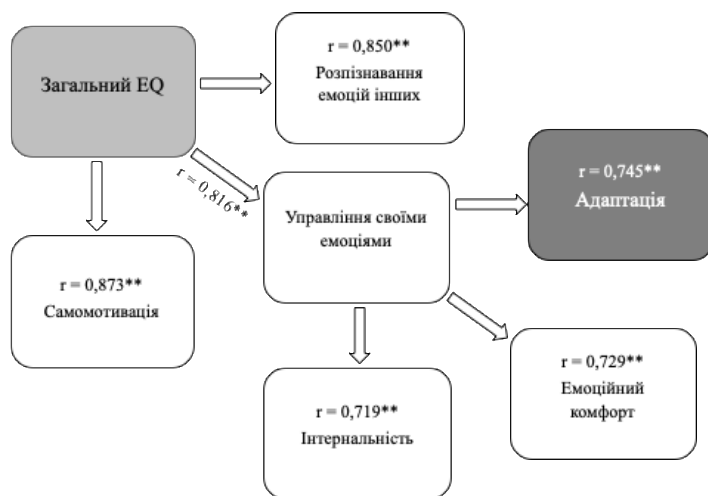


Рисунок 8 – Кореляційні зв'язки між шкалою «Загальний EQ» та шкалами «Розпізнавання емоцій інших людей», «Управління своїми емоціями», «Самотивація», «Інтернальність», «Адаптація», «Емоційний комфорт»

Аналіз структури представлених зв'язків демонструє внутрішню узгодженість ключових компонентів емоційного інтелекту. Як видно з рис. 8, найвищий рівень інтеграції із загальним показником емоційного інтелекту виявляє здатність

до самомотивації ($r = 0,873^{**}$). Також фіксуються суттєві кореляції з умінням розпізнавати емоції інших людей ($r = 0,850^{**}$) та здатністю управляти власними емоційними станами ($r = 0,816^{**}$). Окремої уваги заслуговує розширена структура взаємозв'язків, де здатність до управління своїми емоціями виступає важливою сполучною ланкою між загальним емоційним інтелектом та адаптаційним комплексом особистості. Саме ці навички емоційної саморегуляції чинять прямий значний вплив на такі показники, як «Адаптація» ($r = 0,745^{**}$), «Емоційний комфорт» ($r = 0,729^{**}$) та «Інтернальність» ($r = 0,719^{**}$). Це означає, що загальна емоційна компетентність особистості не обмежується лише внутрішньою узгодженістю, а безпосередньо впливає на здатність до ефективної соціально-психологічної інтеграції. Уміння мобілізувати себе, свідомо керувати своїми переживаннями та бути емпатичним формує той комплексний ресурс, який дозволяє трансформувати емоційний потенціал у реальне відчуття психологічного комфорту, готовність брати на себе відповідальність (інтернальність) та загальну стійкість адаптації в умовах еміграції.

Таким чином, емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених емігрантів дозволило виявити складну та багатовимірну картину їхнього внутрішнього стану, де процес інтеграції у нове соціокультурне середовище супроводжується станом крихкої психологічної рівноваги. З одного боку, мігранти демонструють високий рівень емпатії, толерантності та прийняття інших людей, активно намагаючись соціалізуватися. З іншого боку, вони переживають глибокий емоційний дискомфорт, тривожність та мають критичні складнощі з управлінням власними емоціями, що вказує на емоційне виснаження, спричинене травматичним досвідом переміщення.

Аналіз психологічного благополуччя виявив феномен посттравматичного зростання: криза та перебування в нових

умовах стимулюють особистісний розвиток респондентів. Проте їхня здатність контролювати зовнішні обставини (керування середовищем) та рівень самосприйняття залишаються досить вразливими мішенями. Важливим зовнішнім компенсаторним ресурсом у цій ситуації виступає соціальна підтримка. Показово, що основною опорою для емігрантів в умовах відриву від дому стають не стільки традиційні родинні зв'язки, скільки нові «значущі інші» (волонтери, психологи, партнери по спільному переживанню).

Результати кореляційного аналізу статистично підтвердили висунуту гіпотезу дослідження: емоційна стійкість та розвинений емоційний інтелект виступають провідними системоутворювальними чинниками успішної адаптації вимушених емігрантів. Доведено, що високий рівень загальної емоційної компетентності, зокрема здатність усвідомлювати та екологічно регулювати власні стани, є фундаментом для збереження внутрішньої стабільності.

