

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості соціально-психологічної адаптації українців, які
вимушено емігрували під час воєнного стану»

Студентаки 2 курсу групи ЗПС-62 _____
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Красовської А. С.

(прізвище та ініціали)

Керівник Харченко А.О. _____
Доцент, кандидат психологічних наук

(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

Чотирьохрівнева шкала оцінювання
Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 4 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ВИМУШЕНО ЕМІГРУВАЛИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ | 7 |
| 1.1. Психологічний зміст та сутність соціально-психологічної адаптації | 7 |
| 1.2. Психологічна характеристика структури та видів адаптації | 12 |
| 1.3. Психологічні особливості адаптації особистості в умовах еміграції | 16 |
| Висновки до першого розділу | 21 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ВИМУШЕНО ЕМІГРУВАЛИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ | 23 |
| 2.1. Організація емпіричного дослідження | 23 |
| 2.2. Формування вибірки та методів дослідження | 25 |
| Висновки до другого розділу | 27 |
| РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ВИМУШЕНО ЕМІГРУВАЛИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ | 29 |
| 3.1. Особливості прояву соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану | 29 |
| 3.2. Особливості прояву нервово-психічної стійкості українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану | 38 |
| 3.3. Особливості прояву адаптивності українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану | 41 |
| 3.4. Факторна структура соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану | 46 |
| Дослідженні параметри адаптації | 49 |
| Дослідженні параметри адаптації | 50 |
| Висновки до третього розділу | 51 |
| ВИСНОВКИ | 53 |

| | |
|----------------------------|----|
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 56 |
| АНОТАЦІЯ | 61 |
| АВСТРАКТ | 62 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження. Сьогодні, наша країна входить до списку країн, через які, міграційні потоки в Європі значно збільшилися. Війна, яка розпочалася ще в 2014 році породила не лише незліченні жертви, але і значну кількість руйнувань домівок українців. Як результат – маємо збільшення українських мігрантів.

Будучи змушеними покинути рідні міста та власні домівки, мігранти зіштовхнулися з рядом проблем, не лише юридичного характеру (такі як нормативно-правове регулювання статусу, отримання роботи, переоформлення пенсії тощо), соціально-побутового характеру, (проблеми пов'язані з житлом та засобами до існування), але і соціально-психологічними проблемами, які пов'язані з адаптацією до нових умов проживання.

Після міграції, яка має свої етапи та стадії, відбувається процес адаптації до нових соціокультурних умов. Особа, яка не адаптувалася або зробила це на низькому рівні, може відчувати фрустрацію від необхідності в стабільності та безпеці і можливості самореалізації у новій країні або на новому місці проживання.

Основна увага психологічних досліджень із соціально-психологічної адаптації спрямована на аналіз і дослідження різних механізмів адаптації мігрантів, включаючи активне вивчення процесу акультурації та дослідження соціальних та психологічних проблем, з якими стикаються мігранти, їхнє психічне здоров'я, фактори та причини міграції, а також психологічні аспекти взаємодії між етносами та вплив міжкультурних відмінностей.

В сучасних дослідженнях зазначається, що внутрішня психологічна готовність до міграції має велике значення для успішної адаптації українців до нового соціокультурного середовища. Однак, в сучасних умовах міграція часто є стихійною та вимушеною, що впливає на якість та зміст цього процесу. Тому наголошується, що основною проблемою українців, які вимушено мігрували до інших країн, є психологічна невідповідність, фізична та матеріальна неспроможність.

Варто вказати, що психологічні аспекти вимушеної міграції досліджувалися в роботах Г. Гудвін-Гілл і П. Невалайнен. Проблема психологічних основ адаптації мігрантів розглядалася також рядом вітчизняних та зарубіжних дослідників, включаючи О.Є.Лібанову, А.Сердюк, В. Гейц, І. Ніколайчука, а також Дж. Беррі, Е. Коенн, М. тодаро та інших.

Отже, дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану безумовно є актуальним на сьогоднішній день.

Об'єкт – феномен соціально-психологічної адаптації особистості.

Предмет – особливості соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану.

Мета – виявити особливості соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану.

Гіпотеза дослідження – зміст та структура соціально-психологічної адаптації українців до нових умов проживання відрізняється в залежності від причини еміграції/міграції.

Задачі:

1. Теоретично проаналізувати зміст, сутність та структуру феномену соціально-психологічної адаптації та розкрити психологічні особливості адаптації особистості в умовах еміграції.

2. Емпірично дослідити особливості прояву соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану.

3. Емпірично дослідити особливості прояву нервово-психічної стійкості українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану.

4. Емпірично дослідити особливості прояву адаптивності українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану.

5. Визначити факторну структуру соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація теоретичного матеріалу із заявленої

проблеми; емпіричні: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, методика «Оцінка нервово-психічної стійкості в стресі», Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»; Статистичні методи математичної обробки: критерій Манна-Уїтні, факторний аналіз.

Характеристика вибірки. Для дослідження було сформовано три групи учасників. Основним критерієм відбору учасників був їхній фактичний (не офіційний) статус. Перша група – 20 осіб, які самостійно, добровільно (не пов'язано з війною в Україні) виїхали за межі України. Друга група – 20 осіб, які в наслідок війни змушені були виїхати за межі країни. Третя група – 20 осіб, які змушені були покинути свою домівку та переїхати в межах країни.

Практична значущість. Результати емпіричного дослідження можуть бути використані практичними психологами в процесі надання психологічної допомоги з питань адаптації до нових умов проживання особам, які змушені були покинути власну домівку в наслідок війни.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ВИМУШЕНО ЕМІГРУВАЛИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Психологічний зміст та сутність соціально-психологічної адаптації

Розпочинаючи теоретичний аналіз проблеми з основ, зокрема з класичної фізіології, варто зазначити, що адаптація розглядається як єдина, цілісна та інтегративна реакція організму. Ця реакція спрямована на підтримку життєдіяльності людини в умовах постійно змінюваного навколишнього середовища і розглядається в контексті системно-динамічного підходу.

Адаптація є не лише процесом, а й властивістю, притаманною будь-якій живій системі, здатній до саморегуляції. Основою цієї здатності є пристосування до умов середовища, які зазвичай є досить мінливими. Діапазон можливих умов, до яких може адаптуватися жива система, визначає рівень її адаптаційних можливостей.

Здатність людини до адаптації значною мірою залежить від її психологічних особливостей. Ці особливості визначають здатність індивіда адекватно регулювати функціональний стан свого організму в різних життєвих і робочих ситуаціях. Чим вищий рівень адаптаційних можливостей, тим більша ймовірність нормального функціонування та успішної діяльності при збільшенні впливу зовнішніх факторів середовища [1; 2].

Переходячи до суто психологічних трактувань, зазначимо, що в рамках психодинамічного підходу, наприклад, Е. Еріксон розглядає соціально-психологічну адаптацію як гомеостатичну рівновагу між вимогами довкілля та внутрішніми стимулами особистості. Коли потреби особистості не відповідають вимогам навколишнього середовища, виникає конфлікт, що призводить до стану тривоги [12].

Представники гуманістичного напрямку, А. Маслоу та Г. Олпорт, розглядали соціально-психологічну адаптацію як ідеальну взаємодію між

особистістю та середовищем. Вони вважали, що метою адаптації є досягнення позитивного духовного здоров'я. За словами А. Маслоу, конфлікт виникає, коли особистісно значущі цінності не узгоджуються зі сприйняттям реальної соціальної ситуації [11; 12].

Вагомий внесок у розробку теорії соціальної адаптації зробили К. Роджерс та Р. Даймонд. На основі їхнього підходу був створений досить популярний діагностичний інструмент. Наукова концепція цих дослідників базується на моделі відносин людини із соціальним оточенням та самою собою. В її основі лежить ідея особистості як суб'єкта власного розвитку, здатного нести відповідальність за свою поведінку [11; 12].

Адаптованість, за трактуванням К. Роджерса та Р. Даймонда, визначається як гармонія між вимогами соціального середовища та особистісними тенденціями. Вона передбачає реалістичну оцінку себе і навколишнього світу, активність, гнучкість і соціальну компетентність. Критерії адаптованості частково збігаються з критеріями особистісної зрілості, включаючи почуття власної гідності та здатність поважати інших, відкритість до реальної діяльності та взаємин, розуміння своїх проблем та прагнення їх вирішити. Навпаки, критерії дезадаптації включають неприйняття себе та інших, наявність захисних бар'єрів у сприйнятті свого актуального досвіду, негнучкість у вирішенні проблем [11; 12].

Однією з відомих теорій адаптації до нових умов після травмуючої (стресової) події є теорія когнітивної адаптації Тейлора. Згідно з цією теорією, коли люди стикаються зі страшною ситуацією, такою як тривала хвороба або катастрофа, вони намагаються знову знайти відчуття контролю над ситуацією і своїм життям в цілому. У таких випадках люди намагаються зрозуміти значення події і підвищити її цінність. Адаптація відбувається через зміну уявлення про ситуацію, створюючи «позитивну ілюзію», яка сприяє покращенню загального відчуття благополуччя [20].

В рамках теорії відносин, психічна адаптація може розглядатися як процес, що включає створення системи цінностей і значень. Ця система формується

паралельно з накопиченням життєвого досвіду та у процесі формування поведінки та емоційних реакцій людини в конкретних ситуаціях. Психічна адаптація включає процеси створення, корекції і трансформації досвіду під час переживань. Важливо, щоб особа усвідомлювала свій досвід і рефлексувала його – це дозволяє формувати новий досвід. У психологічному контексті, якість переживання людини є важливим показником психічної адаптованості.

В результаті теоретичного аналізу наукової літератури на тему адаптації ми визначили основні аспекти цього поняття:

1. Адаптація розглядається як здатність пристосовуватися до постійно мінливих умов.
2. Адаптація розглядається як процес адаптування до змін у оточуючому середовищі.
3. Адаптація також розглядається як досягнута стійкість у вже зміненому середовищі [6].

Адаптація є механізмом, за допомогою якого особистість розкриває власний потенціал, використовуючи зміни в навколишньому середовищі в якості внутрішні умов для розвитку нових способів взаємодії з реальністю і самою собою. Це необхідно для збереження цілісності особистості.

Психологічний зміст адаптації включає наступні аспекти:

1. Свідоме сприйняття змін у навколишньому середовищі.
2. Рефлексія над власною реакцією на нові обставини.
3. Саморегуляція адаптаційного потенціалу, необхідного для зміни взаємодії з оточуючим середовищем і самою собою.
4. Зміна способів взаємодії з оточуючим середовищем.
5. Виражена орієнтація на власне «Я», що може виникнути внаслідок збільшених потреб у самовиявленні.

Також адаптацію розглядають як процес, що визначається соціально-психологічними факторами і призводить до формування у індивіда стану адаптованості.

Бикова А. Л., вказує на те, що соціально-психологічну адаптованість можна розглядати як спосіб взаємодії особистості з оточуючими людьми і групою без серйозних конфліктів. В такій взаємодії особа успішно виконує свої основні обов'язки, задовольняє свої соціальні потреби і відчуває впевненість у собі. Під адаптованістю особистості розуміють ефективне використання її внутрішніх можливостей і здібностей, а також реалізацію її особистісного потенціалу у важливій для неї сфері [6].

Андросович К. А. стверджує, що адаптацію можна описати як процес досягнення оптимальної гармонії між особистістю та навколишнім середовищем під час виконання специфічної діяльності. Цей процес дозволяє індивіду задовольняти поточні потреби та досягати важливих цілей, забезпечуючи при цьому збереження як психічного, так і фізичного здоров'я. Ключовим аспектом є відповідність між психічною активністю особи та очікуваннями, що ставляться перед нею оточуючим середовищем [2].

У психологічній науковій літературі, уявлення про сутність адаптації зосереджуються на індивідуальних особистісних особливостях та загальній структурі особистості. Особлива увага приділяється взаємодії між особистістю та соціальним середовищем, виявленню особистих цінностей та потенціалу, а також активності індивіда.

Крім того, у науковій літературі поняття адаптації особистості розглядається у зв'язку з ідеями соціалізації та розвитку людини. Деякі підходи вважають, що процес адаптації є постійним і триває постійно, тоді як інші вважають, що адаптивні процеси активізуються особистістю лише у випадках виникнення проблемних ситуацій [5; 9].

В ході теоретичного аналізу ми також розглянули позицію, в якій адаптацію розглядають в контексті категорії «неадаптивності» особистості.

На рівні аналізу «адаптивності-неадаптивності» можна розглядати функціонування системи залежно від відповідності або неузгодженості між її цілями та досягнутими результатами.

Адаптивність виявляється у відповідності між призначенням і результатами функціонування системи, коли все працює гармонійно. З іншого боку, неадаптивність зростає, коли зв'язок між метою та результатами діяльності індивіда порушується: намір не відповідає діям, задум не реалізується, або спонукання до дії не призводить до очікуваних результатів. Це протиріччя лежить в основі динаміки особистості, її формування та розвитку.

Прояви неадаптивності, чи то у формі «необхідності адаптації», чи у «активно-неадаптивних тенденціях», можуть спостерігатися у всіх аспектах життя людини: взаємодії з природою, оточуючим світом, іншими людьми, і навіть у внутрішній сфері. Неадаптивність впливає на динаміку особистості і водночас може сприяти збереженню її цілісності.

Ресурси адаптації особистості включають різні психологічні аспекти, які впливають на соціально-психологічну адаптацію:

1. Система цінностей та сприйняття позитивних соціальних норм.
2. Взаємозв'язок між уявленнями про себе та ідеалізованим образом.
3. Висока рівень саморефлексії.
4. Здатність до емпатії та прояву доброзичливості.
5. Контроль над власними імпульсами та емоціями.
6. Розвиненість адаптивних аспектів інтелекту, які не вимірюються стандартними психометричними методами.
7. Ефективність захисних психологічних механізмів, які не проявляють неконтрольованої емоційної реакції та нестабільності.
8. Присутність почуття гумору та позитивного ставлення до парадоксальних ситуацій [10; 16].

Узагальнюючи вкажемо:

1. Адаптація є складним і системним процесом, що визначає взаємодію людини з природним і соціальним оточенням. Розподіл адаптації на різні типи і рівні відіграє важливу роль у науковому аналізі цього явища, і вважається конструктивним підходом.

2. Механізм, що визначає рівень розвитку процесу адаптації, ґрунтується на взаємодії різних рівнів ієрархії, таких як індивід та вид, особа та популяція, людина та суспільство, етнос та людство, а також на врахуванні біологічних і соціальних потреб особистості.

