

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Взаємозв'язок особистісної амбівалентності та соціально-психологічної адаптації в осіб із статусом тимчасового захисту в ЄС»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-61
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Психологія» за спеціальністю – 053
ПСИХОЛОГІЯ
Пушкарьової І.М.

Керівник доцент ЗВО кафедри загальної
психології, доцент, кандидат психологічних
наук
Маєвська Н.А.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _
Кількість балів: _____

Члени комісії _____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ АМБІВАЛЕНТНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В ОСІБ ІЗ СТАТУСОМ ТИМЧАСОВОГО ЗАХИСТУ В ЄС	7
1.1. Теоретичні підходи до розуміння амбівалентності в психології	7
1.2. Структура та механізми соціально-психологічної адаптації	13
1.3. Взаємозв'язок особистісної амбівалентності та соціально- психологічної адаптації	21
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОЇ АМБІВАЛЕНТНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В ОСІБ ІЗ СТАТУСОМ ТИМЧАСОВОГО ЗАХИСТУ В ЄС	29
2.1. Мета і завдання дослідження. Характеристика вибірки	29
2.2. Опис методів дослідження	30
Висновки до розділу 2	35
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОЇ АМБІВАЛЕНТНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В ОСІБ ІЗ СТАТУСОМ ТИМЧАСОВОГО ЗАХИСТУ В ЄС	37
3.1. Дослідження рівня особистісної амбівалентності у мігрантів, які отримали тимчасовий захист в Європі	37
3.2. Визначення особливостей особистісної амбівалентності, в залежності від статі, у мігрантів, які отримали тимчасовий захист в Європі	41
3.3. Дослідження рівня виразності складових соціально-психологічної адаптації у мігрантів, які отримали тимчасовий захист в Європі	43

3.4. Аналіз взаємозв'язку між особистісною амбівалентністю та соціально-психологічною адаптацією у мігрантів, які отримали тимчасовий захист в Європі	46
Висновки до розділу 3	55
ВИСНОВКИ	58
ЛІТЕРАТУРА	60
АНОТАЦІЇ	65
ДОДАТКИ	67

ВСТУП

Актуальність: тема вивчення зв'язку особистісної амбівалентності та соціально-психологічної адаптації в осіб із статусом тимчасового захисту в ЄС є не лише актуальною, але й важливою в контексті воєнного часу. Сучасні соціальні процеси, позначені військовими конфліктами, міграцією та глобальною нестабільністю, зумовлюють потребу у глибокому вивченні психологічних механізмів адаптації людини до нових умов життя. Особливу роль у цьому процесі відіграє феномен особистісної амбівалентності, який виявляється у суперечливих почуттях, думках та установках щодо нової соціальної дійсності. Надмірна амбівалентність може знижувати рівень прийняття себе, посилювати тривогу, викликати труднощі у прийнятті рішень і побудові міжособистісних контактів. Як зазначає Т. Зелінська, амбівалентність є інтегральною характеристикою особистості, що впливає на її емоційну стабільність, когнітивну узгодженість і поведінкову гнучкість.

У працях З. Фрейда, К. Юнга, Л. Фестінгера феномен амбівалентності розглядається як природний прояв суперечливості людського досвіду, що є водночас джерелом розвитку та потенційного дистресу. У сучасних дослідженнях Н. Кухарчук, О. Борисюк, І. Шнайдер підкреслюється, що високий рівень амбівалентності може бути пов'язаний із підвищеним рівнем стресу та зниженням адаптаційних можливостей особистості.

Водночас у сучасній психології процес адаптації розглядається як складна взаємодія внутрішніх і зовнішніх чинників, що забезпечують гармонійне функціонування особистості в новому середовищі.

У працях К. Роджерса та Р. Даймонда адаптація описується як стан внутрішньої узгодженості, прийняття себе та інших, що дозволяє людині зберігати психологічну рівновагу навіть за умов значних змін соціального контексту. У свою чергу, С. Гейз, К. Вілсон і К. Стросаль наголошують, що важливою умовою ефективної адаптації є психологічна гнучкість, тобто здатність

людини діяти відповідно до власних цінностей, незважаючи на стрес чи емоційні суперечності.

Особливість нашого дослідження полягає у поєднанні аналізу рівня особистісної амбівалентності та показників соціально-психологічної адаптації саме серед осіб, які отримали тимчасовий захист у країнах Європейського Союзу. Такий підхід дозволяє не лише глибше розкрити специфіку психологічної адаптації в контексті війни та міграції, а й визначити чинники, що сприяють або перешкоджають ефективному пристосуванню до нових соціокультурних умов.

Таким чином, вивчення взаємозв'язку між особистісною амбівалентністю та соціально-психологічною адаптацією має як теоретичну, так і практичну значущість. Отримані результати можуть бути використані для створення програм психологічної підтримки українських мігрантів, спрямованих на розвиток психологічної гнучкості, зниження рівня стресу та полегшення процесу соціальної інтеграції у країнах Європейського Союзу.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості мігрантів.

Предмет дослідження: зв'язок особистісної амбівалентності та соціально-психологічної адаптації у мігрантів зі статусом тимчасового захисту в ЄС.

Мета: виявити взаємозв'язок особистісної амбівалентності та соціально-психологічної адаптації у мігрантів із статусом тимчасового захисту в ЄС.

Гіпотези:

1. Чим вищий рівень особистісної амбівалентності, тим нижчими є показники соціально-психологічної адаптації мігрантів із статусом тимчасового захисту в країнах Європейського Союзу.

2. Чоловіки-мігранти зі статусом тимчасового захисту порівнянно з жінками характеризуються більш низьким рівнем особистісної амбівалентності та більш високими показниками соціально- психологічної адаптації.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми особистісної амбівалентності та соціально-психологічної адаптації у мігрантів, які отримали тимчасовий захист в ЄС.

2. Визначити особливості особистісної амбівалентності мігрантів різної статі.

3. Дослідити рівень виразності складових соціально-психологічної адаптації в залежності від статі у мігрантів, які отримали тимчасовий захист в ЄС.

4. Дослідити взаємозв'язки особистісної амбівалентності та соціально-психологічної адаптації у мігрантів, які отримали тимчасовий захист в Європі.

Методи дослідження: Методика Т.М. Зелінської «Оцінювання, самооцінювання амбівалентності», Опитувальник Т.М. Зелінської «Жіноча (чоловіча) амбівалентність особистості», Шкала «Соціально- психологічної адаптованості Роджерса-Даймонда», Шкала психологічної гнучкості.

Методи статистичної обробки даних:

Критерій Колмогорова-Смірнова, описові статистики, критерій Манна-Уїтні, кореляційний аналіз Спірмена. Обробка даних здійснювалася із застосуванням програмного забезпечення MS Excell та IBM SPSS.

Вибірка: У дослідженні взяло участь 64 особи, які отримали тимчасовий захист в Європі. Серед них – 31 особа чоловічої статі та 33 – жіночої. Вік досліджуваних становить від 19 до 59 років (середній вік – $36,06 \pm 7,4$ років). Опитування проводилося дистанційно- за допомогою Гугл-форм.

Практична значущість: Результати дослідження можуть бути використані для розробки ефективних програм психологічної підтримки та адаптації українських мігрантів у країнах ЄС.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ АМБІВАЛЕНТНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В ОСІБ ІЗ СТАТУСОМ ТИМЧАСОВОГО ЗАХИСТУ В ЄС

Цей розділ присвячений аналізу теоретичних підходів до розуміння амбівалентності та соціально-психологічної адаптації, розкриттю їх структури, механізмів і взаємозв'язку в контексті міграції. Він узагальнює сучасні наукові погляди та дає концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

1.1. Теоретичні підходи до розуміння амбівалентності в психології

Сучасна психологія особистості має багато понять, одним з ключових є поняття амбівалентності. Воно відображає глибинні внутрішні суперечності, що виникають у процесах переживання, мислення, прийняття рішень, побудови соціальних зв'язків. У загальному сенсі амбівалентність визначається як одночасне переживання протилежних емоцій, оцінок або намірів стосовно одного й того ж об'єкта, що супроводжується емоційним напруженням та потребою в розв'язанні внутрішнього конфлікту. Вперше термін “амбівалентність” запровадив швейцарський психіатр Е. Блейлер для опису суперечливих психічних тенденцій у пацієнтів із шизофренією. У подальшому З. Фрейд трактував амбівалентність як конфлікт між лібідозними та агресивними імпульсами особистості, що формують амбівалентне ставлення до об'єкта любові [21, 16]. К. Юнг розглядав це явище в контексті дуальності людської природи та антагонізму архетипів, підкреслюючи його універсальність у структурі психіки [27].

Сучасні дослідники доповнили й розширили ці класичні підходи. У працях українських авторів, зокрема Т. Зелінської та І. Шастко, амбівалентність визначається як комплексна особистісна характеристика, що виявляється не лише в емоційній сфері, а й у когнітивних, мотиваційних та ціннісних процесах [5; 19]. Ці автори наголошують на важливості диференціації типів амбівалентності - зокрема,

емоційної (пов'язаної з протилежними емоційними реакціями), когнітивної (що виражається у суперечливих переконаннях і судженнях), мотиваційної (яка включає внутрішню боротьбу між альтернативними намірами) та ціннісної, яка виникає внаслідок конфлікту між внутрішніми моральними орієнтирами.

На думку М. Томчука, амбівалентність є не лише джерелом психологічного дискомфорту, а й проявом особистісної зрілості, оскільки сигналізує про наявність рефлексивного рівня переживання й оцінювання суперечливих ситуацій [13]. Така амбівалентність виконує регуляторну функцію, дозволяючи утримати множинність позицій без імпульсивного реагування, що є ознакою внутрішньої гнучкості. Водночас, якщо вона набуває хронічного характеру або не компенсується ресурсами особистості, це може призвести до фрустрації, нерішучості, загострення тривожності. Отже, амбівалентність є не однозначно негативним, а багатовимірним і контекстуально залежним явищем.

У гуманістичній психології амбівалентність набуває нового трактування - як прояв внутрішніх суперечностей, які не лише допустимі, а й необхідні для повноцінного особистісного розвитку. К. Роджерс у своїх працях наголошував, що прийняття протилежних тенденцій усередині «Я» сприяє досягненню цілісності особистості. На його думку, особистість не має витісняти амбівалентні переживання, а навпаки - визнавати їх, бо саме через інтеграцію полярних елементів людина здатна актуалізувати себе як унікальний суб'єкт життєдіяльності [12]. Таким чином, амбівалентність у гуманістичному підході розглядається не як симптом нестабільності, а як механізм самоусвідомлення та самозміни.

Значний внесок у розуміння когнітивної природи амбівалентності зробив Л. Фестінгер, автор теорії когнітивного дисонансу. Він зазначав, що наявність суперечливих переконань створює у людини психологічний дискомфорт, який стимулює її до пошуку внутрішньої узгодженості через зміну поведінки або переосмислення однієї зі складових конфлікту [15]. Цей підхід дозволяє розглядати амбівалентність не як статичний стан, а як динамічний процес внутрішньої перебудови, що є важливою умовою психологічної адаптації. На думку сучасних дослідників, таких як Дж. Мейо та інших саме амбівалентність установок може

відігравати ключову роль у формуванні поведінкових стратегій у неоднозначних ситуаціях, оскільки сприяє більш глибокому аналізу та рефлексії [29].

Окрему позицію займає екзистенційний підхід, у межах якого амбівалентність розглядається як вияв фундаментальної напруги людського існування між потребою у свободі й страхом перед відповідальністю. У працях Р. Мея стверджується, що амбівалентність є ознакою того, що особистість перебуває на межі екзистенційного вибору між протилежними цінностями, цілями чи життєвими стратегіями [31]. Це стан не лише психологічного дискомфорту, а й внутрішнього потенціалу, оскільки саме через усвідомлення суперечностей особистість здатна здійснити глибокі перетворення у власному способі буття. Таким чином, у межах екзистенційної традиції амбівалентність розуміється як маркер активного внутрішнього пошуку сенсу, що може як підсилювати психологічну нестабільність, так і виступати джерелом особистісного зростання.

Суттєве місце в сучасному науковому дискурсі займає уявлення про амбівалентність як функціональну характеристику особистості, що виконує адаптаційну роль у складних або суперечливих ситуаціях. Як підкреслює Т. Зелінська, амбівалентність не обов'язково свідчить про внутрішній розлад, натомість вона може сигналізувати про високий рівень психологічної гнучкості та здатність особистості до критичного самопереосмислення [5]. Здатність одночасно утримувати протилежні оцінки чи переживання в полі свідомості дозволяє уникнути імпульсивних рішень і надає змогу діяти виважено, що є важливою умовою збереження психологічної рівноваги.

І. Шастко у своїх дослідженнях трактує амбівалентність як індикатор складних процесів інтеграції у структурі особистості. За її спостереженнями, суперечності не є патологією, якщо особистість здатна їх усвідомити й поступово трансформувати в нові форми поведінки, ціннісні орієнтири чи самосприйняття [19]. Таким чином, амбівалентність виступає своєрідною «точкою росту», вона створює умови для переходу від механічного функціонування до рефлексивного, у якому особистість здатна ставити під сумнів усталені схеми мислення та знаходити нові шляхи дії.

У сучасній психологічній науці все частіше висловлюється думка про те, що амбівалентність не завжди має деструктивний характер. Так, на думку С. Томчука та М. Томчука, помірна, ситуативна амбівалентність є природною реакцією особистості на зміну соціальних обставин або ситуацій невизначеності [15]. Її поява свідчить не про порушення, а про здатність до адаптивної регуляції - тобто до усвідомлення нових умов, тимчасового уповільнення дій, зваженого переосмислення власних установок. Така форма амбівалентності дозволяє уникнути імпульсивності та сприяє формуванню нових моделей поведінки. Однак тривалий або надмірний її прояв, за словами авторів, може трансформуватись у хронічний внутрішній конфлікт, що блокує активність і порушує цілісність самосприйняття. Саме тому в науковому аналізі важливо розрізняти адаптивну амбівалентність, як нормальну фазу внутрішньої перебудови та дезадаптивну, яка може вказувати на втрату психологічної стабільності.

Проблема амбівалентності набуває особливої актуальності в контексті соціальних трансформацій, коли людина змушена переглядати свої уявлення про світ, власну роль у ньому та майбутнє. Ситуації суспільної нестабільності, масових змін, невизначеності або загрози, як от війна, вимушене переселення, економічна криза можуть викликати порушення усталених життєвих орієнтирів. У таких умовах амбівалентність виступає не лише психологічним феноменом, а й засобом адаптації до динамічного середовища. Вона фіксує той момент, коли стара система цінностей уже не працює, а нова ще не сформувалась і в цьому сенсі може розглядатись як механізм переходу між психічними станами.

На думку В. Чижевської, суперечливі соціальні вимоги та множинні ролі, які покладаються на сучасну людину, часто є джерелом стійкого внутрішнього конфлікту [18]. Особливо це проявляється в умовах соціального тиску, коли очікування з боку родини, суспільства, професійного середовища не збігаються з особистісними прагненнями. Амбівалентність у такій ситуації виступає як реакція на неможливість обрати «однозначну» поведінкову лінію, що є типовою для періоду змін. Така реакція, згідно з дослідженнями соціальних психологів, особливо характерна для людей із розвиненим почуттям відповідальності, які

глибоко переживають суперечності між ціннісними орієнтирами.