Розвиток емоційної стійкості як ключового чинника успішної адаптації вимушених емігрантів

Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили, що вимушені емігранти стикаються з високим рівнем стресу та дезорієнтацією, а отже, потребують розвитку емоційної стійкості як ключового чинника успішної адаптації. Основним інструментом для реалізації цієї мети обрано психологічний тренінг «Шлях до себе», спрямований на фасилітацію процесу адаптації вимушених емігрантів через зміцнення їхньої емоційної стійкості. Програма тренінгу інтегрує методи тілесно орієнтованої терапії та арттерапії, що дозволяє працювати з наслідками травматичного досвіду на рівні як свідомості, так і тілесних реакцій [7; 17].

Тренінг є інтерактивною формою засвоєння знань, що дозволяє його учасникам відпрацьовувати ефективні навички поведінки для безконфліктної взаємодії з новим соціумом. Є. Карпенко вважає, що така форма роботи може

«перепрограмувати» особистість, допомагаючи окреслити нові життєві стратегії [10]. На думку С. Вдович і Л. Зельман, використання тренінгових технологій є надзвичайно ефективним для цілеспрямованого розвитку комунікативних навичок, що сприяє гнучкій адаптації його учасників до умов швидко змінюваного соціального середовища [4].

Програма психологічного тренінгу «Шлях до себе» покликана підвищити емоційну стійкість вимушених емігрантів як провідний чинник їхньої успішної адаптації. Це дозволить перетворити стан вимушеної безпорадності в активну життєву позицію, забезпечити фундамент для подальших позитивних змін у житті емігрантів. Емоційна стійкість сприятиме самоприйняттю, зростанню емоційного комфорту та зниженню тривожності.

В основу розробленої нами програми психологічного тренінгу «Шлях до себе» покладено гуманістичний підхід, що базується на положеннях видатних психологів А. Маслоу, К. Роджерса та Е. Фромма [29; 34; 37]. Згідно з цим підходом, головною цінністю є людина з її унікальними потребами.

Використання гуманістичного підходу в практичній психології сприяє становленню цілісної особистості, яка здатної самостійно формувати власний досвід у нових умовах; усвідомленому вибору рішень у складних життєвих ситуаціях; досягненню внутрішньої гармонії та ефективній взаємодії з оточенням. Завдяки гуманістичному підходу легше створювати довірливу атмосферу та безпечний простір, у яких учасники тренінгу зможуть розкриватися, говорити про свої проблеми і переживання, не боячись осуду.

Метою тренінгу є допомога вимушеним емігрантам у відновленні відчуття безпеки та стабілізації психоемоційного стану шляхом актуалізації внутрішніх опор. Завдання тренінгу: тілесна стабілізація (навчання методам тілесного «заземлення» для зниження рівня тривоги за використанням вправ «Стопи», «Заземлення», «Обійми метелика»);

екстеріоризація важких почуттів (перенесення травматичного досвіду та тривоги на папір за допомогою засобів арттерапії з використанням таких вправ, як «Острів спокою», «Кольоровий потік емоцій»); когнітивна реструктуризація і пошук ресурсів (усвідомлення власних досягнень, талантів та сфер контролю в новому житті з використанням вправ «Дерево стійкості», «Мій герб», «Я можу контролювати»).

Програма тренінгу передбачає поєднання різноманітних практик, спрямованих на розвиток емоційної стійкості:

1. *Аналітичні практики*, які розвивають визначальні для збереження «холодного розуму» під час сильних емоційних переживань аналітичні вміння: аналіз проблемних ситуацій, усвідомлення власних емоційних реакцій, визначення особливостей впливу стресових подій на людину та її поведінку, осмислення причин і наслідків кризових станів, з'ясування психологічних особливостей взаємодії в новому середовищі, віднайдення внутрішніх ресурсів для подолання існуючих проблем.

2. *Саморегулятивні практики*, які є основою для стабілізації емоційного стану емігрантів та включають: тілесні методи (самомасаж, фізичні вправи для зняття напруги, елементи йоги та турботу про режим сну й харчування), дихальні вправи для переключення уваги на позитив і регуляції внутрішнього стану, імажинативні техніки (візуалізація «безпечного місця» та наділення себе позитивними якостями для стабілізації емоцій), вербалізацію емоцій (усвідомлення та проговорювання власних почуттів, що допомагає реалізувати незадоволені потреби).