3. Мета, що пов'язана з провідною потребою, є системоутворюючим фактором, який регулює і організовує процес адаптації.

4. Характеристики того, як особа адаптується, залежать від її психологічних особливостей, які включають рівень розвитку її особистості, що виявляється через механізми, які регулюють її поведінку та діяльність.

5. Успішна адаптація визначається не лише здатністю виживання та соціальної інтеграції, але й загальним станом здоров'я, можливістю розвиватися відповідно до свого потенціалу та внутрішнього відчуття самооцінки.

6. Адаптація людини до нових умов має свою часову динаміку, і її різні етапи відображаються на психологічних змінах як на рівні її поточного стану, так і на рівні особистісних характеристик.

Отже, різноманітні підходи до розуміння адаптації описують відносини людини із середовищем: від загальної взаємодії до більш конкретних аспектів цього процесу. Останній аспект враховує характеристики соціального середовища, включаючи навчання нормам і цінностям, формування ставлення до них, створення системи діяльності і взаємин між людьми, а також включення особистості в ці процеси та вирішення виникаючих проблем.

Адаптація, як складне явище, може розглядатися як процес і як стан особистості. Ця складність полягає в тому, що механізми адаптації можуть реалізовуватися поетапно та поступово.

1.2. Психологічна характеристика структури та видів адаптації

На сьогоднішній день, питання щодо структури та різновидів адаптації особистості, так само як і її сутність, залишаються об'єктом подальших досліджень.

Адаптація може приймати різні форми в залежності від умов і потреб особистості:

1. Фізіологічна адаптація – організм пристосовується до фізичних аспектів середовища, таких як клімат, висота, тиск і т. д.

2. Психологічна адаптація – особистість адаптується до психологічних викликів, таких як стрес, емоційний тиск, втрата, переживання.

3. Соціальна адаптація – особистість пристосовується до соціальних норм, цінностей та очікувань, які існують в конкретному культурному середовищі.

4. Економічна адаптація – особистість адаптується до економічних умов, таких як робочі умови, фінансовий стан, можливості для заробітку.

5. Культурна адаптація – особистість адаптується до культурних особливостей нового середовища, включаючи мову, звичаї, традиції.

6. Соціально-психологічна адаптація – адаптація, що враховує як психологічні, так і соціальні аспекти, такі як взаємодія з іншими людьми, формування стосунків, комунікація [10; 16].

У роботі І.А. Георгієвої виділено наступні рівні адаптації:

1. Ефективна адаптація, яка характеризується високим рівнем адаптованості.

2. Неповна адаптація або нестійка адаптація, коли рівень адаптованості знижується в певних соціальних ситуаціях.

3. Дезадаптація, що вказує на порушення адаптаційного процесу [17].

А.І. Кавалеров аналізує складність механізмів фізіологічної, психічної та соціальної адаптації, розглядаючи їх як компоненти загального процесу адаптації, а також як окремі варіанти адаптивної реакції [21].

Згідно з його точкою зору, ці три рівні адаптації взаємодіють, впливаючи один на одного і визначаючи загальний рівень функціонування всіх систем. Ця комплексна оцінка представляє собою динамічний стан, який розглядається як функціональний стан організму.

І.Н. Орленко відзначає, що людина представляє складну біо-соціальну систему і виокремлює наступні рівні функціональної адаптації:

1. Рівень фізіологічної адаптації.
2. Рівень психічної адаптації.
3. Рівень соціальної адаптації [29].

Автор також вказує на те, що психічна адаптація та психофізіологічна адаптація є різновидами адаптації. Згідно з його думкою, в структурі адаптації слід виділяти такі рівні:

1. Психофізіологічна адаптація;
2. Психологічна адаптація;
3. Соціальна адаптація.

Психічна адаптація представляє собою активну функцію особистості, яка забезпечує взаємозв'язок між актуальними потребами індивіда, вимогами оточення та динамікою змін умов життя.

О.А. Донченко, в рамках структурно-рівневого підходу, визначає такі рівні психічної адаптації: психофізіологічний, психологічний і соціально-психологічний [19].

М.М. Слюсаревський розглядає адаптацію у сфері психіки як трьохкомпонентний процес, який включає різні рівні психічної регуляції: біологічний, індивідуально-особистісний та особистісно-середовищний. Кожен із цих блоків має складну структуру, яка охоплює пізнавальні, емоційно-вольові, мотиваційні та практичні аспекти [19].

Згідно з Паньковичем О.С., традиційно виділяють чотири типи адаптації: середовищну, біологічну, соціальну та психологічну. Зараз психічна і соціальна адаптація часто розглядаються окремо. Хоча на початку вивчення кожного типу часто відзначався їхній взаємозв'язок, з часом дослідники, для зручності аналізу, почали ігнорувати цей зв'язок [19].

Іноді соціальну адаптацію трактують як соціально-психологічну. В.О. Татенко розрізняє три основні підходи до вивчення соціальної адаптації: з психоаналітичної точки зору, з позиції гуманістичної психології та когнітивної соціальної психології [19].

Адаптація, зокрема психічна, є ключовим елементом у встановленні важливих зв'язків між людиною та її оточуючим середовищем. Висока важливість психічної адаптації визначається особливою роллю пристосувальних процесів людини, що відрізняє її від аналогічних процесів у тварин. Ефективність психічної адаптації визначається її психофізіологічним і соціально-психологічним значенням, яке впливає на витрати енергії та обробку інформації.

У психологічних дослідженнях проводиться аналіз адаптації особистості до оточуючого середовища, де вважається, що цей процес відбувається через усвідомлення. Вчені досліджують адаптацію в різних галузях науки, таких як психологія особистості, педагогічна психологія, юридична психологія, медична психологія та акмеологія [2; 16; 23].

К. А. Андросович розглядає соціально-психологічну адаптацію як складову професійної адаптації та підкреслює значення методології дослідження адаптації як комплексного соціо-психо-біологічного процесу [2].

С.Г. Барвік описує соціально-психологічну адаптацію як динамічний процес, у якому особистість активно змінюється відповідно до умов навколишнього середовища [3].

Вчені [5; 6] розрізняють індивідуальну та популяційну психічну адаптацію, вважаючи, що межа між ними є відносною, і розглядають останню як форму соціальної адаптації.

Також існує наукова точка зору, яка вважає, що психологічна адаптація більше спрямована на індивідуальний рівень, ніж на видовий, і, отже, вона підсилює особистісні характеристики та їх унікальність.

Підводячи підсумок вкажемо, що в психології існують різні підходи до тлумачення сутності та структури адаптації, які призводять до різних розумінь психічної та психологічної адаптації. Деякі розглядають їх як різні форми адаптації, але не завжди можна чітко відокремити адаптацію на рівнях фізіології, психіки та психології. На наш погляд, в цьому підході є логіка, яка полягає в єдності і цілісності психічної діяльності людини. Однак важливо

зауважити, що чітке розмежування може призвести до недооцінки унікальних характеристик психічної та соціально-психологічної адаптації.

1.3. Психологічні особливості адаптації особистості в умовах еміграції

Міграція населення являє собою переміщення людей з одного місця проживання до іншого, що може відбуватися в межах країни або міжнародно. Цей процес може включати як окремих осіб, так і великі групи населення. Причини міграції можуть бути різноманітними, включаючи навчання, роботу та інші фактори. Незважаючи на те, що міграція стала невід'ємною частиною сучасного життя, проблеми, пов'язані з цим явищем, залишаються актуальними.

Психологічно міграція для індивіда є складною через те, що супроводжується важкими внутрішніми переживаннями. Особливо це стосується пристосування до абсолютно нових життєвих умов та обставин, з якими мігрант раніше не зіштовхувався. Цей процес може викликати міжособистісні конфлікти, особливо тоді, коли корінне населення реагує на мігрантів негативно [1; 4; 7].

Адаптація мігранта часто включає переживання культурного шоку, який вчені детально проаналізували, класифікували та виокремили шість його аспектів:

1. Напруга – великі зусилля, необхідні для досягнення психологічної адаптації.
2. Почуття втрати або позбавлення звичного світу, залишеного мігрантом у минулому.
3. Почуття знеціненості, яке виникає через неможливість встановлення нормальних психологічних контактів з новим культурним оточенням.
4. Збій через міжкультурні відмінності в цінностях та стереотипах поведінки.
5. Несподівана тривога при усвідомленні суттєвих відмінностей між своєю та іншою культурою.

6. Почуття неповноцінності, пов'язане з нездатністю зрозуміти нове культурне середовище [7; 8].

В традиціях західних країн психологічну травму мігранта називають «міграційним горем», порівнюючи її з іншими формами горя, визначеними у психології. Це горе відноситься до категорії «розлуки», а не «втрати об'єкта».

Особливості цього типу горя полягають у тому, що:

1) воно має постійний та повторюваний характер, глибоко пов'язаний з дитячим досвідом (і потребою в перебудові особистість, сформованої в дитинстві та «налаштованої» на ритми країни народження);

2) викликається різноманітними тригерами, які активізують процес горя;

3) може спричиняти психологічну регресію (внаслідок перевищення стресорів);

4) має етапну природу в процесі подолання;

5) включає використання психологічних захистів (заперечення, проекція, ідеалізація);

6) виражається в суперечливому ставленні до країн походження та нового місця проживання;

7) може впливати на тих, хто залишається в країні походження;

8) існує ймовірність розповсюдження цього виду горя на кілька поколінь.

Х. Тріандіс розглядає процес соціальної адаптації біженців та вимушених мігрантів за допомогою концепції «кривої процесу адаптації». Ця крива включає п'ять етапів адаптації:

1. На першому етапі, відомому як «Медовий місяць», мігранти переживають емоційний підйом, ентузіазм та великі надії.

2. На другому етапі, чужорідне середовище починає впливати негативно. Виникає дискомфорт, нерозуміння з місцевими жителями та неприйняття, що може призводити до розчарування та депресії.

3. Ознаки дезадаптації можуть стати граничними, проявляючись у повній безпорадності. Особи, які неефективно включені в нове середовище, можуть навіть намагатися повернутися в країну походження.

4. Депресія поступово змінюється оптимізмом, а мігранти відчують себе більш адаптивними та інтегрованими в місцеве співтовариство.

5. Заключний етап передбачає вищий рівень адаптації, де мігранти демонструють стабільні особистісні перетворення та відчують себе стабільними у новому соціальному середовищі [41].

Також, характеристика соціально-психологічної адаптації мігрантів виявляється у тому, що коли особа зіштовхується зі стресовими обставинами, такими як міграція, і звичайні механізми реакції на стрес не забезпечують належну адаптацію, то активізуються специфічні емоційні стани та адаптаційні реакції, такі як депресивна поведінка.

Адаптивні режими – це автоматичні стани, що мають складну природу і можуть перешкоджати нормальному функціонуванню, а також не можуть бути пригнічені або контрольовані лише свідомим зусиллям. Їх трансформаційна природа відрізняє їх від інших емоційних станів. Метою адаптивного режиму є підвищення здібностей до вирішення проблем у відповідь на ситуацію, що спровокувала активацію цього режиму [32; 33].

Когнітивні та емоційні функції під час адаптивного режиму відрізняються від нормальних психічних станів. Ці змінені реакції спонукають людину використовувати відповідні стратегії подолання, щоб впоратися зі стресором. При успішній адаптації адаптивний режим відбувається, оскільки він більше не потрібний, що в цілому сприяє підвищенню емоційного та загального психологічного благополуччя. Проте, якщо процес адаптації неадекватний, то період перетворення може тривати довше, і адаптивний режим може перетворитися на дисфункціональний стан.

Адаптивні навички можуть перетворити дезадаптивні процеси у функціональні, що може запобігти переходу до хронічного стану, де відзначається загальне зниження самооцінки, рівня очікувань, порушення стереотипів, ціннісних орієнтацій та соціальних установок [32; 33].

Особливості соціально-психологічної адаптації також виявляються у виборі стратегій адаптації. Наприклад, американський антрополог Ф. Бок ідентифікує кілька основних стратегій адаптації.

1. Стратегія «гетто» застосовується у ситуаціях, коли мігранти, що перебувають у новому середовищі, прагнуть уникнути прямих взаємодій з іншою культурою, щоб уникнути негативних проявів культурного шоку, спричинених цими взаємодіями. Вони створюють свій власний мікросвіт, в якому переважає «рідна» етнокультурна атмосфера, населена виключно співвітчизниками та особами з однієї культурної групи.

2. Стратегія «культурної колонізації» проявляється у високому рівні етноцентризму та неприйняття «інших». У такому випадку нове оточення сприймається з великою неадекватністю, а інша культура різко критикується та відкидається. Більше того, мігранти, що виступають у ролі «колонізаторів», намагаються активно перенести атрибути своєї культури та етнічні стереотипи в нове середовище, намагаючись нав'язати власне світосприйняття та спосіб життя оточенню, що їх приймає.

3. Асиміляція – це процес, при якому мігранти (чи це відбувається добровільно або вимушено) відмовляються від своєї рідної культури та повністю ідентифікуються з новою етнокультурною спільнотою, процес також іноді описують як «розчинення».

4. Інтеграція (або акультурація) – це стратегія адаптації, яка вважається найбільш ефективною та успішною. При цьому етноменшості залишають відданість своїй культурі, одночасно адаптуючись до нового соціокультурного середовища та інтерналізуючи його атрибути. Ця стратегія сприяє активізації взаємного міжкультурного діалогу між мігрантами та домінуючою етнічною більшістю, взаємному пристосуванню останніх, допомозі меншинам у засвоєнні базових цінностей та норм нового соціокультурного середовища, а також сприяє адаптації соціальних інститутів до потреб етнічних груп, які їх приймають [24-27; 31].

Описані вище соціально-психологічні стратегії базуються на психологічних механізмах, серед яких переважає:

1. Адаптація через асиміляцію – цей механізм передбачає сприйняття інформації з оточуючого середовища та її трансформацію таким чином, щоб вона відповідала вже існуючим уявленням та концепціям. У деяких випадках нову інформацію можна легко вписати у наявні схеми, але цей процес не завжди є безперешкодним, особливо в ранньому дитинстві.

2. Адаптація через акомодацию передбачає обробку нової інформації зі зміною ментальних уявлень у відповідності до отриманої інформації. Коли люди стикаються з абсолютно новою інформацією або такою, що викликає сумнів у їхніх існуючих уявленнях, вони часто мають створити нову когнітивну схему для адаптації інформації або змінити існуючі когнітивні категорії. Це подібно до спроби внесення нових даних до комп'ютерної бази даних, але виявляється, що відсутні попередні категорії, що відповідали б цим даним. Для включення їх до бази даних доводиться створити абсолютно нове поле або змінити існуюче.

