

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА загальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Соціально-психологічна адаптація в українських мігрантів у Франції

Студентки групи ЗПС-61
другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за спеціальністю 053–ПСИХОЛОГІЯ
Созонової Тетяни Олександрівни

Керівник: доцент кафедри загальної психології, кандидат психологічних наук
Гімаєва Юлія Азгатівна

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЇЇ КОРЕЛЯЦІЇ З ТРИВОЖНІСТЮ, ПОЧУТТЯМ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ВРАЗЛИВІСТЮ	6
1.1. Поняття про адаптивні можливості людини	6
1.2. Поняття про стресостійкість	12
1.3. Поняття про особистісну та ситуативну тривожність.....	17
1.4. Поняття про суб'єктивне благополуччя.....	22
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОГРАМА ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1 Характеристика вибірки досліджуваних.....	25
2.2. Опис методик емпіричного дослідження.....	30
Висновки до розділу 2.....	33
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ У ФРАНЦІЇ	34
3.1. Дослідження показників соціально-психологічної адаптації, тривожності, уразливості та суб'єктивного благополуччя в обраних групах опитуваних.....	34
3.2 Кореляційний аналіз показників соціально-психологічної адаптації українських мігрантів у Франції.....	49
Висновки до розділу 3.....	59
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
АНОТАЦІЯ	70

ВСТУП

Проблема дослідження. У світлі сучасних подій, пов'язаних з розв'язаною Росією війною проти України на її території, постала дуже велика проблема міграції значної кількості українських громадян зі своїх рідних міст, зруйнованих війною, до інших міст України, а також за її кордони, у інші країни Європи та світу.

Згідно з даними ООН, кількість біженців з України, які внаслідок російського вторгнення змушені були покинути свої домівки та поїхати за кордон, перевищувала 5,6 мільйона осіб. За оцінкою Міжнародної організації з міграції ООН (МОМ), ще 7,7 мільйона громадян України вважалися внутрішньо переміщеними особами. Тобто вони залишилися в країні, але були змушені виїхати з власного будинку.

У зв'язку з цим феноменом, який ніколи раніше не відбувався в подібному зрізі на теренах нашої держави, постає велика проблема збереження психічного здоров'я громадян України, як у самій державі, так і за її межами. Виходячи з цього, ми вважаємо доцільним розглянути та вивчити соціально-психологічну адаптацію, тривожність, рівень суб'єктивного благополуччя та рівень стресового навантаження у порівнянні між нашими співвітчизниками, що емігрували за кордон з початком війни (у нашому дослідженні - у Францію), українцями, що залишилися в Україні, та нашими співвітчизниками, що перебували у Франції протягом довгого часу до війни, дослідити, чи є розбіжності і які у порівнянні груп з різним рівнем стресового навантаження, та розробити рекомендації щодо стратегій мінімізації впливу стресових навантажень війни на фізичне та психічне здоров'я українців.

Актуальність. Потреба у відновленні психічної рівноваги та збереженні здоров'я травмованих війною українців та їх адаптації до постійно змінюючихся, непередбачуваних та нестабільних умов їх життя є першочерговою. Ми стикаємося з цілим ланцюгом ситуацій, з якими раніше ніколи не зустрічалися (як то - дуже швидка та несподівана міграція українців до іншомовних країн, новий тип гібридної війни, нові воєнні технології, підступність сусідів-«братів»). Все це не є достатньо досліджене. Але психічна стабільність - це одна з базових засад здорового функціонування людини і, як наслідок, усієї нашої нації та української держави. Тому

дослідження реакцій психіки та соціально-психологічної адаптації наших співвітчизників в умовах постійного стресогенного впливу війни достатньо актуальні та корисні.

Об'єкт дослідження - соціально-психологічна адаптація в українських мігрантів у Франції.

Предмет дослідження - зв'язок соціально-психологічної адаптації з тривожністю, рівнем стресового навантаження та суб'єктивним благополуччям в українських мігрантів у Франції.