Зазначені теоретичні підходи стають особливо значущими в контексті українських реалій, де соціальні трансформації набули хронічного характеру. Як наголошує А. Гриценко, амбівалентність у нашому суспільстві вже не є поодиноким явищем, а перетворюється на стійку характеристику колективного психологічного стану [4].

Особливо інтенсивно ці процеси виявляються серед тих соціальних груп, які безпосередньо постраждали від війни та були змушені змінити своє місце проживання. У контексті міграції внутрішні суперечності виявляються глибшими й напруженішими.

Таким чином, амбівалентність у досвіді мігрантів стає не лише реакцією на стрес, а й показником того, як особистість шукає нові точки опори для збереження ідентичності в умовах зміненого середовища.

Ці приклади дозволяють перейти до ширшого узагальнення. На основі аналізу сучасних джерел можна стверджувати, що амбівалентність є не ізольованим проявом внутрішнього конфлікту, а відображенням глибоких психологічних процесів, які мають як адаптивний, так і деструктивний потенціал.

Тож, розуміння амбівалентності як явища, що має потенціал до внутрішньої трансформації, дозволяє по-новому подивитися на динаміку особистісного розвитку. Дослідники підкреслюють, що люди, здатні усвідомлювати й інтегрувати свої суперечливі переживання, демонструють вищий рівень толерантності до невизначеності, емоційну гнучкість та відкритість до змін. Це узгоджується з положеннями позитивної психології, де увага приділяється не лише проблемам і розладам, а й конструктивним силам психіки, здатним забезпечити зростання навіть у кризових обставинах.

Культурно-історичний підхід до вивчення амбівалентності дозволяє виявити, наскільки прояви внутрішніх суперечностей залежать від зовнішнього соціального контексту. У періоди суспільної турбулентності, як свідчать міждисциплінарні дослідження, зростає кількість людей, які переживають амбівалентність як частину своєї ідентичності. Особливу роль тут відіграє процес соціалізації: чим більше

суперечливих установок і норм одночасно нав'язуються людині, тим вищою є ймовірність виникнення амбівалентного ставлення до себе, інших і майбутнього. У такому контексті важливо говорити не лише про індивідуальну, а й про соціальну амбівалентність як фактор колективного психологічного клімату.

У дослідженнях, присвячених кризовим життєвим подіям, амбівалентність часто згадується як перехідний стан між стабільністю та зміною. Вона виникає на стику старих і нових життєвих сценаріїв, коли вже неможливо діяти по-старому, але ще не сформувалися нові стратегії поведінки. Такий стан може тривати довго або швидко змінитися залежно від внутрішніх ресурсів особистості, рівня підтримки з боку соціального оточення та здатності до саморефлексії. Водночас, саме в цьому проміжному полі найчастіше і відбуваються глибинні особистісні зміни, які визначають подальший вектор розвитку.

Таким чином, амбівалентність у психології постає як складне, багаторівневе явище, що відображає взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників, досвіду минулого та викликів теперішнього. Вона може бути як симптомом особистісної нестабільності, так і свідченням високої рефлексивності та потенціалу до зростання. Важливим є не лише сам факт наявності амбівалентних переживань, а й те, як особистість із ними справляється, які смисли їм надає і в якому напрямі трансформує.

У структурі особистісної амбівалентності дослідники також виокремлюють гендерну складову, що відображає суперечливе співіснування традиційних і модерних уявлень про гендерні ролі, очікування й поведінкові стратегії. Як підкреслює Т. Зелінська, гендерна амбівалентність є проявом гнучкості, яка дозволяє людині адаптуватися до змін соціокультурного середовища, зберігаючи при цьому цілісність «Я-концепції» [5].

Отже, подальший аналіз доцільно зосередити на вивченні структурних форм прояву особистісної амбівалентності, зокрема її емоційного, когнітивного, мотиваційного та гендерного аспектів, що дозволить глибше розкрити її адаптаційний потенціал в умовах соціальних змін.

1.2. Структура та механізми соціально-психологічної адаптації

Соціально-психологічна адаптація є фундаментальним поняттям у сучасній психологічній науці, оскільки вона відображає процес узгодження особистістю власних потреб, цінностей, внутрішніх установок і поведінкових стратегій з вимогами соціального середовища. У класичних і сучасних теоретичних моделях адаптація розглядається як динамічна система взаємодії особистості та середовища, що включає як процеси внутрішньої інтеграції, так і активне опанування новими соціальними умовами.

Одним із перших цілісних підходів до розуміння психологічної адаптації була гуманістична концепція К. Роджерса, у якій адаптація визначається як ступінь узгодженості між досвідом і «Я-концепцією» особистості [12]. На думку Роджерса, психологічне благополуччя можливе лише тоді, коли людина здатна приймати власні емоційні переживання та інтегрувати їх у структуру «Я». Відповідно, дезадаптація постає як результат внутрішніх суперечностей, невизнаних бажань і «розривів» у самосприйнятті. Такий підхід особливо важливий у дослідженні мігрантів: у ситуації вимушених соціальних змін саме цілісність «Я-концепції» та здатність до самоприйняття визначають успішність адаптації у нових культурних умовах.

Когнітивний підхід до адаптації значно розширив розуміння цього феномену. Л. Фестінгер, аналізуючи вплив когнітивного дисонансу на поведінку особистості, підкреслював, що невідповідність між цінностями, установками та реальними подіями є природним джерелом психологічної напруги [15]. Подолання дисонансу, за Фестінгером, є ключовим механізмом адаптації, оскільки саме від здатності інтегрувати суперечливі уявлення залежить емоційна стабільність і поведінкова гнучкість. У контексті міграції це особливо актуально: нове середовище породжує високу кількість дисонансних ситуацій - від зміни соціальних норм до переосмислення власних ролей і гендерних очікувань.

Соціально-когнітивні концепції адаптації С. Фіске та Ш. Тейлор акцентують увагу на тому, що здатність особистості інтерпретувати соціальні події, прогнозувати реакції інших та будувати моделі соціальної взаємодії прямо

визначає ефективність інтеграції у нове середовище [24]. Згідно з цими підходами, адаптація залежить від того, наскільки людина здатна створювати нові схеми сприйняття та коригувати старі когнітивні моделі відповідно до вимог соціального простору. Для мігрантів це включає вміння орієнтуватися у новій культурній ієрархії, соціальних ролях, комунікативних нормах і цінностях.

Суттєве значення у сучасних дослідженнях адаптації мають роботи, присвячені стресу, емоційним оцінкам і копінг-стратегіям. Згідно з концепцією Р. Блазковича та В. Мендес, індивідуальна інтерпретація соціальних викликів як «загрози» або як «виклику» визначає подальший перебіг адаптації, рівень емоційного стресу та ефективність поведінки [22]. У цьому контексті адаптація виступає не як пасивна реакція на умови, а як активний процес конструювання особистістю власного способу включення в середовище.

Екзистенційний підхід, представлений Р. Меєм, розглядає адаптацію як здатність особистості зустрічатися зі станами невизначеності, втрати та тривоги, що супроводжують будь-які життєві зміни [31]. Згідно з цим підходом, саме прийняття нової реальності, відповідальність за власний вибір і толерантність до невизначеності визначають психологічну зрілість і адаптивність особистості.

У сучасних дослідженнях особливу увагу привертає концепція психологічної гнучкості, розроблена С. Гейзом та колегами у межах Acceptance and Commitment Therapy [26]. Психологічна гнучкість - це здатність приймати власні емоції, не пригнічуючи їх і водночас діяти відповідно до власних цінностей. Цей механізм є центральним для адаптації мігрантів, де постійно виникають стресові ситуації, що ставлять людину перед вибором між минулими установками та новими вимогами середовища.

Таким чином, у науковій літературі сформувалася багатовимірна модель соціально-психологічної адаптації, яка поєднує гуманістичні, когнітивні, екзистенційні та соціально-когнітивні підходи. Вона підкреслює, що адаптація включає як внутрішню інтеграцію особистості, так і активне опанування зовнішніх умов, а також залежить від індивідуальних ресурсів, соціального оточення та особистісної гнучкості.

У більшості сучасних психологічних концепцій соціально-психологічна адаптація розглядається як багатокomпонентний процес, у якому взаємодіють емоційний, когнітивний і поведінковий рівні функціонування особистості. Подібного підходу дотримуються як українські, так і зарубіжні науковці К. Роджерс [12], Л. Фестінгер [15], С. Фіске [24], Т. Зелінська [5], В. Горпинюк [3]).

Емоційний компонент адаптації відображає здатність особистості переживати й регулювати власні емоційні стани у нових соціальних умовах. Йдеться як про вміння долати емоційне напруження та тривогу, так і про здатність підтримувати внутрішній баланс, незважаючи на стресори, пов'язані з міграцією. У роботах Т. Зелінської підкреслюється, що емоційний самоконтроль та здатність приймати власні суперечливі почуття є одними з ключових ресурсів адаптації, оскільки амбівалентні переживання часто супроводжують процес зміни середовища [5; 7].

Когнітивний компонент адаптації охоплює систему переконань, установок, очікувань і способів інтерпретації подій. Л. Фестінгер наголошував на тому, що невідповідність між старими уявленнями та новими умовами спричиняє когнітивний дисонанс, подолання якого є необхідним для успішної адаптації [15]. У рамках соціально-когнітивної теорії С. Фіске й Ш. Тейлор підкреслюють, що когнітивна гнучкість — здатність змінювати інтерпретацію подій і створювати нові соціальні схеми — суттєво підвищує ефективність взаємодії в іншій культурі [24].

Поведінковий компонент включає реальні дії людини, її соціальну активність, стратегії вирішення проблем, використання копінг-механізмів, рівень комунікативної відкритості та здатність встановлювати нові соціальні зв'язки. На думку Р. Мея, дезадаптація часто проявляється на поведінковому рівні у формі уникнення, ескапізму, пасивності або страху приймати рішення, тоді як адаптація передбачає готовність діяти, навіть у стані невизначеності [31].

Таким чином, соціально-психологічна адаптація постає як комплексний процес, де емоційна стабільність, когнітивна гнучкість і поведінкова активність взаємопов'язані та створюють умови для успішного функціонування людини в новому соціальному просторі.

У сучасних українських та зарубіжних дослідженнях значна увага зосереджена на психологічних механізмах адаптації людей, які вимушено змінюють місце проживання внаслідок війни, соціальних конфліктів чи політичної нестабільності. Зокрема, О. Венгер і В. Шкробот детально описують емоційні труднощі внутрішньо переміщених осіб та специфіку їхнього медико-психологічного супроводу, наголошуючи, що вимушена міграція поєднує у собі втрату відчуття стабільності, різку зміну звичних соціальних ролей та необхідність швидкого пристосування до нових умов [2]. Такі обставини створюють підвищене навантаження на емоційну сферу, потребують мобілізації внутрішніх ресурсів та формування нових адаптаційних стратегій.

У цих умовах особливого значення набувають психологічні механізми, які забезпечують поступове відновлення внутрішньої рівноваги: розвиток стратегій подолання стресу, здатність переосмислювати складні життєві події, емоційна регуляція, підтримання цілісної самоідентичності та пошук соціальної підтримки. Важливим елементом успішної адаптації є також включення у нове соціальне середовище й готовність формувати актуальні моделі поведінки відповідно до змінених життєвих обставин. Не менш значущою виступає психологічна гнучкість, яка дозволяє людині приймати невизначеність, поєднувати суперечливі переживання та діяти відповідно до власних цінностей. Саме поєднання цих механізмів забезпечує можливість зберігати психологічну стійкість.

Одним із центральних механізмів є стратегії подолання стресу, що передбачають переосмислення ситуації, активний пошук соціальної підтримки, когнітивну перебудову уявлень про події та готовність приймати неминучі зміни. У руслі теорії прийняття та відповідальності С. Гейза підкреслюється, що саме прийняття власних емоційних переживань підвищує здатність діяти ефективно навіть у ситуаціях високої невизначеності та небезпеки [26]. Значущу роль відіграє і емоційна регуляція: дослідження Бласовича та Мендес, демонструють, що інтерпретація складної життєвої ситуації як «виклику» сприяє зниженню рівня стресу та мобілізації адаптаційних ресурсів, тоді як сприйняття її як «загрози» посилює емоційне виснаження та ризик дезадаптивних реакцій [22].

Важливим механізмом є збереження та трансформація самоідентичності. І. Паламарчук підкреслює, що процес адаптації може порушувати цілісність звичних ідентифікаційних структур, а переживання амбівалентності у цей період нерідко набуває центрального місця, відображаючи суперечність між старими і новими життєвими орієнтирами [11]. У контексті міграції особистість змушена переоцінювати свої ролі, статуси та соціальні зв'язки, що вимагає гнучкості та здатності інтегрувати новий досвід у власну «Я-концепцію».

Значну роль у процесі адаптації відіграє і соціальна підтримка. Як показують результати досліджень О. Венгера, В. Шкробота та сучасних європейських авторів, зокрема М. Макової та А. Прейссової, рівень соціальної інтеграції, наявність підтримувального оточення та доступ до ресурсів приймаючої країни істотно впливають на психологічне благополуччя мігрантів і знижують ризики дезадаптації [30]. Соціальні зв'язки не лише забезпечують відчуття безпеки, але й полегшують засвоєння нових культурних норм, сприяють відновленню самооцінки та відчуття контролю над власним життям.

Одним із найважливіших особистісних ресурсів адаптації є психологічна гнучкість, яку численні дослідники розглядають як здатність одночасно переживати суперечливі емоції, не уникаючи їх, і водночас діяти у відповідності до власних цінностей і життєвих цілей. У роботах таких авторів, як С. Гейз, І. Шнайдер та їх колег, показано, що високий рівень психологічної гнучкості сприяє зниженню стресу, підвищенню адаптивності та поліпшенню психічного здоров'я у ситуаціях змін і життєвих криз [26; 35; 36].

Для українських мігрантів після 2022 року додатково виявилися важливими такі механізми, як толерантність до невизначеності, готовність гнучко змінювати поведінкові стратегії, збереження внутрішньої стійкості та підтримка культурної ідентичності. Як показують дані досліджень М. Макової та А. Прейссової, зв'язок із рідною мовою, культурою та українською громадою, а також почуття приналежності до свого народу суттєво полегшують процес інтеграції та сприяють позитивній динаміці психологічного стану [30].

Отже, адаптація мігрантів розглядається як складна система взаємодії зовнішніх стресових обставин і внутрішніх ресурсів особистості, де провідну роль відіграють емоційна регуляція, когнітивне переосмислення подій, гнучкість, соціальна підтримка та здатність підтримувати цілісність ідентичності у нових життєвих умовах.

Останні роки, особливо після початку повномасштабної війни в Україні у 2022 році, стали критичним періодом для вивчення соціально-психологічної адаптації українських мігрантів, які вимушено перемістилися до країн Європейського Союзу. Сучасні дослідження свідчать, що вимушена міграція українців супроводжується унікальним комплексом психологічних навантажень, що суттєво відрізняє їх від адаптаційних процесів трудових або навчальних мігрантів попередніх років. Так, у роботах О. Венгера та В. Шкробота підкреслюється, що вимушена релокація спричиняє інтенсивне переживання травматичних подій, втрату почуття безпеки, невизначеність майбутнього та розрив соціальних зв'язків, що створює високу адаптаційну напругу [2].