3. Адаптація у когнітивному розвитку є ключовою частиною процесу набуття знань. Схеми у людей змінюються з часом, коли вони зустрічають нову інформацію. Завдяки адаптивним процесам асиміляції та акомодации як діти, так і дорослі можуть сприймати нову інформацію, формувати нові ідеї або змінювати існуючі, а також приймати нові моделі поведінки, що робить їх краще підготовленими до взаємодії з оточуючим світом [37; 38; 39].

Отже, міграція як процес неминує включає адаптаційний аспект, що передбачає активну зміну власних стереотипів, особистісних установок та поведінкових патернів у відповідь на нові стимули, що виникають у новому оточенні.

Психологічні особливості адаптації особистості в умовах еміграції – це комплексний процес, який включає в себе різноманітні аспекти психічно-адаптивної реакції на нове середовище:

1. Стрес та емоційне навантаження – еміграція може викликати стрес та емоційне навантаження через розрив звичних зв'язків, невпевненість у майбутньому та культурний шок.

2. Ідентичність та самоусвідомлення – особистість може переживати зміни у своїй ідентичності та самосвідомості, шукаючи нові способи реалізації себе в новому соціокультурному контексті.

3. Міжособистісні відносини – адаптація також включає в себе формування нових міжособистісних відносин з іншими емігрантами, місцевими мешканцями та членами родини, що може бути як джерелом підтримки, так і конфліктів.

4. Мотивація та цілі – емігрант повинен переосмислити свої мотивації та цілі, а також знаходити нові джерела мотивації для досягнення успіху в новому середовищі.

5. Самореалізація та внутрішня гармонія – особистість може стикатися з викликами самореалізації та пошуку внутрішньої гармонії, шукаючи способи зберегти свою індивідуальність та виразити себе в нових умовах.

Висновки до першого розділу

Результати теоретичного аналізу дали підстави зробити наступні висновки:

1. Адаптація полягає в активному пристосуванні індивіда до нових умов свого оточення, і це веде до внутрішніх змін. Цей процес призводить до стану адаптації, відомого як адаптованість. Ефективність адаптації в основному залежить від особистісних особливостей, які усі разом формують потенціал особистісної адаптації. Адаптивність, що підтримує адаптаційний процес, розглядається як одна з характеристик особистості і означає її здатність пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі.

2. Різні вчені виділяють різноманітні типи адаптації, і ця різноманітність у поглядах робить вивчення її структури та видів досить складним завданням. Однак, в загальному розумінні, серед основних складових структури та видів

адаптації можна виділити такі: фізіологічна, психологічна, соціальна, економічна, психофізіологічна, культурна та соціально-психологічна адаптація.

3. Особливості адаптації мігрантів у соціально-психологічному плані виявляються в тому, що вони зазвичай використовують три основні стратегії адаптації: відмову від іншої культури (гетто), часткове прийняття (пасивна адаптація) та повне прийняття (асиміляція, інтеграція). Саме відмова від власних цінностей (стереотипів, переконань, цінностей, установок тощо) є ключовим психологічним механізмом адаптації. Швидкість та обсяг цієї відмови визначають ефективність адаптації. Зміна стереотипів, установок та поведінкових звичок відповідно до нових стимулів залежить від того, наскільки швидко та в якій мірі мігрант відмовляється від своїх попередніх цінностей та приймає нові, що діють у новому середовищі.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ВИМУШЕНО ЕМІГРУВАЛИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Теоретичний етап дослідження показав, що на протікання та особливості соціально-психологічної адаптації мігрантів можуть впливати зовнішні чинники: соціальний статус мігранта та характеристики приймаючого суспільства (прийняття/неприйняття, наявність етнічних стереотипів, дружельюбність/агресивність, толерантність/інтолерантність), а також соціально-політичні особливості, такі як політика влади щодо етнонаціональної та імміграційної сфер, правовий статус мігрантів, існування громадських об'єднань та організацій співвітчизників (земляцтва, національно-культурні автономії, асоціації тощо).

Та внутрішні чинники: індивідуально-особистісні та соціально-психологічні характеристики мігранта, такі як рівень розвитку адаптивності, ціннісні орієнтації, мотивація та інші.

Ми визначили, що основним психологічним механізмом, який забезпечує соціально-психологічну адаптацію, є відступ мігранта від власних цінностей, таких як стереотипи, переконання, ціннісні орієнтації та установки.

В рамках емпіричного дослідження ми визначили наступні:

Об'єкт – феномен соціально-психологічної адаптації особистості.

Предмет – особливості соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану.

Мета – виявити особливості соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану.

Гіпотеза дослідження – зміст та структура соціально-психологічної адаптації українців до нових умов проживання відрізняється в залежності від причини еміграції/міграції.

Задачі:

1. Сформуванати діагностичну вибірку та підібрати діагностичний інструментарій.
2. Емпірично дослідити особливості прояву соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану.
3. Емпірично дослідити особливості прояву нервово-психічної стійкості українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану.
4. Емпірично дослідити особливості прояву адаптивності українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану.
5. Визначити факторну структуру соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану.

На першому етапі організації емпіричного дослідження ми мали сформуванати діагностичну вибірку респондентів, які стануть основою нашого дослідження.

Другий етап полягав у вирішенні наступних завдань:

- а) відбір методик;
- б) проведення діагностики.

На цьому етапі використовувалися емпіричні методи дослідження, включаючи підбір інструментів діагностики та проведення психодіагностичних процедур з респондентами.

Третій етап передбачав проведення дослідження, після чого здійснювалася інтерпретація результатів і перевірка гіпотези на основі отриманих емпіричних даних. Завданнями фінального етапу були:

- а) якісний і кількісний аналіз отриманих даних;
- б) обговорення результатів і формулювання висновків на основі дослідження.

На цьому етапі застосовувалися методи обробки даних, зокрема математичні та статистичні методи аналізу. Це включало використання описової статистики, спеціальних математичних критеріїв для перевірки статистичних гіпотез, а також графічні та табличні методи представлення й угруповання отриманих даних.

Обробка даних проводилася за допомогою програм Excel та SPSS Statistica. Для об'єднання результатів дослідження в єдину систему і їх інтеграції в наявну наукову теорію використовувався інтерпретаційний метод. Узагальнення результатів здійснювалося за допомогою інтерпретаційних підходів, таких як класифікація та узагальнення емпіричних даних.

2.2. Формування вибірки та методів дослідження

Після визначення загальної методології нашого дослідження та визначення його основних етапів, переходимо до пояснення та обґрунтування використаних діагностичних інструментів. З урахуванням мети емпіричного дослідження, особливостей досліджуваного явища та його складності, ми сформували наступну вибірку досліджуваних.:

Для дослідження було сформовано три групи учасників. Основним критерієм відбору учасників був їхній фактичний (не офіційний) статус.

Перша група – 20 осіб, які самостійно, добровільно (не пов'язано з війною в Україні) виїхали за межі України. Вік респондентів складав від 20 до 40 років.

Друга група – 20 осіб, які в наслідок війни змушені були виїхати за межі країни. Вік респондентів складав від 20 до 40 років

Третя група – 20 осіб, які змушені були покинути свою домівку та переїхати в межах країни. Вік респондентів складав від 20 до 40 років

Формування груп респондентів відбувалося на базі чатів, груп в месенджерах та соціальних мережах, а також на основі особистих контактів та знайомств.

Для досягнення поставленої мети, ми підібрали наступні стандартизовані та валідні методики та опитувальники:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда – дозволяє виявити загальний рівень соціально-психологічної адаптації, а також окремі її параметри (показники).

2. Методика «Оцінка нервово-психічної стійкості в стресі» – дає можливість виявити рівень нервово-психічної напруги, в якій перебуває респондент.

3. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» – дозволяє виявити рівень адаптаційних можливостей респондента.

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації, розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом, призначена для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з нею особистісних рис. Опитувальник містить 101 твердження, сформульованих в третій особі однини, без використання займенників, ймовірно, для уникнення прямого впливу «прямого ототожнення», коли випробовувані свідомо співвідносять твердження зі своїми особистими характеристиками. Цей підхід є однією з форм «нейтралізації» установки респондентів на соціально-прийнятні відповіді.

Автори виділяють шість інтегральних показників: «Адаптація», «Визнання інших», «Інтернальність», «Самосприйняття», «Емоційна комфортність» та «Прагнення до домінування». Кожен з них розраховується за індивідуальною формулою. Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до нормативних даних.

2. Методика «Оцінка нервово-психічної стійкості» призначена для ідентифікації осіб, у яких можуть бути ознаки нервово-психічної нестійкості та підвищений ризик дезадаптації в стресових ситуаціях. Вона складається з 84 запитань, на які респондентам необхідно відповісти «так» або «ні». Ця методика допомагає виявити окремі ознаки порушення у індивіда, перед тим, як вони почнуть розвиватися хворобливо, та прогнозувати можливі наслідки цих порушень для його поведінки та діяльності. Аналіз відповідей може розкрити деякі біографічні факти, особливості поведінки та стану психічної діяльності в різних ситуаціях.

3. Опитувальник «Адаптивність» створений для оцінки адаптивних можливостей особистості на основі вивчення психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик, що відображають інтегральні аспекти психічного та соціального розвитку.

Опитувальник складається з 165 запитань і має 4 рівні, що дозволяють отримати різноманітну інформацію про особистість.

Шкали першого рівня є самостійними і відповідають базовим шкалам Загальної Міннесотської Інвентаризації Особистості (ММРІ), що дозволяє визначити типологічні особливості особистості та акцентуації характеру.

Шкали другого рівня відповідають шкалам опитувальника «Деадаптаційні порушення» (ДАП), призначеного для виявлення деадаптаційних порушень, переважно астеничних і психотичних реакцій та станів.

Шкали третього рівня охоплюють поведінкове регулювання (ПР), комунікативний потенціал (КП) та моральну нормативність (МН).

Шкала четвертого рівня відображає особистісний адаптаційний потенціал (ОАП).

Висновки до другого розділу

Основу діагностичної групи склали три вибірки респондентів, які були відібрані на основі їхнього фактичного (не офіційного) статусу.

Перша група – 20 осіб, які самостійно, добровільно (не пов'язано з війною в Україні) виїхали за межі України. Вік респондентів складав від 20 до 40 років.

Друга група – 20 осіб, які в наслідок війни змушені були виїхати за межі країни. Вік респондентів складав від 20 до 40 років

Третя група – 20 осіб, які змушені були покинути свою домівку та переїхати в межах країни. Вік респондентів складав від 20 до 40 років

Відповідно до мети та завдань емпіричного дослідження була сформована батарея тестів та методик:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда – дозволяє виявити загальний рівень соціально-психологічної адаптації, а також окремі її параметри (показники).

2. Методика «Оцінка нервово-психічної стійкості в стресі» – дає можливість виявити рівень нервово-психічної напруги, в якій перебуває респондент.

3. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» – дозволяє виявити рівень адаптаційних можливостей респондента.

Наступний розділ містить результати емпіричного дослідження, їхній аналіз та висновки.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ВИМУШЕНО ЕМІГРУВАЛИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Особливості прояву соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану

Відповідно до описаної вище схеми емпіричного дослідження перший його етап передбачав виявлення особливостей прояву соціально-психологічної адаптації респондентів. Як було вказано вище, дане завдання було виконано за допомогою методики К. Роджерса і Р. Даймонда.

Обрана нами методика діє можливість діагностувати соціально-психологічну адаптації досить об'ємно, а не лише її інтегральний показник. Провівши опитування та опрацювавши його результати ми отримали результати, наведені на рис. 3.1.-3.5.

Як ми можемо бачити (рис. 3.1.) серед опитаних респондентів, в залежності від причини їхньої міграції спостерігається наявність певних відмінностей в прояві соціально-психологічної адаптації.

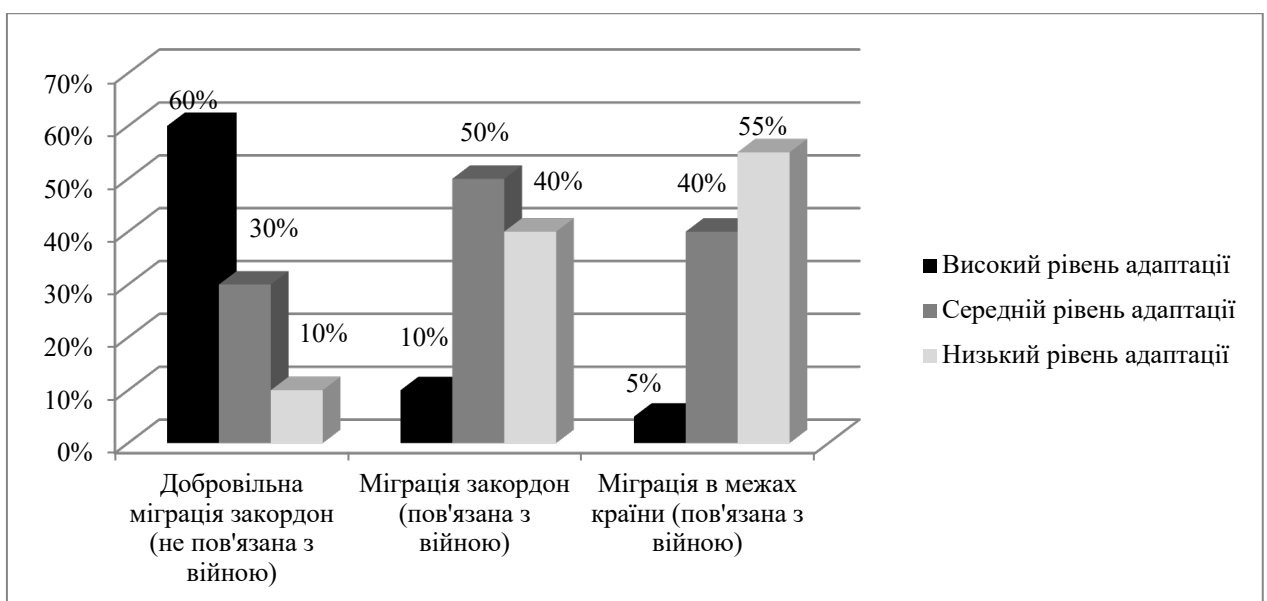


Рис. 3.1. Рівні соціально-психологічної адаптації мігрантів

Отже, як ми можемо бачити, гістограма чітко демонструє нам, що в залежності від мотиву міграції може змінюватися і рівень соціально-психологічної адаптації. Наглядно це спостерігається у вибірці опитуваних, які виїхали закордон до початку війни, і основним мотивом яких була не втеча від небезпеки, а інші, соціально-психологічні детермінанти. У даній вибірці відсоток опитаних з високим рівнем адаптації складає 60%, тоді як в групі, респонденти якої мігрували закордон з причини війни даний показник складає 10%, а у тих, хто залишився в країні, проте змушений був покинути власну домівку взагалі 5%.