Мета - вивчити зв'язок соціально-психологічної адаптації з тривожністю, стресовим навантаженням та суб'єктивним благополуччям в мігрантів з України у Франції внаслідок агресії, в укорінених у Франції мігрантів з України та в українців, що не полишали місця проживання.

Завдання.

1. Вивчити літературу, що розкриває поняття соціально-психологічної адаптації, особистісної та ситуативної тривожності, суб'єктивного благополуччя та вплив стресу на психічне та фізичне здоров'я людини та.

2. Зібрати дані з соціально-психологічної адаптації, особистісної та ситуативної тривожності, стресового навантаження та суб'єктивного благополуччя у трьох груп досліджуваних.

3. Визначити кореляційні зв'язки між соціально-психологічною адаптацією, тривожністю, стресовим навантаженням та суб'єктивним благополуччям у групах досліджуваних.

4. Розробити рекомендації по організації програм заходів для поліпшення стану соціально-психологічної адаптації досліджених осіб.

Гіпотеза. 1) Ми припускаємо, що більш високий рівень тривоги буде в мігрантів у Франції внаслідок військової агресії та в українців, що залишилися в Україні через існування загрози життю.

2) Найменшого стресового навантаження зазнають українці, що мешкають у Франції протягом тривалого часу, завдяки стабільності їхньої ситуації.

3) Більш суб'єктивно благополучними будуть укорінені у Франції мігранти з України, тому що вони мають найбільш стабілізоване на даний момент життя.

4) Більш соціально-психологічно адаптованими будуть українці, які проживали у Франції протягом тривалого часу до війни.

Методи дослідження: теоретичні (реферування літератури з проблеми дослідження, систематизація та узагальнення відомостей), емпіричні (Шкала тривоги Спілбергера, Шкала суб'єктивного благополуччя за А.Перуе-Баду, Методика визначення стресостійкості Холмса та Раге, Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонд), статистичні (описова статистика, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз).

Характеристика вибірки. Ми залучили до дослідження 3 групи досліджуваних:

1. Українці, що не полишали місце проживання - 40 осіб.
2. Мігранти у Францію внаслідок агресії - 36 осіб.
3. Укорінені у Франції мігранти - 38 осіб.

Практична значущість результатів.

На основі кращого розуміння зв'язку соціально-психологічної адаптації з рівнем особистісної та ситуативної тривоги у вимушених мігрантів внаслідок агресії ми можемо дати рекомендації по розробці програм та заходів психологічної допомоги та підтримки для покращення стану наших співвітчизників, що опинилися за кордоном внаслідок військової агресії росії на території України.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЇЇ КОРЕЛЯЦІЇ З ТРИВОЖНІСТЮ, ПОЧУТТЯМ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ВРАЗЛИВІСТЮ

1.1. Поняття про адаптивні можливості людини

Розглянемо більш детально, що ж таке феномен соціально-психологічної адаптації, для чого він потрібен людині та на чому базується.

О.Є. Бліновою, яка в останні роки прицільно займалася вивченням теми соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, соціально-психологічна адаптація визначається, як «постійний процес пристосування особистості до існуючих суспільних відносин, норм, зразків, традицій суспільства, у якому живе та діє людина. Процес входження людини в інше соціокультурне середовище розглядається як процес акультурації» [4,с.112].

З минулого досвіду дослідження міграційного феномену в цілому, успішною вважається адаптація по типу інтеграції, а неуспішною - по типу самоізоляції або психологічного захисту.

Коли людина-мігрант прибуває на нове місце, де вона буде жити, перед нею постає багато завдань - треба влаштуватись у нових умовах, вжитися у нове середовище. Це входження має на увазі різні аспекти - політичні, правові, організаційні, психологічні, культурні. Виходячи з того, можемо поділити адаптацію на різні види - соціально-організаційну, політичну, економічну, інформаційну, трудову, культурну, релігійну, освітню, психологічну.

