

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА БЕЗПЕКИ**

Кафедра загальної та соціальної психології

**Кваліфікаційна робота на тему:
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕМІГРАЦІЇ У
ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ВІЙНОЮ**

кваліфікаційна робота
здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
денної форми здобуття освіти
спеціальності 053 Психологія
Анна-Софії САГАНОВСЬКОЇ

Науковий керівник:
старший викладач кафедри
загальної та соціальної психології
Юлія БАЛЕБРУХ

Рецензент:
кандидат психол.н., доцент кафедри
практичної психології та педагогіки
Львівського державного університету
безпеки життєдіяльності
Роман ЯРЕМКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«___» _____ 2026 р., протокол № ___

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології

Зоряна КОВАЛЬЧУК

(підпис)

Львів 2026

АНОТАЦІЯ

Сагановська А.-С. Психологічні особливості переживання еміграції у зв'язку із війною. У роботі досліджено психологічні особливості переживання вимушеної еміграції громадянами України внаслідок повномасштабної війни. Розглянуто основні труднощі соціально-психологічної адаптації емігрантів, особливості їхнього емоційного стану, рівень тривожності, стресу та депресивних проявів у нових соціокультурних умовах.

Основна мета роботи – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання еміграції, зумовленої воєнними подіями. Предметом дослідження є емоційні реакції, адаптаційні ресурси, копінг-стратегії та психологічне благополуччя українських емігрантів.

У роботі використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема шкалу тривожності Спілбергера, методику оцінки особистісної адаптованості А. В. Фурмана, опитувальник К. Роджерса, методику «Особистісна готовність до змін» та PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9).

У результаті дослідження встановлено, що вимушена еміграція у зв'язку з війною супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційного напруження, труднощами адаптації та інтеграції у нове соціальне середовище. Визначено, що конструктивні копінг-стратегії та адаптаційні ресурси позитивно впливають на психологічне благополуччя емігрантів.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження для розроблення програм психологічної підтримки, психокорекційної та консультативної допомоги українським емігрантам.

Ключові слова: еміграція, психологічна адаптація, тривожність, стрес, депресія, психологічне благополуччя, копінг-стратегії, емоційний стан, соціально-психологічна адаптація.

ABSTRACT

Saganovska A.-S. Psychological features of emigration experiences in connection with the war. The thesis investigates the psychological features of experiencing forced emigration among Ukrainian citizens caused by the full-scale war. The main difficulties of socio-psychological adaptation, peculiarities of the emotional state, levels of anxiety, stress, and depressive manifestations in new socio-cultural conditions are examined.

The main purpose of the study is the theoretical substantiation and empirical investigation of the psychological features of experiencing emigration caused by war events. The subject of the research includes emotional reactions, adaptation resources, coping strategies, and psychological well-being of Ukrainian emigrants.

The study used a complex of psychodiagnostic methods, including the Spielberg State-Trait Anxiety Inventory, A. V. Furman's Personal Adaptability Assessment Method, C. Rogers' questionnaire, the "Personal Readiness for Change" methodology, and PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9).

The results of the study showed that forced emigration caused by the war is accompanied by increased levels of anxiety, emotional tension, difficulties in adaptation, and integration into a new social environment. It was determined that constructive coping strategies and adaptation resources positively influence the psychological well-being of emigrants.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results for the development of psychological support programs, psycho-corrective, and counseling assistance for Ukrainian emigrants.

Keywords: emigration, war, psychological adaptation, anxiety, stress, depression, psychological well-being, coping strategies, emotional state, socio-psychological adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП 5

**РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕМІГРАЦІЇ У ЗВ'ЯЗКУ
ІЗ ВІЙНОЮ** 9

1.1. Теоретичний аналіз еміграції у зв'язку із війною як соціально-психологічного явища 9

1.2. Основні психологічні етапи емігрантів до нового середовища 13

1.3. Особливості соціокультурного середовища Польщі та їх вплив на емоційний стан емігрантів з України у зв'язку з війною 19

Висновки до розділу 1 24

**РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕМІГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У
ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ВІЙНОЮ** 25

2.1. Характеристика вибірки, методів та методик дослідження 25

2.2. Дослідження психологічних особливостей адаптації та інтеграції емігрантів у нових соціокультурних умовах. 27

2.3. Аналіз адаптованості еміграції українських біженців в країнах Європи 36

2.4. Оцінка рівнів депресії та стресу серед громадян України, які вимушено покинули країну 44

Висновки до розділу 2 51

ВИСНОВКИ 53

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 57

ДОДАТКИ 63

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабна військова агресія Російської Федерації проти України створила нові виклики та загрози для світу: для України, як жертви агресії, для країн ЄС та цивілізованого світу, як до держав, які надають тимчасовий прихисток українським громадянам-втікачам від війни та приймають у себе українських емігрантів.

Еміграційні процеси в Україні мали значний масштаб ще задовго до початку повномасштабного воєнного вторгнення. За різними оцінками, кількість громадян України, які проживали або працювали за кордоном, коливалася в межах 5–7 мільйонів осіб, що забезпечувало країні четверте місце у світових рейтингах за рівнем еміграції. Щороку з України виїжджало приблизно від 400 до 700 тисяч трудових емігрантів, основними країнами їхнього працевлаштування були Польща, Італія, Іспанія, Португалія, Велика Британія, Франція, Німеччина, Туреччина та Греція.

Після початку воєнних дій ситуація набула принципово нового характеру. Збройна агресія Російської Федерації спричинила безпрецедентну для сучасної Європи еміграційну кризу, яка стала найбільшою з часів завершення Другої світової війни. Відповідно до даних Організації Об'єднаних Націй, уже станом на кінець березня 2022 року кількість осіб, які залишили територію України через війну, сягнула 4 мільйонів. У квітні цей показник перевищив 4,5 мільйона, у травні - 5,5 мільйона, а на початок 2023 року чисельність вимушених емігрантів наблизилася до 8 мільйонів осіб.

Згідно з офіційною статистикою ООН, станом на 31 січня 2023 року понад 4 мільйони 823 тисячі громадян України були зареєстровані в європейських країнах як особи, що потребують тимчасового захисту. Реальні масштаби вимушеної еміграції залишаються складними для точного підрахунку, що підкреслює глибину цієї соціальної катастрофи. Вона має руйнівні наслідки не лише для людей, які були змушені покинути свої домівки, звичне соціальне оточення та усталений спосіб життя, а й для держави загалом.

Психологічна адаптація українських емігрантів у країнах Європи характеризується низкою специфічних особливостей, зумовлених необхідністю взаємодії з іншою культурою, подоланням мовних труднощів, втратою або зниженням соціального статусу, а також пережитими травматичними подіями, пов'язаними з вимушеним переселенням. У цьому контексті особливої наукової значущості набуває аналіз чинників, які полегшують процес адаптації, а також перешкод, що ускладнюють інтеграцію. Усвідомлення цих аспектів є необхідною передумовою для створення дієвих програм психологічної допомоги та ефективної соціальної інтеграції українських емігрантів.

Результати дослідження психологічних особливостей переживання еміграції у зв'язку з війною можуть стати науковим підґрунтям для розроблення ефективних програм психологічної підтримки, консультування та психотерапевтичного супроводу осіб, які перебувають у вимушеній міграції. Крім того, отримані дані сприятимуть підвищенню якості професійної діяльності психологів, соціальних працівників та фахівців допоміжних професій, залучених до роботи з українськими емігрантами.

Проблематику вимушеної еміграції та її психологічних наслідків досліджували українські та зарубіжні науковці, зокрема, такі як Т. Гнатюк, О. Чабан, О. М. Кочубейник, Е. П. Лібанова, А. В. Стебляк, І. Галецька, В. Гриценко, Г. Лазос, Л. Романюк, Є. Підчасов, В. Павленко, а також Ж. Піаже, у своїх дослідженнях приділяють значну увагу аналізу психологічних наслідків війни та вимушеного переміщення, зокрема впливу еміграції на психічне здоров'я, емоційний стан і процеси адаптації особистості.

Результати наукових праць засвідчують, що особи, які пережили вимушене переміщення, перебувають у стані інтенсивного психоемоційного напруження, що проявляється у переживанні втрати життєвої стабільності, руйнуванні почуття безпеки та формуванні станів емоційного виснаження і безнадійності. За таких обставин процес входження в нове соціальне середовище істотно ускладнюється, оскільки емігранти змушені не лише формувати нові системи міжособистісних контактів, а й адаптуватися до іншого культурного простору,

нових соціальних норм та моделей взаємодії, одночасно долаючи переживання соціальної ізоляції, відчуження й самотності.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості переживання еміграції у зв'язку із війною.

Відповідно до поставленої роботи було сформовано наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз еміграції у зв'язку із війною як соціально-психологічного явища;
2. Визначити основні психологічні етапи адаптації емігрантів до нового середовища;
3. Дослідити особливості соціокультурного середовища Польщі та їх вплив на емоційний стан емігрантів з України у зв'язку з війною;
4. Дослідити психологічні особливості адаптації та інтеграції емігрантів у нових соціокультурних умовах; проаналізувати адаптивність еміграції українських біженців у країнах Європи;
5. Оцінити рівні депресії та стресу серед громадян України, які вимушено покинули країну.

Об'єктом дослідження є еміграція як соціально-психологічне явище.

Предметом дослідження є психологічні особливості переживання еміграції у зв'язку із війною.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що особи, які емігрували до лютого 2022 року, легше проходили процес адаптації до нових умов міграції, порівняно з тими, хто був змушений залишити Україну через військові дії Російської Федерації.

Теоретична основа може бути використана для розробки тренінгів, проведення лекцій та освітніх заходів для студентів, психологів і психотерапевтів під час підвищення їхньої професійної компетентності.

Наукова новизна полягає у детальному аналізі психологічних особливостей дезадаптації чоловіків та жінок у контексті вимушеної еміграції. Отримані результати можуть сприяти полегшенню процесу адаптації переселенців, які були змушені залишити Україну через воєнні дії.

Практичне значення роботи проявляється у можливості використання її висновків фахівцями, такими як психологи, соціальні працівники та інші спеціалісти, що працюють із українськими емігрантами. Розроблені рекомендації та програми психологічної підтримки можуть бути впроваджені у діяльність соціальних служб, громадських організацій та центрів, які займаються допомогою переселенцям.

Методологія дослідження передбачала використання історичного, порівняльного, теоретичного та емпіричного підходів. З числа емпіричних методів застосовувалося опитування, яке виступало допоміжним інструментом, та психодіагностичне тестування як основний метод.

До психодіагностичних методик відносяться: шкала тривожності Спілбергера, методика оцінки особистісної адаптованості А. В. Фурмана, опитувальник К. Роджерса, методика «Особистісна готовність до змін» (автори Роднік, Хезер, Голд, Халл) та PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9). Використання цих інструментів дозволяє оцінити рівень тривожності, психологічне напруження та адаптаційні ресурси емігрантів у умовах воєнного стану.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота має традиційну побудову та включає вступ, два основні розділи, кожен із яких поділено на окремі підрозділи, висновки, перелік використаної літератури (29 джерел) та додатки. Загальний обсяг роботи становить 62 сторінок.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕМІГРАЦІЇ У ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ВІЙНОЮ

1.1. Теоретичний аналіз еміграції у зв'язку із війною як соціально-психологічного явища

Повномасштабна російсько-українська війна, яка розпочалася 24 лютого 2022 року нападом Російської Федерації на Україну, призвела до масової еміграції українців та появи феномену багатомільйонних вимушених емігрантів, внутрішньо переміщених осіб (ВПО), біженців, переселенців, шукачів притулку.

Під терміном «еміграція» розуміють процес переселення людей, який передбачає зміну їхнього місця проживання. Важливо, що еміграцією вважається лише той випадок, коли відбувається перетин державних або адміністративних кордонів. Якщо ж переміщення не виходить за межі певної території та не впливає на соціальні зв'язки чи життя особи, його не класифікують як еміграційний процес [4].

Міжнародна організація з міграції (МОМ) трактує поняття «емігрант» як особу, яка переселяється добровільно, керуючись особистими мотивами, без будь-якого зовнішнього примусу [6].

Єдиного підходу до трактування поняття «еміграція» на сьогодні не сформовано, що пояснюється наявністю різних наукових концепцій і підходів до розуміння сутності цього явища. Тлумачення даного поняття представлені як у довідкових та словникових джерелах, так і в наукових працях українських і зарубіжних дослідників. У межах нашого дослідження за основу буде взято визначення еміграції, запропоноване О. Ровенчаком та Я. Теслюк.

На думку О. Ровенчака, еміграція - це переміщення індивідів або груп через адміністративний кордон, яке може бути як добровільним, так і примусовим. Воно здійснюється від країни або місця проживання до іншої території чи держави, на певний проміжок часу або назавжди, і може

супроводжуватися зміною постійного місця проживання. Цей процес охоплює як еміграцію, так і імміграцію [13, с. 129].

Я. Теслюк трактує еміграцію як «територіальні переміщення населення, пов'язані зі зміною місця проживання» [16, с. 277]. Традиційне розуміння явища еміграції ґрунтується на тому, що людина відчуває незадоволення умовами власного життя, соціальним становищем чи середовищем перебування. Водночас одним із провідних чинників, що спонукають до виїзду за межі країни, виступає прагнення до кращих життєвих умов, досягнення стабільності та добробуту. Таке благополуччя зазвичай пов'язують із матеріальною забезпеченістю та відчуттям особистої безпеки, які й стають ключовими мотивами еміграційних процесів.

І. Супруновський зазначає, що прихильне ставлення до вимушених емігрантів з України зумовлюється кількома чинниками. Одним із них є розуміння європейськими країнами небезпеки, яку для Європи становить російська агресія. Водночас важливу роль відіграють також наявність родинних контактів, культурна спорідненість, економічна та ділова взаємодія, а також попередній досвід комунікації з українськими трудовими мігрантами [15, с. 477].

А. Гальченко підкреслює, що еміграція здатна спричиняти глибоку психосоціальну кризу, яка негативно позначається на стані людини та знижує її здатність адаптуватися до соціально-економічних змін. Науковець пояснює це тим, що у випадку внутрішньої еміграції особа часто втрачає звичне соціальне середовище — сім'ю, родичів, друзів і місцеву спільноту. За умов зовнішньої еміграції до цих втрат додається ще й відрив від культурних традицій, звичаїв і духовного простору рідного краю [4, с. 21].

Фактично втрата звичних життєвих опор і соціальних зв'язків зумовлює зростання рівня тривожності та стресового напруження. У таких умовах особливої актуальності набуває необхідність вироблення особистісних адаптаційних механізмів, що стосується психологічного аспекту, а також пошуку дієвих способів інтеграції в нове соціальне середовище, що відображає соціальну складову цього процесу.

Еміграція, розглянута як соціально-психологічне явище, є багатограним процесом, що включає численні фактори, які впливають як на самих емігрантів, так і на суспільство, що їх приймає. Важливим компонентом цього процесу є пристосування до нового соціокультурного середовища, зокрема освоєння мови, засвоєння культурних традицій та соціальних норм. Під час такої адаптації можуть виникати стресові реакції та відчуття невпевненості, особливо в умовах культурного шоку.

Доповнити сутність змісту соціально-психологічної адаптації мігрантів можна через дослідження об'єктивних та суб'єктивних факторів [10, 6], які систематизовано (див. Таблиця 1.1).

Таблиця 1.1

Фактори соціально-психологічної адаптації емігрантів

Суб'єктивні фактори	Об'єктивні фактори
Особистісні та демографічні характеристики (вік, стать, освіта, сімейний стан та ін.)	Загальні характеристики: вибір країни в'їзду, мова, культура, традиції, правила, норми
Життєвий досвід індивіда, рівень його працездатності	Система інтеграції в нове середовище
Світогляд, цінності та переконання, особистісні інтереси	Толерантність з боку оточення в новому середовищі
Знання, вміння, навички	Рівень подібності або відмінності між культурами, приналежність емігрантів за етнічною ознакою
Пізнавальні процеси (особливості мислення, пам'яті, уваги та сприйняття)	Наявність підтримуючих соціально-економічних структур, прихильність соціальної системи
Емоційні процеси, індивідуальні особливості проживання емоцій, почуттів	Освітній рівень емігранта та затребуваність на ринку праці; готовність до зміни професії
Нейродинамічні характеристики (стійкість до нервово-психічних процесів, саморегуляція)	Нормативно-правові засади легального перебування в приймаючій країні

Фактори, подані (див. Таблиця 1.1), а також наукові підходи до трактування соціально-психологічної адаптації емігрантів як динамічного процесу взаємодії особистості з новим соціальним середовищем, що охоплює психологічний і соціальний компоненти, дають змогу глибше осмислити сутність цього явища та дослідити труднощі, які виникають у емігрантів у новому соціокультурному просторі. Насамперед особи, які перебувають у

процесі адаптації, потребують належної інформаційної підтримки, згодом -соціальної допомоги, а також емоційної підтримки для стабілізації психоемоційного стану.