Відмінність у високій соціально-психологічній адаптованості не єдина відмінність між вибірками. Рис. 3.1. наглядно демонструє, що для респондентів, які змушені були покинути власні домівки через військову агресію (переїхати закордон або в межах країни) низький рівень соціально-психологічної адаптації є більш типовим. Зокрема, для опитаних, які виїхали через війну закордон низька адаптацію властива 40% опитаних, а для тих, хто переїхав в межах країни – 55%.

Наступний етап аналізу результатів (рис. 3.2.) показав наявність відмінностей в прояві самоприйняття респондентами. В ході налізу було виявлено, що опитані, які добровільно мігрували закордон проявляють більш високі показники самоприйняття (прийняття себе) (50%), тоді як у групі мігрувавши закордон через війну, самоприйняття у 50% опитаних низьке, а у мігрувавши в межах країни даний показник спостерігається аж у 70%. Отже, ті опитані, які добровільно переїхали закордон частіше більш реально сприймають себе, власні можливості, що вони можуть, а чого не можуть, порівняно з іншими опитаними, у яких самоприйняття на низькому рівні, оскільки, ми припускаємо, їхня Я-концепція зазнала більшого стресу через раптовість та не підготовленість до зміни місця проживання. Як результат, ці опитані не встигли адаптуватися до нових умов та спів нести власні можливості з новими реаліями життя. Іншими словами, раніше, вдома, я міг все, мав більше

можливостей, а зараз, в нових умовах, я можу та маю менше, що призводить до свого роду внутрішнього конфлікту.

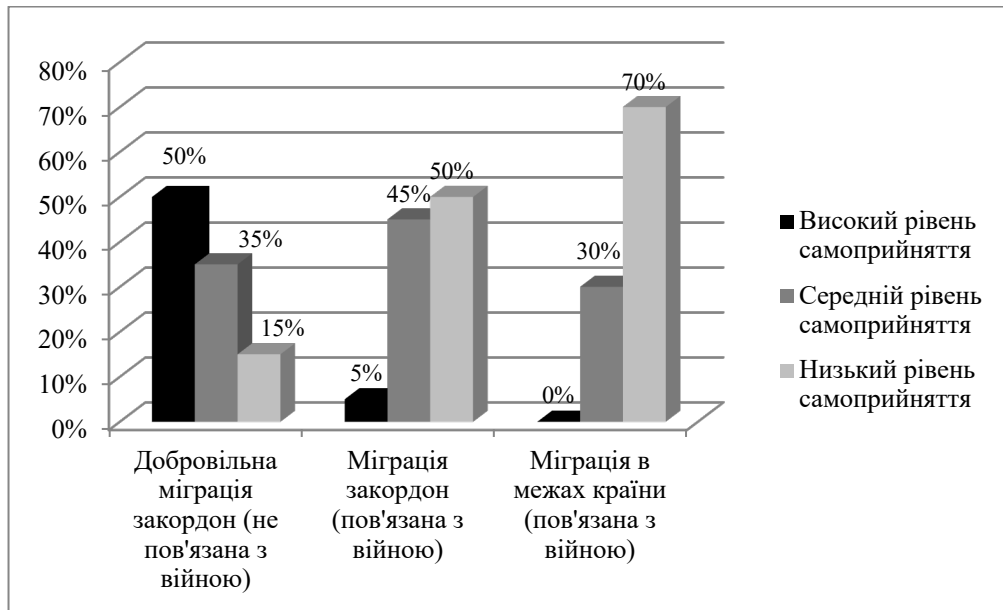


Рис. 3.2. Рівень самоприйняття мігрантів

Аналогічними виявилися показники рівня прийняття інших опитаними респондентами (рис. 3.3.).

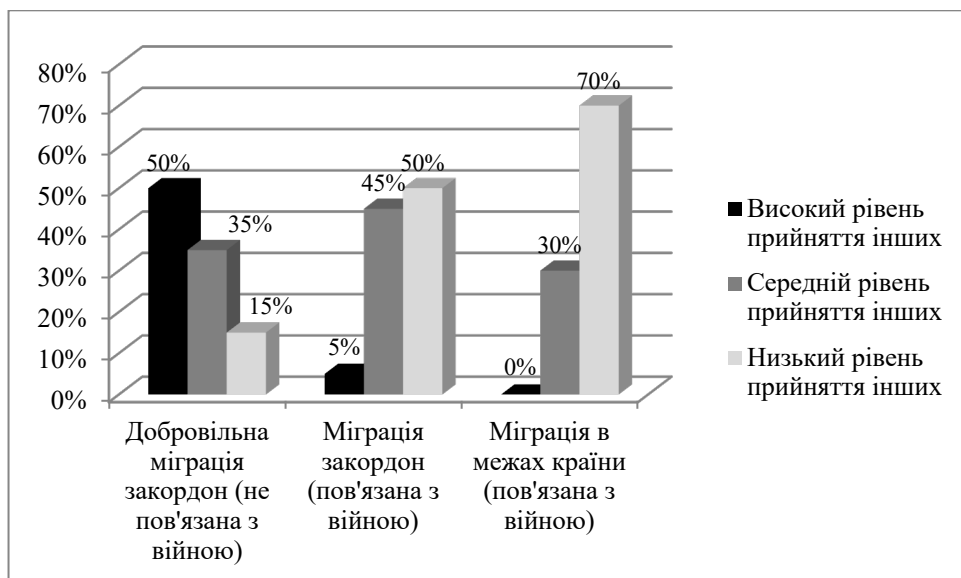


Рис. 3.3. Рівень прийняття інших

Як ми можемо бачити, люди, які змушені були покинути домівку через війну частіше демонструють не прийняття інших (мігрували закордон – 50% низький рівень, мігрували в межах країни – 70% низький рівень). Сюди входить не прийняття нових традицій, культури, норм, правил та ін. Все супроводжується конфліктами з оточуючими та прагненням нав'язати їм власні норми, правила та цінності. Всього, що пов'язано з новим оточенням. Тоді, як люди, які виїхали добровільно, з власної ініціативи, більше демонструють прийняття інших на високому рівні (50%). Тобто, такі мігранти готові прийняти та зробити частиною власної ціннісної сфери правила, норми та способи поведінки оточуючих людей, при цьому не нав'язуючи власні правила, норми та цінності.

Наступний крок аналізу показав рівень емоційного комфорту мігрантів (рис. 3.4.).

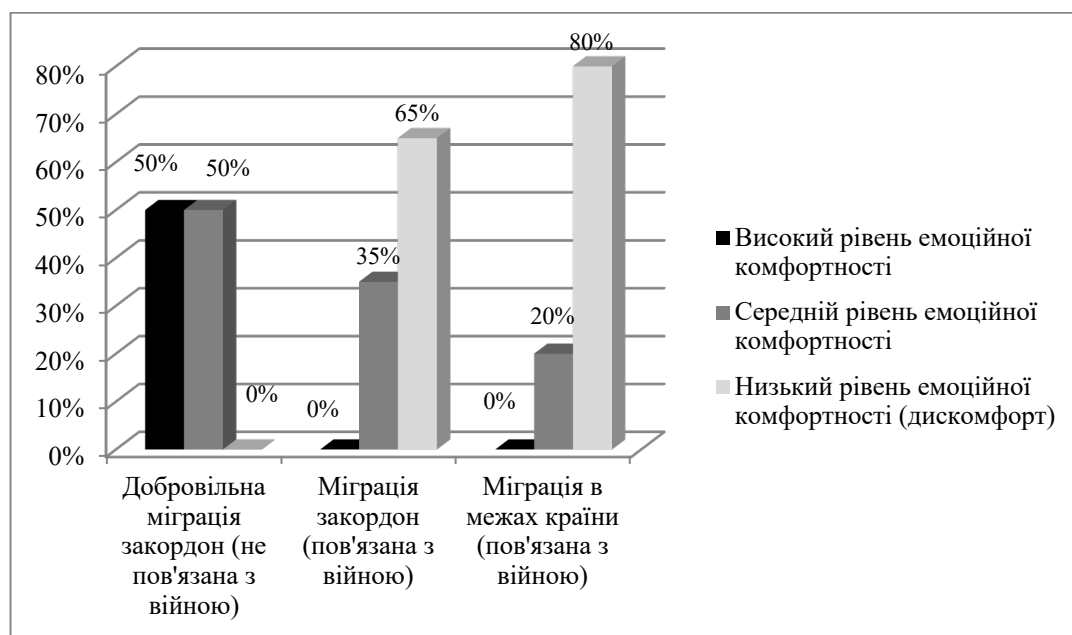


Рис. 3.4. Рівень емоційного комфорту мігрантів

Як ми можемо бачити, у осіб, які добровільно виїхали закордон відсутні низькі показники даного параметру. При цьому, емоційний комфорт у них виражений в однаковій мірі на високому (50%) та середньому (50%) рівнях.

Тоді як в двох інших групах наявний емоційний дискомфорт, при якому спостерігають наявність страхів, тривоги, пригніченість та ін. негативні емоції та

емоційні стани. Людям, яким довелося примусово покинути рідні домівки властиве переважання емоційного дискомфорту, який, за нашим припущенням, спровокований саме вимушеністю міграції.

Аналіз наступного параметру соціально-психологічної адаптації дав можливість виявити, що у мігрантів усіх трьох груп, такий показник як «інтернальність» (рис. 3.5.), тобто переконання того, що доля людини в її руках, і саме людина, а не зовнішні сили керує своїм життям – перебуває на середньому рівні. Тобто, по даному параметру ми можемо констатувати, що орієнтація на інтернальність або екстернальність не має помітних відмінностей у респондентів в залежності від причин та географії їхньої міграції.

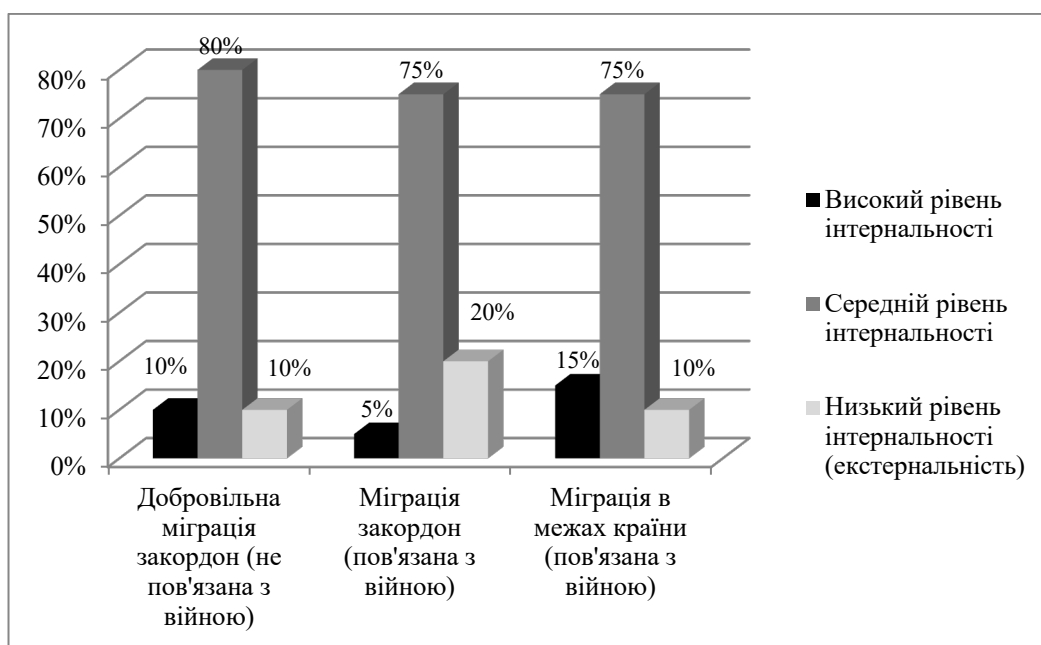


Рис. 3.5. Рівень інтернальності мігрантів

Наступний параметр «прагнення до домінування», показав наявність помітних відмінностей його прояву в усіх групах. В ході аналізу (рис. 3.6.) було встановлено, що у групах мігрантів, які змушені були покинути власні домівки через війну, прагнення до домінування більше виражене на високому рівні (мігрували закордон – 55%; мігрували в межах країни – 70%), порівняно з тими, хто мігрували з власної волі (20% – високий рівень). Прагнення до домінування відображає орієнтацію людини контролювати все та усіх в своєму оточуючому

середовищі. Такі люди схильні командувати та роздавати вказівки найближчому оточенню, тим самим, забезпечуючи собі відчуття безпеки в новому середовищі.

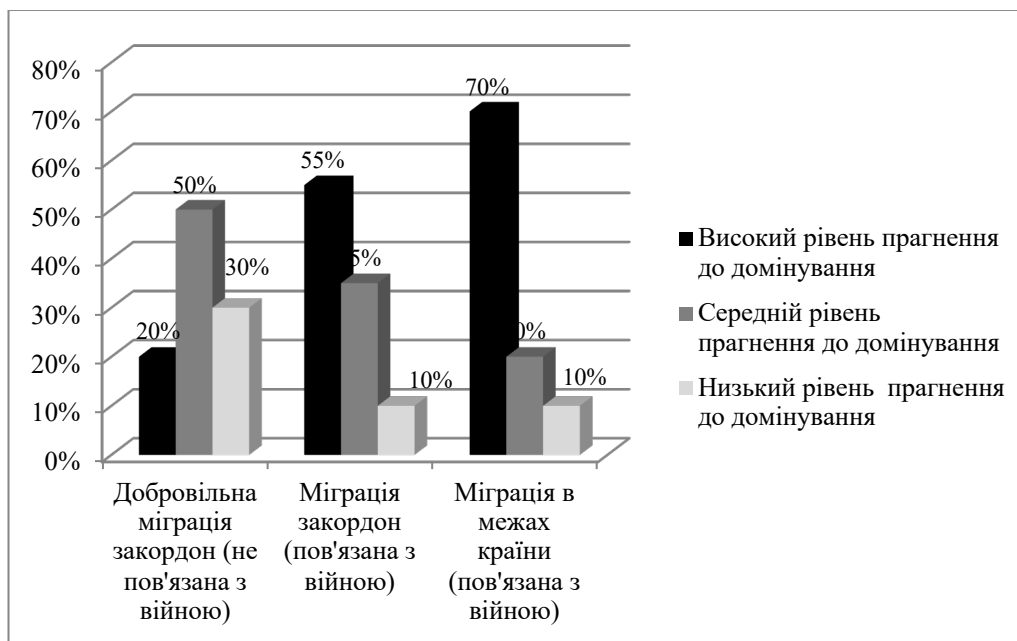


Рис. 3.5. Прагнення мігрантів до домінування

Останній параметр досліджений за допомогою даної методики показав, що респонденти, в залежності від причин та географії міграції не мають помітних відмінностей в своєму прагненні до есканізму (рис. 3.6.). Як ми можемо бачити, для усіх груп, характерний середній рівень його прояву, в відтак, можемо припустити, що не зважаючи на причину по якій довелося покинути рідну домівку, для респондентів не властивий ухід від реальності у світ фантазій та ілюзій.