В цілому, для мігрантів потрібні та важливі усі види адаптації, та не кожна людина може адаптуватися однаково успішно, тому що внутрішня структура особистості у кожного різна.

Якщо у людини-мігранта порушена адаптація або існує повна соціально-психологічна дезадаптованість, вона не може пристосуватися до вимог та очікувань нового для неї середовища, не може виконувати незвичну для неї нову роль та

задовольняти власні потреби та бажання. Це призводить до переживання нею тривалих зовнішніх та внутрішніх конфліктів, які вона не може розв'язати, та як наслідок, погіршення здоров'я.

Адаптація - це завжди стрес. Це відмічають багато авторів. Л.Е.Орбан-Лембрік пише, що соціально-психологічну адаптацію буде логічно пов'язати зі станом психологічного напруження або «соціального стресу» та розглядати соціальну дезадаптацію з точки зору вчення про стрес та механізми його виникнення та подолання [23, с. 176].

З точки зору Л.А.Донченко, «будь який процес адаптації починається з виникнення внутрішнього конфлікту - або у суспільстві, або у соціальній групі, або в особистості. Будь-який внутрішній конфлікт - це стан емоційно-когнітивного дисонансу, оскільки будь-яка невідповідність або суперечливість когнітивних елементів свідомості (переконань, думок, соціальних установок та ін.) призводить до виникнення емоцій» [11, с. 158-159].

Виходячи з цих висловлювань, ми можемо добре прослідкувати паралель між рівнем соціально-психологічної адаптації та спроможністю персони подолати стрес та залишитися на його продуктивному для себе рівні. Це підтверджує нам правильність нашої гіпотези про кореляцію рівня соціально-психологічної адаптації та рівня стресового навантаження (вразливості) людини.

Заглиблюючись у процес більш широкого розглядання аспектів адаптації, треба відзначити також, що, за думкою А.А. Налчанджяна, соціальна адаптація має певну подвійність - з одного боку, це постійний процес пристосування особистості до існуючих суспільних норм, традицій, суспільних відносин, зразків, а з іншого боку - вона є результатом такого процесу.

У той же час хочеться відмітити дві гілки адаптації. Психологічна адаптація стосується внутрішніх психологічних процесів та їх наслідків (гарне психологічне здоров'я, психологічна задоволеність, почуття особистої ідентичності) [1]. Соціокультурна адаптація - це зовнішні процеси та наслідки зв'язку людини з новим

середовищем та її здатність до вирішення нагальних соціально-культурних проблем у різних сферах життєдіяльності (у суспільстві, у побуті, на роботі, в школі тощо).

Л.Е.Орбан-Лембрик дає таку оцінку результатам процесу адаптації: «Задоволеність переміщенням, новим місцем проживання, працею, новим становищем, собою, реалізацією своїх потенційних можливостей - суб'єктивний індикатор статусної і рольової адаптації індивіда в інокультурному середовищі, натомість незадоволення процесами переміщення, новою роботою, іншим соціальним середовищем, групою, своїми діями і вчинками - показник відсутності психологічної адаптації» [23, с. 26].

Французький автор А. Рікар у своїй роботі "Ефекти вигнання" вивчає різні наслідки вигнання для людей [52]. Він досліджує психологічні, емоційні та соціальні аспекти цього досвіду, висвітлюючи виклики та трансформації, з якими стикаються вигнанці.

Вигнання може суттєво вплинути на ідентичність та почуття належності людей, коли вони будують нове життя в новому середовищі. Автор досліджує почуття відчуженості, втрати та ностальгії, які можуть супроводжувати вигнання, а також труднощі адаптації до нової культури, мови та соціальної системи.

Також він звертає увагу на вплив вигнання на психічне здоров'я вигнанців. Стрес, тривога та депресія можуть виникнути внаслідок ізоляції, розриву з сім'єю та травм, які були пережиті до або під час вигнання.

Крім того, автор розглядає соціополітичні аспекти вигнання, висвітлюючи міграційну політику, адміністративні перешкоди та дискримінацію, з якими стикаються вигнанці у своєму прагненні до безпеки та стабільності [52].