Згідно з даними Державної прикордонної служби України, у період з 24 лютого по 3 червня 2022 року з території України виїхало понад 5,2 млн осіб, більшість із яких - громадяни України. Як повідомляє Агентство ООН у справах біженців (УВКБ ООН), станом на 9 червня 2022 року понад 4,9 млн людей були змушені залишити країну через воєнні дії та переїхали до європейських держав. З цієї кількості понад 3,2 млн українців зареєструвалися для отримання тимчасового захисту або аналогічного правового статусу. Найбільший потік емігрантів був зафіксований до Польщі (1,1 млн осіб), Німеччини (565 тис.), Чехії (366 тис.), Іспанії (118 тис.), Болгарії (113 тис.) та Італії (97 тис.) [2]. Крім того, станом на 19 травня 2022 року 31 699 осіб оформили свій статус як біженці [18].

До початку повномасштабного вторгнення українське суспільство не стикалося з прямою загрозою війни, що робило досвід 2022 року новим та унікальним для кожного громадянина. Ця ситуація спричинила у населення значний рівень негативних емоцій, серед яких - стрес, тривога та паніка. Українці стали свідками численних актів насильства, жорстокості та військових злочинів з боку агресора. У контексті запровадженого в країні військового стану та обмеженої доступності швидкої психологічної підтримки, населення пережило серйозні психологічні травми, що підкреслює необхідність розуміння методів профілактики можливих психологічних проблем.

Ключова відмінність між мирним життям українця та перебуванням у державі, де введено воєнний стан, полягає у сприйнятті навколишнього середовища та емоційних переживаннях [17]. Людина, що перебуває в умовах війни, зазнає постійного напруження, страху, підвищеної тривожності, параної та недовіри. У мирний та стабільний час більшість людей відчуває впевненість у контролі над власним життям, тоді як війна руйнує це відчуття.

Умови, які провокують розвиток стресу, можна окреслити наступним чином: людина сприймає ситуацію як надзвичайну та некеровану, психіка не

здатна ефективно впоратися з напругою, а особистість не може самотійно розвантажити накопичену енергію.

Стрес проходить три основні стадії - тривога, опір та виснаження. Коли організм стикається зі значними змінами у навколишньому середовищі, він намагається адаптуватися, мобілізуючи свої ресурси. Ці процеси зазвичай відбуваються миттєво і відповідають фазам шоку. Надлишок гормонів і енергії може становити небезпеку для організму, тому шок фаза зазвичай змінюється фазою протишоку, що активує механізми зниження стресу та готує людину до реакції «боротьба або втеча».

Далі організм переходить у фазу підвищеної резистентності - здатності адаптуватися до стресових умов і забезпечувати відносний комфорт у мінливому середовищі. Будь-яка стресова ситуація, включаючи воєнні дії, викликає емоційну та психологічну реакцію, що може призвести до стресового стану. Під час війни людина стикається з реальними загрозами, що посилює симптоми - страх, панічні атаки, відсутність критичного мислення та підвищену емоційність. Для того, щоб зменшити негативний вплив стресу, особа, яка перебуває в умовах війни, повинна опанувати навички самотійного подолання страху та паніки, які найчастіше виникають у критичних ситуаціях.

Таким чином, еміграція у зв'язку з війною постає як складне соціально-психологічне явище, що поєднує в собі вимушеність вибору, травматичний досвід, кризу ідентичності та необхідність адаптації до нових соціокультурних умов. Теоретичний аналіз цього явища створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження психологічного стану емігрантів та розробки ефективних програм соціально-психологічної підтримки.

1.2. Основні психологічні етапи емігрантів до нового середовища

Дослідники виділяють кілька ключових фаз адаптації емігрантів до нового соціокультурного середовища. Кожна з них характеризується певними психологічними, емоційними та соціальними змінами, які переживає людина під час процесу еміграції.

Серед основних етапів адаптації науковці виділяють:

1. Етап початкового ентузіазму або «медовий місяць» (Honeymoon Stage).

На ранніх стадіях перебування у новій країні емігранти часто відчують сильне захоплення навколишнім середовищем. Новизна та відмінності від рідного середовища викликають інтерес і привабливість. У цей період люди сприймають культуру та побут нового місця оптимістично, із позитивним емоційним піднесенням. Вони зацікавлено знайомляться з традиціями, культурними особливостями та повсякденним життям країни, де оселилися. Незвичні явища часто викликають захоплення і сприяють формуванню позитивного настрою.

Основні характеристики цього етапу:

1. Ентузіазм і оптимізм – мігранти активно сприймають нові можливості, відкриті перед ними, із зацікавленістю беруть участь у різних подіях та досвідах;

2. Ідеалізація культури – акцент робиться на позитивних аспектах нового середовища, тоді як недоліки залишаються менш помітними або не враховуються;

3. Відчуття пригоди – усе нове сприймається як частина захоплюючої подорожі, навіть якщо виникають певні труднощі.

Тривалість цього етапу може коливатися від кількох тижнів до кількох місяців залежно від індивідуальних обставин емігранта. Проте зазвичай він короткий і змінюється наступною фазою - культурним шоком, коли труднощі інтеграції починають переважати над початковим ентузіазмом [19].

2. Етап культурного шоку (Cultural Shock) згідно з Berry J. W. є другою стадією адаптації емігрантів у нових соціокультурних умовах. На цьому етапі людина стикається з серйозними труднощами інтеграції через відмінності у культурі, соціальних звичаях та мовному середовищі, що часто викликає сильний стрес і відчуття дезорієнтації.

1. Незадоволеність і внутрішнє напруження – виникає розчарування через складність розуміння та ефективного спілкування в новому культурному середовищі;

2. Стрес і тривожність – зумовлені мовними бар'єрами, відмінностями у нормах поведінки та культурними розбіжностями, до яких складно адаптуватися;

3. Негативне ставлення до нової культури – емігрант може порівнювати нову культуру зі своєю рідною, вважаючи останню більш комфортною або правильною, що провокує відчуття чужості та недружелюбності нової соціальної спільноти;

4. Соціальна і психологічна ізоляція – людина починає відчувати себе відірваною від життя місцевого суспільства, що може призводити до депресивних настроїв, зниження мотивації та втрати інтересу до спілкування;

5. Когнітивний дисонанс – внутрішній конфлікт між цінностями рідної культури та нормами нової, що супроводжується почуттям незручності і нерозуміння.

Реакції на цю фазу можуть бути різними: одні емігранти активно намагаються інтегруватися, вивчаючи мову та приймаючи місцеві традиції, інші – уникають контактів з новим середовищем, залишаючись у рамках своєї етнічної спільноти. Фаза культурного шоку є природним процесом і може тривати від кількох місяців до кількох років, залежно від індивідуальних особливостей, наявності підтримки та здатності до адаптації [20].

3. *Етап поступової адаптації або регресії (Adjustment or Regression Stage)* згідно Gullahorn J. T., & Gullahorn J. E. третя стадія в моделі U-кривої описує процес акультурації емігрантів після початкового етапу ентузіазму та культурного шоку. На цьому етапі особа або поступово адаптується до нових соціокультурних умов, або відчуває зворотний розвиток у своєму психологічному стані.

Основні характеристики етапу:

1. поступова адаптація: на даному етапі людина починає шукати ефективні способи подолання труднощів, що виникли під час культурного шоку. Вона освоює соціальні норми нового середовища, вивчає мовні особливості та звичаї, поступово інтегруючись у нову культуру. Цей процес поступовий, проте він сприяє кращій взаємодії з оточенням, зменшенню стресу, формуванню нових

соціальних контактів і розширенню можливостей для особистісного та професійного розвитку.

2. регресія: у деяких ситуаціях замість адаптації людина може переживати погіршення емоційного стану. Це часто пов'язано з почуттям розриву з рідною культурою або труднощами інтеграції у нове середовище. Регресія проявляється через ізоляцію, підвищену тривожність або депресивні настрої. У таких випадках особа може прагнути повернення до рідної країни або обмежувати спілкування лише з представниками своєї етнічної групи, уникаючи контакту з новим середовищем.

Ключові моменти етапу:

1. Емоційна стабілізація: для тих, хто успішно адаптується, етап сприяє встановленню стабільного емоційного стану, зростанню впевненості в собі та прийняттю нової культури;

2. Тривалий стрес: для осіб, що переживають регресію, можливе формування затяжних психологічних проблем (депресії, тривоги), які потребують додаткової підтримки або професійної терапії.

Модель U-кривої підкреслює важливість цього етапу, оскільки він визначає здатність особи ефективно подолати труднощі адаптації. Успішне проходження фази веде до поступової інтеграції у нове соціокультурне середовище, тоді як невдачі можуть поглибити відчуття ізоляції та негативний емоційний стан [21].

4. *Етап інтеграції та прийняття (Adaptation/Integration Stage) згідно з Ward C.* представляє завершальну фазу процесу адаптації емігрантів, коли особа здатна ефективно функціонувати у новому культурному середовищі. На цьому етапі людина, яка пережила культурний шок, опановує навички життя та роботи в новому соціальному контексті, відчуваючи мінімальний рівень стресу та повністю включаючись у соціальні структури приймаючого суспільства.

Основні характеристики етапу інтеграції та прийняття:

1. ефективна акультурація: особа набуває знань і практичних навичок, необхідних для успішного функціонування в новій культурі. Це включає як поведінкову, так і когнітивну адаптацію - прийняття нових норм, цінностей та

соціальних зв'язків. Емігранти на цьому етапі починають почуватися впевненіше у взаємодії з представниками нової культури на різних рівнях;

2. двокультурність: індивід здатен одночасно жити у рамках двох культур - рідної та приймаючої. При цьому він зберігає свою первинну культурну ідентичність та водночас інтегрує елементи нової культури у повсякденне життя. Така двокультурність сприяє формуванню гнучкої, мультикультурної особистості, здатної адаптуватися і ефективно взаємодіяти в різноманітних культурних умовах;

3. психологічний комфорт: після періоду стресу та дезадаптації людина досягає емоційної стабільності і внутрішнього комфорту в новому середовищі. Культурний шок та відчуття ізоляції зменшуються або зникають, і особа починає відчувати себе повноцінною частиною суспільства;

4. зменшення стресу і конфліктів: культурні відмінності більше не викликають сильного стресу, а навички міжкультурної комунікації дозволяють ефективно вирішувати конфлікти. Людина вчиться продуктивно взаємодіяти з представниками нової культури, що сприяє стабілізації соціальної адаптації.

Ward та її колеги підкреслюють, що адаптаційний процес може проходити за різними стратегіями акультурації: інтеграція, асиміляція, відокремлення або маргіналізація. Найбільш ефективною вважається стратегія інтеграції, коли особа зберігає власну культурну ідентичність, але активно бере участь у житті нової культури, що сприяє зниженню стресу та полегшенню адаптації. Досягнення цього етапу свідчить про успішну інтеграцію та можливість функціонувати як повноправний учасник мультикультурного суспільства [22].

5. *Етап двокультурності (Biculturalism Stage) Phinney J. S. Та Devich-Navarro M.* визначають цей етап як стадію, коли особа успішно інтегрує елементи двох різних культур у власну ідентичність. Це свідчить про завершення процесу адаптації, коли людина здатна одночасно підтримувати зв'язок із рідною культурою та приймати нову, не відчуваючи внутрішніх протиріч між ними.

Основні характеристики етапу двокультурності:

1. ідентифікація з двома культурами: особа вільно орієнтується в культурних практиках обох спільнот - рідної та приймаючої. Вона бере активну участь у житті обох культур, зберігаючи баланс між ними. Ідентичність стає мультикультурною, а людина усвідомлює себе частиною двох спільнот без втрати власної автентичності;

2. гнучкість і адаптивність: індивід розвиває здатність адаптувати поведінку та мислення відповідно до культурного контексту. Наприклад, у колі сім'ї чи етнічної громади він дотримується норм рідної культури, а в соціальних чи професійних ситуаціях іншої культури швидко інтегрується, не втрачаючи відчуття себе;

3. психологічна стабільність: на цьому етапі людина відчуває внутрішню гармонію та комфорт у власній ідентичності. Внутрішні конфлікти через культурні розбіжності зменшуються, а особа бачить себе представником обох культур. Поєднання культур позитивно впливає на емоційний стан, допомагає відчувати сенс у взаємодії та зменшує ізоляцію;

4. міжкультурна компетентність: двокультурні особи демонструють високий рівень здатності до ефективної взаємодії з людьми з різних культур. Це включає розуміння та прийняття соціальних норм, стилів комунікації та цінностей інших культур, зберігаючи власну ідентичність;

5. позитивне сприйняття мультикультуралізму: ті, хто досяг двокультурності, зазвичай сприймають мультикультуралізм як ресурс для особистісного та професійного розвитку. Вони почуваються комфортно як у рідній, так і в новій культурі, вбачаючи у цьому важливу складову своєї ідентичності.

Phinney та Devich-Navarro відзначають, що двокультурна ідентичність може проявлятися по-різному серед представників різних етнічних спільнот. Деякі люди більше тяжіють до своєї рідної культури, інші - до культури країни, в якій вони перебувають, проте успішний розвиток двокультурної ідентичності передбачає збереження рівноцінного зв'язку з обома культурами.

Етап двокультурності розглядається як завершальна стадія адаптації, під час якої індивід інтегрує позитивні аспекти обох культур, уникаючи внутрішніх протиріч. Це стан гармонійного поєднання культурних впливів, що дозволяє людині ефективно функціонувати у двох культурних середовищах одночасно [23].

1.3. Особливості соціокультурного середовища Польщі та їх вплив на емоційний стан емігрантів з України у зв'язку з війною

Проблематика емоційного стану емігрантів зараз дуже актуальна. Після початку повномасштабного військового вторгнення Росії на територію України в 2022 році Польща стала однією з головних країн, що приймає значну кількість українських емігрантів. У цьому контексті важливо зрозуміти особливості соціокультурного середовища Польщі та їхній вплив на процес адаптації та емоційний стан тих, хто вимушено покинув свою країну.

Соціокультурне середовище визначає не лише адаптаційні можливості емігрантів, але й формує певні емоційні реакції, пов'язані зі зміною звичного середовища. Польща, як приймаюча країна, має свої специфічні соціокультурні особливості, які впливають на інтеграцію українських емігрантів. Серед таких особливостей можна виділити культурні та мовні бар'єри, ставлення місцевого населення до емігрантів, доступ до соціальних послуг і освіти, а також загальні соціально-економічні умови життя [14].

Згідно з дослідженням Бахмутової Л. М. та Нески А., «Особливості психологічних порушень серед українських емігрантів у Польщі» війна, переселення та невизначеність спричиняють високий рівень стресу, тривожність та депресивні розлади серед емігрантів. Соціокультурне середовище Польщі може як допомагати, так і посилювати ці стани, залежно від рівня підтримки, інтеграції та прийняття з боку місцевого населення [3].

Особливості соціокультурного середовища Польщі та територіальна близькість цієї країни до України чинять суттєвий вплив на емоційний стан емігрантів з України, що перебувають у Польщі. Значна частина цих емігрантів пережила або продовжує відчувати глибокий емоційний стрес, тривогу та

депресивні стани спричинені відчуттям втрати, яке виступає одним із найбільш виражених психоемоційних станів.

Це відчуття втрати охоплює широкий спектр аспектів, що стосуються різних сфер життя: втрата близьких родичів та друзів, звичного ритму життя та повсякденних ритуалів, що сприяють емоційній стабільності, а також плани на майбутнє, які вже не є реалістичними у нових умовах. Додатково, для багатьох емігрантів втрата охоплює порушення сімейних зв'язків, оскільки чоловіки, як правило, залишаються в Україні задля захисту країни або для підтримки економічної активності [1].

Також відчуття втрати пов'язане з утратою професійної ідентичності та можливостей для самореалізації в межах звичних трудових або підприємницьких умов, що посилює емоційне навантаження. Емігранти нерідко залишають свої домівки або матеріальні ресурси, які, навіть за умови збереження фізичної цілісності, стають символом небезпеки та дистанційованості, що своєю чергою створює додатковий емоційний тягар [11].

Одним із важливих факторів є мовний бар'єр. Незнання або недостатнє володіння польською мовою значно ускладнює інтеграцію українських емігрантів до нового соціокультурного середовища. Мовний бар'єр стає серйозною перешкодою в повсякденній комунікації, що негативно впливає на різні аспекти життя емігрантів, включаючи доступ до медичних, соціальних та адміністративних послуг, пошук роботи, навчання та соціальну інтеграцію.

Через недостатнє володіння мовою емігранти відчувають труднощі в заповненні документів, комунікації з роботодавцями, отриманні медичних послуг та в інших сферах, що безпосередньо впливає на їхню якість життя. Мовний бар'єр також негативно позначається на працевлаштуванні емігрантів. Знання мови країни перебування є основною передумовою для успішної інтеграції на ринку праці. Відсутність достатніх мовних навичок суттєво знижує конкурентоспроможність емігрантів на ринку праці, що ускладнює пошук роботи, яка б відповідала їхній кваліфікації та досвіду.

Це часто змушує їх погоджуватися на низькооплачувану некваліфіковану роботу, що не відповідає їхнім професійним навичкам і освіті. Відсутність стабільної роботи або невідповідність роботи професійним очікуванням посилює відчуття невпевненості та сприяє виникненню емоційного дискомфорту, підвищеного рівня тривожності та стресу [12].

Крім того, мовний бар'єр обмежує соціальні контакти українських емігрантів. Недостатнє володіння польською мовою зменшує можливості налагодження соціальних зв'язків із місцевим населенням, що призводить до соціальної ізоляції. Відсутність підтримуючих соціальних контактів у новому середовищі поглиблює відчуття самотності, що своєю чергою негативно позначається на психоемоційному стані емігрантів. Соціальна ізоляція є серйозним фактором ризику для розвитку депресивних і тривожних розладів, оскільки людина відчуває себе відчуженою від суспільства та позбавленою підтримки з боку оточення.