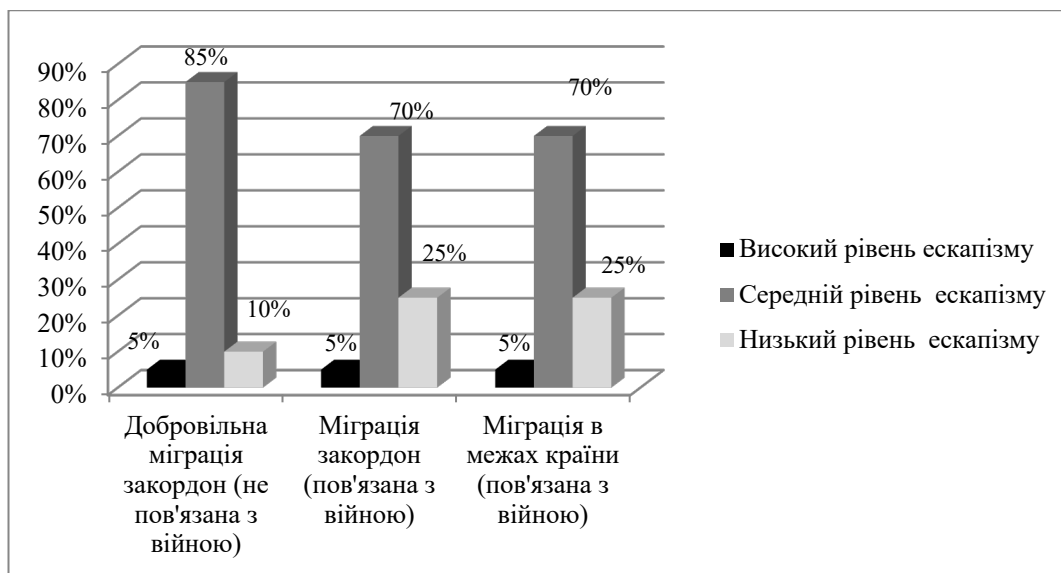


Рис. 3.6. Рівень ескапізму мігрантів

Таким чином, проведена діагностика соціально-психологічної адаптації показала наявність певних відмінностей як в прояві інтегральної адаптованості так і окремих її параметрів. Для перевірки надійності отриманих результатів нами був застосований метод описової статистики для порівняння середніх показників та стандартного відхилення по кожному дослідженому параметру. Результати математичного аналізу наведені нами в таблиці 3.1.

В ході математичного аналізу середніх величин та стандартного відхилення була встановлена наявність значимих відмінностей між респондентами трьох груп по таким параметрам: інтегральна адаптованість, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт та прагнення до домінування. По даним параметрам соціально-психологічної адаптації середні показники та стандартне відхилення були вищі у респондентів, які добровільно мігрували закордон з причин не пов'язаних з війною порівняно з респондентами, яким довелося покинути місце проживання у зв'язку з війною. Також, було встановлено, що між опитаними з груп, які покинули місце проживання через війну значимих відмінностей не виявлено.

Таблиця 3.1.

Результати математичного аналізу

| Параметри соціально-психологічної адаптації | Вибірка | Середні значення | Стандартне відхилення |
|---|---|------------------|-----------------------|
| Інтегральна адаптованість* | Добровільна міграція закордон (не пов'язана з війною) | 68,75 | 21,75 |
| | Міграція закордон (пов'язана з війною) | 45,40 | 16,72 |
| | Міграція в межах країни (пов'язана з війною) | 39,15 | 15,94 |
| Самоприйняття* | Добровільна міграція закордон (не пов'язана з війною) | 64,6 | 23,02 |
| | Міграція закордон (пов'язана з війною) | 37,0 | 17,65 |
| | Міграція в межах країни (пов'язана з війною) | 28,65 | 16,32 |
| Прийняття інших* | Добровільна міграція закордон (не пов'язана з війною) | 61,7 | 18,87 |
| | Міграція закордон (пов'язана з війною) | 38 | 14,86 |
| | Міграція в межах країни (пов'язана з війною) | 31,65 | 14,03 |
| Емоційний комфорт* | Добровільна міграція закордон (не пов'язана з війною) | 67,95 | 20,87 |
| | Міграція закордон (пов'язана з війною) | 33,05 | 12,39 |
| | Міграція в межах країни (пов'язана з війною) | 29,15 | 13,39 |
| Інтернальність | Добровільна міграція закордон (не пов'язана з війною) | 48,9 | 13,49 |
| | Міграція закордон (пов'язана з війною) | 43,45 | 15,02 |
| | Міграція в межах країни (пов'язана з війною) | 51,85 | 17,76 |
| Прагнення до домінування* | Добровільна міграція закордон (не пов'язана з війною) | 33,5 | 12,20 |
| | Міграція закордон (пов'язана з війною) | 55,4 | 17,15 |
| | Міграція в межах країни (пов'язана з війною) | 56,20 | 18,15 |
| Ескапізм (уход від проблем) | Добровільна міграція закордон (не пов'язана з війною) | 14,42 | 8,42 |
| | Міграція закордон (пов'язана з війною) | 13,25 | 8,02 |
| | Міграція в межах країни (пов'язана з війною) | 13,05 | 8,13 |

* – параметри, які мають значимі статистичні відмінності

Таким чином, результати математичного аналізу показали наявність відмінності в прояві соціально-психологічної адаптації у мігрантів, в залежності від причини зміни ними місця проживання. А саме, було виявлено,

що респонденти, які мігрували з причин не пов'язаних з війною мають вищий інтегральний рівень соціально-психологічної адаптації, порівняно з тими, хто змінив місце проживання через війну. Висока соціально-психологічна адаптація передбачає здатність індивіда успішно пристосовуватися до змін у соціальному та психологічному середовищі. Його здатність ефективно взаємодіяти з іншими, долати стресові ситуації та зберігати психічне здоров'я в різних умовах більше проявляється у людей, які

Отримані результати дають підстави сформулювати припущення про те, що причини, які виступають рушійними силами міграції можуть впливати на соціально-психологічну адаптацію людини. Так, у випадку коли міграція є результатом зваженого рішення, яке є частиною життєвого плану, показники соціально-психологічної адаптації, на новому місці будуть вищими, порівняно з тими людьми міграція яких стала результатом соціально-політичних потрясінь, прикладом яких є війна в Україні та мігранти, які змушені були змінити місце проживання у зв'язку з цим.

Також, припускаємо, що в основі вищої соціально-психологічної адаптованості добровільних мігрантів лежать більш глибокі особистісні механізми, які запускають в дію саме мотивацію до такого роду адаптації. Припускаємо, що дана категорія людей має краще сформовані:

1. Психологічну гнучкість – здатність пристосовуватися до нових умов, змінювати свої установки та поведінку в залежності від ситуації.
2. Стресостійкість – здатність справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями, що виникають в новому середовищі.
3. Високу самооцінку та впевненість у собі – допомагають легше долати труднощі адаптації.
4. Використання проактивних стратегій адаптації та подолання стресу;
5. Прагнення до розширення соціальних зв'язків та ін.

Натомість, вимушена міграція, застає людину зненацька, тим самим занурюючи її в глибокий стрес, подолання якого вимагає екстреної мобілізації особистісних та фізичних ресурсів, в першу чергу спрямованих на забезпечення

фізичного виживання. Як результат, на перший план виходять потреби безпеки та фізичного благополуччя (сон, їжа, гігієна), тобто мова йде про більш біологічну адаптацію (знайти/знати де поїсти, де безпечно спати, перебувати та ін.). Крім того, відсутність мотиваційної складової міграції (відсутність бажання мігрувати) зумовлює затримку активізації адаптаційних механізмів психіки.

3.2. Особливості прояву нервово-психічної стійкості українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану

Наступним етапом нашого емпіричного дослідження було визначення рівня нервово-психічної стійкості. Методика оцінки нервово-психічної стійкості (НПС) дозволила нам зібрати діагностичні дані, які представлені на рис. 3.7.

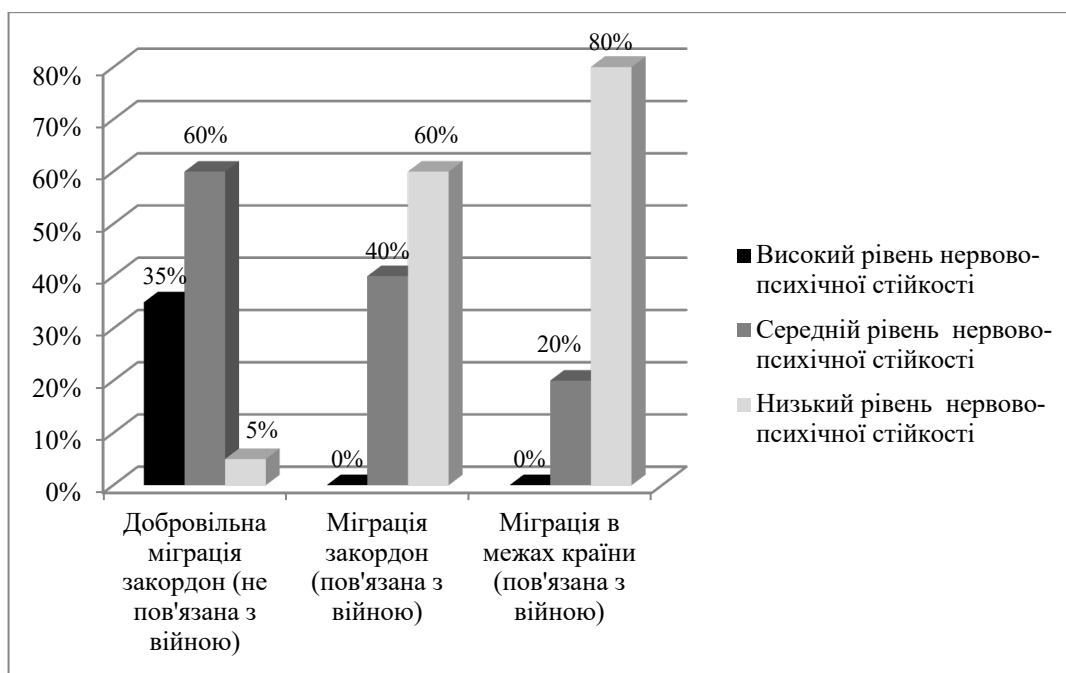


Рис. 3.6. Результати діагностики нервово-психічної стійкості мігрантів

Як видно, нервово-психічна стійкість, яка є важливою характеристикою психічної та емоційної стабільності людини, частіше зустрічається у респондентів, які добровільно мігрували – 35% опитаних. Респонденти інших

двох груп не продемонстрували високих показників нервово-психічної стійкості. Високий рівень нервово-психічної стійкості включає такі параметри:

1. Емоційна незворушність – здатність людини не реагувати або реагувати мінімально на емоційні подразники чи стресові ситуації, зберігаючи спокій та зосередженість навіть під тиском або у конфліктних обставинах.

2. Переважання позитивних емоцій – домінування позитивних емоцій над негативними, що дозволяє людині зберігати позитивний настрій навіть у стресових ситуаціях.

3. Регулювання взаємодії з оточуючим середовищем – здатність контролювати свою реакцію на події та взаємодіяти з середовищем так, щоб досягти максимальної продуктивності та успішності.

4. Інші аспекти нервово-психічної стійкості – включають енергетичні (запаси енергії та витривалість), динамічні (здатність адаптуватися до змін у середовищі) та змістовно-сміслові (здатність зберігати сенс у власній діяльності та житті) аспекти.

Як ми можемо бачити, для вимушених мігрантів типовим є низькі показники нервово-психічної стійкості: ті, що мігрували закордон – 60% з низьким рівнем, ті що мігрували в межах країни – 80% з низьким рівнем.

Низький рівень нервово-психічної стійкості включає такі параметри:

1. Емоційна нестабільність:

- 1) Часті та різкі перепади настрою.
- 2) Схильність до емоційних зривів і підвищеної дратівливості.
- 3) Легко піддається стресу та тривозі.

2. Схильність до стресу:

- 1) Високий рівень тривожності та занепокоєння.
- 2) Нездатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.
- 3) Часті відчуття перевтоми та виснаження.

3. Негативне мислення:

- 1) Переважання негативних емоцій над позитивними.
- 2) Песимістичний погляд на життя.

- 3) Часте відчуття безнадійності та розчарування.
4. Слабка саморегуляція:
 - 1) Важкість у контролюванні власних емоцій та реакцій.
 - 2) Імпульсивна поведінка.
 - 3) Нездатність зберігати спокій у стресових ситуаціях.
5. Проблеми з адаптацією:
 - 1) Труднощі в пристосуванні до нових умов і змін.
 - 2) Низька гнучкість у реагуванні на зміни в середовищі.
 - 3) Часте відчуття дискомфорту та невпевненості в нових ситуаціях.
6. Фізичні симптоми стресу:
 - 1) Головні болі, шлунково-кишкові розлади, інші соматичні скарги.
 - 2) Проблеми зі сном, безсоння.
 - 3) Підвищена втомлюваність та зниження енергії.
7. Соціальні труднощі:
 - 1) Конфлікти в міжособистісних відносинах.
 - 2) Схильність до ізоляції та уникання соціальних контактів.
 - 3) Труднощі у побудові та підтримці стійких соціальних зв'язків.

Таким чином, діагностика нервово-психічної стійкості показала наявність наглядних кількісних відмінностей серед опитаних. Нижче, в таблиці 3.2. ми навели показники середніх величин та стандартного відхилення в групах.

Таблиця 3.2.