3. *Комунікативні практики*, які передбачають розвиток навичок, необхідних для інтеграції в нове суспільство: налагодження контактів, активне слухання, надання зворотного зв'язку та протидія маніпуляціям.

4. *Рефлексивні практики*, покликані допомогти побачити проблему адаптації з різних сторін, розвинути рефлексивність, сенситивність до власних емоцій та дій.

У процесі роботи учасники тренінгу «Шлях до себе» засвоюють нові моделі поведінки, які зможуть застосувати в реальному житті; навчаються долати комунікативні бар'єри; визначають власну систему цінностей та сформулюють оновлений світогляд. Реалізація даної програми дозволить не лише знизити рівень деструктивних емоцій, а й сформувати у вимушених емігрантів активну позицію щодо власної адаптації, спираючись на інтегрований досвід тілесної стійкості та творчого самовираження.

Рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості й адаптації вимушених емігрантів передбачають роботу на різних рівнях:

1. *Психофізіологічний рівень* (рівень тілесної стійкості): робота з опорою (регулярне виконання вправ на відчуття стоп і балансу тіла з використанням технік «Заземлення», «Перекази», що дозволяє повернути увагу з тривожних думок у теперішній момент); ритмічна самостимуляція з використанням техніки «Обійми метелика» для відновлення психологічного балансу та стимуляції обох півкуль мозку в ситуаціях агресії чи дезорієнтації; регуляція м'язової напруги із використанням методики «Вулкан» для екологічного скидання накопиченої напруги через різку зміну станів стискання та розслаблення.

2. *Когнітивно-емоційний рівень* (рівень внутрішніх ресурсів): візуалізація безпеки з використанням вправи «Острів спокою», яка дозволяє створити внутрішній ментальний простір, куди особистість може повертатися для відновлення сил; картографування ресурсів зі створенням «Дерева стійкості», де коріння символізує фундаментальні опори, а стовбур – сильні риси характеру, що допомагають адаптуватися; метафора переходу, що формує сприйняття

досвіду еміграції не як розриву, а як «мосту в новий світ», де особистість свідомо обирає, які ціннісні здобутки минулого варто взяти з собою; робота з кордонами, яка розвиває відчуття права «займати місце» у новому соціумі через усвідомлення власної присутності та гідності.

3. *Соціально-інтеграційний рівень* (рівень взаємодії): диференціація сфер контролю, яка полягає у розділенні життєвих подій на ті, на які людина не має впливу, та ті, що піддаються прямому контролю (режим дня, професійне виконання обов'язків, турбота про себе), що знижує відчуття безпорадності; побудова нових зв'язків, що реалізується в активному формуванні «взаємного зв'язку» через усвідомлення приналежності до ширшого контексту (міста, громади, всесвіту) та запобігає соціальній ізоляції; ритуали вдячності й обміну з використанням практики «дарування» та прийняття підтримки в межах спільнот (груп самодопомоги, волонтерських проєктів) для зміцнення відчуття соціальної цінності.

Специфіка роботи з вимушеними емігрантами зумовлена наявністю комплексної психологічної травми, викликаной раптовою втратою звичного життєвого устрою, руйнуванням соціальних зв'язків і хронічною екзистенційною тривогою перед майбутнім. Психологічна допомога має вибудовуватися як цілісна, поетапна система, з урахуванням вимог «Етичного кодексу психолога» [7]. Фахівцям рекомендується зосередити увагу на таких стратегічних напрямках професійної взаємодії: організація терапевтичного «контейнера» та забезпечення первинної безпеки; інтеграція тілесно орієнтованих та арт-терапевтичних методів; легалізація присутності, робота з ідентичністю та самоцінністю; актуалізація інтернального локусу контролю та когнітивна реструктуризація; фасилітація посттравматичного зростання та інтерактивні тренінгові технології.

Висновки. Таким чином, проведений теоретико-емпіричний аналіз дозволив поглибити розуміння емоційної

стійкості як одного з провідних психологічних чинників успішної соціально-психологічної адаптації вимушених емігрантів. Обґрунтовано, що в умовах війни та вимушеної міграції адаптація набуває характеру складного, тривалого й багаторівневого процесу, який виходить за межі простого пристосування до нового середовища і передбачає глибоку трансформацію особистості, переосмислення власної ідентичності, життєвих цінностей і стратегій подолання труднощів.