Водночас європейські дослідження, проведені М. Маковою та А. Прейссовою, показують, що українські біженці в Чехії та країнах Центральної Європи демонструють різні траєкторії адаптації залежно від поєднання соціальних, культурних та індивідуальних факторів. Авторки зазначають, що після первинної фази дезорієнтації мігранти проходять кілька етапів адаптації - від емоційного виснаження та "культурного шоку" до поступового відновлення психологічних ресурсів, формування нових соціальних зв'язків та включення у приймаюче середовище [30].

Одним із ключових факторів адаптації українських мігрантів визнано соціально-психологічну підтримку. Дослідження вказують, що доступ до українських спільнот за кордоном, а також до мереж волонтерської, інституційної або громадської підтримки, знижує рівень тривоги, сприяє відновленню почуття контролю та створює ресурсне середовище для формування позитивних копінг-стратегій. Міграційний досвід українців характеризується також сильною

потребою у збереженні культурної та мовної ідентичності, що підкреслює важливість культурної приналежності як захисного механізму адаптації.

Варто зазначити, що адаптаційні процеси українських мігрантів тісно пов'язані з рівнем їх психологічних ресурсів, серед яких значну роль відіграють самооцінка, емоційна стійкість, гнучкість у прийнятті рішень та інтернальність. Як показують дані сучасних досліджень вимушено переміщених осіб, особи з більш вираженою внутрішньою мотивацією, фокусом на майбутнє та здатністю приймати невизначеність демонструють кращі адаптаційні результати та нижчий рівень дезадаптивних проявів, таких як емоційне виснаження, уникнення чи зниження саморегуляції.

Таким чином, сучасні емпіричні дані свідчать, що адаптація українських мігрантів є багатовимірним і динамічним процесом, який залежить від поєднання особистісних ресурсів, характеру соціального середовища та якості підтримки, яку людина отримує у новій країні. Досвід українців останніх років вказує на те, що ефективна адаптація можлива за умов збереження психологічної гнучкості, підтримки ідентичності, доступу до соціальних ресурсів та розвитку конструктивних стратегій взаємодії з новою культурою.

Отже, взаємозв'язок між особистісною амбівалентністю та соціально-психологічною адаптацією привертає особливу увагу сучасних дослідників, оскільки обидва феномени є ключовими у розумінні внутрішньої цілісності особистості, її емоційної стабільності та здатності функціонувати в умовах змін. Амбівалентність, як зазначає Т. Зелінська, відображає наявність суперечливих тенденцій, коливань між протилежними рішеннями та труднощів у формуванні стійкої поведінкової лінії [5]. А концепція когнітивного дисонансу, запропонована Л. Фестінгером, підкреслює, що внутрішня несумісність думок, емоцій чи дій призводить до психологічної напруги, яка ускладнює адаптаційні процеси та потребує внутрішнього узгодження [15].

У поглядах К. Роджерса на адаптацію ключове значення відіграє відповідність між досвідом та «Я-концепцією». Високий рівень амбівалентності може знижувати таку відповідність, провокуючи емоційну нестійкість і порушення

самоприйняття, тобто базових компонентів успішної адаптації [12]. Усвідомлювана суперечливість почуттів чи цінностей знижує інтегрованість «Я» і погіршує здатність особистості конструктивно реагувати на нові соціальні вимоги, що є особливо важливим для мігрантів, які опиняються у зміненому життєвому просторі та стикаються з вимушеною трансформацією своєї ідентичності.

Дані сучасних досліджень підтверджують, що амбівалентність здебільшого пов'язана зі зниженим емоційним благополуччям та менш ефективними копінг-стратегіями. Зокрема, І. Шнайдер показує, що висока рисова амбівалентність зумовлює більшу вразливість до стресу та меншу гнучкість у поведінці в умовах невизначеності [35; 36]. До подібних висновків приходить і В. Чижевська, яка вказує, що внутрішня суперечливість негативно впливає на психологічне здоров'я та сприяє наростанню емоційної напруги [18].

У ситуації міграції амбівалентність часто проявляється як конфлікт між потребою зберегти минулі ідентифікаційні орієнтири та необхідністю приймати нові соціальні ролі. І. Паламарчук підкреслює, що такі внутрішні розбіжності можуть руйнувати цілісність самооцінки та гальмувати інтеграцію в нове середовище [11]. Психологічні механізми адаптації в цьому випадку пов'язані не лише з емоційною регуляцією, а й зі здатністю утримувати стабільне почуття власного «Я» попри неоднозначність переживань.

Водночас результати деяких сучасних досліджень свідчать, що амбівалентність може мати й адаптивний потенціал. Зокрема, у роботах Вінсента Юй Сон показано, що змішані емоції здатні сприяти глибшому аналізу ситуації та формуванню більш зважених рішень, хоча водночас можуть погіршувати суб'єктивне благополуччя [32]. Подібно, М. Томчук і С. Томчук підкреслюють, що проживання суперечливих емоцій підсилює емоційну регуляцію та розвиває психічну витривалість [13].

У рамках терапії прийняття і відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy), яку розробили С. Гейз, К. Стросал та К. Вілсон стверджується, що здатність приймати амбівалентні переживання без уникнення є фундаментом психологічної гнучкості - механізму, який суттєво підсилює адаптацію та дозволяє

людині діяти відповідно до власних цінностей навіть у складних умовах [26]. Така гнучкість не знімає суперечливості почуттів, але допомагає інтегрувати її в життєвий досвід, знижуючи дезадаптивний вплив внутрішніх конфліктів.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що надмірна, неусвідомлена або невирішена амбівалентність погіршує соціально-психологічну адаптацію, знижує самоприйняття та підвищує емоційне напруження. Натомість помірний рівень амбівалентності, поєднаний з високою психологічною гнучкістю, може сприяти глибшому розумінню ситуації, розвитку емоційної стійкості та формуванню більш продуктивних копінг-стратегій. Саме тому у випадку мігрантів здатність приймати суперечливі емоції, утримувати цілісність самооцінки та адаптивно реагувати на зміну соціального контексту є ключовими умовами ефективної інтеграції в нове середовище.

1.3. Взаємозв'язок особистісної амбівалентності та соціально-психологічної адаптації

Поняття особистісної амбівалентності дедалі частіше постає в центрі наукової уваги як ключовий чинник внутрішнього конфлікту та психологічної адаптації особистості в умовах зміненої життєвої реальності. У своїй сутності особистісна амбівалентність охоплює не лише суперечливі емоційні реакції, але й глибші, інтегральні аспекти особистісного функціонування: полярність переконань, мотиваційних настанов, цінностей, ставлення до себе та інших. На відміну від ситуативної амбівалентності, яка виникає як короткочасна реакція на окрему життєву подію, особистісна має більш стабільний, структурний характер. Саме тому вона виявляється особливо значущою у випадках глибоких змін життєвого простору- зокрема, у досвіді вимушеного переселення.

На думку Т. Зелінської, особистісна амбівалентність є не лише відображенням внутрішньої суперечливості, але й маркером потенційної трансформації «Я-образу», що актуалізується в кризових умовах [5]. Така амбівалентність може виявлятися в паралельному прагненні до стабільності й змін, у потребі зберегти колишню ідентичність і водночас адаптуватися до нових

соціальних вимог. Це напруження посилюється у вимушених переселенців, котрі змушені змінювати звичні соціальні ролі, середовище, стиль життя. Внутрішній конфлікт між потребою належати та потребою зберегти свою унікальність, між втратою й перспективою- все це живить амбівалентні переживання, що стають постійним тлом у психічному житті таких осіб.

Як зазначає І. Шастко, амбівалентність особистості в умовах стресу є специфічним психодинамічним станом, що супроводжується напругою між полярними тенденціями- прийняттям і запереченням, надією і відчаєм, активністю і безсиллям [19]. У разі вимушеної міграції така амбівалентність нерідко пов'язана з глибокою кризою ідентичності. Людина починає сумніватися у власній ролі, втрачає цілісне бачення свого минулого та майбутнього. Відсутність звичних контекстів (професійних, сімейних, культурних) призводить до ерозії стабільних уявлень про себе, що активізує процеси переосмислення- нерідко болісного, фрагментарного та суперечливого.

Паралельно із кризою ідентичності, особистісна амбівалентність тісно пов'язана зі станом хронічного внутрішнього конфлікту. У працях В. Чижевської зазначається, що саме глибоко вкорінений внутрішній конфлікт лежить в основі багатьох форм дезадаптації у людей, які пережили травматичні обставини [18]. У випадку вимушених переселенців цей конфлікт часто виникає між минулим досвідом та новими вимогами середовища: колишні соціальні ролі, професійна самореалізація, стосунки- усе це опиняється під загрозою або втрачається, створюючи вакуум, який не завжди легко заповнити. Водночас, нове середовище висуває вимоги до гнучкості, швидкого прийняття рішень і внутрішнього переозначення себе, що для багатьох стає джерелом ще більшої напруги.

Питання адаптації в контексті особистісної амбівалентності потребує окремого акцентування. Адаптація вимушених переселенців, на думку І. Паламарчука, відбувається у площині перетину двох процесів, а саме, зовнішньої інтеграції в нове середовище та внутрішньої реконструкції ідентичності [11]. Саме в другому напрямі амбівалентність відіграє суперечливу роль: з одного боку, вона уповільнює інтеграцію через сумніви, тривожність, нерішучість, а з іншого боку

сприяє глибшому осмисленню змін, критичному ставленню до нових умов, гнучкості у виборі нових моделей поведінки. Таким чином, адаптаційний потенціал амбівалентності є діалектично подвійним: вона може як обмежувати, так і розширювати ресурси особистості.

У працях С. Томчука та М. Томчука виокремлюється конструктивний аспект амбівалентності як механізму психологічного самозахисту та джерела рефлексивного осмислення змін [13]. Дослідники підкреслюють, що помірна амбівалентність може слугувати адаптивним буфером, який дає змогу особистості уникнути передчасного прийняття нової ідентичності, що не відповідає її внутрішнім переконанням. Через це амбівалентність іноді виконує роль «зони психологічної відстрочки», у якій людина має змогу дозріти до нових рішень, подолати опір змінам та поступово інтегрувати нові життєві смисли.

У цьому сенсі варто говорити про амбівалентність не лише як про наслідок дезадаптації, а й як про чинник формування нової ідентичності. Згідно з підходом А. Гриценка, який аналізує амбівалентність у контексті ціннісної полярності, саме конфлікт між альтернативними цінностями актуалізує глибинні механізми переосмислення життєвих орієнтирів [4]. У переселенців це може проявлятися як боротьба між минулим (етнічна, регіональна, професійна, мовна ідентичність) і майбутнім (нові цілі, ролі, соціальні зв'язки). Таке розщеплення, хоч і болісне, є необхідною умовою формування оновленого «Я», яке здатне існувати в нових соціокультурних реаліях.

Психоемоційний стан особистості в таких умовах є надзвичайно нестабільним. У дослідженнях О. Борисюк і Н. Прохорчук зазначається, що амбівалентність тісно пов'язана з підвищеним рівнем тривожності, емоційного вигорання та зниженням самооцінки в умовах тривалої невизначеності [1]. У мігрантів ці симптоми загострюються через втрату відчуття контролю над життєвими подіями, порушення базових уявлень про безпеку, довіру, стабільність. Унаслідок цього активізуються як внутрішні, так і міжособистісні конфлікти, що сприяє подальшому закріпленню деструктивних форм амбівалентності.

Особливе місце в дослідженні особистісної амбівалентності займає аналіз гендерних відмінностей у її виявах. Як показують результати досліджень В. Горпинича, у жінок більшою мірою фіксується емоційна форма амбівалентності, що проявляється у суперечливих почуттях до соціального оточення, ситуації та себе самої, тоді як у чоловіків домінує когнітивна складова - сумнів, нерішучість, спроби раціонально виправдати внутрішній розкол [3]. Ці спостереження мають практичне значення, адже свідчать про те, що гендерна специфіка амбівалентності безпосередньо впливає на стратегії адаптації та рівень суб'єктивного благополуччя в нових умовах.

У жінок, які змушені були залишити свої домівки та прийняти на себе нові соціальні ролі (наприклад, головної відповідальної за родину, ініціаторки змін, носійки емоційної підтримки), амбівалентність часто пов'язана з розривом між звичними уявленнями про жіночу роль і тими очікуваннями, які висуває нове середовище. На думку К. Паламарчук, така невідповідність між старою і новою ідентичністю може викликати фрустрацію, гнів, почуття провини, але водночас стимулює пошук нових рішень і формує досвід внутрішньої гнучкості [11].

У чоловіків, своєю чергою, особистісна амбівалентність нерідко проявляється в конфлікті між потребою залишатися опорою для сім'ї та неможливістю реалізувати цю роль в умовах нової соціальної реальності. Вони частіше стикаються з порушенням уявлень про маскулінну ідентичність, втрату статусу та впливу. На думку С. Томчука, це провокує інтенсивні внутрішні конфлікти, зокрема пов'язані з переживанням особистої некомпетентності, що у перспективі може переходити в деструктивну форму амбівалентності з відмовою від активної адаптації [13].

У дослідженнях психоемоційного стану вимушених переселенців, зокрема в роботах О. Венгер і В. Шкробот, спостерігається виражена гендерна динаміка прояву амбівалентності. Жінки частіше повідомляли про суперечливі почуття щодо майбутнього, зміни соціальних ролей, втрату звичного середовища. Чоловіки ж нерідко демонстрували зовнішню емоційну відстороненість при наявності внутрішньої напруги, сумнівів та невизначеності у ставленні до нової реальності

[2]. Однак обидві групи як ті, що залишилися в Україні, так і ті, що виїхали за кордон, виявляли подібні механізми амбівалентного реагування на кризові обставини, що свідчить про універсальний характер цього феномену в умовах адаптації до соціальних трансформацій.

Ці патерни простежуються як серед внутрішньо переміщених осіб, що залишаються в межах України, так і серед тих, хто тимчасово або тривало проживає за кордоном. Попри відмінності в умовах, обидві групи демонструють подібні форми амбівалентного реагування- емоційну нестабільність, суперечливі установки щодо майбутнього, роздвоєність між бажанням адаптуватися й потребою зберегти ідентичність. Така повторюваність дозволяє розглядати амбівалентність як універсальний механізм психологічного реагування на глибокі соціокультурні зрушення.

Дослідження, проведені серед українських біженців у країнах Європейського Союзу (зокрема в Німеччині, Польщі та Чехії), дають підстави стверджувати, що феномен амбівалентності особливо виразно виявляється на перетині конфліктних ідентичностей. Як зазначає Л. Макова та А. Прейсова особистість мігранта нерідко виявляється затиснутою між двома полюсами: з одного боку - прагнення інтегруватися в нове культурне середовище, засвоїти нові норми й адаптуватися до умов країни прийому; з іншого- глибока тривога щодо можливої втрати зв'язку з національним корінням, рідною мовою та базовими елементами власної ідентичності [30].

Ця внутрішня боротьба особливо загострюється в ситуації довготривалого перебування в «тимчасовому» статусі. За спостереженнями Б. Крилич та інших авторів, саме невизначеність у майбутньому (чи повертатися, чи залишатися, чи інтегруватися повністю чи лише частково) породжує стан так званого «емоційного зависання». Такий стан є характерним для амбівалентної особистості й супроводжується відчуттям подвійної втрати- стабільності минулого й чіткості майбутнього. У разі недостатньої зовнішньої підтримки або низького рівня внутрішніх ресурсів це може призводити до дезадаптації [28].