Окремо варто зазначити, що недостатнє володіння мовою ускладнює доступ до освітніх послуг для дітей та дорослих. Для дітей, які відвідують польські школи, мовний бар'єр може бути перешкодою у навчанні та адаптації до нового освітнього середовища. Діти, які не володіють польською мовою на достатньому рівні, можуть відчувати труднощі з розумінням навчального матеріалу, що впливає на їхню успішність і може призводити до відчуття неповноцінності та соціального виключення [24].

Ставлення польського населення стало важливим психологічним, соціальним та економічним чинником підтримки українських емігрантів, які прибули до Польщі після 24 лютого 2022 року. На відміну від інших західних країн, у Польщі не було створено таборів для емігрантів, які могли б перетворитися на своєрідні гетто для постраждалих осіб. Такий підхід сприяв покращенню психологічного стану українських емігрантів, оскільки вони сприймалися не як об'єкти гуманітарної допомоги, а як гості [25].

Це пояснюється глибокими історичними, соціокультурними та ментальними зв'язками між українцями і поляками, а також усталеною

економічною співпрацею, професійними та родинними контактами, які існували ще до початку війни. Варто зазначити, що польське суспільство, яке в минулому не відзначалося особливою відкритістю до емігрантів, демонструвало значну солідарність та підтримку українським громадянам, що стало важливим фактором у полегшенні їхнього емоційного стану [3].

Згідно з даними досліджень до 2014 року найближчим народом для українців вважалися росіяни. Проте після окупації Криму та Донбасу ситуація змінилася - найближчими стали білоруси. Наразі більшість українців ставляться до росіян негативно, а відносна більшість має подібне ставлення до білорусів. Найближчим народом для українців зараз стали поляки [9]. Доступ до соціальних послуг, освіти та медичної допомоги є ключовим фактором, який впливає на емоційний стан емігрантів. Вперше в історії українські емігранти отримали рівні права з громадянами Польщі та іншими європейцями.

У попередніх кризах, таких як сирійська, лівійська або афганська, емігрантів здебільшого направляли до таборів у Туреччині чи Лівані, де вони роками жили без можливості працевлаштування, обмеженими у доступі до освіти та мобільності. Навіть ті, хто діставався Європи, не мали таких прав, які сьогодні надаються українським емігрантам. Завдяки процедурі тимчасового захисту українці можуть здобувати освіту, працювати та користуватися медичними послугами. Це значною мірою заслуга Польщі, яка своїм прикладом спонукала інших сприймати українців як освічену, працюовиту націю [3].

Хоча Польща надає рівний доступ до цих послуг, існують як системні, так і внутрішні бар'єри, що створюють труднощі для емігрантів. Системні бар'єри включають брак підготовлених спеціалістів, недостатність перекладачів та перевантаженість медичних служб. Внутрішні бар'єри — це недостатня обізнаність емігрантів з медичними правами, страх стигматизації та недовіра до нової системи. Ці фактори негативно впливають на емоційний стан, викликаючи стрес, тривогу та почуття ізоляції [7, 8].

Соціально-економічні умови життя, такі як рівень житлових умов, доступ до роботи та фінансової підтримки, також відіграють важливу роль у формуванні

емоційного стану українських емігрантів. Згідно зі звітом «Емігранти з України на польському ринку праці: можливості і перешкоди», проведеним Польським інститутом економіки, дві третини українських емігрантів працездатного віку знайшли роботу в Польщі, що є досить позитивним результатом. Польща вирізняється серед інших країн Європи тим, що найбільша кількість українських емігрантів змогла працевлаштуватися саме тут. Однак існують і проблеми: майже 46% працюють на посадах, які не відповідають їхній кваліфікації, а більше половини виконує низько кваліфіковану роботу. Це свідчить про наявність певних перешкод та бар'єрів, які необхідно долати для забезпечення повноцінної інтеграції емігрантів [26].

Працевлаштування є важливим соціокультурним чинником економічної інтеграції, оскільки воно визначає не лише економічний статус людини, а й її соціальну активність, рівень інтеграції в приймаюче суспільство, самоповагу та загальний емоційний стан. Для українських емігрантів у Польщі можливість знайти роботу є важливим кроком до економічної стабільності та адаптації в новому середовищі. Робота сприяє самореалізації, задовольняє базові економічні потреби та покращує емоційний стан через відчуття соціальної залученості.

Однак ситуація, коли багато емігрантів змушені працювати на посадах, що не відповідають їхній професійній кваліфікації, створює нові виклики. Працевлаштування нижче своєї кваліфікації часто супроводжується почуттям професійної незадоволеності, втратою соціального статусу та зниженням самооцінки. Це може негативно впливати на емоційний стан, викликаючи зростання рівня стресу, розчарування і відчуття безперспективності.

Брак можливостей для професійного розвитку обмежує економічну інтеграцію емігрантів, оскільки вони не можуть повною мірою реалізувати свій професійний потенціал. Така ситуація підсилює відчуття соціальної нерівності та знижує рівень адаптації. Крім того, виконання низько кваліфікованої роботи часто супроводжується нестабільними умовами праці та низькою оплатою, що негативно впливає на добробут емігрантів і підвищує рівень емоційної напруги.

Таким чином, соціокультурне середовище Польщі, незважаючи на культурну близькість до України, має низку унікальних характеристик, які значною мірою впливають на адаптаційні процеси та емоційний стан українських емігрантів. Польща, ставши одним з основних приймаючих осередків для емігрантів з України після початку війни, пропонує новий соціокультурний контекст, що потребує суттєвої адаптації. Важливими аспектами цього середовища є мовний бар'єр, культурні відмінності, соціальне ставлення місцевого населення, доступ до послуг, а також можливості економічної інтеграції, що всі разом визначають інтеграційні можливості та емоційне благополуччя емігрантів.

Висновки до розділу 1

Визначено основні підходи до трактування поняття «еміграція», охарактеризовано причини вимушеного переселення українців в умовах повномасштабної війни та проаналізовано особливості соціально-психологічної адаптації емігрантів. Особливу увагу приділено впливу війни на психоемоційний стан людини, проявам стресу, тривожності та необхідності адаптації до нового соціокультурного середовища. Проаналізовано особливості кожної стадії адаптаційного процесу: початкового ентузіазму, культурного шоку, поступової адаптації або регресії та інтеграції й прийняття нового середовища. Особливу увагу приділено впливу культурних відмінностей, мовних бар'єрів, рівня соціальної підтримки та здатності особистості до адаптації. Досліджено, що процес адаптації значною мірою залежить від рівня соціальної підтримки, ставлення місцевого населення, доступу до соціальних послуг та мовної інтеграції. Особливу увагу приділено впливу вимушеного переселення на психоемоційний стан емігрантів, зокрема проявам тривожності, стресу, депресивних станів і відчуттю втрати. Мовний бар'єр є одним із головних чинників, який ускладнює соціальну інтеграцію, працевлаштування, навчання та налагодження соціальних контактів, що може призводити до соціальної ізоляції та погіршення емоційного стану українських емігрантів у Польщі.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕМІГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ВІЙНОЮ

2.1. Характеристика вибірки, методів та методик дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних особливостей переживання вимушеної еміграції громадянами України у зв'язку з війною. Основна увага зосереджувалася на аналізі емоційного стану респондентів, рівня їхньої тривожності, адаптації до нових умов життя та особливостей соціальної інтеграції в приймаючому середовищі.

У дослідженні взяли участь 50 громадян України, які вимушено покинули територію країни та перебувають за кордоном. До вибірки увійшли особи різного віку, статі, освітнього рівня, соціально-економічного статусу та регіонального походження. Така неоднорідність вибірки дала змогу проаналізувати особливості психоемоційного стану та адаптаційних процесів у респондентів з різними соціально-демографічними характеристиками, а також виявити загальні тенденції переживання еміграції як соціально-психологічного явища.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс емпіричних методів, серед яких провідне місце посіли психодіагностичні методики та анкетування. Їх застосування дало змогу поєднати кількісний аналіз психологічних показників із якісним вивченням суб'єктивних переживань респондентів.

У підпункті 2.2 з метою оцінки емоційного стану та рівня тривожності було використано **шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера**. За допомогою цієї методики здійснювався аналіз як поточного емоційного стану респондентів, пов'язаного з конкретними життєвими обставинами, так і стійких індивідуально-психологічних характеристик, що відображають схильність до переживання тривоги.

Отримані результати дозволили визначити рівень емоційного напруження досліджуваних та виявити осіб з підвищеною тривожністю, що ускладнює процес адаптації в умовах вимушеної еміграції.

Для вивчення особливостей адаптації та соціальної інтеграції респондентів у нове соціокультурне середовище застосовувалася **методика діагностики адаптованості особистості (методика Фурмана)**. За її допомогою здійснювалося дослідження рівня адаптованості осіб до змінених умов життя, здатності пристосовуватися до нових соціальних ролей, вимог та норм. Аналіз результатів дав змогу виявити специфіку адаптаційних стратегій респондентів, а також чинники, що сприяють або ускладнюють процес інтеграції у приймаюче суспільство.

З метою поглибленого вивчення суб'єктивного досвіду вимушеної еміграції було використано **авторську анкету**, спрямовану на виявлення основних психологічних труднощів, з якими стикаються респонденти. Анкетування дозволило проаналізувати переживання, пов'язані з втратою соціальних зв'язків, відчуттям невизначеності майбутнього, потребою у соціальній та психологічній підтримці, а також труднощами мовної та культурної адаптації. Отримані дані доповнили результати психодіагностичних методик та забезпечили цілісне розуміння психологічного стану досліджуваних.

Для оцінки загального рівня соціально-психологічної адаптованості у підпункті 2.3 також було використано **опитувальник адаптованості особистості К. Роджерса**. За його допомогою здійснювався аналіз рівня психологічної рівноваги, здатності до встановлення міжособистісних контактів, прийняття нового соціального середовища та ефективного подолання життєвих труднощів у респондентів.

Додатково з метою вивчення психологічного потенціалу адаптації та готовності до змін застосовувалася **методика «Особистісна готовність до змін» (Роднік, Хезер, Голд, Халл)**. Вона дала змогу оцінити рівень гнучкості мислення, відкритості до нового досвіду та здатності респондентів адаптуватися до умов невизначеності, що є важливим ресурсом у процесі соціальної інтеграції.

У підпункті 2.4 з метою оцінки психоемоційного стану респондентів було використано **шкалу тривожності GAD-7**, за допомогою якої здійснювалося визначення рівнів тривожності та виявлення осіб із вираженими тривожними проявами. Отримані результати дозволили окреслити групи підвищеного психологічного ризику серед вимушених емігрантів.

Для діагностики депресивних проявів застосовувався **опитувальник PHQ-9**, який дозволив кількісно оцінити ступінь вираженості депресії у респондентів та визначити потребу у психологічному консультуванні або спеціалізованій допомозі.

Таким чином, використання комплексу психодіагностичних методик та анкетування забезпечило всебічний аналіз психологічних особливостей переживання вимушеної еміграції громадянами України та створило емпіричну основу для подальших узагальнень і практичних рекомендацій.

2.2. Дослідження психологічних особливостей адаптації та інтеграції емігрантів у нових соціокультурних умовах

Процес психологічної адаптації емігрантів є багатограним і включає численні чинники, які можуть як сприяти, так і ускладнювати його. Одним із ключових елементів є рівень підтримки, що надається державою, громадськими організаціями та суспільством загалом. Мігранти часто потребують комплексної допомоги, яка включає забезпечення житлом, доступ до медичних послуг, освіти та юридичну підтримку. Не менш важливим є надання інформації, що допомагає емігрантам орієнтуватися в нових соціокультурних умовах.

Важливу роль у процесі адаптації відіграє підтримка родини та близьких, яка сприяє емоційній стабільності у стресових обставинах. Однак не всі емігранти мають можливість підтримувати зв'язок із рідними через географічну віддаленість або обмежені ресурси. Також значним фактором є здатність налагоджувати нові соціальні контакти, що сприяє психологічному комфорту та полегшує інтеграцію в нове середовище.

На етапі інтеграції людина стикається з непростим процесом переосмислення свого нового статусу, що може спричиняти внутрішні конфлікти та ускладнювати формування нової соціальної ідентичності. У цей період емігранти часто замислюються над своєю роллю в новому суспільстві та шляхами відновлення свого соціального положення.

Для полегшення адаптації застосовуються різні стратегії. Однією з них є активне залучення до соціальних ініціатив, що дозволяє знайти нових друзів і відчувати себе частиною спільноти. Іншою стратегією є підтримка зв'язків із попереднім місцем проживання, що допомагає зберегти психологічну рівновагу, але може водночас уповільнювати процес інтеграції.

Процес інтеграції також охоплює соціалізацію, що передбачає звикання до нових культурних норм, оволодіння мовою та знайомство з місцевими традиціями. Різниця культурних цінностей може призводити до непорозумінь і конфліктів, однак емігранти здатні знайти рівновагу між збереженням власної культури та пристосуванням до нового соціокультурного середовища.

Важливу роль у процесі адаптації відіграє соціальна підтримка, що включає емоційний, інформаційний, матеріальний та соціальний аспекти допомоги. Особи, які отримують ефективну підтримку, зазвичай швидше адаптуються і мають більші шанси на успішне входження в нове суспільство [27].

Психологічні дослідження підтверджують, що наявність соціальної підтримки позитивно впливає на емоційний стан емігрантів та стимулює розвиток ефективних стратегій адаптації. Консультації та тренінги, спрямовані на підвищення стресостійкості, є важливими для формування психологічної стійкості. Соціальна підтримка створює сприятливе психологічне середовище, яке полегшує інтеграцію, допомагає зберігати емоційну рівновагу та впевненість у власних силах.

Психологічне дослідження, проведене на основі соціального опитування серед вимушених емігрантів, дозволяє виділити низку ключових чинників, які значною мірою впливають на їх емоційний стан та процес адаптації. Багато опитаних повідомляють про наявність психологічних труднощів, зокрема стресу

та депресивних станів (42%), що свідчить про високий рівень психоемоційного навантаження серед цієї групи. Втрата контактів із близькими та родиною (51%), а також невизначеність майбутніх планів (42%) є значущими чинниками, що підсилюють відчуття ізоляції та тривожності (Додаток А).

Такі обставини впливають на психічне здоров'я емігрантів та їхню здатність до соціальної інтеграції, що обумовлює необхідність надання професійної психологічної підтримки і створення умов для відновлення соціальних контактів. Крім того, важливо відзначити, що 60% респондентів висловлюють потребу у володінні мовою країни перебування, що є критичним для ефективного функціонування як у побутовому, так і в професійному житті. Це підкреслює значення мовної адаптації для покращення емоційного стану та інтеграції в нове суспільство.

Одночасно, психологічне навантаження посилюється через відсутність родини та близьких (62%) і зростаючу важливість стабільності й безпеки, що демонструє потребу у соціальній підтримці та створенні умов, сприятливих для емоційного відновлення та відчуття стабільності.

Дослідження тривожності, здійснене за допомогою шкали Спілбергера, надало можливість кількісно оцінити рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності серед емігрантів з України. Значення за цією шкалою коливалися від 20 до 80 балів: низький рівень тривожності визначався до 30 балів, середній - від 31 до 45, а високий перевищував 45 балів (Додаток А).

Аналіз показав наявність помітних відмінностей у рівнях ситуативної та особистісної тривожності серед емігрантів, які залишили країну.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО):

1. Середній показник ситуативної тривожності становив 37 балів із стандартним відхиленням ± 8 . Серед респондентів 40% демонстрували середній рівень ситуативної тривожності (30–39 балів), 35% - високий рівень (40–50 балів), а 25% мали низькі значення (менше 30 балів).

2. Щодо особистісної тривожності, середній показник склав 41 бал із стандартним відхиленням ± 7 . Більшість учасників (приблизно 55%) знаходилися

на середньому рівні (35–45 балів), 25% мали високий рівень (46–55 балів), а 20% респондентів демонстрували низький рівень (менше 35 балів) (див. Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Результати за шкалою Спілбергера

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Ситуативна тривожність	37	±8	25%	40%	35%
Особистісна тривожність	41	±7	20%	55%	25%

Примітка: Низький рівень ситуативної тривожності — до 30 балів, середній — 30–39 балів, високий — понад 40 балів. Низький рівень особистісної тривожності — до 35 балів, середній — 35–45 балів, високий — понад 45 балів.

Дослідження тривожності серед осіб, які емігрували за кордон, показало високі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності. Середнє значення ситуативної тривожності у цій категорії становить 47 балів ($SD = \pm 10$), що відповідає високому рівню. У 60% опитаних зафіксовано високий рівень ситуативної тривожності (40–60 балів), у 30% - середній (30–39 балів), а лише 10% респондентів мають низький рівень тривожності (менше 30 балів).

Щодо особистісної тривожності, вона також виявилася підвищеною: середній показник дорівнює 50 балів ($SD = \pm 9$). Високий рівень особистісної тривожності спостерігався у 65% опитаних (45–60 балів), середній - у 25% (35–44 бали), а низький - лише у 10% учасників дослідження (менше 35 балів).