Результати математичного аналізу

| | Вибірка | Середні значення | Стандартне відхилення |
|-----------------------------------|---|------------------|-----------------------|
| Нервово-психічна стійкість | Добровільна міграція закордон (не пов'язана з війною) | 6,95 | 2,30 |
| | Міграція закордон (пов'язана з війною) | 2,05 | 1,09 |
| | Міграція в межах країни (пов'язана з війною) | 1,95 | 1,31 |

* – параметри, які мають значимі статистичні відмінності

Результати математичного аналізу, наведеного в таблиці 3.2. дає підстави зробити висновок про те, що мігранти, які були вимушені змінити місце проживання через війну в країні, не зважаючи на тривалий час перебування в новому місці, частіше мають ознаки низької адаптованості, яка проявляється в переважанні низького рівня нервово-психічної стійкості, порівняно з тими, хто мігрував добровільно до початку війни.

Отже, по ходу дослідження продовжує зберігатися тенденція при якій особи, які добровільно мігрували демонструють вищі та кращі показники соціально-психологічної адаптованості, яка проявляється у формі високої нервово-психічної стійкості.

3.3. Особливості прояву адаптивності українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану

Останній крок збору та аналізу емпіричних даних передбачав виявленні особливостей (відмінностей) прояву адаптивності опитаних респондентів за допомогою методики «Адаптивність». Цей інструмент дозволяє оцінювати рівень адаптивності за двома основними критеріями: особистісний адаптаційний потенціал та дезадаптаційні порушення. Зібравши емпіричні дані, ми розпочали поетапний аналіз.

На першому кроці були проаналізовані особливості поведінкової регуляції опитаних мігрантів. Як ми можемо бачити (рис. 3.7.), наявна помітна різниця в здатності опитаних регулювати свою поведінку та взаємодію з новим оточенням. У добровільних мігрантів високий рівень поведінкової регуляції значно перевищує показники в двох інших групах, для яких характерні більш низькі показники. Тобто, вимушені мігранти, які або покинули країну або змінили місце проживання в її межах, менше контролюють свою поведінку, що проявляється в проблемах у взаємовідносинах з оточуючими, проблеми із самоорганізацією та ін. Враховуючи, подібність прояву поведінкової регуляції в опитаних, які мігрували не з власної волі, припускаємо, що в даному випадку може простежуватися закономірність.

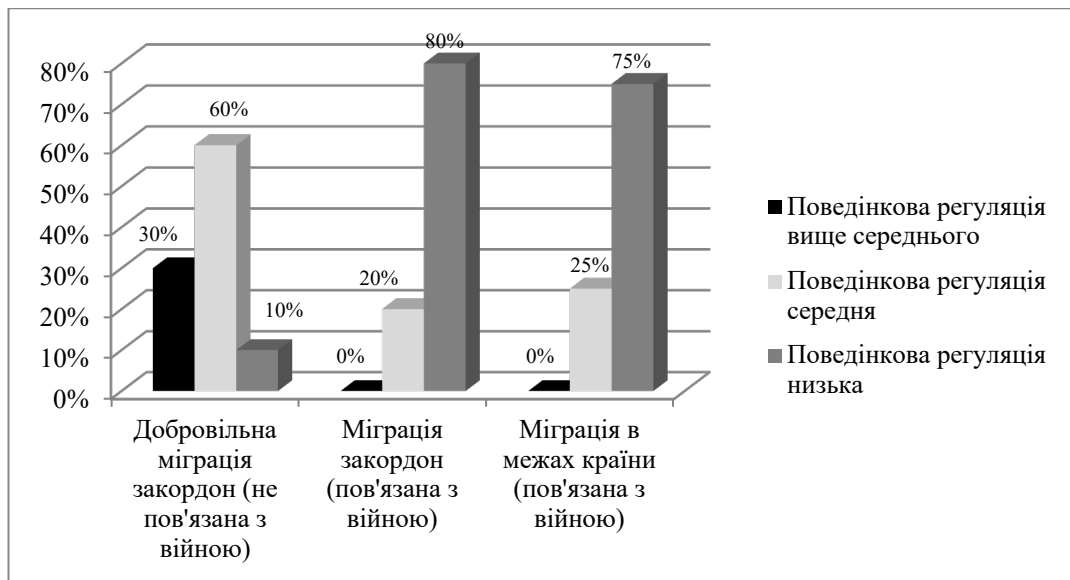


Рис. 3.7. Рівень поведінкової регуляції опитаних мігрантів

Результати наступного кроку аналізу наведені на рис. 3.8. Вони наглядно демонструють нам відсутність помітної різниці серед опитаних трьох груп.

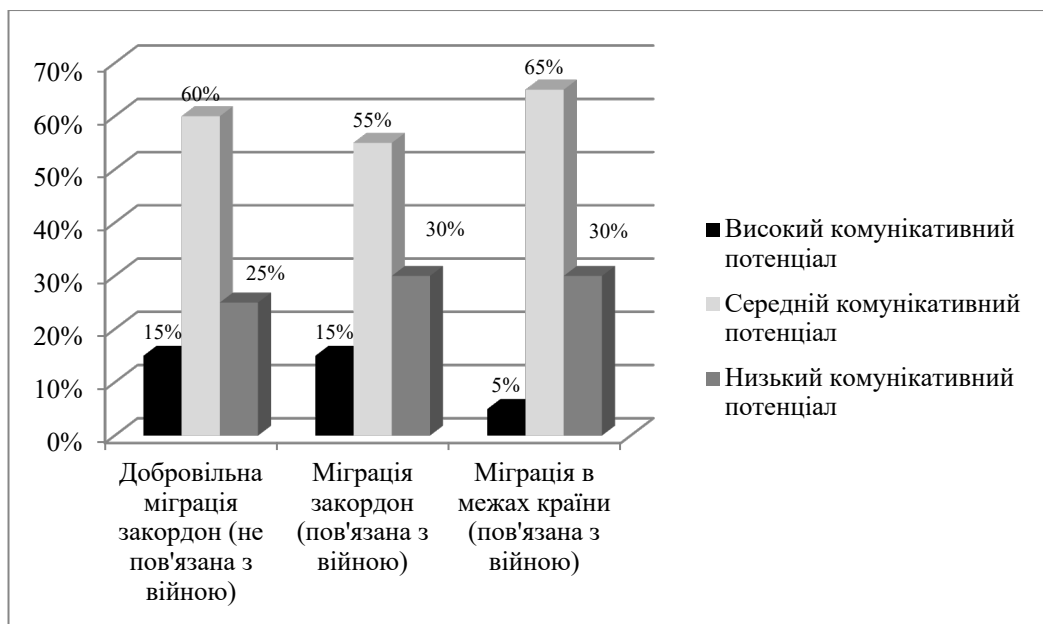


Рис. 3.8. Рівень комунікативного потенціалу опитаних мігрантів

Як ми можемо бачити, домінуючим рівнем прояву комунікативного потенціалу є середній. Це вказує на те, що, по великому рахунку, представники усіх трьох груп мають та проявляються достатній рівень комунікативної компетентності, яка забезпечує їм продуктивні взаєностосунки з оточуючими.

Тобто мігранти усіх трьох груп здатні встановлювати та підтримувати міжособистісні контакти з новим оточенням.

Деякі інші показники отримані по параметру «моральної нормативності» (див. рис. 3.9.). Як наглядно видно, вимушені мігранти частіше мають низку моральну нормативність, яка проявляється в не прийнятті або ускладненому прийнятті свого нового соціального статусу, нової культури, правил та норм нового оточення. Натомість, добровільні мігранти швидше та ефективніше адаптувалися до нової соціальної ролі, ніж їхні опоненти, завдяки прийняттю свого нового статусу та всіх супутніх прав.

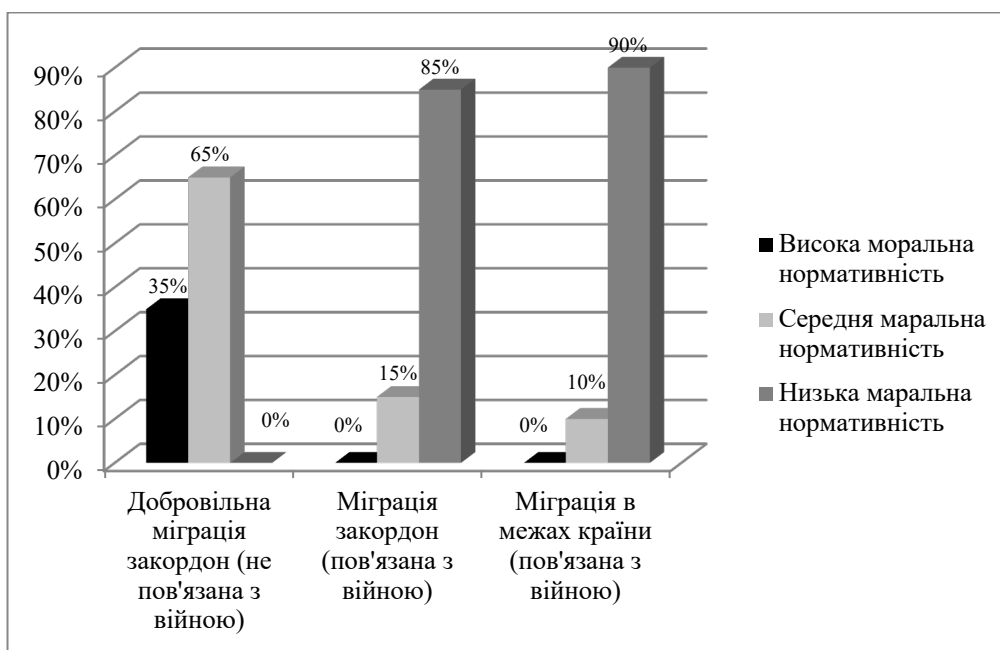


Рис. 3.9. Рівень моральної нормативності опитаних мігрантів

Діагностику блоку «Деадаптивних порушень» також показала наявність відмінностей (рис. 3.10). Зокрема, для вимушених мігрантів характерні прояви виражених астенічних реакцій (мігранти закордон – 50%; мігранти в середині країни – 60%). Виражені астенічні реакції – це сильні прояви астенії, які включають в себе підвищену втому, зниження працездатності, емоційну нестабільність, дратівливість, порушення сну, зниження концентрації та апетиту.

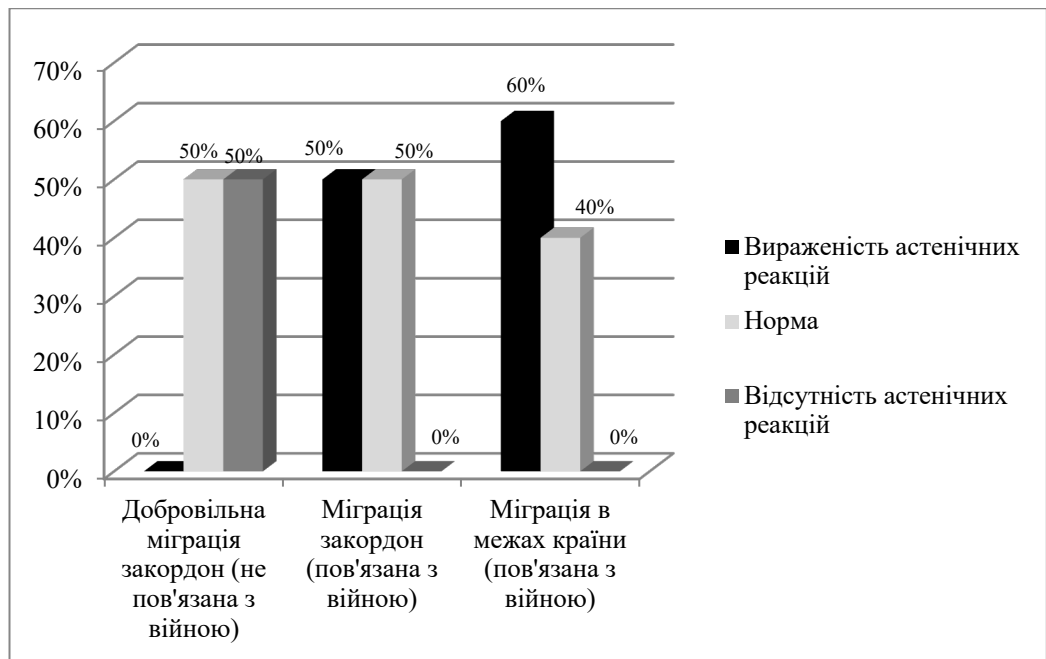


Рис. 3.10. Рівень прояву астенічних реакцій опитаних мігрантів

При цьому, у добровільних мігрантів у 50% спостерігається норма прояву астенічних реакцій, а у решти 50% опитаних взагалі ознаки відсутні, що може вказувати на те, що на фізіологічному рівні, адаптація у добровільних мігрантів пройшла (закінчилася) більш успішно.

Виявилися помітними і відмінності в прояві психотичних реакцій між респондентами (рис. 3.11.). В ході налізу було виявлено, що у 100% добровільних мігрантів відсутні будь-які ознаки психотичних реакцій.

Натомість у 40% не добровільних мігрантів закордон та 55% мігрантів в середині країни спостерігаються виражені психотичні реакції, які можуть включати інтенсивні прояви психозу, дезорганізоване мислення та поведінку, а також втрату зв'язку з реальністю. Усі ці прояву можуть помітно погіршувати взаємостосунки з оточенням та, безумовно, впливати на процес успішної адаптації.