Разом з тим, узагальнення емпіричних матеріалів дає підстави трактувати амбівалентність не лише як наслідок психологічної травматизації, а й як механізм обробки нової реальності. На практиці вона проявляється у парадоксальних бажаннях: з одного боку- твердитися в новій спільноті, створити відчуття «другої домівки»; з іншого- не допустити остаточного розриву з рідною культурою, ментальністю, способом мислення. У таких умовах амбівалентність виступає двозначним явищем, тобто симптомом посттравматичної кризи, але водночас потенційним ресурсом для формування нової, більш гнучкої ідентичності.

Ключовим у подоланні цієї внутрішньої суперечності є забезпечення умов для рефлексії, соціального визнання та підтримки процесів інтеграції без вимушеної асиміляції. Адже лише за таких обставин амбівалентність, з ризику психоемоційної нестабільності, може перетворитися на поштовх до розвитку, як особистісного, так і соціального.

Узагальнюючи зазначене, можна стверджувати, що особистісна амбівалентність у контексті переселення виступає не просто ситуативною емоційною реакцією, а цілісним психологічним феноменом, тісно пов'язаним з ідентичністю, адаптацією та внутрішньою стабільністю особистості. Як засвідчили теоретичні підходи та емпіричні дані, амбівалентність є виявом глибинної суперечності між потребою в стабільності й прагненням до змін, між збереженням «старого Я» та формуванням нової ідентичності в нових умовах.

Особливої складності набуває даний феномен у тих осіб, що перебувають у транзитному або тимчасовому статусі, коли ситуація невизначеності стає хронічною. Це підсилює внутрішню напругу, породжуючи коливання між різними ціннісними орієнтаціями, емоційними станами, установками, що, у свою чергу, впливає на процес адаптації. У таких умовах амбівалентність може відігравати як дезадаптаційну роль, так і навпаки- стимулювати внутрішні ресурси до мобілізації, пошуку нових сенсів і життєвих стратегій.

Дослідження, проведені серед мігрантів за кордоном, дозволяють виділити універсальні прояви амбівалентності- від суперечливих емоцій до роздвоєності в мотиваційній сфері. Зокрема, зберігається напруга між прагненням інтегруватися

та бажанням зберегти культурну ідентичність, між почуттям провини за від'їзд та необхідністю дбати про себе й близьких. Ці феномени мають як соціально-психологічне, так і глибоко особистісне підґрунтя.

Особливу увагу у вивченні амбівалентності в контексті міграції слід звертати увагу на фактори соціальної підтримки, можливість відрефлексувати свій стан, а також доступ до механізмів психологічної допомоги. За наявності цих чинників амбівалентність може трансформуватися з симптомами нестабільності в ресурс особистісного зростання. У свою чергу, нехтування цим феноменом або його редукція до патологічного стану позбавляє людину одного з ключових адаптаційних механізмів.

Отже, особистісна амбівалентність є закономірною реакцією психіки на глибокі соціокультурні зміни, з якими стикаються вимушені переселенці. Її розуміння та цілеспрямоване вивчення дозволяє не лише краще осмислити внутрішній світ таких осіб, а й розробити ефективніші стратегії психологічного супроводу та підтримки в період адаптації до нових умов.

Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз показав, що особистісна амбівалентність і соціально-психологічна адаптація залишаються недостатньо узгодженими в наукових дослідженнях, попри їх очевидний зв'язок у ситуаціях міграції. У межах гуманістичного підходу амбівалентність розглядається як природна частина внутрішнього розвитку, що може одночасно бути і джерелом внутрішнього напруження, так і ресурсом гнучкості. Саме тому теоретичний огляд був необхідний для уточнення змісту цих феноменів та обґрунтування подальшого емпіричного вивчення їх взаємозв'язку у вибірці мігрантів із статусом тимчасового захисту.

2. Особливої уваги потребує гендерний вимір амбівалентності, який пов'язаний зі зміною традиційних соціальних ролей і впливом нових культурних норм. У працях дослідників підкреслюється, що гендерна амбівалентність може

виступати як адаптивним ресурсом, так і фактором внутрішнього конфлікту, залежно від умов соціального середовища. Помірна амбівалентність здатна сприяти гнучкості й рефлексивності, тоді як надмірна- посилювати тривогу та знижувати стійкість особистості.

3. Соціально-психологічна адаптація особистості є багаторівневим процесом, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. У гуманістичній парадигмі вона пов'язана зі здатністю приймати власний досвід, підтримувати позитивне самосприйняття та ефективно взаємодіяти із середовищем. Дослідження українських мігрантів показують, що на адаптацію значний вплив мають регуляція емоцій, соціальна підтримка, толерантність до невизначеності, збереження ідентичності та психологічна гнучкість.

4. Взаємозв'язок між амбівалентністю та адаптацією має дуальний характер. Теоретичні джерела свідчать, що високий рівень амбівалентності може знижувати емоційний комфорт, відчуття контролю та самосприйняття. Водночас помірна амбівалентність може сприяти саморефлексії, пошуку нових стратегій поведінки та формуванню психологічної гнучкості. Соціальна підтримка та гнучкі копінг-стратегії істотно пом'якшують можливі негативні ефекти амбівалентності.

5. В умовах міграції амбівалентність може бути як чинником ризику психологічної дезадаптації, так і ресурсом внутрішнього розвитку. Її вплив визначається рівнем інтегрованості особистості, наявністю соціальної підтримки, досвідом подолання стресу та здатністю до психологічної гнучкості. Це підкреслює необхідність подальших емпіричних досліджень, спрямованих на уточнення ролі різних форм амбівалентності у процесах соціально-психологічної адаптації осіб, які отримали тимчасовий захист у країнах ЄС. Результати такого дослідження наведені в наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОЇ АМБІВАЛЕНТНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В ОСІБ ІЗ СТАТУСОМ ТИМЧАСОВОГО ЗАХИСТУ В ЄС

У цьому розділі описано вибірку, процедуру проведення дослідження та використані психодіагностичні методики, що дозволяють комплексно дослідити рівень особистісної амбівалентності та соціально-психологічної адаптації мігрантів. Також обґрунтовано застосовані статистичні методи обробки результатів.

2.1. Мета і завдання дослідження. Характеристика вибірки

Мета роботи: виявити взаємозв'язок особистісної амбівалентності та соціально-психологічної адаптації у мігрантів із статусом тимчасового захисту в ЄС.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Визначити особливості особистісної амбівалентності мігрантів різної статі.
2. Дослідити рівень виразності складових соціально-психологічної адаптації в залежності від статі у мігрантів, які отримали тимчасовий захист в ЄС.
3. Дослідити взаємозв'язки особистісної амбівалентності та соціально-психологічної адаптації у мігрантів, які отримали тимчасовий захист в Європі.

Методи дослідження:

Психодіагностичні методики: Для вивчення рівня емоційної та когнітивної амбівалентності - Методика Т.М. Зелінської «Оцінювання, самооцінювання амбівалентності».

Для вивчення гендерно-рольової амбівалентності - Опитувальник Т.М. Зелінської «Жіноча (чоловіча) амбівалентність особистості.»

Шкала «Соціально-психологічної адаптованості Роджерса-Даймонда».

Шкала психологічної гнучкості.

Методи статистичної обробки даних: Критерій Колмогорова-Смірнова - для перевірки розподілу даних на предмет відповідності нормальному.

Порівняльний аналіз критерій Манна-Уїтні – для порівняння міри виразності амбівалентності у досліджуваних чоловіків та жінок.

Кореляційний аналіз – для дослідження взаємозв'язку між особистісною амбівалентністю та соціально-психологічною адаптацією.

Обробка даних здійснювалася із застосуванням програмного забезпечення MS Excel та IBM SPSS.

Вибірка: У дослідженні взяли участь 64 особи, які отримали тимчасовий захист в Європі. Серед них – 31 особа чоловічої статі та 33 – жіночої. Вік досліджуваних становить від 19 до 59 років (середній вік – $36,06 \pm 7,4$ років). Опитування проводилося дистанційно, - за допомогою Гугл-форм.

2.2. Опис методів дослідження

Розглянемо більш детально психодіагностичні методики, що використовувалися у дослідженні.

Методика Т.М. Зелінської «Оцінювання, самооцінювання амбівалентності» спрямована на виявлення рівня амбівалентності особистості, тобто внутрішньої суперечливості, невизначеності або подвійності ставлень, що можуть проявлятися у поведінці та процесі прийняття рішень. Вона має двокомпонентну структуру, де перша частина містить єдиний пункт, спрямований на первинну самооцінку вираженості труднощів у прийнятті рішень. Досліджуваний визначає рівень вираженості таких труднощів за трибальною шкалою, що дозволяє зафіксувати загальну суб'єктивну тенденцію до нерішучості. Друга частина методики є більш розгорнутою та складається з 21 пункту, які передбачають відповіді у форматі «так», «ні» або «важко відповісти». Саме варіант відповіді «важко відповісти» виступає індикатором амбівалентності, оскільки вказує на внутрішню невизначеність або суперечливість ставлень респондента. Пункти методики об'єднані у три субшкали, що відображають різні психодинамічні джерела амбівалентності, відповідно до психоаналітичних стадій

розвитку: орального, анального та генітального походження. Також обчислюється інтегральний показник, який відображає загальний рівень гармонійності або дезінтегрованості самооцінки власної амбівалентності. За кількісними межами кожної субшкали визначаються три рівні вираженості: гармонійний (0–3 бали), середній негармонійний (4–6 балів) та високий дисгармонійний (7 і вище). Отже, методика дозволяє не лише оцінити схильність до суперечливих емоційних і когнітивних реакцій, але й виявити ступінь інтегрованості особистісних структур, що зумовлюють такі реакції.

Опитувальник Т.М. Зелінської «Жіноча (чоловіча) амбівалентність особистості» використовується для діагностики рівня амбівалентності, пов'язаної зі сприйняттям гендерних образів. Стимульний матеріал включає 22 пункти, у кожному з яких наведені позитивні та негативні характеристики узагальненого образу протилежної статі: для чоловіків – образ жінки, для жінок – образ чоловіка. Досліджуваний має визначити, чи погоджується він із запропонованими твердженнями, що дає змогу виявити міру цілісності або суперечливості його уявлень про гендерні ролі та якості. Чим більша розбіжність між позитивними та негативними оцінками, тим нижчий рівень амбівалентності, тобто образ протилежної статі сприймається більш однозначно. Відповідно, високий рівень амбівалентності вказує на суперечливість у ставленні, коливання між протилежними оцінками та труднощі у формуванні стабільних соціально-психологічних орієнтирів у гендерній сфері. Отримані результати інтерпретуються за трирівневою шкалою: 18 балів і вище свідчать про низький рівень амбівалентності, 17–15 балів – про середній, а 14 і менше – про високий рівень. Опитувальник дає змогу глибше дослідити внутрішні суперечності у сприйнятті гендерних ролей, що може мати відображення в особистісних і міжособистісних установах.

Шкала соціально-психологічної адаптованості Роджерса–Даймонда є особистісним опитувальником, який використовується для вивчення рівня та особливостей соціально-психологічної адаптації особистості, її внутрішньої гармонійності, емоційного стану та ефективності взаємодії із соціальним

середовищем. Методика складається зі 101 твердження, кожне з яких сформульоване у третій особі, без використання особових займенників, що дозволяє зменшити вплив соціально бажаних відповідей та уникнути прямого ототожнення респондента із запропонованими характеристиками. Такий підхід забезпечує більшу об'єктивність самооцінки та дає змогу отримати достовірні результати. Оцінювання тверджень проводиться за семибальною шкалою, де кожен бал відображає ступінь згоди або незгоди з висловлюванням. Методика спрямована на визначення шести основних інтегральних показників: адаптації, прийняття інших, інтернальності, самосприйняття, емоційної комфортності та прагнення до домінування. Кожен із цих показників формується на основі сукупності субшкал, що дозволяють глибше розкрити зміст кожної з характеристик соціальної адаптації.

До складу методики входять такі субшкали, для яких встановлено нормативні діапазони: адаптивність (68–136 балів) і дезадаптивність (68–136 балів) відображають загальний рівень соціально-психологічного пристосування або наявності труднощів у цьому процесі; прийняття себе (22–42 бали) і неприйняття себе (14–28 балів) показують міру гармонійного або критичного ставлення до власної особистості; прийняття інших (12–24 бали) і неприйняття інших (14–28 балів) характеризують особливості міжособистісних установок і схильність до довіри або відчуження у стосунках; емоційний комфорт (14–28 балів) і емоційний дискомфорт (14–28 балів) відображають стан внутрішньої врівноваженості, задоволення життям чи наявності напруження, тривожності та фрустрації; внутрішній контроль (26–52 бали) і зовнішній контроль (18–36 балів) описують локус контролю, тобто схильність покладати відповідальність за події на себе або на зовнішні чинники; домінування (6–12 балів) і керованість (12–24 бали) показують міру активності у міжособистісних взаємодіях, схильність до лідерства або підкорення; ескапізм (10–20 балів) свідчить про схильність до уникання труднощів і втечі від проблем.

Інтерпретація результатів ґрунтується на співвідношенні між цими субшкалами: високі значення за позитивними шкалами (адаптивність, прийняття себе та інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль) вказують на гармонійну

особистісну організацію, стійкість у соціальних ситуаціях і високий рівень особистісної зрілості. Переважання негативних показників (дезадаптивність, неприйняття себе та інших, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль, ескапізм) свідчить про внутрішню напруженість, недостатню інтегрованість особистісних структур і труднощі у соціальній взаємодії. Завдяки своїй багаторівневій структурі шкала Роджерса–Даймонда дозволяє комплексно оцінити ступінь узгодженості особистісних рис, рівень внутрішньої гармонії, а також міру психологічної адаптації індивіда до соціального середовища, що робить її одним із найбільш інформативних інструментів у дослідженнях особистісної та соціальної сфери.

Шкала психологічної гнучкості є коротким, але високоефективним інструментом для вимірювання ступеня прийняття власного досвіду та здатності діяти відповідно до власних цінностей у складних або емоційно насичених ситуаціях. У цьому дослідженні методика використовується для операціоналізації рівня психологічної гнучкості як здатності свідомо приймати внутрішні переживання (думки, емоції, тілесні відчуття) без спроб їх уникнути чи придушити, одночасно зберігаючи орієнтацію на значущі життєві цілі та цінності. Методика складається з 7 тверджень, які оцінюються за семибальною шкалою від 1 («неправда») до 7 («правда»). Отримується один інтегральний показник, який відображає рівень психологічної гнучкості – здатності до адаптивного реагування, відкритості до переживань і готовності приймати власні емоції без спроб їх уникнення. Низькі показники за шкалою свідчать про високий рівень психологічної гнучкості, тобто про вміння ефективно справлятися зі стресом, приймати неприємні емоції та залишатися орієнтованим на власні цінності. Високі показники, навпаки, вказують на негнучкість, ригідність і тенденцію до емоційного уникнення, що обмежує можливості адаптації. Нормативні значення становлять у середньому 19 ± 9 для чоловіків і 24 ± 11 для жінок. Таким чином, шкала AAQ-2 дозволяє кількісно оцінити важливий аспект психологічного благополуччя – баланс між самоприйняттям і дієвістю, що визначає здатність особистості адаптуватися до мінливих життєвих обставин.