В цілому, стаття Рікара досліджує різні аспекти впливу вигнання, пропонуючи глибокий роздум про особисті, соціальні та психологічні наслідки цього складного досвіду.

К. Брике у своїй роботі [33] досліджує аспекти вигнання через призму сімейного об'єднання. Автор розглядає міфи, пов'язані з цим процесом,

адміністративні процедури, які його супроводжують, та наслідки цього відриву для членів сім'ї.

Сімейне об'єднання часто розглядається як спосіб повернути почуття стабільності та безпеки особам, які перебувають у вигнанні, з'єднуючись зі своєю сім'єю у новій країні. Однак, він піддає сумніву цей ідеалізований погляд, наголошуючи на труднощах і викликах, з якими стикаються вигнані особи під час цього процесу.

Складні та часто неясні бюрократичні процедури, які супроводжують сімейне об'єднання, виносять на світло перешкоди, з якими стикаються залучені особи. Ці процедури можуть подовжувати вигнання та створювати постійну невизначеність щодо зустрічі з родиною.

Нарешті, автор вивчає психологічні та емоційні наслідки відриву від коренів, що виникають внаслідок вигнання та подальшого шляху сімейного об'єднання. Цей досвід може призводити до втрати ідентичності, соціальної та культурної відчуженості, а також до напруги всередині сімей.

Хочеться торкнутися також поняття «культурний шок», яке було введене американським антропологом і соціологом Клайдом Клакхоном (Clyde Kluckhohn) у 1940-х роках [37]. Це поняття використовується для опису емоційного й психологічного дисбалансу, який виникає у людини, коли вона зіштовхується з іншою культурою або середовищем, яке сильно відрізняється від її власного. Культурний шок може виникати через незвичність, непривабливість або незрозумілість нових культурних цінностей, норм поведінки, традицій, мови, соціальних звичаїв та інших аспектів життя. Цей досвід часто викликає почуття втрати, незручності, самотності, незахищеності, стресу та незадоволення.

Концепція культурного шоку допомагає розуміти і пояснювати процес адаптації до нового культурного середовища та розвивати стратегії подолання цього шоку, сприяючи культурній гнучкості і взаєморозумінню між різними культурами. Клайд Клакхох підкреслює важливість взаєморозуміння, вивчення культурних контекстів та активної участі у новому середовищі для успішної адаптації [37].

Не можемо не привести концепцію Г. Айзенка щодо розгляду питання соціально-психологічної адаптації, адже це важливий аспект функціонування людини в суспільстві [6].

Г.Айзенк підкреслював роль індивідуальних рис особистості у соціальній адаптації. Він вважав, що люди відрізняються за ступенем екстраверсії (тенденцією до зовнішнього спрямування) та нейротизму (схильністю до емоційної нестабільності). За його дослідженнями, екстраверти мають кращі передумови для соціальної адаптації, оскільки їм легше встановлювати контакти з іншими людьми та адаптуватися до нових ситуацій. Невротики можуть мати складнощі у соціальній адаптації через свою схильність до емоційної нестабільності.

Екстравертність є однією з основних характеристик особистості, визначеною у рамках психології. Це поняття вводиться для опису типу поведінки та взаємодії людини з оточуючим світом.

Екстраверти відзначаються тим, що вони орієнтовані на зовнішній світ, схильні до активної соціальної взаємодії та зовнішньої стимуляції. Вони зазвичай більш схильні до спілкування, відкриті для нових знайомств, суспільні за своєю природою та шукають стимулюючих діяльностей та зовнішніх подразників. Екстраверти можуть бути енергійними, спритними у спілкуванні та схильними до ризикованої поведінки.

Нейротизм є особистісною характеристикою, яка вказує на ступінь емоційної стабільності або нестабільності особи. Люди з високим рівнем нейротизму можуть мати схильність до емоційної нестабільності, тривоги, депресії та стресових реакцій. Вони можуть бути більш вразливими до негативних впливів і труднощів у соціальних ситуаціях.