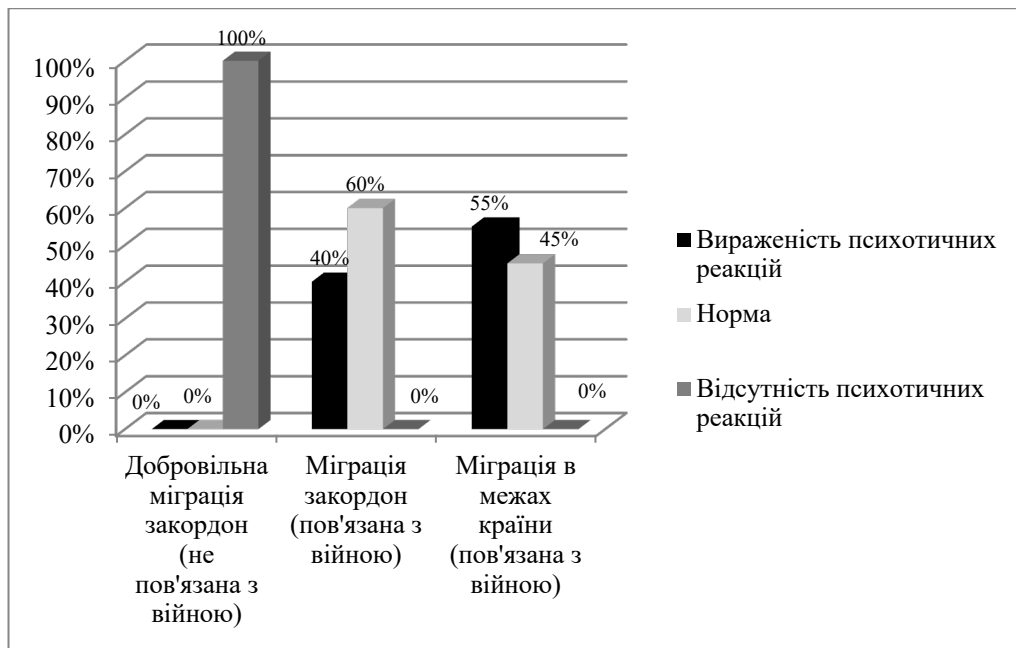


Рис. 3.11. Рівень прояву психотичних реакцій опитаних мігрантів

Отже, проведений аналіз результатів показав відмінність в параметрах як особистісного адаптивного потенціалу респондентів так і по параметру дезадаптивних порушень.

Нижче, в таблиці 3.3. нами наведені результати статистичного аналізу, порівняння середніх величин та стандартного відхилення досліджених параметрів. В ході математичного аналізу було виявлено, що значимими є відмінності по всім дослідженим параметрам адаптивності, окрім комунікативного потенціалу.

Тобто, відмінність середніх величин та стандартні відхилення показали, що дійсно, добровільні мігранти закордон більш успішно адаптувалися до нових умов порівняно з респондентами, які змінили місце проживання у зв'язку з війною. Отже, виявлені результати дають підстави припустити, що на адаптивність впливає причинно-наслідковий комплекс умов, які викликають необхідність такої адаптації.

Результати математичного аналізу

| Параметри соціально-психологічної адаптації | Вибірка | Середні значення | Стандартне відхилення |
|---|---|------------------|-----------------------|
| Поведінкова регуляція * | Добровільна міграція закордон (не пов'язана з війною) | 5,55 | 2,16 |
| | Міграція закордон (пов'язана з війною) | 2,55 | 1,46 |
| | Міграція в межах країни (пов'язана з війною) | 2,3 | 1,34 |
| Комуникативний потенціал | Добровільна міграція закордон (не пов'язана з війною) | 5,1 | 2,40 |
| | Міграція закордон (пов'язана з війною) | 4,75 | 1,71 |
| | Міграція в межах країни (пов'язана з війною) | 3,8 | 2,23 |
| Маральна нормативність * | Добровільна міграція закордон (не пов'язана з війною) | 6,8 | 1,60 |
| | Міграція закордон (пов'язана з війною) | 3,55 | 1,50 |
| | Міграція в межах країни (пов'язана з війною) | 2,3 | 1,21 |
| Астенічні реакції * | Добровільна міграція закордон (не пов'язана з війною) | 1,95 | 0,94 |
| | Міграція закордон (пов'язана з війною) | 6,85 | 2,23 |
| | Міграція в межах країни (пов'язана з війною) | 7,05 | 1,57 |
| Психотичні реакції * | Добровільна міграція закордон (не пов'язана з війною) | 2,1 | 0,85 |
| | Міграція закордон (пов'язана з війною) | 6,2 | 1,88 |
| | Міграція в межах країни (пов'язана з війною) | 7,21 | 1,84 |

* – параметри, які мають значимі статистичні відмінності

3.4. Факторна структура соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану

Останній етап математичного аналізу передбачав виявлення факторної структури соціально-психологічної адаптації українців. Для цього був використаний метод факторного аналізу. Даний метод дав можливість з дослідженого обсягу параметрів адаптації виокремити в ранжовану структуру ті параметри, які мають найважливіше значення для соціально-психологічної адаптації респондентів.

В таблиці 3.4. наведені результати математичного аналізу респондентів, які добровільно виїхали закордон до початку війни.

Таблиця 3.4.

Факторна структура соціально-психологічної адаптації українців, які добровільно виїхали закордон до початку війни

| Дослідженні параметри адаптації | Ієрархія компонентів соціально-психологічної адаптації | | | |
|---------------------------------|--|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Психотичні реакції | 0,928 | | | |
| Астенічні реакції | 0,806 | | | |
| Комунікативний потенціал | | 0,912 | | |
| Моральна нормативність | | 0,686 | | |
| Прийняття інших | | | 0,909 | |
| НПС | | | 0,576 | |
| Емоційний комфорт | | | 0,926 | |
| Прагнення до домінування | | | | 0,921 |

Отримані результати демонструють доволі чітку та логічну структуру соціально-психологічної адаптації респондентів даної групи, яка включає в себе чотири групи чинників.

На першому місці у опитаних, які добровільно виїхали закордон до початку війни перебуває група компонентів дезадапційних порушень (психотичні реакції $r=0,928$ та астенічні реакції $r=0,806$). Тобто, у добровільних мігрантів, на першому місці по важливості перебувають фізіологічні показники адаптованості. Тобто, чим менші фізіологічні та психічні прояви (тривожність, пригнічений настрій, порушення сну, апетиту та ін.) тим краще адаптованими вони себе почувають.

На другому місці група компонентів, які включають комунікативний потенціал ($r=0,912$) та моральну нормативність ($r=0,928$). Це дає підстави припустити, що важливим чинником адаптації добровільних мігрантів є їхнє вміння налагоджувати контакт з новим оточенням та прийняття норма та правил цього нового оточення. Або, з іншої сторони, чим швидше вони налагоджують контакт з іншими та чим швидше вливаються в нову культуру

через прийняття її норм, правил, звичаїв та ін. тим швидше відбувається процес адаптації.

На третьому місці група компонентів, які включають: прийняття інших ($r=0,909$), нервово-психічну стійкість ($r=0,576$) та емоційний комфорт ($r=0,926$). Отже, для добровільних мігрантів, які виїхали закордон до війни, на процес їхньої соціально-психологічної адаптації впливає прийняття ними нового оточення, нових людей з їхніми соціо-культурними особливостями, забезпечення собі емоційного комфорту а також підвищення власної нервово-психічної стійкості.

Найменше значення в структурі соціально-психологічної адаптації добровільних мігрантів має прагнення до домінування ($r=0,921$). Тобто, для даних опитаних, на процес їхньої адаптації впливає те, на скільки вони можуть контролювати своє найближче оточення. Саме через функцію контролю, такі люди знімають ту тривожність, страх та невпевненість в майбутньому, які виступають чинниками саме дезадаптації.

Нижче, в таблиці 3.5. представлені результати факторного аналізу соціально-психологічної адаптації респондентів, які змушені були виїхати закордон через початок війни. Як ми можемо бачити, структура адаптації цих респондентів також включає в себе чотири групи факторів, які розташовані відповідно до міри їхнього впливу-важливості для процесу адаптації.

Так, на першому місці виступає група компонентів (чинників) до якої входять: прийняття інших ($r=0,786$) та моральна нормативність ($r=0,658$). Для таких мігрантів, успішна адаптація на новому місці можлива тоді, коли вони в першу чергу приймуть факт того, що сталося і того, що вони опинилися в новій ситуації, в якій їм доведеться жити та вибудовувати нові схеми та моделі взаємодії та поведінки. Для них важливо прийняти нове оточення (людей) з їхніми цінностями та культурою. Також, важливо прийняти культуру та норми нового середовища.

Таблиця 3.5.

Факторна структура соціально-психологічної адаптації українців, які
вимушено виїхали закордон після початку війни

| Дослідженні параметри адаптації | Ієрархія компонентів соціально-психологічної адаптації | | | |
|---------------------------------|--|-------|-------|--------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Прийняття інших | 0,786 | | | |
| Моральна нормативність | 0,658 | | | |
| Самоприйняття | | 0,834 | | |
| Астенічні реакції | | | 0,778 | |
| Інтегральна адаптованість | | | | 0,885 |
| Психотичні реакції | | | | -0,636 |
| Емоційний комфорт | | 0,502 | | |

На другому місці, по важливості, група компонентів, які включають самоприйняття ($r=0,834$) та емоційний комфорт ($r=0,502$). Тобто, на процес адаптації у цих опитаних, впливає те, на скільки швидко та в повній мірі вони приймуть себе в нових умовах і те на, що вони в цих нових умовах здатні. А також те, на скільки швидко вони зможуть забезпечити собі емоційний комфорт, який також можливий лише через прийняття: себе, ситуації, оточення та ін.

Третя група компонентів включає в себе астенічні реакції ($r=0,778$). Цей чинників виражає міру адаптованості даних респондентів через наявність/відсутність тривожності, проблем зі сном, іпохондрією та ін. Чим більш вираженими є ці симптоми у опитаних даної групи, тим більш неадаптованими вони будуть себе почувати.

Остання група компонентів відображає діалектичний (двоїстий) взаємозалежний зв'язок та вплив на адаптивність: інтегральна адаптованість ($r=0,885$) та психотичні реакції ($r= -0,636$). Чим більші прояви агресивності, нервово-психічного напруження, конфліктності з оточуючими тим меншою буде інтегральна адаптованість у респондентів цієї групи. І навпаки, чим більше буде загальна інтегральна адаптованість, тим меншими будуть психотичні прояви. Виявлена особливість взаємозв'язку та впливу даних чинників наглядно демонструє принцип корекції процесу адаптації таких

мігрантів. Через роботу з агресивністю, конфліктністю можна підвищувати загальний рівень інтегральної адаптованості.

Факторний аналіз соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено змінили місце проживання в межах країни після початку війни показав відмінність її факторної структури. Зокрема, в структурі адаптації респондентів цієї вибірки виявлено не 4 а 3 групи значимих компонентів (табл. 3.6.).

Таблиця 3.6.

Факторна структура соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено змінили місце проживання в межах країни після початку війни

| Дослідженні параметри адаптації | Ієрархія компонентів соціально-психологічної адаптації | | |
|---------------------------------|--|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 |
| Прийняття інших | 0,813 | | |
| Самоприйняття | 0,779 | | |
| Інтернальність | | 0,731 | |
| Моральна нормативність | | 0,579 | |
| Астенічні реакції | | | 0,664 |
| Поведінкова регуляція | | | 0,530 |

Перга група компонентів містить такі параметри як: прийняття інших ($r=0,813$) та самоприйняття ($r=0,779$). Дана група компонентів перекликається з компонентами мігрантів, які виїхали закордон. Для мігрантів в середині країни, також, важливою умовою успішної адаптації прийняття нових умов, себе в цих нових умовах, нове оточення.

На другому місці компоненти: інтернальність ($r=0,731$) та моральна нормативність ($r=0,579$). Віра в себе, в те, що людина керує власною долею, високий рівень очікувань та орієнтація на контроль оточення та одночасне адекватне прийняття нової соціальної ролі та вимог до себе впливають на адаптацію вимушених мігрантів цієї групи.

Найменший, проте важливий вплив на соціально-психологічну адаптацію опитаних цієї групи мають: астенічні реакції ($r=0,6640$) та поведінкова

регуляція ($r=0,530$). Наявність/відсутність фізіологічних проявів дезадаптації та здатність до регуляції власної взаємодії з оточуючими визначають успішність соціально-психологічної адаптації цих респондентів.

Висновки до третього розділу

В результаті дослідження, хід якого описаний вище, відповідно до поставлених завдань, ми зробили наступні висновки:

1) Соціально-психологічна адаптація мігрантів, в залежності від причини та місця міграції відрізняються. Так, низький рівень соціально-психологічної адаптації є більш характерним для респондентів, які змушені були залишити свої домівки через військову агресію та переїхати як за кордон, так і в межах країни.

Низька соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів, проявляється на усіх рівнях у вигляді низького самоприйняття та прийняття інших, низьким емоційним комфортом, високим (занадто) прагненням до домінування над іншими (як механізм контролю оточення і тим самим не здатність прийняти ситуацію).

2) Особливості прояву нервово-психічної стійкості українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану полягають в тому, що мігранти, які були змушені покинути свої домівки через війну, частіше виявляють ознаки низької адаптованості, навіть після тривалого часу проживання на новому місці. Це виражається у переважно низькому рівні нервово-психічної стійкості, порівняно з тими, хто добровільно мігрував до початку війни.

3) Особливості прояву адаптивності українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану полягають в тому, що добровільні мігранти закордон більш успішно адаптувалися до нових умов порівняно з респондентами, які змінили місце проживання у зв'язку з війною. Натомість ті українці, які були вимушені змінити місце проживання через війну частіше мають проблеми з поведінковою регуляцією у взаєминах з новим оточенням, прийняттям нової

ситуації та нових правил життя, проблеми з психотичними та астенічними станами (агресивність, порушення сну, різні негативні психічна стани та ін.).

4) Факторна структура соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану також має свої відмінності. В українців, які мігрували закордон, добровільно та вимушено, для адаптації мають значення 4 групи компонентів, тоді як для українців, які змінили місце проживання в межах країни лише 3 групи компонентів. Для добровільних мігрантів важливе значення для адаптації мають дезадаптивні прояви (астенічні та психотичні реакції), чим менше їхній прояв, тим вищий рівень адаптації вони мають.

Для українців, які вимушено виїхали закордон найбільшу вагу мають чинники: прийняття інших та прийняття нових умов життя. Чим гірше довше вони зволікають з цим, тим більше затягується та погіршується процес адаптації.

Для українців, які мігрували через війну в межах країни, найбільшу вагу мають чинники: самоприйняття та прийняття інших. Тобто, чим довше вони не приймають нове оточення, чим довше вони не приймають себе та свої можливості в ситуації міграції тим довшою та проблематичнішою для них стає адаптація.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження, відповідно до поставлених завдань, нами були зроблені наступні висновки:

1. Адаптація – це активний процес пристосування людини до нових умов оточення, що викликає внутрішні зміни. Результатом цього процесу є стан адаптованості. Ефективність адаптації залежить від особистісних рис, які разом визначають потенціал для адаптації. Адаптивність, яка підтримує цей процес, є характеристикою особистості та вказує на її здатність пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі.

2. Різні дослідники визначають різноманітні типи адаптації, і ця розбіжність у поглядах ускладнює вивчення її структури та видів. Однак, загалом, основні складові структури та видів адаптації включають: фізіологічну, психологічну, соціальну, економічну, психофізіологічну, культурну та соціально-психологічну адаптацію.