У цілому результати демонструють, що емігранти, які перебувають за кордоном, мають більш виражений рівень тривожності порівняно з внутрішньо переміщеними особами. Зокрема, середнє значення ситуативної тривожності серед емігрантів становить 47 балів, у той час як у ВПО цей показник дорівнює 37 балів. Це, ймовірно, пов'язано зі складнішими умовами адаптації до нових соціальних, культурних та мовних середовищ, а також із високим рівнем невизначеності щодо майбутнього.

Схожа картина простежується і для особистісної тривожності: серед емігрантів її середнє значення становить 50 балів, тоді як у ВПО - 41 бал. Ці результати вказують на те, що емігранти зазнають більшої психологічної напруги, що може бути пов'язано з соціальною ізоляцією, мовними труднощами та відмінностями у соціокультурному середовищі (див. Таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Рівні ситуативної та особистісної тривожності емігрантів, які перебувають за кордоном за шкалою Спілбергера

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Ситуативна тривожність	47	±10	10%	30%	60%
Особистісна тривожність	50	±9	10%	25%	65%

Примітка: Низький рівень ситуативної тривожності — до 30 балів, середній — 30–39 балів, високий — понад 40 балів. Низький рівень особистісної тривожності — до 35 балів, середній — 35–44 бали, високий — понад 45 балів.

Результати дослідження підкреслюють необхідність надання психологічної підтримки та допомоги у процесах адаптації, особливо для емігрантів, які перебувають у європейських країнах, де рівень соціальної інтеграції та підтримки може бути обмеженим.

Застосування методики Фурмана дозволило всебічно оцінити стратегії адаптації респондентів під час інтеграції в нове соціокультурне середовище, а також визначити їх психологічну стійкість. Дані свідчать про суттєві відмінності в рівні адаптованості залежно від віку, статі, регіону походження, рівня освіти та соціально-економічного становища.

Аналіз адаптаційних показників у різних вікових групах показав, що молоді респонденти у віці 18–30 років демонструють високий рівень адаптації (68%), що вказує на їхню більшу гнучкість, здатність швидко пристосовуватися до нових соціальних умов та активну участь у освітніх і професійних програмах,

що сприяють інтеграції. Натомість особи старшої вікової категорії (понад 45 років) мають нижчий рівень адаптованості (58%), що пов'язано з відчуттям «втрати коріння», труднощами в освоєнні нових соціокультурних реалій та зниженням психологічної стабільності (див. Таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Показники адаптованості за віковими категоріями (методика Фурмана)

Вікова група	Рівень адаптованості (%)	Характеристика
18–30 років	68%	Високий рівень адаптації
45+ років	58%	Середній рівень адаптації

У ході дослідження адаптаційних стратегій за статевою ознакою виявлено, що жінки, які становили 60% вибірки, мають середній рівень адаптації (63%), при цьому їхні зусилля спрямовані на соціальну інтеграцію через родинні та міжособистісні зв'язки. Чоловіки (40% вибірки) демонструють дещо вищий середній рівень адаптації (66%), що, ймовірно, пов'язано з прагненням до професійного розвитку та забезпечення матеріальної стабільності родини (див. Таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Гендерні особливості адаптації (методика Фурмана)

Стать	Частка вибірки (%)	Рівень адаптації (%)	Характер адаптації
Жінки	60%	63%	Соціально-орієнтована адаптація
Чоловіки	40%	66%	Професійно-орієнтована адаптація

Аналіз регіональних відмінностей засвідчив, що респонденти з регіонів, менш постраждалих від бойових дій (зокрема, Одеської області), мають вищі показники адаптованості на 12% порівняно з особами, які прибули з Донецької та Луганської областей. Останні демонструють суттєві труднощі адаптації,

пов'язані з глибшою психологічною травматизацією, спричиненою воєнним конфліктом (див. Таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

Регіональні відмінності адаптованості (методика Фурмана)

Регіон походження	Рівень адаптованості
Менш постраждали регіони (Одеська обл.)	Вищий на 12%
Зони активних бойових дій (Донецька, Луганська обл.)	Нижчий рівень

Рівень освіти є ключовим фактором, що впливає на процес адаптації. Серед респондентів із вищою освітою, які становлять 30% вибірки, 70% демонструють високий рівень пристосованості, що пояснюється ширшими можливостями для професійної та соціальної інтеграції. У свою чергу, особи зі середньою спеціальною освітою (40% вибірки) показують середній рівень адаптованості - 64%, що вказує на загалом стабільний процес пристосування, хоча існують певні труднощі, пов'язані з працевлаштуванням у нових соціально-економічних умовах (див. Таблиця 2.6).

Таблиця 2.6

Вплив освітнього рівня на адаптацію (методика Фурмана)

Освіта	Частка вибірки	Рівень адаптації
Вища освіта	30%	70% (високий)
Середня спеціальна	40%	64% (середній)

Адаптаційні можливості значною мірою залежать від соціально-економічного становища. Респонденти із середнім соціально-економічним статусом, які складають 50% вибірки, демонструють найвищий показник адаптації - 68%, що свідчить про важливість фінансової стабільності для психологічного пристосування. У той же час особи з нижчим соціально-економічним статусом (30% вибірки) характеризуються нижчим рівнем адаптованості - 54%, що пов'язано з труднощами задоволення базових потреб та підвищеним психоемоційним навантаженням (див. Таблиця 2.7).

Таблиця 2.7

Соціально-економічний статус і рівень адаптації (методика Фурмана)

Статус	Частка вибірки	Рівень адаптації
Середній	50%	68% (високий)
Нижчий	30%	54% (низько-середній)

У цілому внутрішньо переміщені особи (ВПО), які залишилися на території України, демонструють вищий рівень адаптованості - близько 67%. Це частково пояснюється тим, що вони перебувають у знайомому культурному та мовному середовищі, що значно полегшує соціальну інтеграцію. У цієї групи також спостерігалися нижчі показники ситуативної та особистісної тривожності, оскільки вони не стикаються з культурним шоком і мають добре налагоджені соціальні зв'язки та підтримку.

Емігранти, які переїхали за кордон, стикаються з додатковими складнощами, пов'язаними з культурними та мовними бар'єрами, що знижує їхню адаптивність - середній показник становить близько 59%. Вони частіше відчувають соціальну ізоляцію та труднощі в інтеграції у нові спільноти. Показники їхньої тривожності були на 8–10% вищими, ніж у ВПО, що вказує на більший рівень стресу та потребу в цільовій психологічній підтримці.

Отримані дані підтверджують, що психологічний стан і адаптаційні стратегії емігрантів залежать від багатьох факторів: статусу мігранта, віку та статі, соціально-економічного становища, рівня освіти та інших індивідуальних характеристик. Це свідчить про необхідність застосування диференційованого підходу до надання психологічної допомоги різним категоріям мігрантів, що включає соціально-психологічну підтримку та сприяння їхній інтеграції у нове суспільне середовище.

Процес адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та емігрантів, а також їх інтеграція у нові соціокультурні умови, є багатовимірним і складним явищем, що охоплює фізичні, соціальні та психологічні аспекти. Психологічна складова має ключове значення, оскільки дозволяє не лише оцінити зовнішні

зміни в житті цих осіб, а й глибше зрозуміти їхні внутрішні переживання, емоційний стан та загальний психологічний добробут.

Наукові дослідження психологічного характеру дають змогу виявляти стресові реакції, визначати рівень психологічного комфорту, оцінювати здатність ефективно реагувати на емоційні навантаження та адаптуватися до нових соціальних умов.

Оскільки внутрішня та зовнішня еміграція часто супроводжується серйозними психологічними труднощами, вивчення цих аспектів є надзвичайно важливим для забезпечення успішної інтеграції ВПО та емігрантів у громади, що приймають їх.

Особливу увагу слід приділяти дослідженню того, як трансформації соціального середовища впливають на психоемоційний стан ВПО та емігрантів, які зазнають стресу внаслідок втрати дому, соціальних контактів і стабільності. Також значущим є аналіз впливу соціокультурних відмінностей, мовних бар'єрів та нових соціальних норм на процес інтеграції. Подібні дослідження допомагають краще зрозуміти, яким чином адаптація до нових умов впливає на рівень тривожності, стресу та психологічної стійкості осіб, що переживають вимушене переміщення.

Тому всебічне вивчення психологічних аспектів адаптації має велике значення для розробки ефективних заходів психологічної підтримки, спрямованих на успішну інтеграцію. На початкових етапах адаптації багато внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та емігрантів стикаються з інтенсивним стресом, який виникає через значні психологічні переживання, такі як втрата дому, зміни у щоденному житті та розлука з близькими. Ці труднощі мають не тільки фізичний, а й глибокий психологічний вимір. Втрата звичного середовища, соціальних контактів і культурних цінностей створює серйозне випробування для емоційного стану, оскільки люди змушені пристосовуватися до нових умов існування.

Наукові дослідження підтверджують, що в таких обставинах багато ВПО та емігрантів можуть зазнавати серйозних психологічних розладів, зокрема

посттравматичного стресового розладу (ПТСР). До характерних проявів належать підвищена тривожність, депресивні настрої, відчуття безпорадності, страх перед майбутнім та сум за втраченим домом [29].

Загалом, на початкових етапах адаптації психологічний стан ВПО та емігрантів визначається складною емоційною динамікою. Важливо брати до уваги вплив стресових факторів на здатність людей пристосовуватися до нового середовища. Негативні психічні реакції можуть позначатися на їхній соціальній інтеграції, ставленні до нових соціальних норм та взаємодії з оточенням [28].

2.3. Аналіз адаптованості еміграції українських біженців в країнах Європи

Для оцінки адаптивності особистості за методикою К. Роджерса було обстежено 50 українських емігрантів. Аналіз отриманих результатів показав, що високий рівень адаптації (коефіцієнт понад 1,5) спостерігався у 12 осіб, що становить 24% від загальної кількості учасників. Ця категорія респондентів відзначалася позитивним сприйняттям нового соціокультурного середовища, здатністю ефективно вирішувати щоденні завдання, успішно налагоджувати соціальні контакти та зберігати емоційну стабільність.

Середній рівень адаптації (коефіцієнт у межах 0,9–1,5) зафіксовано у 23 осіб, що становить 46% опитаних. Для цієї групи характерна помірна здатність до адаптації, періодичні труднощі у вирішенні життєвих ситуацій, ситуативна тривожність та вибіркова соціальна активність. Низький рівень адаптації (коефіцієнт менше 0,9) спостерігався у 15 осіб, що складає 30% респондентів. У цій групі виявляються виражені складнощі при пристосуванні до нових умов, високий рівень тривожності, труднощі у соціальній взаємодії та емоційна нестійкість (див. Таблиця 2.8).

**Результати опитування за методикою К. Роджерса для визначення
адаптованості/ незадаптованості особистості**

Рівень адаптованості	Коефіцієнт	Кількість осіб	%
Високий	> 1.5	12	24
Середній	0.9-1.5	23	46
Низький	< 0.9	15	30

Для наглядної демонстрації результатів опитування була створена діаграма (див. Рисунок 2.1).

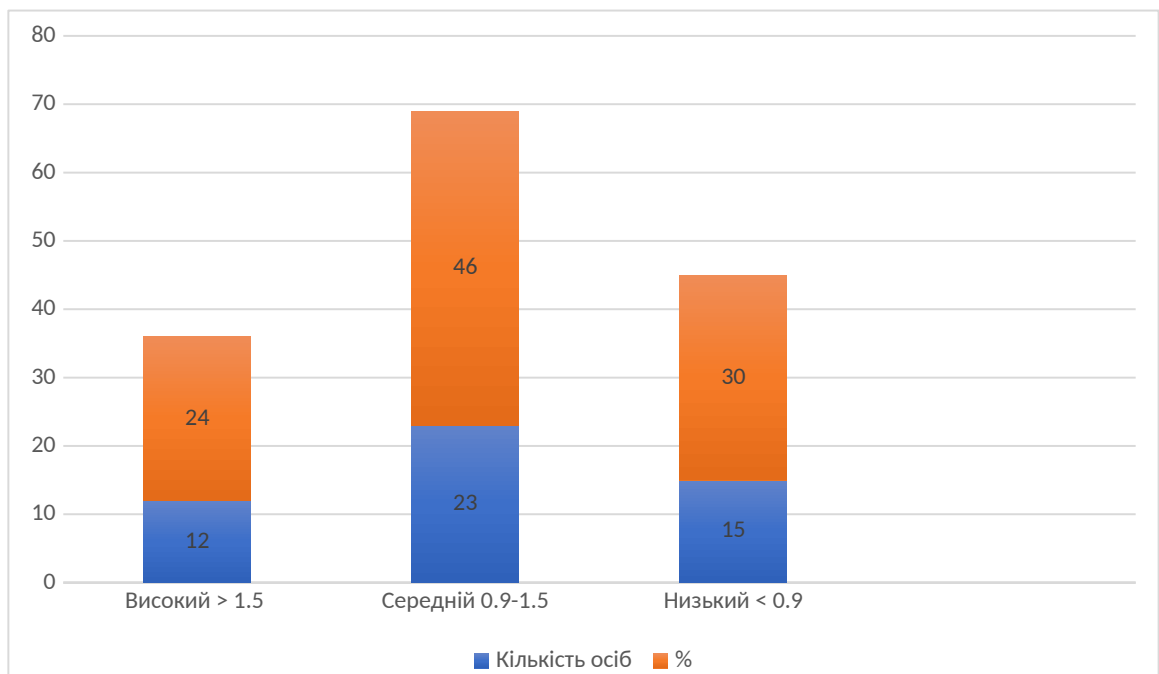


Рис. 2.1. Результати опитування за методикою К. Роджерса для визначення адаптованості/ незадаптованості особистості

Отримані результати показують, що більшість учасників дослідження (70%) характеризуються середнім або високим рівнем адаптації, що можна розглядати як позитивну тенденцію. Водночас значна частина респондентів (30%) виявила низький рівень адаптації, що підкреслює необхідність створення спеціалізованих програм психологічної підтримки для цієї групи емігрантів.

Слід зауважити, що майже половина опитаних (46%) демонструє середній рівень адаптації, що свідчить про існування певних труднощів у процесі пристосування до нових умов, проте водночас показує потенціал успішної інтеграції за наявності відповідної підтримки.

Для оцінювання готовності до змін застосовувалася методика «Особистісна готовність до змін» (автори Роднік, Хезер, Голд, Халл). Результати проведеного опитування наведені (див. Таблиця 2.9).

Таблиця 2.9

Результати опитування за методикою «Особистісна готовність до змін» (n=50)

Шкала	Низький рівень (<21 бал)	Середній рівень (22-26 балів)	Високий рівень (>27 балів)
Пристрасність	18 (36%)	21 (42%)	11 (22%)
Винахідливість	15 (30%)	24 (48%)	11 (22%)
Оптимізм	22 (44%)	19 (38%)	9 (18%)
Сміливість	20 (40%)	23 (46%)	7 (14%)
Адаптивність	16 (32%)	25 (50%)	9 (18%)
Впевненість	21 (42%)	20 (40%)	9 (18%)
Толерантність до двозначності	23 (46%)	19 (38%)	8 (16%)

Вивчення отриманих даних свідчить про те, що за більшістю показників домінує середній рівень готовності до змін. Для наочності було побудовано діаграму, яка відображає відносні показники рівнів готовності до змін серед українських біженців (у %, n=50) (див. Рисунок 2.2).

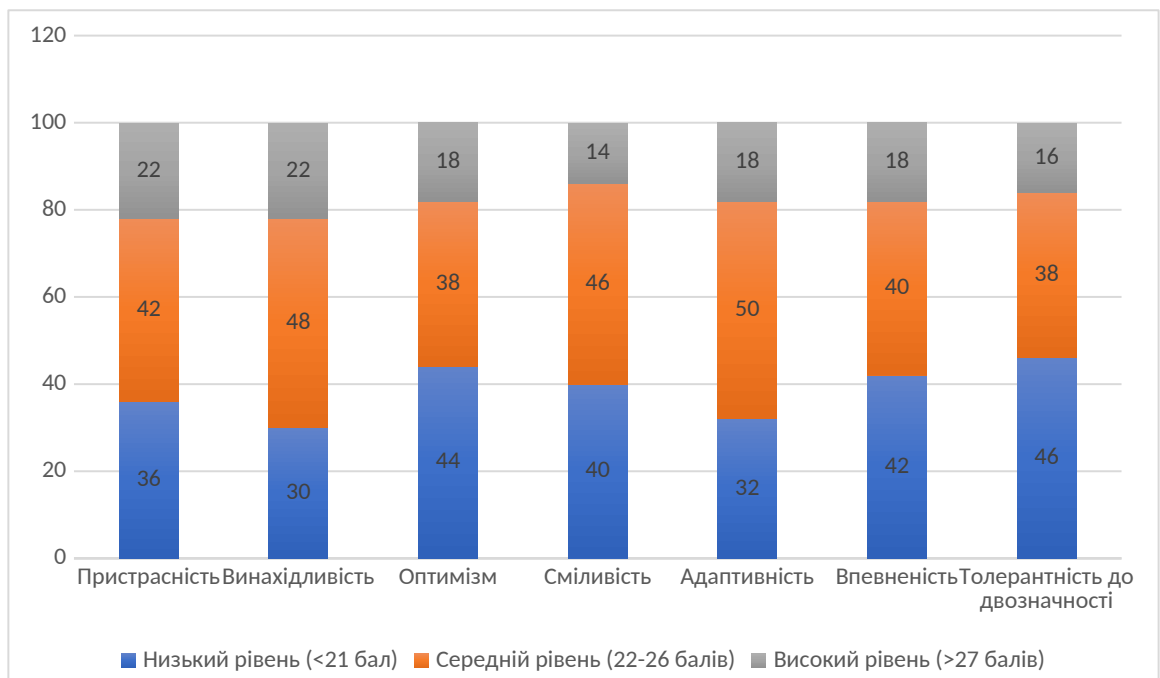


Рис. 2.2. Відсоткові результати опитування за методикою «Особистісна готовність до змін»

Найвищі значення спостерігалися за показниками адаптивності (у 50% респондентів виявлено середній рівень) та винахідливості (48% - середній рівень), що свідчить про те, що більшість опитаних здатні пристосовуватися до нових умов та шукати ефективні способи розв'язання проблем. Це є важливим ресурсом для успішної інтеграції в країнах перебування. Одночасно були зафіксовані низькі результати за шкалами толерантності до невизначеності (46% респондентів мають низький рівень) та оптимізму (44% - низький рівень). Такі показники відображають труднощі українських емігрантів у прийнятті невизначених ситуацій та збереженні позитивного ставлення до майбутнього, що, у свою чергу, є закономірним наслідком пережитого травматичного досвіду вимушеної еміграції.