Соціально-психологічна адаптація, як така, описує процес, яким люди пристосовуються до соціального середовища, розвивають вміння взаємодіяти з іншими та успішно функціонують у соціальних відносинах [5]. Це включає усвідомлення та розуміння соціальних норм, культурних цінностей, емоційної взаємодії, спілкування та інших аспектів соціального життя.

Зв'язок між нейротизмом і соціально-психологічною адаптацією полягає в тому, що особистості з високим рівнем нейротизму можуть мати складнощі у соціальній адаптації. Їхня емоційна нестабільність може впливати на здатність ефективно взаємодіяти з іншими, розуміти соціальні сигнали та вирішувати конфлікти. Внаслідок цього, такі особистості можуть відчувати більшу незручність, стрес і несамо впевненість у соціальних стосунках.

Важливо зазначити, що концепція Г.Айзенка була однією з багатьох і не враховувала повністю всіх аспектів соціальної адаптації. Сучасна соціальна психологія розглядає багато інших факторів, таких як соціальна підтримка, самооцінка, стереотипи та інші соціальні чинники, які можуть впливати на процес адаптації особистості у суспільстві.

У ключі роботи з поняттям соціальної адаптації дуже цікава робота Ревена Бар-Она "Модель емоційно-соціального інтелекту Бар-Она", яка представляє теоретичну основу та практичні застосування моделі емоційно-соціального інтелекту (ЕСІ) Бар-Она. Розроблена доктором Ревеном Бар-Оном, ця модель надає всебічне розуміння емоційного та соціального функціонування людини.

Він підкреслює, що емоційний інтелект, як здатність усвідомлювати, розуміти, керувати та контролювати власні емоції в різномірних складних соціальних ситуаціях, сприяючи адаптації у різних галузях життя, розглядається, як ключовий внутрішній фактор соціально-психологічної адаптації [55].

Модель доктора Бар-Она наголошує важливість емоційної та соціальної компетентності у особистісному та професійному успіху. Вона пропонує всебічний підхід до розуміння інтелекту, враховуючи емоційні та соціальні аспекти разом із когнітивними здібностями, обговорює наслідки емоційно-соціального інтелекту для різних сфер, зокрема освіти, лідерства та психічного здоров'я.

Емоційний інтелект (ЕІ) є важливим аспектом людського розвитку та функціонування. Ось кілька основних позицій, для яких емоційний інтелект є важливим:

1. Успішні міжособистісні відносини. ЕІ сприяє покращенню спілкування, взаєморозуміння та взаємодії з іншими людьми. Розвинуте емоційне сприйняття допомагає розпізнавати та відповідати на емоційні сигнали інших, що сприяє формуванню здорових та задовольняючих стосунків.

2. Ефективне лідерство. Емоційний інтелект є ключовою складовою успішного лідерства. Лідери з високим рівнем емоційного інтелекту здатні керувати своїми емоціями та емоціями своїх підлеглих, виявляти емпатію, вести конструктивний діалог та розв'язувати конфлікти.

3. Психологічне благополуччя. Розуміння та управління своїми емоціями допомагає людині знижувати рівень стресу, покращує самопочуття та сприяє загальному психологічному благополуччю. Люди з високим ЕІ мають кращу саморегуляцію, можуть ефективніше впоратися з труднощами та відновитися після стресових ситуацій.

4. Продуктивність та успіх. Емоційний інтелект пов'язаний з кращою роботою в команді, творчістю, адаптивністю та пристосованістю до змін. Люди з високим ЕІ можуть краще управляти своїми емоціями під час викликів та стресових ситуацій, що сприяє їх продуктивності та успіху.

Таким чином, емоційний інтелект є важливим для покращення міжособистісних відносин, психологічного благополуччя та досягнення успіху в різних сферах життя. Його розвиток та контроль може бути дуже корисним для психологічного благополуччя як мігрантів, так і наших співвітчизників, залишившихся на території України.