3. Адаптація мігрантів у соціально-психологічному плані полягає в тому, що вони зазвичай використовують три основні стратегії: відмова від іншої культури (життя в гетто), часткове прийняття нової культури (пасивна адаптація) та повне прийняття нової культури (асиміляція або інтеграція). Ключовим психологічним механізмом адаптації є відмова від власних цінностей (стереотипів, переконань, установок тощо). Ефективність адаптації визначається швидкістю та обсягом цієї відмови. Зміна стереотипів, установок та поведінкових звичок залежить від того, наскільки швидко та в якій мірі мігрант відмовляється від своїх попередніх цінностей та приймає нові, характерні для нового середовища.

4. Соціально-психологічна адаптація мігрантів варіюється в залежності від причини та місця їхньої міграції. Низький рівень соціально-психологічної адаптації більш характерний для респондентів, які були змушені покинути свої домівки через військову агресію, незалежно від того, переїхали вони за кордон (40%) чи залишилися в межах країни (55%). Ця низька адаптація у вимушених мігрантів проявляється на всіх рівнях: у низькому самоприйнятті та прийнятті

інших, низькому емоційному комфорту, а також у надмірному прагненні домінувати над іншими як механізмі контролю оточення, що свідчить про нездатність прийняти ситуацію.

5. Особливості нервово-психічної стійкості українців, які змушені були емігрувати під час воєнного стану, полягають у тому, що ці мігранти частіше демонструють ознаки низької адаптованості навіть після тривалого перебування на новому місці. Це проявляється у переважно низькому рівні нервово-психічної стійкості порівняно з тими, хто добровільно переїхав до початку війни. Серед вимушених мігрантів, 60% з тих, що виїхали за кордон, і 80% з тих, що переїхали в межах країни, мають низький рівень нервово-психічної стійкості.

6. Особливості адаптації українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану, проявляються в тому, що добровільні мігранти закордон краще пристосувалися до нових умов, ніж ті, хто був змушений змінити місце проживання через війну. Українці, які переїхали через війну, частіше мають труднощі з поведінковою регуляцією у взаєминах з новим оточенням та прийняттям нових обставин і правил життя. Вони також частіше стикаються з психотичними та астенічними станами, такими як агресивність, порушення сну та інші негативні психічні стани.

7. Факторна структура соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану, має свої особливості. Для українців, які виїхали за кордон, як добровільно, так і вимушено, адаптація залежить від чотирьох груп компонентів, тоді як для тих, хто змінив місце проживання в межах країни, важливі лише три групи компонентів. Для добровільних мігрантів ключовим аспектом адаптації є дезадаптивні прояви, такі як астенічні та психотичні реакції: чим менше вони проявляються, тим вищий рівень адаптації спостерігається.

Для українців, які вимушено виїхали за кордон, найважливішими чинниками є прийняття нових умов життя та прийняття інших людей. Затримка в цих процесах затягує і погіршує адаптацію.

Для українців, які мігрували через війну в межах країни, ключовими чинниками є самоприйняття та прийняття нових людей. Чим довше вони не приймають нове оточення та свої можливості в умовах міграції, тим складнішою і тривалішою стає їх адаптація.

В результаті, сформована нами гіпотеза про те, що зміст та структура соціально-психологічної адаптації українців до нових умов проживання відрізняється в залежності від причини еміграції/міграції – підтвердилася частково.

Перспективами подальших досліджень, нами вбачається поглиблення досліджень, спрямованих на розкриття зв'язку між причинами та особливостями соціально-психологічної адаптації українських мігрантів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананко Л. Міграційні ризики освітнього процесу в Україні. *Ефективність державного управління*: зб. наук. пр. 2017. № 4. С. 33-38.
2. Андросович К. А. Аналіз сутності та змісту соціальних аспектів адаптації особистості. Зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні тенденції розвитку світової психологічної та педагогічної практики», 26–27 груд. 2014 р. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. С. 39–45.
3. Андросович К. А. Особливості соціальної адаптації першокурсників в залежності від соціального статусу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Луганськ : Ноулідж, 2014. № 3 (35). С. 13–18.
4. Андрушко, Я. Психологія мігранта в дискурсі соціально-психологічних досліджень. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55. С. 5–13.
5. Бардіна-Віж'є О. Ю. Іноземні студенти в Україні: чинники адаптації. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи*. 2014. № 1122. Вип. 33. С. 108–112.
6. Бикова А. Л. Складові ефективної адаптації персоналу. *Молодий вчений*. 2016. №12. С. 640-646.
7. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. *Наука і освіта* : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України [гол. ред. О.Я. Чебикін]. 2020. № 3/LXXXX, квітень. С.12–16.
8. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. *Актуальні проблеми психології. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К. : Талком, 2016. Т. 9, вип. 9 С. 58-66.
9. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні приклади і проблеми психології*. 2018. № 3. С. 54-60.

10. Бродовська В. Й., Патрик І. П., Яблонко В. Я. Тлумачний психологічний словник психологічних термінів в українській мові: Словник /. 2-е вид. К. : ВД Професіонал, 2005. 224 с.
11. Варій М. Й. Загальна психологія. 3-тє видання, випр. і доп. Львів: «Центр учбової літератури», 2019. 1007 с.
12. Васильєв В. В. Соціальна адаптація особистості до професійної діяльності. Вісник Дніпропетровського університету. 2016. Вип. 14. С. 215-221.
13. Ващенко І. В, Ріттель Ю. П. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в ситуації етнічної міграції. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2019. № 44. С. 31–52.
14. Ващенко І. В. Стадії соціалізації в процесі становлення особистості. Соціалізація особистості і суспільні трансформації : механізми взаємовпливу та вияви: міжнар. наук.- практ. конф. (Чернівці, 14-16 травня 2009 р.). Науковий вісник Чернівецького ун-ту: збірн. наук. пр. Вип. 447–448. Педагогіка та психологія. Чернівці : ЧНУ, 2009. 212 с. С. 82-84.
15. Воробець А. Сутність структура та механізми процесу соціальної адаптації. Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Зб. наук. праць: у 2 т. Т. 2. Харків : Видавничий центр ХНУ, 2016. С. 300-305.
16. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2018. Вип. 5. С.433 442.
17. Георгієва І. А. Соціально-психологічні чинники адаптації особистості в колективі: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Львів, 2015. 21 с.
18. Данилюк І. В. Етнічна психологія як галузь наукового знання: історико-теоретичний вимір: Монографія. К.: «САММІТ-КНИГА», 2010. 432 с.
19. Донченко О. А., Слюсаревський М. М., Татенко В. О. та ін Основи соціальної психології: Навчальний посібник; за ред.. М. М. Слюсаревського. Київ : Міленіум, 2008. 495 с.

20. Загальна психологія: підручник. за загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. –[2-ге вид., перероб. і доп.] Вінниця : Нова Книга, 2017. 704с.
21. Кавалеров А. І., Бондаренко А. М. Соціальна адаптація : феномен і прояви : монографія. Одеса : Астропринт, 2015. 112 с.
22. Карабаджак К. І. Методи адаптації персоналу. Управління розвитком. 2019. № 14. С. 19-21.
23. Кокун О. М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2020. Т. IV. Ч. 5. С. 137-140.
24. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2018. № 4. С. 94-100.
25. Мігранти як виклик європейській цивілізації [Електронний ресурс]. URL: <http://ua.112.ua/statji/mihranty-iaк-vyкlyк-ievроpeiskii-tsyvilizatsii257513.html>.
26. Назарко С. О. Освітнянська міграція та її вплив на національний інтелектуальний капітал. Економіка та держава. 2017. № 6. С. 128-130.
27. Орбан-Лембрик Л. Є. Вплив міграційних процесів на поведінкові прояви особистості. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. ІваноФранківськ : ВДВ ЦІТ, 2018. Вип.13. Ч.1. С. 3–15.
28. Орбан-Лембрик Л. Є. Соціальна психологія: Навчальний посібник. К. : Академвидав, 2018. 448 с.
29. Орленко І. Н. Социальная дезадаптация как объект социальнофилософского исследования. Наукове пізнання: методологія та технологія: наук. журнал. Одеса. 2017. №2 (35). С. 71–79.
30. Орленко І. Н. Социально-философское понимание социализации как фактора социальной дезадаптации. Наукове пізнання: методологія та технологія: наук. журнал. Одеса. 2016. №2. С. 65–75.

31. Проблема соціальної та психологічної адаптації вимушених переселенців і шляхи її корекції [Електронний ресурс]. URL: <http://ukrbukva.net/print:page,1,45878-Problema-social-noiy-i-psiologicheskoiyadaptacii-vynuzhdennyh-pereselencev-i-puti-ee-korrekcii.html>
32. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження [Електронний ресурс]. URL: <http://social-science.com.ua/article/1072>.
33. Ровенчак О. А., Володько В. В. «Особливості соціокультурної адаптації українських іммігрантів у США». Наукове пізнання : Методологія та технології. 2019. № 1(42), с. 118-144,
34. Ровенчак О. Соціологія міграції: міжнародні аспекти : навчальний посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. 208 с.
35. Степаниця С. Л. Соціальна адаптація як невід'ємна складова соціалізації особистості. Гілея: науковий вісник, збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. К. : ВІР УАН, 2011. 736 с.
36. Умови вдосконалення системи соціально-правової адаптації біженців в Україні [Електронний ресурс]. URL: <http://studcon.org/umovy-vdoskonalennyasystemy-socialno-pravovoyi-adaptaciyi-bizhenciv-v-ukrayini>.
37. Affleck, G., Tennen, H., & Gershman, K.. Cognitive adaptations to high-risk infants the search for mastery, meaning and protection from future harm. American Journal of Mental Deficiency. 1985. Vol. 89(6). pp. 653-656.
38. Arroyo C. Soy psicóloga de duelo migratorio y estas son las cosas que más afectan a los emigrantes. 2017. [Online]. Available: <https://is.gd/ZFSfyw> (дата звернення: 06.06.2024).
39. Berry J. W., Poortinga Y. H., Breugelmans S. M., Chasiotis A. & Sam D. L. Cross-Cultural Psychology: Research and Applications. New York: Cambridge University Press. 2011. 650 p
40. Cobb C. L., Branscombe N. R., Meca A., Schwartz S. J., Xie D., Zea M. C., Molina L. E. Martinez C. R., «Toward a Positive Psychology of Immigrants», Perspectives on Psychological Science. 2018. Vol. 14(4). Pp. 23-30.

41. Triandis H. C. «Culture and Conflict». *International Journal of Psychology*. 2017. № 35(2), p. 148.
42. Ward C., A. Kennedy. The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 1999. Vol. 23, Issue 4. P. 659–677.
43. Wilson A. “The Donbas between Ukraine and Russia: The Use of History in Political Disputes”. *Journal of Contemporary History*. 2015. 30(2), pp. 265-289.

АНОТАЦІЯ

Красовська А. Особливості соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували під час воєнного стану.

Кваліфікаційна робота на здобуття магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю 053 – Психологія (Галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Міністерства освіти і науки України, Харків, 2024.

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичне узагальнення та емпіричне підтвердження гіпотези, про те, що зміст та структура соціально-психологічної адаптації українців до нових умов проживання відрізняється в залежності від причини еміграції/міграції.

В результаті дослідження визначено, що адаптація полягає в активному пристосуванні індивіда до нових умов свого оточення, і це веде до внутрішніх змін. Цей процес призводить до стану адаптації, відомого як адаптованість. Ефективність адаптації в основному залежить від особистісних особливостей, які усі разом формують потенціал особистісної адаптації. Особливості адаптації мігрантів у соціально-психологічному плані виявляються в тому, що вони зазвичай використовують три основні стратегії адаптації: відмову від іншої культури (гетто), часткове прийняття (пасивна адаптація) та повне прийняття (асиміляція, інтеграція).

В роботі описані результати емпіричного дослідження, які виявили, що:

1) низький рівень соціально-психологічної адаптації є більш характерним для респондентів, які змушені були залишити свої домівки через військову агресію та переїхати як за кордон, так і в межах країни;

2) Для українців, які вимушено виїхали закордон найбільшу вагу мають чинники: прийняття інших та прийняття нових умов життя. Чим гірше довше вони зволікають з цим, тим більше затягується та погіршується процес адаптації.

3) Для українців, які мігрували через війну в межах країни, найбільшу вагу мають чинники: самоприйняття та прийняття інших. Тобто, чим довше вони не приймають нове оточення, чим довше вони не приймають себе та свої можливості в ситуації міграції тим довшою та проблематичнішою для них стає адаптація.

Перспективами подальших досліджень, нами вбачається поглиблення досліджень, спрямованих на розкриття зв'язку між причинами та особливостями соціально-психологічної адаптації українських мігрантів.

Ключові слова: адаптація, цінності, мігранти, копінг-стратегії, стрес.

ABSTRACT

Krasovska A. Peculiarities of socio-psychological adaptation of Ukrainians who were forced to emigrate during martial law.

Qualification work for obtaining a master's degree in higher education in the specialty 053 - Psychology (Field of knowledge 05 - Social and behavioral sciences). V. N. Karazin Kharkiv National University of the Ministry of Education and Science of Ukraine, Kharkiv, 2024.

The qualification work presents a theoretical generalization and empirical confirmation of the hypothesis that the content and structure of the socio-psychological adaptation of Ukrainians to new living conditions differs depending on the reason for emigration/migration.

As a result of the study, it was determined that adaptation consists in the active adaptation of an individual to the new conditions of his environment, and this leads to internal changes. This process leads to a state of adaptation, known as adaptability. The effectiveness of adaptation mainly depends on personal characteristics, which together form the potential for personal adaptation. The features of migrants' adaptation in the socio-psychological plan are manifested in the fact that they usually use three main adaptation strategies: rejection of another culture (ghetto), partial acceptance (passive adaptation) and full acceptance (assimilation, integration).

The paper describes the results of an empirical study, which revealed that:

1) a low level of socio-psychological adaptation is more characteristic of respondents who were forced to leave their homes due to military aggression and move both abroad and within the country;

2) For Ukrainians who were forced to leave abroad, the factors of greatest importance are: acceptance of others and acceptance of new living conditions. The longer they delay this, the more the adaptation process is delayed and worsens.

3) For Ukrainians who migrated due to the war within the country, the factors of greatest importance are: self-acceptance and acceptance of others. That is, the longer they do not accept the new environment, the longer they do not accept themselves and their capabilities in the migration situation, the longer and more problematic adaptation becomes for them.

We see the prospects for further research as deepening research aimed at revealing the connection between the causes and features of the socio-psychological adaptation of Ukrainian migrants.

Keywords: adaptation, values, migrants, coping strategies, stress.