Теоретичний аналіз засвідчив, що стресостійкість, емоційна стійкість, резильєнтність та соціально-психологічна адаптація утворюють взаємопов'язану систему внутрішніх ресурсів особистості. При цьому емоційна стійкість забезпечує здатність до ефективної саморегуляції, підтримання психологічної рівноваги та конструктивного реагування на тривалий стрес, тоді як резильєнтність сприяє не лише відновленню після травматичних подій, а й особистісному зростанню та формуванню нових життєвих смислів.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що більшість вимушених емігрантів демонструють достатній рівень соціально-психологічної адаптивності, інтернальності та резильєнтності, що свідчить про наявність значного потенціалу для успішної інтеграції у нове соціокультурне середовище. Водночас виявлено, що позитивні показники зовнішньої адаптації нерідко поєднуються зі збереженням емоційного дискомфорту, високого рівня внутрішньої напруги, труднощів емоційної саморегуляції та зниження самомотивації. Це свідчить про існування певного розриву між зовнішньою успішністю адаптації та внутрішнім психологічним благополуччям особистості. Водночас високі показники емпатії, особистісного зростання, позитивного ставлення до інших і прагнення до саморозвитку можна розглядати як важливі психологічні ресурси, що підтримують процес адаптації навіть за умов тривалого стресу.

Отримані результати підтверджують доцільність розроблення та впровадження комплексних програм психологічного супроводу вимушених емігрантів, орієнтованих на розвиток емоційної стійкості, навичок емоційної саморегуляції, резильєнтності, самомотивації та ефективного використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Саме зміцнення цих психологічних ресурсів створює підґрунтя не лише для успішної інтеграції в нове соціокультурне середовище, а й для збереження психологічного благополуччя, особистісної цілісності та здатності до подальшого розвитку в умовах тривалої невизначеності.

Список використаних джерел:

1. Адаптація психічна. Велика українська енциклопедія. URL: https://vue.gov.ua/Адаптація_психічна.
2. Андрусик О. О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. Габітус. 2020. Вип. 19. С. 76–80. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_15.
3. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 3 (1). С. 111–117. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2016_3\(1\)_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2016_3(1)_22).
4. Вдович С. М., Зельман Л. Н. Використання тренінгових технологій для розвитку навичок професійного спілкування майбутніх психологів. Інформаційно-комунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи: монографія / за наук. ред. М. Ковалю, Н. Ничкало; упоряд. А. Кузик, А. Литвин. Львів: ЛДУ БЖД, 2023. С. 179–183.
5. Дідковська Л. І., Дідковський А. П. Психологія потенційного емігранта: монографія. Львів: Растр-7, 2023. 595 с.

6. Дідковська Л. І., Дідковський А. П. Соціально-культурна адаптація в імміграції. Ч. 1. Львів: Растр-7, 2024. 448 с.

7. Етичний кодекс психолога. 2020. URL: <https://myronivka-osvita.gov.ua/etichnij-kodeks-psihologa-13-04-48-16-09-2020/>.

8. Єфімова А. Г. Соціально-психологічна адаптація українців до умов вимушеної міграції. Наука і молодь – 2024: пріоритетні напрями глобалізаційних змін: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (17 квітня 2024 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 2024. С. 613–616. URL: <http://umo.edu.ua/materiali-kinferencij-nimp>.

9. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді: монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко та ін. Київ, 2024. 188 с. DOI: <https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188>

10. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: монографія. Дрогобич: Посвіт, 2020. 434 с.

11. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_26_22.

12. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... доктора психол. наук: 19.00.01. Київ, 2009. 40 с.

13. Короцінська Ю. А., Мисоченко А. В. Особливості вимушеної міграції як виду втрати. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. 2024. Вип. 1 (4). С. 108–115. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1\(4\).12](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).12).

14. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник

післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7 (36). С. 98–117. URL: nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2019_7_10.

15. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

16. Марута Н. О., Панько Т. В. Клініко-психопатологічна структура та психопатологічні особливості розладів адаптації у внутрішньо переміщених осіб. Неврологія. Психіатрія. Психотерапія. 2023. № 3 (66). URL: <https://health-ua.com/article/74690-klmkopsihopatologchna-struktura-tapsihopatologchn-osoblivost-rozladv-adapt>.

17. Методичні рекомендації для проведення соціально-психологічних тренінгів за спеціальністю 053 «Психологія» / уклад. І. С. Коваль, Р. Я. Яремко. Львів: ЛДУ БЖД, 2023. 43 с.

18. Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнар. психол. форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків). Харків: ХНУВС, 2023. 265 с.

19. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Міграція як соціально-психологічне явище: види, функції, чинники та закономірності. Світогляд. 2015. № 5 (55). С. 41–54.

20. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Психологія міграції: навчальний посібник. Видання друге, перероблене і доповнене. Київ: Талком, 2018. 360 с.

21. Статистичні дані: ситуація з біженцями в Україні. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>.

22. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.

23. Шель Н. В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. 2023. Вип. 2 (3). С. 13–20. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).2](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).2)

24. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності

особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. № 5 (105). С. 83–86.

25. Andrushko Y., Lanza S. Exploring Resilience and Its Determinants in the Forced Migration of Ukrainian Citizens: A Psychological Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. Vol. 21. № 11. Art. 1409. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph21111409>

26. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. № 1. P. 20–28. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

27. Dembitskyi S., Sydorov M., Moskotina R., Zlobina O., Kovalska Ye. Effect of war and displacement on psychological distress: a study of Ukrainian Citizens. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*. 2025. Vol. 38. № 1. P. 137–151. DOI: <https://doi.org/10.1080/13511610.2025.2467836>

28. Erikson E. H. Identity: Youth and crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 338 p.

29. Fromm E. The Art of Listening. New York: Open Road Media, 2013. 204 p.

30. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. № 3. P. 513–524.

31. Kravchuk S. L. Community identities as factors of psychological resilience of ukrainian women-refugees. *Habitus*. 2024. Vol. 64. P. 209–212.

32. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer. 1984. 456 p.

33. Lysgaard S. Adjustment in a Foreign Society: Norwegian Fulbright Grantees Visiting the United States. *International Social Science Bulletin*. 1955. Vol. 7. P. 45–51.

34. Maslow A. H. Motivation and Personality. Second Edition. New York: Harper & Row, 1970. 394 p. URL:

<https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf>

35. Mijić A., Parzer M., Tkalich O., Zolotarova Y. Experiencing forced migration: challenges of arriving after displacement from Ukraine. *Journal of Ethnic and Migration Studies*. 2024. Vol. 50. № 14. P. 3396–3414. DOI: <https://doi.org/10.1080/1369183X.2024.2323666>

36. Patterson O. *Slavery and Social Death: A Comparative Study*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1982. 511 p. URL: https://cominsitu.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/10/orlandopatterson-slavery-and-social-death_-a-comparative-study-1985.pdf.

37. Rogers C. R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. *Psychology, the study of a science. Formulations of the person and the social context*. 1959. Vol. 3. Art. 1. P. 184–256.

38. Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1956. 324 p.

39. Tajfel H. *Human Groups and Social Categories*. Cambridge: Cambridge University Press. 1981. 385 p.

40. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 1. P. 1–18. DOI: doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

41. Yefimova A. Methodological aspects of the research of social and psychological adaptation of forced migrants. *Bulletin of Postgraduate education. Social and Behavioral Sciences Series Psychological economics public administration*. 2023. № 26 (55). P. 62–75. DOI: [doi.org/10.58442/2522-9931-2023-26\(55\)-62-75](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-26(55)-62-75)

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

*Литвин А. В., Коваль М. С., Руденко Л. А., Сірко Р. І., Великий Р. Г.
Вдович С. М., Кобко Є. В., Пилипенко Л. В., Слободяник В. І.
Стельмах О. В., Штепа О. С., Яремко Р. Я., Судніцин Ю. Т.
Велика А. Р. Войтенко Е. Г., Дида К. Р., Дида Н. В.
Тиндик З. Я., Хмарна Л. М.*

ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Монографія

Наукові редактори

**Роксолана СІРКО
Лариса РУДЕНКО**

Літературний, технічний редактор

Укладач

Комп'ютерна верстка

Дизайн обкладинки

Друк

Світлана ВДОВИЧ

Маріанна КЛИМУС

Світлана ВДОВИЧ

Назарій ПЕТРОЛЮК

Підписано до друку 28.08.2026 р.

Формат 60×84/16. Гарнітура Times New Roman.

Друк цифровий. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 30,6

Друк ЛДУБЖД

79007, Україна, м. Львів, вул. Клепарівська, 35

Тел. /факс: (032)233-24-79

E-mail: vnrd@ldubgd.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №7249 від 09.02.2021 р.