1.2. Поняття про стресостійкість

Вивчаючи погляди численних авторів на соціально-психологічну адаптацію людини, ми дійшли висновку, що важливу роль у успішному пристосуванні до різноманітних факторів оточуючого середовища відіграє її спроможність витримувати стресове навантаження.

Стресостійкість - це психологічна характеристика, яка відображає здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та витримувати їх без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я. Людина з високим рівнем стресостійкості може ефективно впоратися зі стресом, зберігаючи свою емоційну, психологічну та фізичну стійкість, стабільність, функціонуючи продуктивно та підтримуючи своє психічне благополуччя. Вона має ресурси і стратегії для подолання стресу і побудови позитивного самопочуття навіть у важких ситуаціях.

Основні риси стресостійкої особистості – це [3]:

1. Позитивне ставлення до викликів. Стресостійка особистість бачить виклики та стресові ситуації як можливості для особистісного зростання та розвитку.

2. Ефективні стратегії копіngu. Такі люди мають набір здорових та продуктивних способів впоратися зі стресом. Вони можуть швидко розпізнавати стресові фактори та застосовувати ефективні стратегії для зменшення впливу стресу на своє життя.

3. Емоційна стійкість, здатність керувати своїми емоціями та зберігати емоційну стабільність навіть під час стресових умов.

4. Соціальна підтримка. Вміння залучати підтримку від родини, друзів та соціального оточення - це важливий аспект стресостійкості. Стресостійкі особистості активно шукають підтримку та позитивні міжособистісні взаємини в часи стресу.

Стресостійкість може бути розвиненою через навчання та практикування ефективних стратегій копіngu, підтримку соціальних зв'язків, психологічну підготовку та здоровий спосіб життя.

Багато дослідників вивчали теорії стресостійкості. Декілька відомих імен в цій області:

1. Ганс Сельє, канадський науковець, який розробив загальну теорію стресу та адаптації. Він досліджував реакцію організму на стресори та вплив стресу на здоров'я.

2. Річард Лазарус, американський психолог, який розробив теорію когнітивного оцінювання стресу. Він досліджував вплив когнітивних процесів на сприйняття стресорів та стресову реакцію.

3. Сьюзен Фолкман та Річард Лазарус, які спільно працювали над теорією стресу-привернення-ресурсу (transactional model of stress and coping). Вони досліджували взаємодію між стресорами, когнітивними оцінками та стратегіями подолання стресу.

4. К. Річардсон, американська психолог, яка розробила теорію психологічного капіталу (psychological capital). Вона досліджувала роль позитивних психологічних характеристик, таких як оптимізм, самоефективність та вміння перебороти стрес, у збільшенні стресостійкості.

5. Аарон Антоновський розробив концепцію "соціального капіталу", яка стосується ресурсів, які є у людей, для ефективного подолання стресу та покращення здоров'я.

6. Сьюзен Кобб спеціалізувалася на дослідженні соціального стресу та впливу соціального середовища на стресові реакції та адаптацію.

7. Річард Блок працював над розробкою концепції "прихильності до стресу", яка відображає особистісні характеристики, що сприяють кращій адаптації до стресу.

8. Шелдон Коен досліджував вплив соціального контексту та соціальної підтримки на стресову вразливість та адаптацію [38].

Галузь психології, що займається стресостійкістю, є досить широкою, і багато різних дослідників мають свої власні підходи та внески.

Зробимо стислий огляд досліджень приведених вище авторів.

Видатний канадський вчений Ганс Сельє зробив значний внесок у дослідження області стресу. Його підхід до стресостійкості був пов'язаний з загальною теорією стресу і адаптації, яку він розробив.

Г.Сельє визначив стрес як некерований фізіологічний або психологічний відгук організму на зовнішні або внутрішні фактори, які викликають реакцію адаптації. Він розрізняв два типи стресорів: позитивні (еустрес) і негативні (дистрес).