Особливу увагу привертає також досить низький рівень самовпевненості (42% респондентів мають низький рівень) та сміливості (лише 14% досягли високого рівня), що може обмежувати активне освоєння нового соціального середовища та реалізацію власного потенціалу в країні перебування.

Отримані результати підкреслюють необхідність орієнтованої психологічної підтримки українських емігрантів, зокрема на розвиток толерантності до невизначеності, підвищення оптимістичного мислення та самовпевненості. Такий підхід сприятиме більш ефективному використанню наявного адаптивного потенціалу досліджуваних.

Дослідження адаптаційних особливостей українців, які змушені були емігрувати через воєнні дії, проводилося на основі аналізу даних двох окремих опитувань. У рамках анкет респондентів просили оцінити власні якості, що сприяли їх успішному пристосуванню до життя за кордоном. Проте відповіді показали, що процес адаптації виходить за межі виключно особистісних характеристик і включає такі аспекти, як надії, вірування, життєві прагнення та вплив зовнішніх обставин. Слід також зазначити, що деякі учасники дослідження мали труднощі з визначенням власних адаптивних ресурсів.

Аналіз анкет дозволив виділити ключові особистісні ресурси, що допомагають у процесі адаптації. Найбільш помітною якістю став оптимізм, який відзначила приблизно п'ята частина респондентів (21%). Окрім цього, учасники підкреслили важливість ряду інших характеристик, таких як сила волі, терплячість, наполегливість, цілеспрямованість, комунікабельність, працьовитість та здатність до гнучкої адаптації (83% опитаних).

Дослідження також засвідчило значну роль зовнішніх чинників, що полегшують процес адаптації в новому середовищі. Серед них – збереження сімейної цілісності (особливо спільний виїзд родини та наявність дітей), можливість професійної реалізації (наявність кваліфікації та працевлаштування) та попередній досвід, пов'язаний із проживанням за кордоном, частою зміною місця проживання, перебуванням у воєнних умовах або подорожами.

Водночас результати проведених інтерв'ю та анкетування свідчать, що процес вимушеної еміграції супроводжувався низкою серйозних психологічних випробувань для більшості респондентів. До основних труднощів належали: розрив сімейних та партнерських стосунків, втрата соціальних контактів і професійного статусу, а також зміна звичного рівня життя. Особливо гостро

відчувалася криза ціннісних орієнтацій, порушення соціальної ідентичності та сильна ностальгія за довоєнним побутом і рідною домівкою.

Аналіз анкетних даних виявив цікавий парадокс: хоча вимушена еміграція стала раптовою подією для українських громадян, значна частина респондентів (33 особи, або 66%) ще до початку війни розглядала можливість переїзду за кордон. При порівнянні попередніх очікувань із фактичним досвідом життя за кордоном думки респондентів розділилися: у 22 осіб (44%) реальність відповідала очікуванням, 15 осіб (30%) зазначили, що фактичні умови перевершили їхні сподівання, тоді як 12 осіб (24%) зіштовхнулися з більш складними обставинами, ніж прогнозували.

Слід відзначити, що більшість респондентів - 32 особи (64%) - не очікували тривалого перебування за кордоном, що суттєво позначилося на трансформації їхньої мотиваційно-потребової сфери. Цікаво, що для невеликої групи респондентів, а саме для 2 осіб (4%), вимушена еміграція несподівано збіглася з їхньою давньою мрією про життя за кордоном.

Опитаних також попросили дати суб'єктивну оцінку рівня задоволеності власним життям за десятибальною шкалою (1 - мінімальний рівень, 10 - максимальний) у двох часових періодах: до початку війни та на момент проведення опитування (див. Рисунок 2.3).

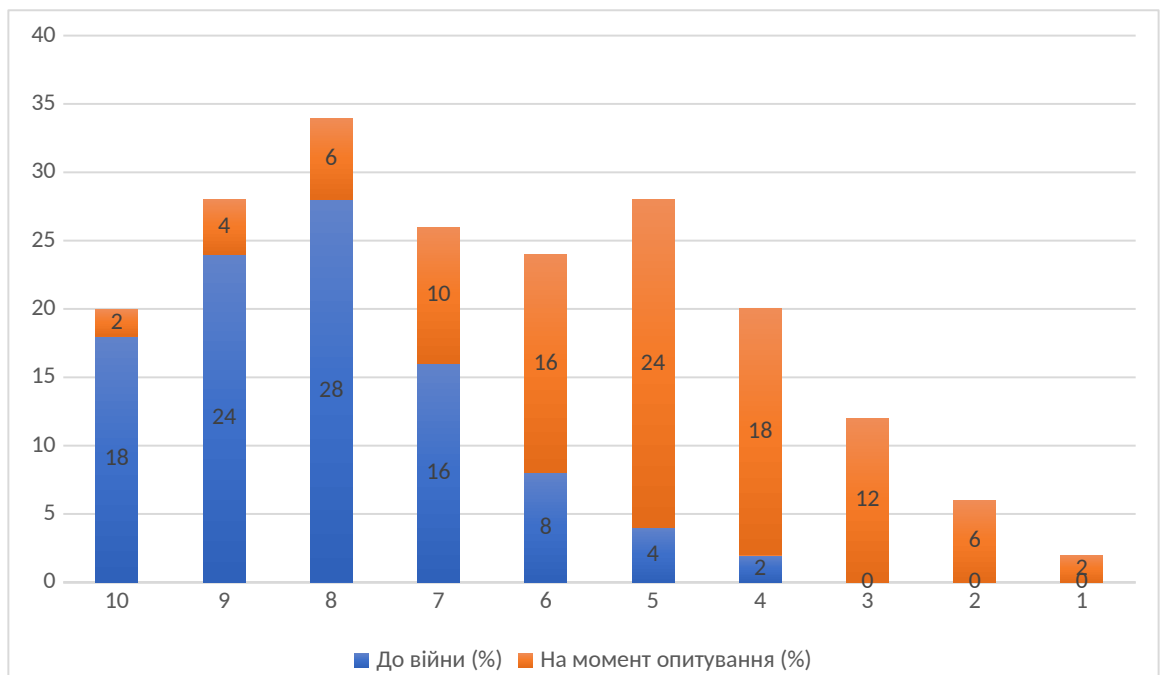


Рис. 2.3. Рівень задоволеності життям до війни та на даний момент

Аналіз отриманих даних показує значне зменшення рівня задоволеності життям серед респондентів. Якщо до початку війни більшість оцінок коливалась у межах 8–9 балів (52% опитаних), то на момент дослідження основна частка відповідей сконцентрована на 4–5 балах (42%). При цьому оцінки 1–3, які раніше взагалі не фіксувалися, тепер становлять 20% усіх відповідей. Дослідження виявило цілий ряд чинників, що негативно впливають на рівень задоволеності життям українських емігрантів. У соціально-емоційній площині найбільш болісними є розрив сімейних зв'язків, розлука з партнерами та рідними, відсутність звичного кола спілкування, а також дефіцит емоційної підтримки та розуміння. Особливо важко дається адаптація дітей у новому середовищі. Постійна тривога за рідних, які залишилися в Україні, додає додатковий емоційний тягар.

Що стосується професійної сфери та соціального статусу, респонденти зазначають обмеженість можливостей для реалізації своїх професійних навичок, складнощі з працевлаштуванням за фахом та помітне зниження суспільного положення. Втрата фінансової самостійності та неможливість повністю

задовольнити власні потреби негативно впливає на самооцінку та відчуття власної ефективності.

Дослідження факторів, що могли б визначати рішення залишитися у країні тимчасового перебування, показало переважну роль соціально-економічних мотивів. Найбільш вагомими чинниками виявилися можливість придбати власне житло, яку обрали 44% респондентів, а також перспектива отримувати високу заробітну плату - 38%. Крім цього, певне значення мала можливість забезпечити дітям якісну освіту, що відзначили 12% опитаних. Водночас престижність життя в іншій країні виявилася менш важливим стимулом - лише 6% респондентів віднесли її до значущих факторів.

Основні мотиви, що впливають на рішення громадян залишитися за кордоном, подано (див. Рисунок 2.4).

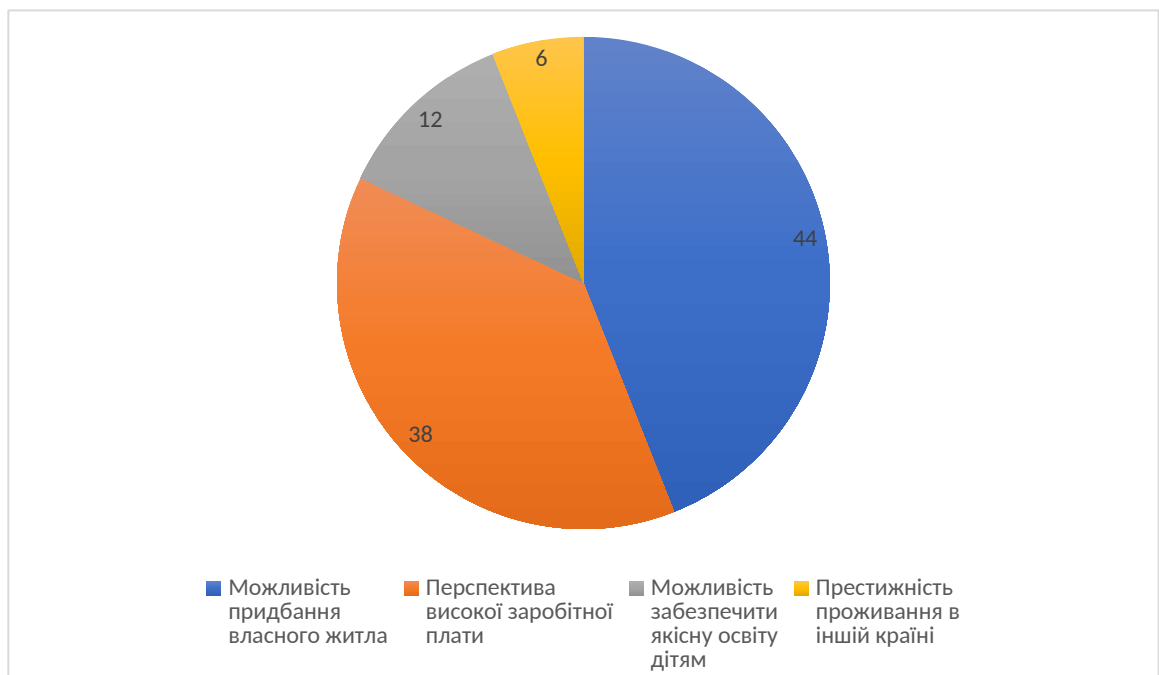


Рис. 2.4. Основні причини які сприяють залишитись за кордоном

До додаткових мотивів, що впливають на рішення про постійне проживання за кордоном, респонденти віднесли можливість возз'єднання з родиною, перспективи стабільного працевлаштування та професійної реалізації, опанування місцевої мови на високому рівні, а також розвиток особистих взаємин у новому соціальному середовищі.

2.4. Оцінка рівнів депресії та стресу серед громадян України, які вимушено покинули країну

Адаптованість особистості доцільно розглядати як фактичний ступінь її пристосування до умов навколишнього середовища, що відображається як у займаному соціальному статусі, так і у суб'єктивному переживанні власного життя, рівні задоволеності собою та реальністю загалом [45, 22].

У психологічній науці виокремлюють два полярні стани адаптаційного функціонування особистості - стан узгодженої (гармонійної) адаптації та стан порушеної (дисгармонійної) дезадаптації. Дезадаптаційні процеси мають виражений психосоматичний характер і найчастіше реалізуються у формі невротичних реакцій, агресивно-опозиційної поведінки або ж капітулятивно-депресивних проявів.

Наукові джерела також розмежовують психологічну та психофізіологічну адаптацію, підкреслюючи, що саме ефективність психологічної адаптації є однією з ключових передумов результативної професійної діяльності особистості. Водночас адаптаційний процес не обмежується лише досягненням стану внутрішньої рівноваги. Людина орієнтована на здобуття більш складних, насичених і різноманітних форм задоволення, що відповідають вищому рівню інтеграції з навколишнім середовищем.

У межах другого анкетування респондентам було запропоновано здійснити самооцінку власного рівня адаптаційних можливостей за десятибальною шкалою, де мінімальне значення (1 бал) відповідало найнижчому рівню адаптації, а максимальне (10 балів) - найвищому (кількість опитаних - 50 осіб).

Отримані емпіричні дані засвідчують, що переважна більшість учасників дослідження - 76% вибірки (38 респондентів) - оцінюють власний рівень адаптаційного потенціалу як високий, визначаючи його на рівні 7 балів і вище за десятибальною шкалою. Діапазон отриманих оцінок коливався від 4 до 10 балів, при цьому найбільш поширеним значенням стала оцінка у 7 балів, яку обрали 28% опитаних. Відсутність показників нижче 4 балів свідчить про сформоване відчуття впевненості респондентів у власній здатності ефективно

приспосовуватися до нових умов. Узагальнені результати дослідження подано у вигляді діаграми (див. Рисунок 2.5).

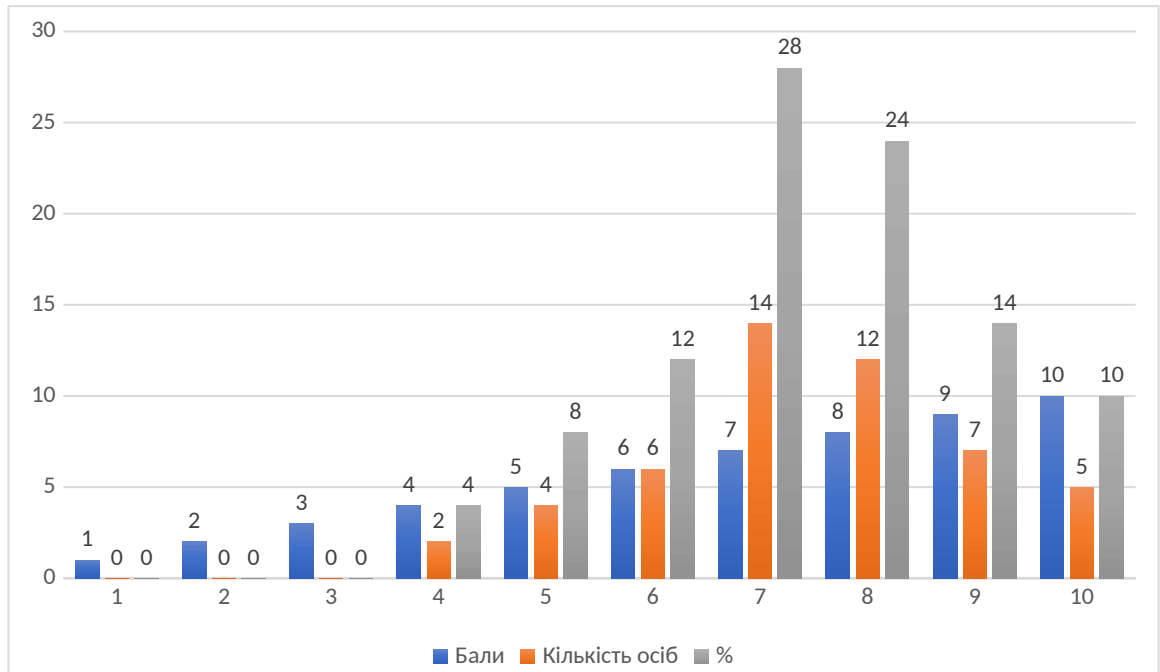


Рис. 2.5. Суб'єктивне оцінювання респондентами власних адаптаційних можливостей

Високі показники самооцінки адаптаційного потенціалу свідчать про те, що учасники дослідження усвідомлюють наявність у себе достатніх внутрішніх ресурсів для результативного пристосування до нових умов професійної діяльності, а також для успішного входження в інше соціокультурне середовище. Респонденти демонструють психологічну готовність до подолання можливих труднощів адаптаційного періоду, здатність оперативно реагувати на зміни в соціальному та робочому контексті. Окрім цього, вони відзначають власну спроможність засвоювати нові соціальні норми, правила взаємодії та вибудовувати конструктивні міжособистісні стосунки в новому колективі.