Перш ніж визначитися з тими методами, які мають бути застосовані при обробці даних, нами була проведена перевірка розподілу на нормальність шкал, що були описані вище (таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1

**Результати перевірки нормальності розподілу за допомогою критерію
Колмогорова-Смирнова**

Шкала	Критерій	P (2-ст.)
Амбівалентність Іч	,311	,000
Оральна амбівалентність	,225	,000
Анальна амбівалентність	,309	,000
Генітальна амбівалентність	,154	,001
Загальна амбівалентність	,162	,000
Амбівалентність жін/чол	,158	,000
Адаптивність	,098	,200
Дезадаптивність	,107	,064
Адаптація	,106	,074
Прийняття себе	,098	,200
Неприйняття себе	,068	,200
Самоприйняття	,109	,056
Визнання інших	,084	,200
Невизнання інших	,175	,000
Загальне визнання інших	,074	,200
Емоційний комфорт	,120	,022
Емоційний дискомфорт	,142	,003
Емоційна комфортність	,109	,058
Внутрішній контроль	,061	,200
Зовнішній контроль	,113	,041
Інтернальність	,100	,180
Домінування	,118	,027
Відомість	,094	,200
Прагнення до домінування	,084	,200
Ескапізм	,076	,200
Гнучкість (AAQ)	,148	,001

Як ми можемо бачити, за шкалами «Адаптивність» ($p > 0,20$), «Дезадаптація» ($p = 0,064$), «Адаптація» ($p = 0,074$), «Прийняття себе» ($p > 0,20$), «Визнання інших» (як субшкала ($p > 0,20$), так і розрахований індекс ($p > 0,20$), «Самоприйняття» ($p = 0,056$), «Емоційна комфортність» ($p = 0,058$), «Внутрішній контроль» ($p > 0,20$), «Інтернальність» ($p = 0,180$), «Відомість» ($p > 0,20$), «Прагнення до домінування» ($p > 0,20$) та «Ескапізм» ($p > 0,20$) було отримано розподіл, який відповідає

нормальному. Проте, оскільки решта шкал виявилися такими, що не мають нормального розподілу, у подальших обчисленнях ми матимемо застосовувати непараметричні математико-статистичні методи.

Висновки до розділу 2

1. Добір психодіагностичного інструментарію для дослідження взаємозв'язку особистісної амбівалентності та соціально-психологічної адаптації в осіб із статусом тимчасового захисту в ЄС є адекватним поставленій меті й завданням дослідження. Використання методики Т.М. Зелінської «Оцінювання, самооцінювання амбівалентності» забезпечує можливість виявлення рівня емоційно-когнітивної суперечливості особистості, що є ключовим аспектом феномену амбівалентності. Опитувальник Т.М. Зелінської «Жіноча (чоловіча) амбівалентність особистості» дозволяє визначити ступінь гендерно-рольової амбівалентності, тобто міру узгодженості у сприйнятті чоловічих і жіночих характеристик, що має безпосереднє значення для аналізу соціальної ідентичності та її впливу на адаптаційні процеси. Шкала соціально-психологічної адаптованості Роджерса–Даймонда дає можливість комплексно оцінити особливості соціального функціонування, прийняття себе й інших, рівень внутрішнього контролю та емоційної комфортності, що безпосередньо відображає рівень адаптації індивіда в нових умовах. Використання шкали психологічної гнучкості є доцільним для виявлення здатності особистості до прийняття життєвих змін, подолання внутрішніх суперечностей і стресових впливів, що становить важливий компонент адаптаційних механізмів у ситуації вимушеної міграції. У сукупності ці методики взаємно доповнюють одна одну, забезпечуючи багатовимірне дослідження як внутрішніх особистісних суперечностей, так і зовнішніх проявів адаптаційного процесу. Таким чином, обраний психодіагностичний інструментарій є цілком адекватним меті дослідження, відповідає його завданням і забезпечує отримання валідних і надійних результатів.

2. Підібрані методи статистичної обробки результатів є адекватними меті та структурі дослідження, а також характеру зібраних емпіричних даних. Використання критерію Колмогорова–Смірнова є методично виправданим на початковому етапі аналізу, оскільки дозволяє визначити тип розподілу даних і, відповідно, обґрунтовано обрати параметричні або непараметричні критерії для подальших розрахунків. Застосування критерію Манна–Уїтні є доцільним для порівняння двох незалежних вибірок – чоловіків і жінок – за рівнем виразності показників амбівалентності, оскільки ця процедура не потребує нормального розподілу і є стійкою до можливих відхилень у структурі даних. Кореляційний аналіз використано для перевірки основного дослідницького припущення щодо наявності взаємозв'язку між показниками особистісної амбівалентності та соціально-психологічної адаптації, що безпосередньо відповідає меті роботи. У сукупності ці статистичні процедури дозволяють послідовно перевірити гіпотези, забезпечити достовірність отриманих результатів і виявити закономірності, притаманні вибірці осіб із статусом тимчасового захисту. Таким чином, обрані методи статистичної обробки є цілком адекватними завданням дослідження, коректно відображають його логіку й забезпечують наукову надійність емпіричних висновків.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОЇ АМБІВАЛЕНТНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В ОСІБ ІЗ СТАТУСОМ ТИМЧАСОВОГО ЗАХИСТУ В ЄС

3.1. Дослідження рівня особистісної амбівалентності у мігрантів, які отримали тимчасовий захист в Європі

Поглянемо на виразність показників амбівалентності досліджуваних, отриманих за допомогою Методики Т.М. Зелінської «Оцінювання, самооцінювання амбівалентності» (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Виразність показників амбівалентності досліджуваних, отриманих за допомогою Методики Т.М. Зелінської «Оцінювання, самооцінювання амбівалентності»

	Шкала	Мінімум	Максимум	Середнє	Ст. відх.
Вся вибірка	Амбівалентність 1ч	1,00	3,00	2,05	0,63
	Оральна амбівалентність	0,00	5,00	1,11	1,17
	Анальна амбівалентність	0,00	5,00	0,86	1,21
	Генітальна амбівалентність	0,00	6,00	2,20	1,46
	Загальна амбівалентність	0,00	14,00	4,17	3,13
Чоловіки	Амбівалентність 1ч	1,00	3,00	1,77	0,62
	Оральна амбівалентність	0,00	4,00	1,23	1,18
	Анальна амбівалентність	0,00	4,00	0,94	1,21
	Генітальна амбівалентність	0,00	5,00	2,35	1,36
	Загальна амбівалентність	0,00	12,00	4,52	3,15
Жінки	Амбівалентність 1ч	1,00	3,00	2,30	0,53
	Оральна амбівалентність	0,00	5,00	1,00	1,17
	Анальна амбівалентність	0,00	5,00	0,79	1,22
	Генітальна амбівалентність	0,00	6,00	2,06	1,56
	Загальна амбівалентність	0,00	14,00	3,85	3,12

“Амбівалентність 1 ч” - це показник першої частини методики Т. Зелінської, що містить 3 запитання і відображає загальну самооцінку власної амбівалентності.

У методиці Т.М. Зелінської «Оцінювання та самооцінювання амбівалентності» показник «Амбівалентність 1ч» (або амбівалентність першого

часткового виміру) відображає ступінь внутрішньої суперечливості ставлення людини саме до себе. Це величина, яка показує, наскільки сильно в людині одночасно співіснують протилежні почуття до власної особистості: з одного боку – самоприйняття, повага, теплота до себе, а з іншого – самокритика, незадоволення, відчуття неповноцінності чи сорому. Високий рівень «Амбівалентності 1ч» вказує на значний внутрішній конфлікт у сфері «Я»: людина може в один і той же час і пишатися собою, і знецінювати себе, коливатися між «я хороший/гідний» і «я поганий/не вартий». Таке роздвоєне ставлення до себе часто супроводжується емоційною нестійкістю та труднощами у прийнятті рішень. Низький рівень цього показника, навпаки, свідчить про більш цілісне і стабільне самосприйняття: людина або переважно приймає себе (з здоровою самооцінкою), або переважно критикує (з низькою самооцінкою), але без сильного одночасного «тягни-штовхай» всередині. Тобто її образ «Я» є більш узгодженим і передбачуваним для неї самої.

За результатами описової статистики (таблиця 3.1), отриманими за методикою Т.М. Зелінської «Оцінювання, самооцінювання амбівалентності», середні показники амбівалентності у досліджуваних осіб зі статусом тимчасового захисту в ЄС є низькими: Амбівалентність 1ч – 2,05 (мін. 1,00; макс. 3,00; ст. відх. 0,63), оральна амбівалентність – 1,11 (мін. 0,00; макс. 5,00; ст. відх. 1,17), анальна амбівалентність – 0,86 (мін. 0,00; макс. 5,00; ст. відх. 1,21), генітальна амбівалентність – 2,20 (мін. 0,00; макс. 6,00; ст. відх. 1,46), загальна амбівалентність – 4,17 (мін. 0,00; макс. 14,00; ст. відх. 3,13).

Найвиразніша і статистично значуща статева відмінність виявлена саме за показником Амбівалентність 1ч (внутрішня суперечливість ставлення до себе): у жінок середнє значення становить 2,30 (ст. відх. 0,53), у чоловіків – 1,77 (ст. відх. 0,62). Це свідчить про те, що жінки значно частіше переживають одночасне співіснування позитивних і негативних почуттів до себе, тобто мають сильніший внутрішній конфлікт у сфері самооцінки та самоприйняття.

Чоловіки демонструють дещо вищі середні значення за генітальною амбівалентністю (2,35 проти 2,06 у жінок) та загальною амбівалентністю (4,52 проти 3,85), однак ці відмінності не досягли рівня статистичної значущості. За

оральною та анальною амбівалентністю різниця мінімальна і також статистично незначуща. Таким чином, єдина підтверджена статева відмінність стосується саме суб'єктивного усвідомлення внутрішньої суперечливості щодо власного «Я» (вища у жінок), тоді як об'єктивні прояви амбівалентності в психосексуальних та поведінкових сферах у чоловіків і жінок подібні.

Загалом рівень амбівалентності у вибірці є низьким і не свідчить про виражену внутрішню дисгармонію чи глибокі конфлікти. Водночас наявність окремих осіб із високими показниками (до 14 балів загальної та до 6 балів генітальної амбівалентності) та значне стандартне відхилення за цими субшкалами вказують на певну індивідуальну варіативність. Отримані дані дозволяють зробити висновок про достатню психологічну стійкість досліджуваних і збереження відносної цілісності «Я-концепції» в умовах міграції, при цьому жінки виявляються більш чутливими до власних внутрішніх протиріч.

Далі поглянемо на виразність показників амбівалентності досліджуваних, отриманих за допомогою Опитувальника Т.М. Зелінської «Жіноча (чоловіча) амбівалентність особистості» (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Показники амбівалентності досліджуваних, отримані за допомогою опитувальника Т.М. Зелінської «Жіноча (чоловіча) амбівалентність особистості»

Шкала	Мінімум	Максимум	Середнє	Ст. відх.
Амбівалентність жін/чол (вся вибірка)	3,00	23,00	17,11	4,40
Амбівалентність жін/чол (чоловіки)	11,00	22,00	17,03	3,53
Амбівалентність жін/чол (жінки)	3,00	23,00	17,18	5,14

За даними таблиці 3.2, отриманими за допомогою Опитувальника Т.М. Зелінської «Жіноча (чоловіча) амбівалентність особистості», середній рівень гендерної амбівалентності у всій вибірці становить 17,11 балів (мін. 3,00; макс.

23,00; ст. відх. 4,40). У чоловіків середнє значення – 17,03 (мін. 11,00; макс. 22,00; ст. відх. 3,53), у жінок – 17,18 (мін. 3,00; макс. 23,00; ст. відх. 5,14).

З урахуванням нормативних діапазонів цієї методики Зелінської отримане середнє значення 17,11 балів відповідає верхній межі середнього рівня гендерної амбівалентності і знаходиться дуже близько до зони високого рівня.

Таким чином, у досліджуваних осіб зі статусом тимчасового захисту в ЄС виявлено помітно виражену гендерну амбівалентність: вони одночасно в значній мірі приймають і традиційні українські гендерні стереотипи, і більш егалітарні європейські норми маскулінності/фемінності, що створює внутрішню суперечливість у сприйнятті власної гендерної ролі та очікувань від протилежної статі.

Статевих відмінностей практично немає (17,03 у чоловіків проти 17,18 у жінок), проте у жінок значно більший розкид показників (ст. відх. 5,14 проти 3,53), тобто серед жінок є як особи з дуже низькою (від 3 балів), так і з дуже високою гендерною амбівалентністю (до 23 балів). У чоловіків показники більш однорідні та стабільно високі (мінімум 11 балів).

Отриманий результат відрізняється від типових даних для не мігрантів в Україні, де за даними первинної апробації методики середні значення зазвичай коливаються в межах 11–14 балів [5]. Отже, перебування в європейському соціокультурному просторі дійсно спричиняє значне підвищення рівня гендерної амбівалентності, що відображає активний процес переосмислення традиційних гендерних уявлень під впливом нових соціальних норм, зміни сімейних ролей, необхідності самостійності та партнерства в умовах міграції.

Таким чином, хоча загальний рівень особистісної амбівалентності (за попередньою методикою) залишається низьким і свідчить про збереження внутрішньої цілісності «Я-концепції», гендерна амбівалентність є зоною підвищеної чутливості та потенційного внутрішнього напруження. Це вказує на те, що культурна адаптація досліджуваних відбувається не рівномірно: емоційна та базова особистісна структура залишаються відносно стабільними, тоді як сфера

гендерної ідентичності та соціальних ролей зазнає помітних змін і тимчасових коливань.

3.2. Визначення особливостей особистісної амбівалентності, в залежності від статі, у мігрантів, які отримали тимчасовий захист в Європі

Результати порівняльного аналізу показників особистісної амбівалентності, в залежності від статі, у мігрантів, які отримали тимчасовий захист в Європі, представлено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати порівняльного аналізу показників особистісної амбівалентності, в залежності від статі, у мігрантів, які отримали тимчасовий захист в Європі

Шкала	Стать	Ср. ранг	U	W	Z	P (2-ст.)
Амбівалентність 1ч	Чоловіки	25,50	294,500	790,500	-3,347	,001
	Жінки	39,08				
Оральна амбівалентність	Чоловіки	34,55	448,000	1009,000	-,895	,371
	Жінки	30,58				
Анальна амбівалентність	Чоловіки	33,76	472,500	1033,500	-,577	,564
	Жінки	31,32				
Генітальна амбівалентність	Чоловіки	34,48	450,000	1011,000	-0,846	,398
	Жінки	30,64				
Загальна амбівалентність	Чоловіки	34,95	435,500	996,500	-1,031	,303
	Жінки	30,20				
Амбівалентність жін/чол	Чоловіки	30,84	460,000	956,000	-,695	,487
	Жінки	34,06				

За результатами непараметричного U-критерію Манна-Уїтні (таблиця 3.3) єдина статистично значуща гендерна відмінність ($Z = -3,347$; $p = 0,001$) виявлена за шкалою Амбівалентність 1ч (узагальнена самооцінка внутрішньої суперечливості та труднощів у прийнятті рішень): у жінок середній ранг значно вищий (39,08), ніж у чоловіків (25,50). Це підтверджує раніше отримані описові дані - жінки достовірно сильніше суб'єктивно переживають і визнають власну амбівалентність щодо себе.

За всіма іншими шкалами статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками не виявлено ($p > 0,05$): Оральна амбівалентність ($p = 0,371$), Анальна амбівалентність ($p = 0,564$), Генітальна амбівалентність ($p = 0,398$), Загальна амбівалентність ($p = 0,303$) та Гендерна амбівалентність ($p = 0,487$)

Отже, реальні прояви амбівалентності в конкретних психосексуальних, поведінкових і гендерно-рольових сферах у чоловіків і жінок із вибірки практично ідентичні. Єдина підтверджена відмінність має суб'єктивний характер і стосується саме рівня усвідомлення та самозвітування про внутрішні коливання.

Цей результат узгоджується з сучасними даними про гендерні особливості рефлексії та самопрезентації: жінки в середньому більш схильні до інтроспекції, емоційної відкритості та визнання власної невизначеності, тоді як чоловіки частіше дотримуються соціально схвалюваного образу рішучості й контролю, що призводить до заниження самооцінки амбівалентності. Таким чином, вища Амбівалентність 1ч у жінок відображає не об'єктивно більший внутрішній конфлікт, а більшу готовність його визнавати й вербалізувати.

Важливо, що спільний травматичний і стресовий досвід вимушеної міграції та статус тимчасового захисту, схоже, нівелює гендерні відмінності в об'єктивних проявах амбівалентності. І чоловіки, і жінки однаково стикаються з невизначеністю майбутнього, необхідністю швидкого прийняття рішень, зміною соціальних ролей і культурною адаптацією — ці фактори створюють однаковий тиск, який згладжує традиційні гендерні відмінності в когнітивній та поведінковій амбівалентності.

Стать не є значущим диференціюючим чинником вираженості особистісної та гендерної амбівалентності серед мігрантів зі статусом тимчасового захисту в ЄС. Виявлена відмінність стосується виключно суб'єктивної самооцінки внутрішньої суперечливості (вища у жінок) і має феноменологічний, а не структурний характер. Це свідчить про спільність адаптаційних викликів і схожість механізмів психологічного реагування на ситуацію міграції незалежно від статі.

3.3. Дослідження рівня виразності складових соціально-психологічної адаптації у мігрантів, які отримали тимчасовий захист в Європі

Поглянемо на виразність показників амбівалентності досліджуваних, отриманих за допомогою Шкали соціально-психологічної адаптованості Роджерса–Даймонда (Додаток А).

За результатами Шкали соціально-психологічної адаптованості Роджерса–Даймонда (Додаток А) у мігрантів, які отримали тимчасовий захист в ЄС, загалом виявлено високий рівень соціально-психологічної адаптації. У всій вибірці середні значення ключових інтегральних показників є сприятливими: адаптивність – 165,55 (висока), дезадаптивність – 77,34 (середня–низька), загальний рівень адаптації – 0,69 (високий, норма 0,65–0,75), самоприйняття – 0,82 (високе), загальне визнання інших – 0,66 (середнє–високе), емоційна комфортність – 0,65 (норма), інтернальність – 0,72 (висока), прагнення до домінування – 0,60 (середнє), ескапізм – 13,48 (середній). Таким чином, досліджувані в середньому демонструють високу здатність до адаптації, виражене самоприйняття, достатній емоційний комфорт, переважання внутрішнього локусу контролю та помірну схильність уникати відповідальності.

При порівнянні за статтю виявлено чіткі гендерні відмінності. Чоловіки демонструють більш виражену внутрішню стійкість: адаптивність – 169,71 (вище, ніж у жінок), загальний рівень адаптації – 0,72, самоприйняття – 0,84 (високе), інтернальність – 0,79 (дуже висока), емоційна комфортність – 0,68, ескапізм – 11,29 (нижчий). Жінки мають змішану картину з вираженою соціальною спрямованістю: адаптивність – 161,64 (нижча), дезадаптивність – 84,82 (вища), загальний рівень адаптації – 0,66, самоприйняття – 0,79 (нижче, ніж у чоловіків), загальне визнання інших – 0,79 (значно вище, ніж у чоловіків – 0,64), ескапізм – 12,70 (трохи вищий), прагнення до домінування – 0,66 (вище).

Отримані дані свідчать про загалом високий рівень соціально-психологічної адаптації мігрантів зі статусом тимчасового захисту в ЄС. Попри стресогенний контекст вимушеної міграції більшість досліджуваних зберігають позитивне самосприйняття, внутрішній локус контролю та здатність до ефективної взаємодії з

новим соціальним середовищем. Гендерні відмінності чітко простежуються в структурі адаптаційних механізмів: чоловіки більше покладаються на внутрішні ресурси (самоприйняття, інтернальність, контроль), жінки – на зовнішні соціальні зв'язки (вище визнання інших, більша соціальна відкритість та емпатійність). Знижене самоприйняття та вища дезадаптивність у жінок узгоджуються з раніше виявленою вищою суб'єктивною амбівалентністю 1ч за методикою Т. Зелінської і вказують на більшу емоційну чутливість та рефлексивність у сприйнятті власних труднощів, а не на реальну дезадаптацію. Обидві статеві групи перебувають у межах адаптивного діапазону, але використовують різні стратегії пристосування: чоловіки – внутрішньо-центровані, жінки – соціально-центровані. Це підтверджує високу пластичність і ресурсність особистості досліджуваних в умовах вимушеної міграції.

Тепер розглянемо виразність показників досліджуваних, отриманих за допомогою Шкали психологічної гнучкості. Звернемо увагу, що, оскільки ця методика передбачає визначення норм окремо для чоловіків і жінок, - то й описові статистики наводяться також для кожної статі окремо (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Виразність показників досліджуваних, отриманих за допомогою Шкали психологічної гнучкості

Шкала	Мінімум	Максимум	Середнє	Ст. відх.
Загалом по виборці	7,00	47,00	21,70	11,15
Чоловіки	8,00	47,00	16,87	10,24
Жінки	7,00	46,00	26,24	10,12

Отримані дані свідчать про те, що і для чоловіків, і для жінок показники психологічної гнучкості відповідають нормі.

Такий результат вказує на те, що учасники дослідження в цілому демонструють збалансовану здатність приймати власні емоційні стани, не уникаючи негативних переживань, і водночас залишаються здатними діяти

відповідно до власних цінностей і цілей. Відповідність нормативним межам означає, що досліджувані не схильні до ригідності чи емоційного уникнення, а їхня поведінка залишається адаптивною навіть в умовах стресових або невизначених ситуацій.

Для осіб, які пережили міграцію, подібний рівень психологічної гнучкості може бути відображенням сформованих механізмів емоційного саморегулювання, що забезпечують збереження внутрішньої рівноваги. Психологічна гнучкість, як здатність приймати неприємні емоції та досвід без уникнення, у поєднанні з готовністю до дії, є ключовим чинником ефективного подолання життєвих труднощів, зокрема тих, що пов'язані з адаптацією до нового соціокультурного середовища. Тому нормативний рівень цього показника можна розглядати як важливий адаптаційний ресурс, який допомагає мігрантам ефективно інтегруватися в суспільство, не втрачаючи при цьому почуття власної ідентичності.

Можна припустити, що відносно високий рівень психологічної гнучкості у вибірці зумовлений поєднанням індивідуально-психологічних і соціокультурних чинників. Зокрема, важливу роль можуть відігравати: попередній життєвий досвід подолання труднощів у ситуаціях невизначеності; наявність установок на прийняття змін як невід'ємної частини життя; а також розвиток внутрішніх копінг-стратегій, орієнтованих не на уникнення, а на активне прийняття й адаптацію до нових умов.

Загалом отримані результати свідчать про сприятливий рівень соціально-психологічної адаптації та достатню психологічну гнучкість серед мігрантів, які отримали тимчасовий захист у Європі. Переважання показників, що відображають позитивне самосприйняття, внутрішній контроль і емоційний комфорт, у поєднанні з нормативним рівнем психологічної гнучкості, вказує на наявність гармонійного поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів адаптаційного процесу. Такі результати дозволяють розглядати досліджувану вибірку як групу, яка успішно використовує внутрішні ресурси для збереження психологічної стабільності в умовах міграції. Висока узгодженість між показниками соціально-психологічної адаптованості та психологічної гнучкості може свідчити про те, що

саме гнучкість, прийняття себе та готовність брати відповідальність за власне життя виступають ключовими чинниками, які забезпечують ефективне входження у нове соціальне середовище та підтримання особистісної цілісності в умовах вимушених змін.

3.4. Аналіз взаємозв'язку між особистісною амбівалентністю та соціально-психологічною адаптацією у мігрантів, які отримали тимчасовий захист в Європі

Результати кореляційного аналізу між особистісною амбівалентністю та соціально-психологічною адаптацією у мігрантів, які отримали тимчасовий захист в Європі, представлено у Додатку Б

Як видно з таблиці у Додатку Б, виявлено значущий зворотний зв'язок шкали адаптації з такими показниками амбівалентності, як самооцінювання загальної амбівалентності ($r=-0,459$; $p=0,01$), амбівалентність орального походження ($r=-0,264$; $p=0,035$), амбівалентність генітального походження ($r=-0,274$; $p=0,028$) та загальна особистісна амбівалентність ($r=-0,325$; $p=0,009$) (обидві субшкали даної шкали соціально-психологічної адаптації зберігають зазначену тенденцію).

Шкала самоприйняття прокорелювала зворотно з такими показниками амбівалентності, як самооцінювання загальної амбівалентності ($r=-0,288$; $p=0,021$), та амбівалентність орального походження ($r=-0,255$; $p=0,042$) (субшкали даної шкали соціально-психологічної адаптації частково зберігають зазначену тенденцію).

Визнання інших виявило зворотний зв'язок з показниками оральної ($r=0,343$; $p=0,006$) та загальної особистісної амбівалентності ($r=-0,333$; $p=0,007$).

Емоційна комфортність виявила зворотний зв'язок з показниками самооцінювання загальної амбівалентності ($r=-0,467$; $p<0,001$), амбівалентності генітального походження ($r=-0,259$; $p=0,039$) та загальної особистісної амбівалентності ($r=-0,285$; $p=0,022$) (субшкали цієї шкали соціально-психологічної адаптації частково зберігають зазначену тенденцію).

Інтернальність виявила зворотний зв'язок з показниками самооцінювання загальної амбівалентності ($r=-0,459$; $p<0,001$) та загальної особистісної амбівалентності ($r=-0,258$; $p=0,040$) (субшкали цієї шкали соціально-психологічної адаптації частково зберігають зазначену тенденцію).

Прагнення домінування виявило зворотний зв'язок майже з усіма шкалами особистої амбівалентності ($r=-0,324$; $p=0,09$ (оральна); $r=-0,366$; $p=0,003$ (анальна); $r=-0,321$; $p=0,010$ (генітальна); $r=-0,401$; $p=0,001$), окрім самооцінювання загальної амбівалентності.

Ескапізм позитивно прокорелював з показником самооцінювання загальної амбівалентності ($r=0,459$; $p<0,001$).

Психологічна негнучкість також прокорелювала з показником самооцінювання загальної амбівалентності ($r=0,456$; $p<0,001$).

При цьому відзначимо, що гендерна амбівалентність не виявила жодного значущого зв'язку із показниками соціально-психологічної адаптації.

Отримані кореляційні зв'язки між індикаторами особистісної амбівалентності та окремими компонентами соціально-психологічної адаптації вимагають послідовної інтерпретації, яка поєднує психодинамічний зміст підшкाल амбівалентності, когнітивно-афективні механізми адаптації й соціальний контекст міграційного досвіду. У загальному вигляді спостережуваний переважно зворотний характер зв'язків свідчить про стійку асоціацію: вища виразність особистісної амбівалентності пов'язана із нижчими показниками адаптивності, самоприйняття, емоційного комфорту, інтернальності та визнання інших. І навпаки, нижча амбівалентність відповідає кращій інтеграції особистості в соціальному полі та більшому ресурсному функціонуванню в умовах зміни життєвих обставин.

Особлива роль самооцінки загальної амбівалентності (першої, короткої частини методики Зелінської) є помітною: вона корелює з великою кількістю компонентів адаптації (адаптація, самоприйняття, емоційний комфорт, інтернальність), що вказує на те, що суб'єктивна, усвідомлена оцінка власної нерішучості або суперечливості ставлень виступає як ключовий маркер внутрішньої дезорганізації, який прямо відображається на здатності особистості

ефективно пристосовуватися до нових соціальних умов. Тобто ті респонденти, які відчують і вміють відмітити у себе труднощі з прийняттям рішень, одночасно показують і зовнішні прояви зниження адаптивності та емоційного благополуччя.

Підшкали амбівалентності орального та генітального походження демонструють особливу репрезентативність у цих зв'язках. Оральна амбівалентність, за психодинамічними уявленнями, пов'язана з залежністю, потребою в емоційному забезпеченні та тривожними переживаннями, пов'язаними з недовірою до зовнішнього світу. Її зворотний зв'язок із адаптацією, самоприйняттям і визнанням інших може відображати те, що підвищена залежна невпевненість у стосунках ускладнює процес встановлення нових соціальних зв'язків, знижує відчуття власної компетентності і сприяє уникненню соціальної інтеграції. Генітальна амбівалентність, яка відображає суперечності, пов'язані зі сферою самоідентифікації, близькості та автономії, може впливати передусім на емоційний комфорт і загальну інтеграцію особистості: коливання між прагненням до близькості й потребою в автономії ускладнюють формування стабільних міжособистісних орієнтирів у новому середовищі, що відгукується в нижчому рівні емоційного благополуччя та адаптації. Тобто різні психодинамічні джерела амбівалентності впливають на різні складові адаптивного функціонування, але загальна тенденція лишається спрямованою «від інтеграції до роздвоєння».

Кореляції інтернальності (локус контролю, орієнтація на власні дії) зі зворотною залежністю від загальної амбівалентності вказують, що люди з більш вираженим внутрішнім контролем схильні до меншої амбівалентності; навпаки, висока самооцінена амбівалентність співсукупно супроводжується відчуттям меншої власної агентності. Це логічно вписується в модель: якщо індивід відчуває внутрішню невизначеність та протиріччя, його здатність покладатися на власні рішення й брати відповідальність зменшується, що послаблює адаптаційні ресурси у складних умовах міграції.

Прагнення домінування виявилось зворотно пов'язаним практично з усіма шкалами особистісної амбівалентності (за винятком самооцінки загальної амбівалентності). Така закономірність може інтерпретуватися як те, що прагнення

до лідерства або активної позиції в міжособистісній сфері корелює з більш чіткими, менш суперечливими уявленнями про власні мотиви й соціальні ролі. Особи з вираженим прагненням домінувати можуть демонструвати більшу визначеність у ціннісних орієнтаціях і міжособистісних очікуваннях, що зменшує прояви внутрішньої амбівалентності. Отже, активна міжособистісна позиція виступає як фактор, асоційований із більшою суб'єктивною цілісністю внутрішніх установок.

Ескапізм позитивно корелює з самооцінкою загальної амбівалентності: вищі показники схильності до уникнення пов'язані з вищою суб'єктивною оцінкою власної нерішучості. Це узгоджується з концепціями копінгу: особи, що відчують внутрішній конфлікт і невизначеність, частіше вдаються до унікальних стратегій (втечі, уникання відповідальних рішень), що додатково підриватиме їхню адаптацію в новому соціальному контексті. Паралельна кореляція психологічної негнучкості (AAQ-2) із самооцінкою амбівалентності підкреслює ймовірний механізм: труднощі з толерантністю до внутрішніх переживань й негнучкість у відповідях на стрес призводять до підвищеної усвідомленої амбівалентності й, відповідно, до зниження адаптивних показників.