Оптимістичні уявлення про власні адаптаційні можливості можуть виступати важливим внутрішнім ресурсом особистості, адже впевненість у власній здатності до пристосування часто сприяє ефективнішому перебігу адаптаційних процесів. Особи, які вірять у свої сили, зазвичай виявляють вищий рівень наполегливості, активніше долають труднощі та демонструють більшу

ініціативність у пошуку шляхів вирішення проблем, що виникають у процесі змін.

У межах дослідження респондентам також було запропоновано здійснити самооцінку стану власного здоров'я у двох часових зрізах - до початку війни та на момент проведення опитування. Оцінювання здійснювалося за чотирирівневою шкалою: «відмінний», «добрий», «задовільний» та «поганий».

Порівняльний аналіз отриманих результатів засвідчує помітне зниження суб'єктивної оцінки стану здоров'я учасників дослідження. Якщо до початку війни 9 осіб (18%) визначали свій стан здоров'я як відмінний, то на час опитування таку оцінку надали лише 4 респонденти (8%). Водночас зафіксовано зростання частки осіб із вираженими проблемами зі здоров'ям: до війни таких респондентів було 3 особи (6%), тоді як у період дослідження їх кількість зростає до 10 осіб (20%). Також спостерігається зменшення частки респондентів, які оцінюють своє здоров'я як добре (з 56% до 38%), та одночасне збільшення кількості осіб із задовільною самооцінкою стану здоров'я (з 20% до 34%), що наочно відображено (див. Рисунок 2.6).

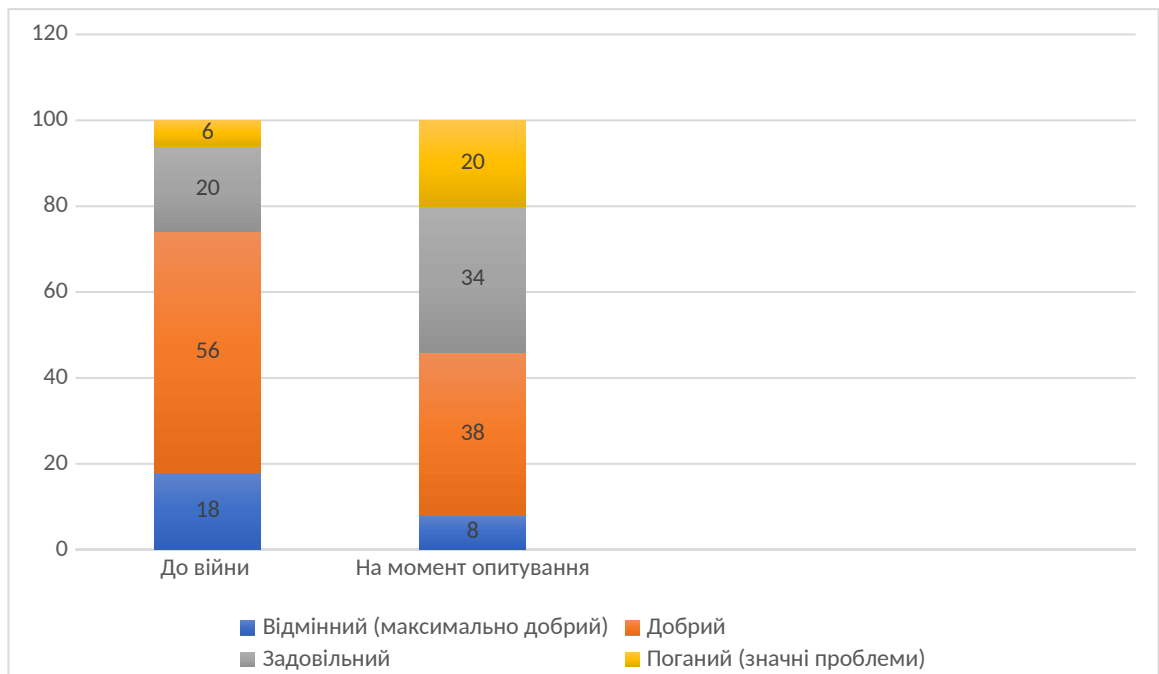


Рис. 2.6. Самооцінка стану здоров'я респондентів у довоєнний період та на час проведення опитування

Отримані результати свідчать про помітне погіршення фізичного й психоемоційного самопочуття респондентів, яке спостерігається після початку воєнних подій та процесу вимушеного переселення. З метою визначення рівня тривожних проявів у досліджуваній вибірці було застосовано скринінговий інструмент GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7), що використовується для оцінки генералізованої тривожності. Проведене діагностичне обстеження дозволило зафіксувати різний ступінь вираженості тривожних станів серед учасників дослідження. Аналіз отриманих даних показав, що у частини респондентів зафіксовано високий рівень тривожності - до цієї групи належали 9 осіб, що становить 18% від загальної кількості опитаних (див. Рисунок 2.7).

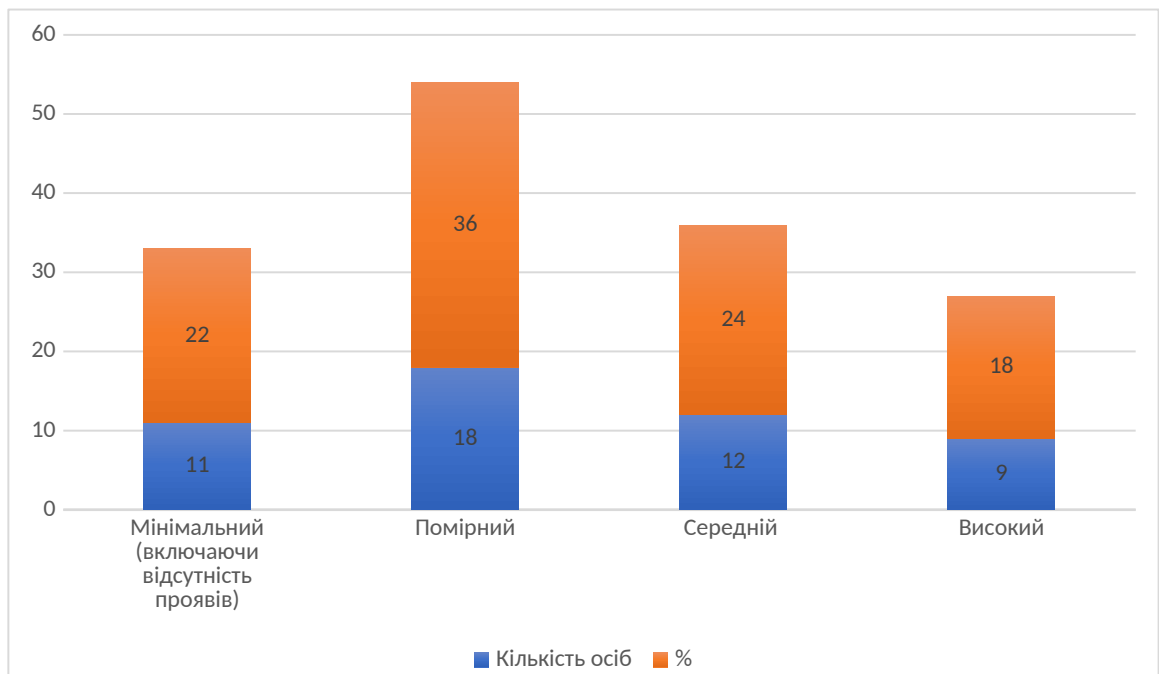


Рис.2.7. Рівень тривожності (GAD-7) вимушених емігрантів з України, (n = 50)

Результати дослідження засвідчили, що низький рівень тривожності спостерігався у 11 учасників, що становить 22% від загальної вибірки. Водночас у 2 респондентів (4%) зафіксовано відсутність тривожних симптомів за всіма показниками методики, що свідчить про повну відсутність проявів тривожності. Помірну вираженість тривожних станів середнього рівня було виявлено у 12 осіб (24%). Найчисельнішою виявилася група респондентів із помірно підвищеним

рівнем тривожності - до неї належали 18 осіб, що складає 36% досліджуваної сукупності. Узагальнення отриманих даних дозволяє зробити висновок, що у більшості учасників дослідження - 39 осіб (78%) - наявні тривожні прояви різного ступеня інтенсивності, які відповідають критеріям тривожних розладів. Особливої уваги потребує підгрупа з 9 осіб (18%), у яких виявлено високий рівень тривожної симптоматики.

Отримані результати підтверджують значну поширеність тривожних розладів серед респондентів та актуалізують необхідність упровадження цілеспрямованих психокорекційних заходів. Для визначення рівня депресивних проявів у громадян України, які внаслідок воєнних дій були змушені залишити територію держави та перебувають за кордоном, застосовувалася скринінгова методика PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9). Проведене психодіагностичне обстеження дало змогу отримати відповідні кількісні показники, подані на (див. Рисунок 2.8).

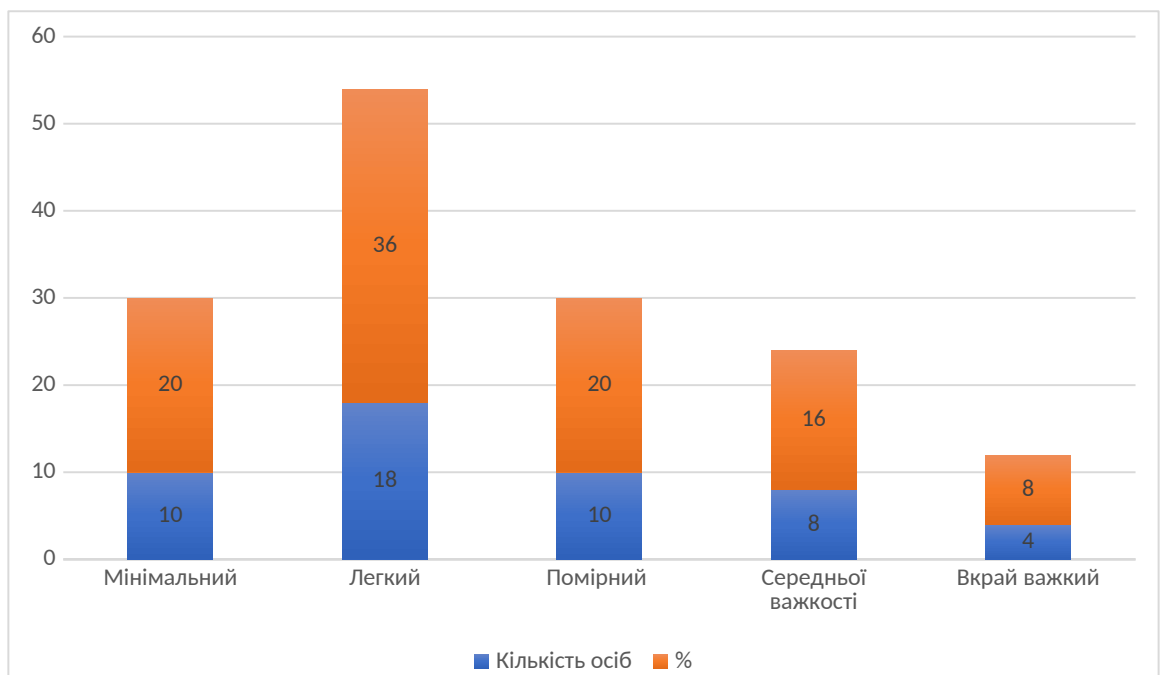


Рис. 2.8. Оцінка рівня депресії за результатами скринінгового опитувальника PHQ-9

Застосування психодіагностичної методики PHQ-9 дало змогу зафіксувати різний ступінь вираженості депресивної симптоматики серед українців, які

перебувають у статусі біженців. Особливе занепокоєння викликає виявлення надзвичайно тяжкої форми депресії у 4 респондентів, що становить 8% від загальної кількості опитаних. Низький рівень депресивних проявів був встановлений у 10 осіб (20%), при цьому у 2 з них (4%) показники за всіма пунктами методики відповідали нульовим значенням, що свідчить про відсутність депресивної симптоматики та не потребує застосування спеціалізованих лікувальних заходів.

Легкий ступінь депресивних розладів зафіксовано у 18 учасників дослідження (36%). Помірна форма депресії була діагностована у 10 осіб (20%), що зумовлює необхідність формування індивідуалізованого плану допомоги, який може включати психологічне консультування, регулярний моніторинг психоемоційного стану та, за показаннями, медикаментозну підтримку. Узагальнений аналіз результатів свідчить про те, що депресивні порушення різного ступеня інтенсивності виявлено у 40 респондентів (80% вибірки), серед яких у 4 осіб (8%) зафіксовано тяжку форму депресивного розладу. Подальше вивчення деструктивних емоційних станів і переживань серед учасників дослідження ($n = 50$) дозволило визначити низку психоемоційних труднощів, здатних негативно впливати на процес адаптації в умовах еміграції. Зокрема, найбільш поширеним переживанням виявилось відчуття сорому, пов'язане з діями або бездіяльністю окремих співгромадян за кордоном, про що повідомили 40 осіб, що відповідає 80% опитаних.

Другими за частотою прояву серед респондентів виявилися стани підвищеного внутрішнього напруження та переживання провини - обидва показники були зафіксовані у 33 осіб, що становить 66% вибірки. Значна частина опитаних, а саме 30 осіб (60%), зазначила відчуття обмеженості у власних правах, що може свідчити про наявність труднощів у процесі адаптації та ускладнення соціальної інтеграції в умовах нового соціокультурного середовища.

Понад половина учасників дослідження - 27 осіб (54%) - повідомили про нестійкість емоційного стану, зокрема різкі та нетипові коливання настрою, що

вказує на загальну емоційну дезадаптацію. Особливо тривожним є факт виявлення суїцидальних думок у 7 респондентів (14%), що свідчить про критичний рівень психологічного неблагополуччя в окремої частини вибірки та зумовлює потребу в термінальному залученні фахової психологічної допомоги.

Високий рівень поширеності деструктивних емоційних станів і переживань серед опитаних виступає суттєвим чинником, який ускладнює процес адаптації, та актуалізує необхідність розроблення і впровадження спеціалізованих програм психологічної підтримки українців, які перебувають за межами країни.

Аналіз результатів проведеного дослідження дозволяє дійти висновку, що масовий виїзд громадян України за кордон відбувався в умовах недостатньої підготовленості як самих емігрантів, так і приймаючих спільнот до масштабних міграційних процесів, що призвело до виникнення додаткових адаптаційних труднощів для обох сторін. Попри те, що надання статусу тимчасового захисту забезпечує базові правові гарантії та можливість легального перебування, воно не є достатньою умовою для досягнення повноцінної соціально-психологічної адаптації.

Проведене дослідження засвідчило, що серед осіб, які були змушені залишити країну, значну частку становлять люди з вищою освітою. Водночас більшість із них не має достатніх знань щодо механізмів підтвердження та визнання отриманих дипломів у державах перебування. Втрата можливості професійної самореалізації, житлових умов, а також вимушена залежність від зовнішньої допомоги формують стан соціальної та психологічної вразливості, що супроводжується появою страху, підвищеної тривожності, відчуття безсилля, ізоляваності та порушення цілісності особистісної ідентичності.

Серед психологічних труднощів, з якими стикаються емігранти, найчастіше фіксуються різні прояви агресивної поведінки, зокрема імпульсивні реакції, прихована агресія та аутоагресивні тенденції. Окрім цього, поширеними є розлади сну й труднощі у сфері інтимного життя. Значна частина опитаних повідомляє про емоційне виснаження, депресивні переживання, наявність

суїцидальних думок, почуття провини, нестабільність емоційного фону та глибоку ностальгію за життям в Україні.

Аналіз результатів психодіагностичного дослідження показав, що найбільш типовими є легкі депресивні прояви, зафіксовані у 36% респондентів відповідно до шкали PHQ-9, а також помірний рівень тривожності, виявлений у такої ж частки учасників за методикою GAD-7. Процес адаптації в новому соціокультурному середовищі визначається сукупністю чинників, серед яких важливу роль відіграють ставлення з боку місцевої спільноти, доступ до інформаційних ресурсів щодо норм і правил життя, рівень володіння мовою, психоемоційний стан, житлові та фінансові умови, наявність соціальної підтримки й можливостей самореалізації, відмінності менталітету, особливості адаптації дітей та державна політика приймаючої країни.

Варто зазначити, що сам процес опитування мав позитивний психотерапевтичний вплив на учасників дослідження, оскільки сприяв глибшому усвідомленню власного емоційного стану, внутрішніх потреб і впорядкуванню досвіду проживання за кордоном. Узагальнені результати підтверджують актуальність розроблення комплексних програм підтримки вимушених емігрантів, спрямованих як на полегшення практичної адаптації, так і на надання фахової психологічної допомоги для подолання виявлених труднощів.

Висновки до розділу 2

Охарактеризовано вибірку дослідження, методи та психодіагностичні методики, використані для вивчення психологічних особливостей переживання вимушеної еміграції громадянами України у зв'язку з війною. Визначено, що дослідження охопило 50 респондентів, які перебувають за кордоном, та дозволило проаналізувати їхній емоційний стан, рівень тривожності, адаптації й соціальної інтеграції. Для отримання емпіричних даних було використано комплекс методик, зокрема шкалу тривожності Ч. Спілбергера, методики адаптованості особистості Фурмана та К. Роджерса, шкали GAD-7 і PHQ-9, методику «Особистісна готовність до змін», а також авторську анкету.

За результатами соціального опитування встановлено, що значна частина респондентів переживає виражені психологічні труднощі: 42% опитаних вказали на наявність стресу та депресивних проявів, 51% - на втрату зв'язків із родиною та близькими, а 42% - на відчуття невизначеності майбутнього. Відсутність родинної підтримки (62%) та дефіцит відчуття стабільності й безпеки істотно ускладнюють процес соціальної адаптації та посилюють тривожні переживання.

Дослідження процесу адаптації громадян України, які були змушені виїхати за межі країни внаслідок війни, засвідчило наявність низки взаємопов'язаних соціальних і психологічних проблем. У психологічному аспекті найбільш поширеними є емоційні розлади, що проявляються у різких змінах настрою, підвищеній нервовій напрузі та дратівливості. Крім того, у частини емігрантів фіксуються депресивні прояви, серед яких пригнічений емоційний стан, втрата активності та мотивації, апатія, а в окремих випадках - поява суїцидальних думок.

Результати психодіагностичного обстеження, проведеного із застосуванням скринінгових методик PHQ-9 та GAD-7, свідчать про значну поширеність тривожних і депресивних порушень серед осіб, які перебувають у вимушеній еміграції. Зокрема, серед 50 обстежених респондентів у 78% зафіксовано наявність симптомів тривожного розладу різного ступеня інтенсивності.

ВИСНОВКИ

Згідно з метою та поставленими завданнями в ході проведеного дослідження були отримані наступні основні висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз еміграції у зв'язку з повномасштабною війною як складного соціально-психологічного явища. Розглянуто основні наукові підходи до тлумачення поняття «еміграція», зокрема відмінності між добровільною та вимушеною еміграцією, а також обґрунтовано доцільність використання визначень О. Ровенчак і Я. Теслюка, які дозволяють врахувати як примусовий характер переміщень, так і їх соціально-психологічні наслідки в умовах війни.

Проаналізовано причини масової вимушеної еміграції українців після 24 лютого 2022 року та показано, що ключовими мотивами стали загроза життю, втрата безпеки, житла і стабільності. На основі позицій І. Супруновського та А. Гальченка розкрито психосоціальні наслідки еміграції, зокрема втрату соціальних зв'язків, звичного культурного середовища, підвищення рівня тривоги, стресу та почуття безсилля перед соціальними й економічними змінами.

2. Розглянуто основні психологічні етапи адаптації емігрантів до нового соціокультурного середовища, які відображають послідовні емоційні, когнітивні та поведінкові зміни особистості в процесі еміграції. На основі праць зарубіжних дослідників (J. Berry, J. T. та J. E. Gullahorn, C. Ward) проаналізовано чотири ключові етапи адаптації, що формують цілісне уявлення про динаміку психологічного стану емігрантів.

Охарактеризовано етап початкового ентузіазму («медового місяця»), для якого притаманні оптимізм, ідеалізація нової культури та відчуття емоційного піднесення. Визначено, що цей період є короткотривалим і часто маскує реальні труднощі майбутньої адаптації. Детально проаналізовано етап культурного шоку як найбільш психологічно складну фазу адаптації, що супроводжується тривогою, стресом, когнітивним дисонансом, соціальною ізоляцією та негативним сприйняттям нової культури.

Показано, що реакції емігрантів на цьому етапі можуть варіюватися від активних спроб інтеграції (вивчення мови, прийняття соціальних норм) до уникання контакту з приймаючим суспільством та замикання в межах власної етнічної групи.

3. Проаналізовано, як умови приймаючої країни — мовні, соціальні, культурні та соціально-економічні — впливають на процес адаптації та формування психоемоційних станів емігрантів. Встановлено, що вимушена еміграція до Польщі супроводжується високим рівнем стресу, тривожності та депресивних проявів, значною мірою пов'язаних із переживанням втрати: близьких людей, звичного способу життя, професійної ідентичності та майбутніх життєвих планів. Окремим чинником емоційного напруження виступає роз'єднання сімей, зокрема вимушене перебування чоловіків в Україні, що посилює відчуття самотності та психологічної нестабільності.

Особливу увагу приділено мовному бар'єру як одному з ключових соціокультурних факторів, що ускладнює інтеграцію українських емігрантів. Недостатнє володіння польською мовою обмежує доступ до соціальних, медичних, адміністративних та освітніх послуг, ускладнює працевлаштування та знижує можливості професійної самореалізації. Це часто змушує емігрантів погоджуватися на некваліфіковану низькооплачувану працю, що негативно позначається на їхньому емоційному стані та рівні життєвої задоволеності.

4. У ході дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які забезпечили багатовимірний аналіз психоемоційного стану досліджуваних. Зокрема, шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера дала змогу оцінити як поточні емоційні реакції, зумовлені обставинами вимушеної еміграції, так і стійку схильність до тривожності. Методика діагностики адаптованості особистості (Фурман) та опитувальник адаптованості К. Роджерса дозволили визначити рівень соціально-психологічної адаптації, здатність до прийняття нових соціальних умов і встановлення міжособистісних контактів.

Застосування методики «Особистісна готовність до змін» дало змогу оцінити психологічні ресурси адаптації, зокрема гнучкість мислення та відкритість до нового досвіду. Для поглибленого аналізу психоемоційного стану було використано шкалу тривожності GAD-7 та опитувальник PHQ-9, що дозволило виявити рівні тривожних і депресивних проявів та окреслити групи підвищеного психологічного ризику. Авторська анкета доповнила кількісні дані, забезпечивши аналіз суб'єктивних переживань, пов'язаних із втратою соціальних зв'язків, невизначеністю майбутнього та труднощами адаптації.

5. За результатами соціального опитування встановлено, що значна частина респондентів переживає виражені психологічні труднощі: 42% опитаних вказали на наявність стресу та депресивних проявів, 51% - на втрату зв'язків із родиною та близькими, а 42% - на відчуття невизначеності майбутнього. Відсутність родинної підтримки (62%) та дефіцит відчуття стабільності й безпеки істотно ускладнюють процес соціальної адаптації та посилюють тривожні переживання.

Виявлено, що мовна адаптація є одним із ключових чинників успішної інтеграції: 60% респондентів наголосили на необхідності володіння мовою приймаючої країни для повноцінного функціонування в побутовій і професійній сферах. Недостатнє знання мови негативно впливає на емоційне самопочуття, соціальні контакти та відчуття власної компетентності.

Результати дослідження за шкалою ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера засвідчили більш високий рівень тривожності серед емігрантів, які перебувають за кордоном, порівняно з внутрішньо переміщеними особами. Середній показник ситуативної тривожності у емігрантів становив 47 балів, тоді як у ВПО - 37 балів; особистісної тривожності - відповідно 50 і 41 бал. Високий рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 60% емігрантів, а високий рівень особистісної тривожності - у 65%, що свідчить про підвищену психологічну напругу, пов'язану з адаптацією до нового соціокультурного середовища.

6. Дослідження особливостей пристосування громадян України, які були змушені залишити країну через воєнні події, засвідчило наявність численних

психологічних і соціальних викликів, що тісно переплітаються між собою. На психологічному рівні у багатьох осіб фіксуються емоційна нестабільність, підвищений рівень тривожності, нервові напруження та схильність до драгівливих реакцій. Також поширеними є прояви депресивного характеру, зокрема відчуття пригніченості, емоційного виснаження, байдужості до навколишнього середовища, а в окремих випадках - поява думок суїцидального змісту. Значна частина труднощів пов'язана з кризою самоусвідомлення, що проявляється у втраті звичного соціального статусу, невпевненості у власному майбутньому та необхідності переосмислення особистої ролі в нових умовах. Окрім цього, помітними залишаються проблеми соціальної інтеграції, які супроводжуються замкненістю, обмеженням комунікації та труднощами у встановленні нових контактів.

7. Результати психодіагностичного обстеження, проведеного із застосуванням скринінгових методик PHQ-9 та GAD-7, свідчать про значну поширеність тривожних і депресивних порушень серед осіб, які перебувають у вимушеній еміграції. Зокрема, серед 50 обстежених респондентів у 78% зафіксовано наявність симптомів тривожного розладу різного ступеня інтенсивності. Ще більш тривожними є дані щодо депресивних станів: у 80% опитаних (254 особи) виявлено симптоматику, що відповідає діагностичним критеріям депресивного розладу. Отримані показники вказують на істотні порушення психічного благополуччя у більшості вимушених емігрантів і підтверджують актуальність нагальної розробки та впровадження системної психологічної підтримки, орієнтованої на подолання наслідків травматичного досвіду та полегшення процесу адаптації в умовах міграції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Сер. Психологічна. 2012. Вип. 2(1). С. 3–11. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2\(1\)](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2(1))
2. Алексеєнко Т.Ф., Гончар Л.В., Куниця Т.Ю., Бибик Д.Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки: монографія / за ред. Т.Ф. Алексеєнко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 240 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/723129/1/4%20%20Вимушені%20переселенці_web%20\(4\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/723129/1/4%20%20Вимушені%20переселенці_web%20(4).pdf)
3. Бараняк І. Теоретико-концептуальні підходи до дослідження вимушеної міграції населення. Економіка та суспільство. 2023. Вип. 55. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-55-56>.
4. 1. Баранецька О. Характеристика позитивних і деструктивних впливів міграційних процесів на безпековий простір України та наслідки міграції. ЛОГОС. Онлайн. 2020. № 15. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/2663-4139/article/>
5. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для систем охорони здоров'я та громадського здоров'я. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія. Трибрат Т. А. та ін. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2022. С. 23-31. URL: <http://repository.pdmu.edu.ua/handle/123456789/19227>.
6. Батир Ю. Г. Психологія воєнного стану та посттравматичний синдром : практ. посіб. Житомир : Житомирська політехніка, 2022. 481 с.
7. Бахмутова Л. М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. Актуальні проблеми психології: збірник

наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. Т. V. № 22. С. 3–18.

8. Безпалова О. І. Особливості визначення прав біженців у міжнародному законодавстві. Здійснення та захист прав внутрішньо переміщених осіб: Міжнар. наук.-практ. конф. (Ужгород, 20 квіт. 2017 р.). Ужгород, 2017. С. 10–19. URL: 1 теорія.

9. Бірюкова М., Рущенко І., Ляшенко Н., Григор'єва С. Біженці і внутрішньо-переміщені особи російсько-української війни: соціальні характеристики й практики. Науково-теоретичний альманах Грані. 2022. Том 25. № 6. С. 143-156.

10. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. Гуманітарні студії : історія та педагогіка. 2021. №1 (01). С.125-128. URL: <https://surl.li/jcirtt>

11. Володарська Н. В., Карабаєва І. І. Особливості психологічної підтримки жінок з дітьми, які перебувають під тимчасовим захистом Республіки Болгарія. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія. 2023. № 3. С. 63–66. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.12>

12. Волков Д.С., Абатурова О.А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. Science of XXI century: development, main theories and achievements. 2022. С. 12–15.

13. Гальченко А. В., Погорілко О. В., Волошин В. А., Гринь К. В., Лук'янченко О. В. Вимушена еміграція як фактор виникнення психосоціальної дезадаптації та невротичних розладів. Вісник проблем біології і медицини. 2019. Вип. 3 (152). С. 19–23.

14. Горемікіна Ю. В. Інноваційні практики соціальної роботи з вразливими групами населення в Україні. Demography and social economy. 2021. № 45(3). С. 91–113.

15. Гуменюк Л.Й., Бреус А.О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. Науковий вісник ЛДУВС. 2017. № 2. С. 108-122.

16. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. 2019. Т. 24, № 1(49). URL: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).185763](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185763)

17. Звіт за результатами дослідження «Зріз психічного стану українців під час війни проти росії» URL: <http://www.proinsight-lab.com.ua>
<https://drive.google.com/file/d/1hsNwEdq32p4a5aua24NIQpd61tiyY8mW/view?usp=sharing>

18. Ілленко Б. А., Котов О. В. Технології соціальної роботи з вимушеними переселенцями. URL: <http://ir.stu.cn.ua/123456789/21120>.

19. Кхасраві О. З. Співвідношення понять «емігрант», «біженець», «переселенець», «внутрішньо переміщена особа». Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція. 2016. № 20. С. 73–76.

20. Кочубейник О. М. Війна як об'єкт соціально-психологічних досліджень: методологічний ракурс. Scientific bulletin of kherson state university series psychological sciences. 2024. № 3. С. 15–21. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-3-2>

21. Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с

22. Лібанова Е., Позняк О., Цимбал О. Масштаби та наслідки вимушеної еміграції населення України внаслідок збройної агресії Російської Федерації. Демографія та соціальна економіка. 2022. № 2. С. 37–42. URL: <https://doi.org/10.15407/dse2022.02.037>

23. Малиновська О. Вимушений виїзд українців за кордон: як коректно оцінити масштаби? Київ : Національний інститут стратегічних досліджень, 2023.

24. Малиновська О. Все про міграцію і мігрантів під час війни: підсумки 2022 року WARcast. Інститут стратегічних досліджень. 2023. URL: <https://niss.gov.ua/news/video/vse-pro-mihratsiyu-i-mihrantiv-pid-chas-viyny-pidsumky-2022-roku-warcast>

25. Міграція та суспільно політичні настрої українців підчас війни. Gradus Research Company 2023. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/>.
26. Опитування про польсько-українські відносини: 2022–2023 / проведено Info Sapiens на замовлення та у співпраці з Центром діалогу ім. Юліуша Мєрошевського. URL: <https://sapiens.com.ua>
27. Поведінкові типи та структура особистості. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/sociology/12656/>
28. Польща і поляки очима українців: результати опитування громадської думки в Україні. Варшава : Центр діалогу ім. Юліуша Мєрошевського, 2022. URL: <https://mierszewski.pl/upload/2022/11/польща-і-поляки-очима-українців.pdf>.
29. Педоренко В.М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022 рік. Серія: Психологія, (5), 5- 10. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>
30. Палій А. А. Диференціальна психологія : курс лекцій. 2-ге вид., випр. та доп. Київ, 2010.
31. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. Social work and education. 2022. № 1. Т. 9. С. 89–99. URL: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.22.1.7>.
32. Ровенчак О. Визначення та класифікації еміграцій: наближення до операційних понять. Політичний менеджмент. 2006. № 2 (17). С. 127–139.
33. Растригіна А. М. Соціокультурне середовище як фактор актуалізації ідей педагогіки свободи. Наукові записки КДПУ. Серія: Педагогічні науки. 2012. Вип. 102.
34. Рєпін Д.А. Дотримання прав біженців та переселенців в Україні та ЄС. Реформування правової системи в контексті євроінтеграційних процесів : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції : у 2-х ч., м. Суми, 21–22 травня 2020 р. Суми : СумДУ, 2020. Вип.1. С. 149-152.

35. Рибалка В. Психологічна теорія особистості Г.О. Балла. Психологія і суспільство. 2017. № 2. С. 104-118.
36. Супруновський А. І. Вимушена еміграція українських громадян в умовах російського вторгнення в Україну. Юридичний науковий електронний журнал. 2022. № 7. С. 475–478. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2022-7/115>.
37. Теслюк Я. Вимушена еміграція у сфері міжнародного права. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки. 2024. № 4 (44). С. 274–282. URL: <https://doi.org/10.23939/law2024.44.274>.
38. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. Кропивницький : НАПН України, 2019. 48 с.
39. Cedos. Вимушена еміграція і війна в Україні (24 березня — 10 червня 2022). URL: <https://cedos.org.ua/researches/vymushena-migracziya-i-vijna-v-ukrayini-24-bereznya-10-cherhvnya-2022/>
40. Oberg K. Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*. 1960. Vol. 7. P. 177–182.
41. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*. 1997. Vol. 46. № 1. P. 5–34.
42. Gullahorn J. T., Gullahorn J. E. An Extension of the U-Curve Hypothesis. *Journal of Social Issues*. 1963. Vol. 19. № 3. P. 33–47.
43. Ward C., Bochner S., Furnham A. *The Psychology of Culture Shock*. London : Routledge, 2001. 358 p.
44. Phinney J. S., Devich-Navarro M. Variations in Bicultural Identification Among African American and Mexican American Adolescents. *Journal of Research on Adolescence*. 1997. Vol. 7. № 1. P. 3–32.
45. Polska Szkoła Pomagania: Przyjęcie osób uchodźczych z Ukrainy w Polsce w 2022 roku / red. S. Jarosz, W. Klaus. Warszawa : Konsorcjum Migracyjne, 2023. 360 s.

46. Makaro J., Dolińska K., Korczyński K., Masztaler M. Kulturowe różnice między Polską a Ukrainą. Przewodnik Instytutu Praw. 2023. URL: https://fundacjaukraina.eu/wp-content/uploads/2023/12/roznice_kulturowe_ukr-1.pdf
47. Zyzik R., Baszczak Ł., Rozbicka I., Wielechowski M. Uchodźcy z Ukrainy na polskim rynku pracy: możliwości i przeszkody. Warszawa : Polski Instytut Ekonomiczny, 2023. URL: <https://pie.net.pl/wp-content/uploads/2024/01/Uchodzcy-z-Ukrainy-.pdf>
48. Spencer H. A System of Synthetic Philosophy. URL: <https://praxeology.net/HS-SP.htm>
49. Murthy R. S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. Vol. 5. № 1. P. 25–30.
50. Niederland W. G. Clinical observations on the survivor syndrome. *The International Journal of Psychoanalysis*. 1968. Vol. 49. № 2–3. P. 313–315.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета, що використовувався для аналізу психоемоційного стану емігрантів

Інструкція:

Оцініть, наскільки наведені твердження відповідають Вашому стану, обравши один варіант відповіді.