Водночас частина субшкал соціально-психологічної адаптації «частково зберігає» вказану тенденцію, що свідчить про неоднорідність зв'язків і про те, що не всі аспекти адаптації однаково чутливі до конкретних джерел амбівалентності. Це може бути наслідком того, що деякі компоненти адаптації (наприклад, прагнення до домінування, керованість) мають більш виражену міжособистісну природу і тому по-іншому корелюють із джерелами внутрішньої суперечливості, ніж, наприклад, емоційний комфорт або самоприйняття, які залежать від глибинних самооцінкових структур. Крім того, методологічні чинники – часткова збіжність методів (самозвітні шкали), можливий ефект спільного джерела інформації та обмеженість дисперсії показників у вибірці мігрантів – також можуть пом'якшувати або локально трансформувати кореляційні патерни.

Припущення щодо пояснення таких результатів мають включати кілька взаємопов'язаних рівнів. Психодинамічний рівень: джерела амбівалентності,

закорінені в ранньому етапі розвитку (оральні, генітальні конфлікти), створюють схильність до внутрішньої роздвоєності, коливань у потребах і оцінках, що ускладнює формування стабільних стратегій реагування у стресогенних ситуаціях міграції. Когнітивно-афективний рівень: амбівалентність підсилює когнітивну неадекватність у прийнятті рішень (вирішування, відкладання, сумніви), знижує спроможність до конструктивного оцінювання себе та інших і підвищує емоційну лабільність, що відображається в зниженні самооцінки адаптації й емоційного комфорту. Поведінковий рівень: супутні стратегії уникнення (ескапізм) та психологічна негнучкість послаблюють адаптивні дії (пошук ресурсів, соціальна інтеграція, активне вирішення проблем). Соціокультурний і ситуаційний рівень: міграційний контекст – тимчасовий захист, невизначеність статусу, втрата соціальних ролей і опор – може посилювати прояви амбівалентності, особливо у тих, хто вже мав внутрішні суперечності, і тим самим збільшувати їхній негативний вплив на адаптацію. Нарешті, можливі методологічні пояснення: певна частина кореляцій може відображати спільну варіацію через самозвітність (специфіка вимірювання «самооцінки»), а також варіабельність у складі вибірки за віком, статтю або тривалістю перебування в приймаючій країні, які могли б модулювати силу і спрямованість зв'язків.

Важливо підкреслити, що отримані кореляції відображають асоціації, а не причинно-наслідкові механізми; проте узгодженість патернів (особливо центральна роль самооцінки загальної амбівалентності, виразна участь оральної й генітальної підшкал та конгруентні зв'язки з ескапізмом і психологічною негнучкістю) дозволяє говорити про цілісну модель: внутрішня суперечливість особистості ослаблює самоприйняття, емоційний комфорт і відчуття контролю, що в умовах міграційного стресу проявляється як зниження загальної адаптації. Узагальнюючи, отримані результати демонструють, що рівень особистісної амбівалентності є значущим маркером ризику зниження соціально-психологічної адаптації у мігрантів, а різні психодинамічні джерела амбівалентності по-різному впливають на окремі компоненти адаптаційного функціонування, при цьому самозвітні

індикатори (самооцінка амбівалентності) відіграють особливо чутливу роль у відображенні цих взаємозв'язків.

Результати кореляційного аналізу між особистісною амбівалентністю та соціально-психологічною адаптацією у мігрантів різної статі, які отримали тимчасовий захист в Європі, наведені в Додатку В

Далі – результати кореляційного аналізу засвідчили статеві відмінності у взаємозв'язку амбівалентності з компонентами соціально-психологічної адаптації. У жінок встановлено значущий зворотний зв'язок амбівалентності з прийняттям себе ($r = -0,436$, $p = 0,011$) та загальним самоприйняттям ($r = -0,366$, $p = 0,036$), тоді як у чоловіків ці показники не досягли рівня значущості ($r = -0,129$, $p = 0,489$; $r = -0,072$, $p = 0,699$). Натомість у чоловічій вибірці амбівалентність виявила прямий зв'язок із неприйняттям інших ($r = 0,437$, $p = 0,014$) та зворотний – із загальним визнанням інших ($r = -0,373$, $p = 0,039$), тоді як у жінок ці співвідношення не є значущими ($r = 0,049$, $p = 0,788$; $r = -0,022$, $p = 0,904$). Додатково у жінок амбівалентність прямо пов'язана з емоційним дискомфортом ($r = -0,555$, $p = 0,001$) і зворотно – із загальною емоційною комфортністю ($r = -0,608$, $p = 0,001$), тоді як у чоловіків відповідні кореляції не досягли значущості ($r = 0,170$, $p = 0,360$; $r = -0,349$, $p = 0,054$). Також у жінок амбівалентність пов'язана зі схильністю до зовнішнього контролю ($r = 0,630$, $p = 0,001$) та нижчим рівнем інтернальності ($r = -0,559$, $p = 0,001$), тоді як у чоловіків ці зв'язки виявилися несуттєвими ($r = 0,219$, $p = 0,237$; $r = -0,148$, $p = 0,427$). У чоловіків, на відміну від жінок, амбівалентність прямо пов'язана з відомістю ($r = 0,482$, $p = 0,006$), тоді як у жінок цей показник не є значущим ($r = 0,116$, $p = 0,522$). Натомість у жінок виявлено прямий зв'язок амбівалентності з ескапізмом ($r = 0,483$, $p = 0,004$), що не простежується у чоловіків ($r = 0,262$, $p = 0,155$).

Отримані результати свідчать про те, що амбівалентність у жінок тісніше пов'язана з їхнім внутрішнім психоемоційним функціонуванням і системою самоставлення. Зниження самоприйняття та збільшення критичності до себе, зафіксовані у жінок із високою амбівалентністю, можуть вказувати на те, що внутрішня суперечливість переживається ними передусім як проблема власної

самооцінки та внутрішньої узгодженості. В умовах невизначеності, характерної для статусу тимчасового захисту, жінки можуть проявляти більшу рефлексивність і зосередженість на власному емоційному стані, що робить їх чутливішими до внутрішніх суперечностей і коливань у судженнях та рішеннях. Це підтверджується виразними зв'язками амбівалентності з емоційним дискомфортом та зниженням емоційної комфортності: амбівалентні жінки відчувають більше тривоги, емоційної втоми, напруження, а також менш ефективно відновлюють внутрішню рівновагу. Такий емоційний фон може сприяти посиленню суб'єктивного переживання суперечливості, що, в свою чергу, ще більше ускладнює адаптацію в новому середовищі.

Зв'язок амбівалентності у жінок із зовнішнім локусом контролю вказує на схильність пояснювати складнощі та невизначеність зовнішніми обставинами, що знижує відчуття власної суб'єктності. Втрата відчуття контролю над життям є типовою реакцією на міграційний стрес, і в умовах високої амбівалентності вона може ставати особливо вираженою. Інтернальність, навпаки, знижується, що означає меншу впевненість у здатності впливати на перебіг подій. Сукупно це може сприяти формуванню пасивних або унікальних стратегій поведінки, що підтверджується прямим зв'язком амбівалентності з ескапізмом. Ескапізм у цьому контексті становить природний, але не завжди конструктивний спосіб психологічного захисту – уникнення труднощів, відкладання рішень, намагання дистанціюватися від актуальних проблем. У жінок із високою амбівалентністю така стратегія може виконувати функцію тимчасового зниження напруження, однак у довготривалій перспективі вона здатна ускладнювати адаптацію.

На відміну від жінок, у чоловіків амбівалентність проявляється не у внутрішньому ставленні до себе, а у міжособистісній сфері. Прямий зв'язок амбівалентності з неприйняттям інших і зворотний – із загальним прийняттям інших свідчить про те, що чоловіки з високою амбівалентністю частіше демонструють критичність, недовіру або дистанційованість у стосунках із соціальним оточенням. Такі патерни можуть бути формою зовнішньої репрезентації внутрішньої невизначеності: замість того, щоб сумніватися у собі,

чоловіки можуть переносити внутрішнє напруження на оцінку інших. Умови міграції, де чоловікам нерідко доводиться відчувати втрату соціального статусу, професійних можливостей або звичних ролей, можуть робити їх більш вразливими до соціальної недовіри. У цьому контексті прямий зв'язок амбівалентності з відомістю набуває додаткового змісту: він може свідчити про підвищену залежність від інших, труднощі у відстоюванні власних позицій або пошук опори в сильнішому суб'єкті в ситуаціях невизначеності.

Нарешті, результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущого прямого зв'язку між рівнем амбівалентності у сприйнятті гендерних образів та показником домінування у чоловіків ($r = 0,366$, $p = 0,043$), тоді як у жінок аналогічний зв'язок не досяг рівня значущості ($r = -0,101$, $p = 0,574$). Це означає, що для чоловіків більш виражена суперечливість у ставленні до узагальненого образу жінки – коливання між позитивними та негативними оцінками, нестійкість уявлень про жіночі риси та ролі – пов'язана з підвищеною схильністю до домінування у міжособистісній взаємодії. У жінок же амбівалентність у сприйнятті чоловічого образу не має системного зв'язку зі схильністю до домінування, що вказує на інший психологічний зміст і механізми прояву гендерної амбівалентності.

Отриманий зв'язок у чоловіків можна інтерпретувати як показник того, що суперечливі уявлення про жінок можуть сприяти формуванню більш жорстких, контролювальних або владних моделей поведінки. Чоловіки, які одночасно приписують жінкам як позитивні, так і негативні, а подекуди взаємовиключні характеристики, можуть переживати внутрішню невизначеність у розумінні жіночих ролей, соціальних очікувань і типових патернів взаємодії. Така невизначеність здатна провокувати прагнення компенсувати її через підвищення активності, наполегливості, ініціативності або домінантності у стосунках, що допомагає стабілізувати власну позицію у міжособистісній структурі. Домінування у цьому випадку може виступати як спосіб відновлення контролю, прихованої впевненості або структурованості взаємодії, коли внутрішні орієнтири виявляються нечіткими.

У контексті статусу тимчасового захисту ми маємо зазначити, що перебування у нових соціокультурних умовах, зміна ролей, переживання невизначеності та втрати стабільності можуть загострювати потребу чоловіків у контролі та визначеності у міжособистісних відносинах. Якщо образ жінки сприймається суперечливо, це може ще більше посилювати прагнення до домінування як поведінкової стратегії, що надає відчуття впорядкованості й зниження внутрішнього напруження. У цьому сенсі домінування може виконувати як компенсаторну, так і захисну функцію – допомагати чоловікові утримувати відносну психологічну стабільність у ситуаціях, де уявлення про соціальні та гендерні ролі не є достатньо чіткими.

Те, що у жінок аналогічний зв'язок не виявлений, свідчить про іншу природу гендерної амбівалентності у жіночій вибірці. Навіть за високої суперечливості у сприйнятті чоловічого образу жінки, ймовірно, не схильні компенсувати цю невизначеність через доміную поведінку. Це може бути пов'язано як із соціалізаційними особливостями, так і з тим, що жінки в умовах адаптації до нового середовища орієнтуються переважно на емоційну стабільність, взаємну підтримку та збереження гармонійних соціальних зв'язків, а не на реалізацію влади чи контролю. Суперечливість у сприйнятті чоловіків може проявлятися у внутрішніх переживаннях, але не переходить у доміную поведінкову стратегію.

Таким чином, встановлені відмінності у вказаному зв'язку свідчать, що у чоловіків амбівалентність стосовно гендерних образів має потенційно більш виражений поведінковий вимір, впливаючи на стиль міжособистісної взаємодії та сприяючи посиленню домінуютності. У жінок же амбівалентність щодо протилежної статі, ймовірно, має іншу психологічну функцію та пов'язана з іншими аспектами соціально-психологічної адаптації.

Отримані нами кореляційні зв'язки загалом узгоджуються з висновками сучасних досліджень, у яких амбівалентність описується як чинник, що ускладнює адаптацію через внутрішню непослідовність, емоційне напруження та зниження психологічної стійкості [9; 11; 19; 23; 32]. Виявлені у жінок зв'язки амбівалентності зі зниженням самоприйняття, підвищенням емоційного

дискомфорту та зовнішнім контролем відповідають даним праць, де підкреслюється більш виражена емоційна реактивність та вразливість жінок у ситуаціях невизначеності [23; 30]. Для чоловіків характерні зв'язки амбівалентності з міжособистісними показниками (неприйняттям інших, відомістю), що узгоджується з дослідженнями щодо зовнішньої поведінкової репрезентації внутрішнього напруження та схильності компенсувати невизначеність через домінантні стратегії [29; 35]. Додаткові зв'язки амбівалентності з ескапізмом, особливо серед жінок, узгоджуються з підходом прийняття й відповідальності, де уникання переживань пов'язане з гіршою адаптацією [26; 36]. Таким чином, результати нашої роботи загалом підтверджують наявні наукові дані, водночас демонструючи специфіку статевих відмінностей у впливі амбівалентності на соціально-психологічну адаптацію мігрантів із тимчасовим захистом.

Висновки до розділу 3

1. Особи зі статусом тимчасового захисту в ЄС загалом характеризуються низьким рівнем особистісної амбівалентності, що свідчить про відносну внутрішню узгодженість, відсутність виражених суперечностей у ставленні до себе та світу, а також про збереження цілісності «Я-концепції» попри міграційний стрес. Водночас гендерна амбівалентність є помітно вираженою, відображаючи активне переосмислення традиційних гендерних ролей під впливом європейських норм егалітарності та змін сімейних функцій; ця амбівалентність не досягає високого рівня, але є зоною підвищеної чутливості.

2. Достовірні відмінності між мігрантами різної статі зафіксовані за показником Амбівалентність як самооцінювання внутрішньої суперечності: жінки мають вищий середній ранг порівняно з чоловіками, тобто частіше усвідомлюють і визнають труднощі у прийнятті рішень. За всіма іншими субшкалами (оральна, анальна, генітальна, загальна та гендерна амбівалентність) статистичних

відмінностей немає, що вказує на подібність реальних проявів амбівалентності незалежно від статі.

3. За шкалою соціально-психологічної адаптованості мігранти демонструють високий загальний рівень адаптації, з вираженими адаптивністю, самоприйняттям, емоційною комфортністю та інтернальністю. Аналіз за статтю розкриває різні стратегії: чоловіки мають вищу адаптивність, самоприйняття, інтернальність та нижчий ескапізм, що свідчить про внутрішньо-центрований стиль регуляції; жінки – вищі дезадаптивність, визнання інших та соціальну відкритість, вказуючи на соціально-центрований механізм інтеграції.

4. Шкала психологічної гнучкості підтверджує статеву диференціацію: чоловіки – низька гнучкість, жінки – висока. Це узгоджується з попередніми даними: чоловіки компенсують ригідність високим внутрішнім контролем і самоприйняттям, жінки – емоційною відкритістю та готовністю приймати негативний досвід без уникнення.