Шкала оцінювання:

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Постійно

1. Я відчуваю постійний або тривалий стрес після вимушеного переїзду.
2. У мене спостерігаються прояви пригніченого настрою або депресивного стану.
3. Війна та вимушена еміграція значно вплинули на мій емоційний стан.
(За відповідями «часто» та «постійно» було зафіксовано 42% респондентів, що свідчить про високий рівень психоемоційного напруження.)
4. Я відчуваю втрату тісних контактів з родиною та близькими людьми.
5. Відсутність звичних соціальних зв'язків негативно впливає на мій психологічний стан.
(51% респондентів зазначили виражене переживання втрати соціальних зв'язків.)
6. Я часто відчуваю невизначеність щодо майбутнього.
7. Мені складно будувати чіткі плани через воєнні події.
(42% опитаних відзначили високий рівень тривоги, пов'язаної з відсутністю життєвих перспектив.)

Анкета дослідження мовної адаптації та соціальної підтримки емігрантів

Інструкція:

Оцініть ступінь Вашої згоди з наведеними твердженнями за шкалою:

1 — зовсім не згоден(на), 5 — повністю згоден(на)

1. Знання мови приймаючої країни є необхідною умовою мого повсякденного життя.
2. Володіння мовою приймаючої країни є важливим для мого професійного самореалізації.
3. Недостатнє знання мови ускладнює мою соціальну адаптацію.
(60% респондентів обрали оцінки 4–5 балів, що свідчить про усвідомлену потребу у мовній адаптації як чиннику психологічного благополуччя.)
4. Відсутність родичів поруч негативно впливає на мій емоційний стан.
5. Я відчуваю дефіцит емоційної підтримки з боку близьких людей.
6. Для мого психологічного комфорту важливими є відчуття стабільності та безпеки.
(62% опитаних зазначили високий рівень значущості родинної підтримки та потреби у стабільному, безпечному середовищі.)

Додаток Б

Опитування щодо соціально-психологічної адаптації українців за кордоном

1. Скільки вам років?
2. Вкажіть вашу стать: А) чоловік Б) жінка В) інша відповідь
3. Рівень освіти: А) вища освіта Б) навчаюсь зараз В) середня освіта
4. Як би ви охарактеризували своє загальне світосприйняття: А) позитивне Б) негативне
5. Як ви зазвичай реагуєте на складні життєві ситуації: А) з надією на краще Б) очікую гіршого
6. За шкалою від 1 до 10, оцініть рівень вашої тривожності зараз (1 – зовсім не відчуваю, 10 - надзвичайно сильна)
7. За шкалою від 1 до 10, оцініть рівень вашого стресу зараз (1 - відсутній, 10 - надзвичайно високий)
8. За шкалою від 1 до 10, оцініть ваш емоційний стан щодо пригніченості зараз (1 - відсутня, 10 - дуже сильна)
9. Ваша професія/спеціальність
10. Чи маєте ви психологічну освіту: А) так, маю Б) зараз навчаюсь В) ні, не маю
11. Який у вас досвід війни: А) знаю про війну лише з медіа Б) бачив/ла руйнування особисто у своєму населеному пункті В) був/ла в зоні активних бойових дій Г) пережив/ла обстріли чи окупацію Г) втратив/ла близьких через війну
12. Чи траплялися вам в медіа травмуючі матеріали, які ви хотіли б забути: А) так Б) ні
13. В яких укриттях вам довелося перебувати: А) підвальне приміщення до 12 людей Б) погріб приватного будинку до 12 людей В) бомбосховище до 50 людей Г) укриття до 100 людей Г) велике укриття понад 100 людей Д) не був/ла в укриттях
14. Яку реакцію у вас викликав звук повітряної тривоги: А) неспокій Б) сильне напруження В) панічний стан Г) роздратування Г) спокійне ставлення Д) не чув/ла сирен
15. Чи були у вас фантомні відчуття звуку сирени після виїзду з України: А) так Б) ні
16. Чи з'явилися у вас нові проблеми зі здоров'ям після початку повномасштабного вторгнення: А) так Б) ні
17. Чи загострилися ваші хронічні захворювання після 24.02.2022: А) так Б) ні
18. Чи пов'яжете ви погіршення здоров'я з пережитим стресом та психологічним станом після початку війни: А) так Б) ні В) стан здоров'я не погіршився
19. Чи з'явилися/посилилися у вас шкідливі звички після початку війни: А) так Б) ні
20. Де ви проживали до війни: А) м. Київ Б) Північний регіон В) Центральний регіон Г) Східний регіон Г) Західний регіон Д) Південний регіон
21. Скільки разів ви змінювали місце проживання через війну: А) один раз Б) декілька разів
22. В якому місяці ви виїхали за кордон?
23. В якій країні ви зараз перебуваєте?
24. Чому ви обрали саме цю країну: А) через збіг обставин (запропонували житло, була можливість виїзду тощо) Б) свідомо обрали серед різних варіантів
25. Що стало головною причиною вашого виїзду за кордон: А) відсутність доступного житла на заході України Б) страх пережити обстріли чи блокаду В) бажання захистити дітей Г) турбота про власну безпеку Г) хвилювання за рідних Д) рішення прийняв партнер/партнерка Е) втома від постійної невизначеності Є) виснаження від повітряних тривог Ж) інше (вкажіть).

Додаток В

Опитування щодо адаптації громадян України в країнах Європи

1. Скільки вам років?
2. Будь ласка, вкажіть вашу стать: А) чоловік Б) жінка В) інша відповідь
3. Який у вас рівень освіти: А) є вища освіта Б) зараз навчаюсь В) середня освіта
4. Як би ви описали своє світосприйняття: А) дивлюсь на світ з оптимізмом Б) схильний/на до песимізму
5. Яка життєва позиція вам ближча: А) люблю бути в русі, щось робити Б) надаю перевагу спокійному способу життя
6. Чи думали ви про життя за кордоном до війни: А) так, була така думка/мрія Б) ні, не планував/ла
7. З якого регіону України ви приїхали: А) Київ Б) Північ України В) Центр України Г) Схід України Г) Захід України Д) Південь України
8. Коли ви виїхали з України? (вкажіть дату)
9. Які причини спонукали вас залишити Україну? (опишіть основні)
10. Чи очікували ви, що будете так довго перебувати за кордоном: А) так Б) ні
11. Чи довелось вам змінити країну перебування: А) так Б) ні
12. Якщо ви змінили країну, то чому?
13. В якій країні ви зараз проживаєте?
14. Наскільки реальність відповідає вашим очікуванням: А) все так, як я уявляв/ла Б) реальність гірша за очікування В) реальність перевершила очікування
15. Чи виправдались ваші сподівання щодо кращого життя для вас і дітей: А) так Б) ні
16. Яка підтримка вам найбільше потрібна в країні тимчасового захисту?
17. Як довго, на вашу думку, вам буде потрібна підтримка?
18. Чи почуваетесь ви у безпеці зараз: А) так Б) ні В) частково
19. Чи хотіли б ви переїхати до іншої країни: А) так Б) ні
20. Чи плануєте повернутися в Україну, коли це буде безпечно: А) так Б) ні
21. Чи розділена зараз ваша родина: А) так, частина рідних залишилась в Україні Б) ні, ми разом
22. Опишіть, які емоції та почуття ви переживаєте найчастіше зараз?
23. Які спогади про пережите під час війни вас найбільше турбують?
24. Оцініть свій теперішній рівень тривоги (1 - не відчуваю, 10 - дуже сильна)
25. Оцініть свій теперішній рівень стресу (1 - не відчуваю, 10 - дуже сильний)
26. Оцініть свій теперішній рівень пригніченості (1 - не відчуваю, 10 - дуже сильна)
27. Чи буває у вас відчуття самотності та непотрібності: А) так Б) ні
28. Наскільки важко вам було покидати свій дім (0 - легко, 9 - надзвичайно важко)
29. Наскільки сильно ви сумуєте за домом (0 - не сумую, 9 - дуже сильно)
30. Оцініть свою впевненість у здатності подолати труднощі (1 - не впевнений/а, 9 - цілком впевнений/а)
31. Які ваші особисті якості допомагають вам справлятися з труднощами?
32. Оцініть свою здатність пристосовуватися до змін (1 - складно, 9 - легко)
33. Оцініть рівень своєї спонтанної агресії/роздратування (0 - відсутня, 9 - дуже висока)
34. Оцініть рівень прихованої агресії/сарказму (0 - відсутній, 9 - дуже високий)
35. Оцініть своє прагнення уникати конфліктів (0 - не уникаю, 9 - завжди уникаю)
36. Оцініть схильність до самозвинувачення (0 - відсутня, 9 - дуже висока)
37. Оцініть якість свого сну (1 - дуже поганий, 10 - відмінний)
38. Оцініть проблеми в інтимному житті (0 - відсутні, 9 - значні)
39. Яким був стан вашого здоров'я до війни (1 - відмінний, 9 - поганий)

Опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості/ неадаптованості особистості

Інструкція

На всі запропоновані в основному варіанті питальника твердження слід відповісти «так» чи «ні» залежно від того, наскільки ці твердження стосуються вас. Слід прочитати всі твердження і дати відповіді. Тільки тоді результат буде об'єктивним. Я висуваю до себе підвищені вимоги. В мене великі і серйозні життєві плани. Я прагну постійно вдосконалювати свої знання, формувати якості і вміння, необхідні для досягнення цих цілей. Я часто сам картаю себе за те, що роблю.

1. Перед людьми, які мене оточують, я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.
2. Я часто відчуваю свою меншовартість серед моїх однолітків, у спілкуванні з педагогами, колегами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистості.
3. У мене теплі, хороші стосунки з однокурсниками, педагогами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не конфлікую з ними. Я доброзичлива і рівна в спілкуванні людина.
4. У всіх невдачах, які переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.
5. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатись кому-небудь з дівчат (юнаків).
6. Я відчуваю, що мої зусилля у навчанні, роботі, спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, яких прагну.
7. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.
8. Я можу прийняти більшу частину правил і вимог, яких мають дотримуватися люди.
9. Мені бракує власних переконань і правил.
10. У мене часто виникає почуття, нібито я злий на весь світ, усім незадоволений, до всіх чіпляюся, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій тим, хто мене оточує. Важко стримуватися в таких випадках.
11. Я вмю керувати собою і своїми вчинками, наприклад, цілковито відключатися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ у той час, коли потрібно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту або звіту). Самоконтроль для мене не проблема.
12. Усі люди, з якими мені доводилося зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.
13. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь заховатися.
14. Я схильний бути насторожі з тими людьми, хто чомусь поводить ся зі мною більш по-приятельському, ніж я очікую.
15. Я завжди дотримуюся своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.
16. Я завжди кажу тільки правду.
17. Я ніколи не запізнююсь.
18. Усі свої звички я вважаю хорошими.

19. Я завжди легко, вільно і невимушено висловлюю свої почуття в спілкуванні з дорослими, однолітками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене - задоволення; в ньому я можу розкрити себе, цілковито виявити свою індивідуальність.

20. Найчастіше я легко знаходжу спільну мову з тими, хто мене оточує.

21. Найчастіше в житті я відчуваю себе не ведучим, а веденим: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно. Є такі люди, які своєю волею здатні підкорити мене собі.

22. Я відчуваю якусь безпорадність, невпевненість. Мені потрібно, щоб хто-небудь був поряд зі мною, постійно підказував, радив, контролював і підтримував мене.

«Ключ»

Шкала об'єктивності (відвертості відповідей): відповіді «так» на твердження 17, 18, 19, 20, відповіді «ні» на твердження 49, 50, 51, 52. Якщо збіглося більше половини відповідей, то всі інші результати потребують певного коригування щодо відвертості відповідей з боку тестованого.

Шкала адаптованості: ствердні відповіді на запитання: 1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 45, 46, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 81.

Шкала дезадаптованості: ствердні відповіді на запитання: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 82.

Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми ствердних відповідей за шкалою адаптованості до суми ствердних відповідей за шкалою дезадаптованості. Що вище отриманий коефіцієнт, то вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда. Визначити особливості соціально-психологічної дезадаптованості (причини, що зумовлюють найгостріші форми переживання) можна за допомогою додаткової шкали, побудованої за принципом незакінчених речень. Отримані в результаті матеріали здебільшого дають якісну інформацію, опрацювання якої досить складне. Тому використовувати її доцільно насамперед для самоаналізу.

**Методика «Особистісна готовність до змін»
(автори: Роднік, Хезер, Голд, Хал)**

Інструкція: Поставте умовну позначку біля числа від 1 до 6 (навпроти кожного з тверджень), яке більш всього відповідає опису вашої позиції, де 1 – максимально не відповідає, а 6 – максимально відповідає вашій думці.

Текст опитувальника

Твердження	ні – скоріше – так					
	1	2	3	4	5	6
1. Я віддаю більшу перевагу звичному, ніж невідомому.						
2. Я рідко «відміряю сім разів».						
3. Я не з тих, хто змінює свої плани.						
4. Не можу дочекатися початку дня, коли зможу взятися за справу.						
5. Я вважаю, що нікому не варто давати занадто багато надій.						
6. Якщо щось не працює, я знайду спосіб це усунути.						
7. Мене дратує відсутність ясних і чітких відповідей.						
8. Я схильний створювати «звичне положення справ» і дотримуватися його.						
9. Я можу зробити так, що будь-яка ситуація буде працювати на мене.						
10. Мені потрібно якийсь час, щоб звикнути з тим, що щось не виходить.						
11. Мені важко розслабитися і нічого не робити.						
12. Якщо є ймовірність, що щось може не вийти, то воно і не вийде.						
13. Коли я «застряв», я віддаю перевагу імпровізувати в пошуках виходу з ситуації.						
14. Я гублюся, коли не вловлюю суті того, що відбувається.						

15. Я віддаю перевагу знайомій області діяльності, в якій відчуваю себе комфортно.						
16. Я впораюся з усім, з чим доводиться зустрічатися.						
17. Якщо я щось твердо вирішив, поміняти це рішення мені буде нелегко.						
18. Я волюю працювати в повну силу.						
19. Я зазвичай зосереджуюся на тому, що може не вийти						
20. Коли люди намагаються знайти вихід із ситуації, вони приходять до мене.						
21. Якщо результат справи неясний, я прагну прояснити всі негайно.						
22. Варто дотримуватися перевіреного і надійного.						
23. Я зосереджуюся на моїх перевагах, а не на недоліках.						
24. Мені важко здатися, навіть якщо щось зовсім не виходить.						
25. Я невтомний і повний енергії.						
26. Рідко все виходить так, як мені хотілося б.						
27. Сильна сторона моєї особистості – це вміння долати труднощі.						
28. Терпіти не можу залишати справу незавершеною.						

Обробка результатів:

Методика включає сім шкал, що вимірюють особистісну готовність до змін. Підраховується кількість балів по кожній з семи шкал, а також загальний бал за всіма шкалами.

Варіанти обробки результатів (на ваш вибір):

I варіант

Для шкал, до складу яких входять прямі твердження, кожній відповіді присвоюється бал від 1 до 6 (1 бал – «ні», 6 балів – «так»). Для шкал із зворотними твердженнями бали присвоюються в дзеркальному порядку від 6 до 1 (6 балів – «ні», 1 бал – «так»).

Для отримання результату необхідно підрахувати кількість балів по кожній з семи шкал:

1. Пристрасність (прямі твердження): 4, 11, 18, 25, 32.
2. Винахідливість (прямі твердження): 6, 13, 20, 27, 34.
3. Оптимізм (зворотні твердження): 5, 12, 19, 26; 33.
4. Сміливість, підприємливість (зворотні твердження): 1, 8, 15, 22; 29.
5. Адаптивність (зворотні твердження): 3, 10, 17, 24, 31.
6. Впевненість (прямі твердження): 2, 9, 16, 23, 30.
7. Толерантність до двозначності (зворотні твердження): 7, 14, 21, 28, 35.

II варіант

Для отримання результату необхідно підрахувати кількість балів по кожній з семи шкал за поданим алгоритмом:

1. Пристрасність: сума балів за твердженнями 4, 11, 18, 25 і 32.
2. Винахідливість: сума балів за твердженнями 6, 13, 20, 27 і 34.
3. Оптимізм: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 5, 12, 19, 26 і 33.
4. Сміливість, підприємливість: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 1, 8, 15, 22 і 29.
5. Адаптивність: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 3, 10, 17, 24 і 31.
6. Впевненість: сума балів за твердженнями 2, 9, 16, 23 і 30.
7. Толерантність до двозначності: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 7, 14, 21, 28 і 35.

Інтерпретація:

Стандартизація методики показала, що сума менше 21 балів за кожною шкалою свідчить про низький рівень розвитку вимірюваної властивості.

Середній рівень розвитку властивості (оптимальний варіант) знаходиться в діапазоні від 22 до 26 балів. Сума понад 27 балів оцінюється як високий рівень розвитку вимірюваного властивості.