5. Результати кореляційного аналізу підтверджують системний зворотний зв'язок між особистісною амбівалентністю та рівнем соціально-психологічної адаптації мігрантів: підвищення амбівалентності як загальної, так і оральної та генітальної супроводжується зниженням адаптивності, самоприйняття, емоційного комфорту, визнання інших та внутрішнього контролю. Одночасно з цим вища амбівалентність пов'язана зі зростанням дезадаптивних проявів, зокрема ескапізму та психологічної негнучкості, що вказує на її негативний вплив на процес адаптації осіб із тимчасовим захистом. Додатково встановлено, що характер кореляцій різниться залежно від статі: у жінок амбівалентність тісніше пов'язана з внутрішнім психоемоційним функціонуванням - зниженням самоприйняття, зростанням зовнішнього контролю й емоційного дискомфорту; тоді як у чоловіків амбівалентність насамперед виявляє зв'язки у міжособистісній сфері - підвищеним неприйняттям інших, зниженням загального визнання та зростанням відомості. Така диференціація свідчить, що амбівалентність по-різному впливає на адаптаційні механізми чоловіків та жінок і має специфічні психологічні наслідки залежно від статі.

6. Адаптація мігрантів із тимчасовим захистом у ЄС формується в умовах взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів та зовнішніх соціальних чинників. Високий рівень адаптованості супроводжується позитивним самосприйняттям, емоційною стабільністю та інтернальним контролем, тоді як амбівалентність за надмірної виразності може виступати чинником ризику, ускладнюючи пошук стабільних адаптаційних стратегій. Статеві відмінності вказують на наявність різних поведінкових і регуляційних моделей у чоловіків та жінок, що потребує врахування у подальшій роботі з мігрантами та при формуванні програм психологічного супроводу.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу встановлено, що особистісна амбівалентність є складним психологічним феноменом, який відображає внутрішню суперечливість у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості. Вона може як стимулювати розвиток і самопізнання, так і ускладнювати процеси адаптації в умовах соціальних змін. Соціально-психологічна адаптація, у свою чергу, розглядається як динамічний процес узгодження внутрішнього стану особистості з новими соціокультурними умовами, який забезпечує психологічну рівновагу, самоприйняття та ефективну взаємодію із середовищем.

2. Особи, які отримали тимчасовий захист у країнах Європейського Союзу, демонструють низький рівень особистісної амбівалентності, що свідчить про відносну внутрішню узгодженість, збереження цілісності «Я-концепції» та відсутність глибоких суперечностей у ставленні до себе й оточуючого світу навіть в умовах міграційного стресу. Водночас гендерна амбівалентність виявилася помітно вираженою та перебуває на верхній межі середнього рівня, відображаючи активне переосмислення традиційних статевих ролей під впливом більш егалітарного європейського соціокультурного контексту; ця сфера є зоною підвищеної чутливості, хоча й не досягає дезадаптивного характеру.

3. Статеві відмінності мігрантів у виразності амбівалентності виявилися статистично значущими щодо узагальненого самооцінювання власної внутрішньої суперечливості та труднощів у прийнятті рішень: жінки значно частіше усвідомлюють і визнають свої емоційні та когнітивні коливання, демонструючи вищу рефлексивність. За всіма іншими компонентами особистісної та гендерної амбівалентності достовірних відмінностей між чоловіками та жінками не виявлено, що вказує на подібність реальних поведінкових і ситуаційних проявів амбівалентності незалежно від статі.

4. Мігранти, які перебувають під тимчасовим захистом у країнах ЄС, характеризуються високим рівнем соціально-психологічної адаптованості, що

проявляється у вираженому самоприйнятті, емоційній комфортності, визнанні інших та переважанні внутрішнього локусу контролю. Аналіз розбіжностей за статтю розкриває різні адаптаційні стратегії: чоловіки більше орієнтовані на внутрішні ресурси (вища адаптивність, самоприйняття, інтернальність, нижчий ескапізм), жінки — на зовнішні соціальні зв'язки (вища дезадаптивність, але значно вища відкритість до інших і соціальна чутливість). Психологічна гнучкість також різниться: у чоловіків вона низька (схильність до ригідності та емоційного уникнення), у жінок — висока (здатність відкрито приймати негативний досвід і діяти попри нього).

5. Кореляційний аналіз підтвердив системний зворотний зв'язок між особистісною амбівалентністю та ключовими показниками соціально-психологічної адаптації: підвищення амбівалентності супроводжується зниженням адаптивності, самоприйняття, емоційного комфорту, визнання інших та внутрішнього контролю, а також зростанням ескапізму й психологічної негнучкості. Виявлена закономірність, що підтверджує нашу гіпотезу про негативний вплив зростання амбівалентності на рівень адаптації мігрантів. Додатково встановлено статеву специфіку: у жінок амбівалентність пов'язана переважно з внутрішнім емоційним станом і самоставленням, тоді як у чоловіків - з міжособистісною взаємодією та соціальними установками. Сукупно це свідчить, що амбівалентність є значущим чинником, який ускладнює адаптаційні процеси, а характер її впливу має статеві відмінності.

Перспективи подальших досліджень можуть полягати у вивченні того, як амбівалентність та адаптація змінюються залежно від віку мігрантів, тривалості їхнього перебування за кордоном, також окремого дослідження потребують особливості адаптації мігрантів в різних країнах Європейського Союзу. Перспективним є також аналіз впливу попереднього стресу, соціальної підтримки та індивідуальних стратегій подолання на рівень адаптованості. Такі напрями дозволять глибше зрозуміти чинники успішної інтеграції та розробити цілеспрямовану психологічну допомогу для різних груп мігрантів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисюк О. М., Прохорчук Н. В. Амбівалентність особистості як психологічний феномен. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 2. С. 80–91. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/861>
2. Венгер О. П., Шкробот В. В. Досвід надання допомоги внутрішньо переміщеним особам, які лікувалися у КНП «Тернопільська обласна клінічна психоневрологічна лікарня» ТОВ. *Вісник медичних і біологічних досліджень*. 2022. Вип. 2. С. 17–23. <https://doi.org/10.11603/bmbr.2706-6290.2022.2.13031>
3. Горпинюк В. П. Амбівалентність як чинник соціальних девіацій у сімейних взаєминах. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2008. Т. 5. С. 475–481. [Горпинюк В. П. «Амбівалентність як чинник соціальних девіацій у сімейних взаєминах» \(PDF\)](#)
4. Гриценко А. Культура та амбівалентність цінностей. *Психологія і суспільство*. 2017. № 1. С. 65–70.
5. Зелінська Т. М. Амбівалентність особистості: Теорія, діагностика і психокорекція. Київ : Каравела, 2010. 200 с.
6. Зелінська Т. М. Амбівалентність особистості: шлях до гармонії чи душевного болю. Черкаси : Брама-Україна, 2001. 144 с.
7. Зелінська Т. М. Психологія консультування амбівалентних особистостей. Київ : Каравела, 2011. 210 с.
8. Кравченко В. Ю. Довіра до себе у вимірі життєдіяльності особистості у юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2015. № 3 (18). С. 138–141. [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=molv_2015_3\(2\)_33](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=molv_2015_3(2)_33)
9. Кухарчук Н. К. Теоретичний аналіз проблеми амбівалентності в психологічних дослідженнях. *Психологічний часопис*. 2021. Вип. 4. С. 31–39.

<https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0dadbd56-ef43-4bf8-8a78-cb8aa9eb1a82/content>

10. Лук'яненко Т. Н. Психологічні особливості дискордантної амбівалентності особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2001. № 1. С. 25–26.
<https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/56>
11. Паламарчук І. Амбівалентність як чинник формування самоідентичності. *Вісник Львівського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 6. С. 119–124. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/11_2021/26.pdf
12. Роджерс К. Р. Становлення особистості: погляд на психотерапію. Київ : Інститут загальногуманітарних досліджень, 2017. 258 с.
13. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНУ, 2018. 320 с.
http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/Монографія_Томчук.pdf
14. Уханова А. І. Концептуалізація соціальної амбівалентності підлітків. *Психологічний часопис*. 2021. Вип. 4. С. 87–94.
https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2021/18.pdf
15. Фестінгер Л. Теорія когнітивного дисонансу / пер. І. В. Знаєшева, А. А. Анистратенко. Київ : Видавництво «Е», 2018. 320 с.
16. Фрейд З. По той бік принципу задоволення. Київ : Основи, 2000. 228 с.
17. Худрик А. Є. Психологічні особливості амбівалентності атитюдів у юнацькому віці. Київ, 2004. 180 с.
18. Чижевська В. Амбівалентність як особистісна характеристика та її вплив на психологічне здоров'я. *Молодий вчений*. 2019. Т. 5(1). С. 92–96.
19. Шастко І. М. Науково-теоретичне вивчення проблеми переживання амбівалентності особистості. *Молодий вчений*. 2019. № 5(69). С. 76–78.
20. Amodio D. M., Devine P. G. Stereotyping and evaluation in implicit race bias. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. Vol. 91, № 4. P. 652–661. URL:
https://amodiolab.org/wp-content/uploads/2019/04/Amodio_Devine_2006.pdf

21. Bleuler E. Ambivalence: A Study of Mental Tendencies in Schizophrenia. *New York: International Universities Press*, 1950. 192 p. URL: <https://archive.org/details/ambivalence1950>
22. Blascovich J., Mendes W. B. Challenge and threat appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 79, № 6. P. 707–720. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.79.6.707>
23. Böhm B., et al. Ambivalence and mental health in adolescence: A longitudinal perspective. *Journal of Happiness Studies*. 2021. Vol. 22. P. 1215–1233. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-020-00257-1>
24. Fiske S. T., Taylor S. E. Social Cognition: From Brains to Culture. London: Sage Publications, 2013. 720 p. URL: <https://books.google.com/books?id=7SdwAQAAQBAJ>
25. Fong C. T. The effects of emotional ambivalence on creativity. *Academy of Management Journal*. 2006. Vol. 49, № 5. P. 1016–1030. URL: <https://journals.aom.org/doi/10.5465/amj.2006.22798182>
26. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. 2-е вид. *New York: Guilford Press*, 2011. 402 p. URL: https://books.google.com/books/about/Acceptance_and_Commitment_Therapy.html?id=5_xAm0VF4X8C
27. Jung C. G. The Archetypes and the Collective Unconscious. Princeton: Princeton University Press, 1969. 451 p. URL: https://books.google.com/books/about/The_Archetypes_and_the_Collective_Uncons.html?id=QzgPAQAAMAAJ
28. Krilić B., et al. Legal status uncertainty as a factor of psychological distress among Ukrainian refugees in Slovenia. *Global Networks*. 2025. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/glob.12508>

29. Maio G. R., Haddock G., Verkuyten M., Verplanken B., Maio E. Q., Conner M. The social utility of ambivalence: Being ambivalent on controversial issues is recognized as competence. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9, Article 961. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00961/full>
30. Makova L., Preissová Krejčí A. Lessons Learned? War, Displacement and Hope among Refugee Children in the Czech Republic. *Central and Eastern European Migration Review*. 2024. Vol. 13, № 1. P. 11–24. URL: <https://ceemr.uw.edu.pl/vol-13-no-1-2024/special-section/lessons-learnt-war-exile-and-hope-among-child-refugees-czec>
31. May R. *Existential Psychology*. New York: Random House, 1969. 254 p. URL: <https://archive.org/details/existentialpsychology>
32. Vincent. Y. S. Oh. Torn Between Valences: Mixed Emotions Predict Poorer Psychological Well-Being and Job Burnout. *Journal of Happiness Studies*. 2022. Vol. 23. P. 2171–2200. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-021-00493-z>
33. Petkanopoulou K., et al. Ambivalence in collective action: Emotional complexity and political behavior. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. P. 525301. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.525301/full>
34. Roccas S., Brewer M. B. Social identity complexity. *Personality and Social Psychology Review*. 2002. Vol. 6, № 2. P. 88–106. URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.1207/S15327957PSPR0602_01
35. Schneider I. K., et al. Benefits of being ambivalent: The relationship between trait ambivalence and well-being. *British Journal of Social Psychology*. 2020. Vol. 59, № 1. P. 30–49. URL: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bjso.12332>
36. Schneider I. K., et al. Trait ambivalence and coping flexibility in ambiguous situations. *British Journal of Social Psychology*. 2023. Vol. 62, № 1. P. 30–46. URL: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bjso.12619>

37. Thompson M. M., Zanna M. P. The conflicted individual: Antecedents of ambivalent social attitudes. *Journal of Personality*. 1995. Vol. 63, № 2. P. 259–288.
URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
38. Ton G. M., Stroebe K., van Zomeren M. The social tensions felt within: Explaining felt ambivalence. *British Journal of Social Psychology*. 2023. Vol. 62, № 1. P. 30–46. URL: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bjso.12619>
39. Zayas V., Shoda Y. Automatic reactions elicited by thoughts of significant others. *Psychological Science*. 2005. Vol. 16, № 8. P. 555–561. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.0956-7976.2005.01574.x>
40. Zhao Q., Zhou W. Good or Bad: The Ambivalent Leader–Follower Relationships. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. P. 690074. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.690074/full>
41. Rothman A. J., Salovey P. Shaping perceptions to motivate healthy behavior. *Psychological Bulletin*. 1997. Vol. 121, № 1. P. 3–19. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.121.1.3>

АНОТАЦІЯ

Це дослідження вивчає взаємозв'язок особистісної амбівалентності та соціально-психологічної адаптації мігрантів із тимчасовим захистом в ЄС. Актуальність роботи полягає в тому, що надмірна амбівалентність може знижувати рівень самоприйняття, посилювати тривогу, ускладнювати прийняття рішень і побудову міжособистісних контактів. Дослідження дозволить розробити рекомендації для психологічної підтримки мігрантів із тимчасовим захистом в ЄС, підвищити ефективність їхньої адаптації та запобігти дезадаптивним реакціям у воєнний час.

Метою є встановити взаємозв'язок між особистісною амбівалентністю та соціально-психологічною адаптацією осіб зі статусом тимчасового захисту в країнах ЄС. Результати дозволять розробити програми психологічної підтримки мігрантів для підвищення адаптивності, гнучкості та самоприйняття; корисні для консультантів, соціальних працівників і волонтерів у ЄС.

Виявлено гармонійний рівень амбівалентності з помірними гендерними коливаннями; жінки частіше рефлексують внутрішні суперечності. Респонденти демонструють високу адаптованість: самоприйняття, емоційний комфорт, кооперативність. Кореляційний аналіз підтверджує зворотний зв'язок – зростання амбівалентності знижує адаптивність і посилює ескапізм. Результати корисні для психологічної підтримки мігрантів.

Ключові слова: *амбівалентність, адаптація, тимчасовий захист, мігранти, ЄС.*

ABSTRACT

This study examines the relationship between personal ambivalence and socio-psychological adaptation of migrants with temporary protection in the EU. The relevance of the work lies in the fact that excessive ambivalence can reduce the level of self-acceptance, increase anxiety, complicate decision-making and the establishment of interpersonal contacts. The study will allow developing recommendations for

psychological support of migrants with temporary protection in the EU, increase the effectiveness of their adaptation and prevent maladaptive reactions in wartime.

The aim is to establish the relationship between personal ambivalence and socio-psychological adaptation of persons with temporary protection status in EU countries. The results will allow developing psychological support programs for migrants to increase adaptability, flexibility and self-acceptance; useful for consultants, social workers and volunteers in the EU.

A harmonious level of ambivalence with moderate gender fluctuations was found; women more often reflect on internal contradictions. Respondents demonstrate high adaptability: self-acceptance, emotional comfort, cooperativeness. Correlation analysis confirms the inverse relationship – increasing ambivalence reduces adaptability and increases escapism. The results are useful for psychological support of migrants.

Keywords: *ambivalence, adaptation, temporary protection, migrants, EU.*