Сельє вважав, що стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив на організм, що стрес має потенціал мобілізувати ресурси організму та сприяти розвитку

стресостійкості. Однак, тривалий та надмірний стрес може викликати негативні наслідки для здоров'я та благополуччя.

У своїх дослідженнях Сельє підкреслює важливість адаптації до стресу та розвитку стресостійкості. Він розробив концепцію "загального адаптаційного синдрому" (General Adaptation Syndrome, GAS), яка описує тривалу реакцію організму на стресори. Цей синдром має три основні стадії: алармову, опірну та виснаження. Перша стадія включає активну реакцію організму на стресор, друга - намагання адаптуватися до тривалого стресу, а третя - виснаження резервів тіла при продовженому стресі. Сельє досліджував, як стрес впливає на фізіологічні процеси, і його робота була важливою для розуміння впливу стресу на організм.

Річард Лазарус також зробив вагомий внесок у вивчення стресу та стресостійкості. Його погляди на стрес та стресостійкість базуються на когнітивній теорії стресу. Лазарус вважав, що стрес - це результат взаємодії між людиною і її оточенням, який вимагає оцінки та інтерпретації подій. Він зазначав, що оцінка людиною стресорів та впливів на неї грає ключову роль у визначенні її стресової реакції.

Р.Лазарус також розглядав стресостійкість як важливий аспект стресової адаптації. Він визнавав, що люди мають різні рівні стресостійкості, що впливають на їх здатність ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій. Він підкреслював важливість розвитку позитивних когнітивних стратегій для керування стресом та підвищення стресостійкості.

У своїх дослідженнях Лазарус розвинув поняття "когнітивного переоцінювання" (cognitive appraisal), що вказує на важливість інтерпретації та оцінки стресорів. Він стверджував, що позитивна переоцінка стресорів та вірогідних джерел підтримки може сприяти збільшенню стресостійкості та зменшенню негативних емоційних відповідей.

Американська психологиня Сьюзен Фолкман спеціалізується на області психології здоров'я та стресового менеджменту [43].

Вона розглядає стресостійкість як здатність людини ефективно пристосовуватися до стресу та вміння зберігати психологічний та фізичний добробут. Вона підкреслює, що стресостійкість не є статичною властивістю, а складається з різних факторів та навичок, які можуть бути розвинуті та покращені.

С.Фолкман виявляє такі ключові аспекти стресостійкості, як [43]:

1. Когнітивний аспект. Вона відзначає важливість позитивних когнітивних переконань та способу мислення у реакції на стрес. Переконання про власну ефективність, здатність керувати ситуацією та побачити виклики як можливості, можуть підвищити стресостійкість.

2. Емоційний аспект. Фолкман звертає увагу на вміння регулювати емоції та відновлюватися після стресових подій. Якщо людина має достатньо розвинуті емоційні стратегії, такі як, наприклад, позитивна самооцінка, це добре сприяє підтримці психологічного стану та підвищенню стресостійкості.

3. Поведінковий аспект. Сьюзен акцентує увагу на адаптивних поведінкових стратегіях, таких як ефективне управління часом, постановка мети, соціальна підтримка та здоровий спосіб життя. Ці стратегії допомагають зменшити вплив стресу та підтримують загальну стресостійкість.

4. Соціальна підтримка. Фолкман вважає, що наявність соціальної підтримки є важливим фактором стресостійкості. Вона рекомендує активно залучатися до взаємодії з родиною, друзями та спільнотою, що допомагає зменшити вплив стресу та збільшити ресурси для подолання його.

В цілому, погляди Сьюзен Фолкман на стресостійкість акцентуються на розвитку позитивних психологічних ресурсів, емоційній саморегуляції та соціальній підтримці як ключових елементах, які сприяють збереженню та підвищенню стресостійкості людини.

Аарон Антоновський був відомим канадським соціологом і дослідником здоров'я. Його концепція "сенсу-координації" (Sense of Coherence, SOC) відіграла важливу роль у розумінні стресостійкості.

А.Антоновський вважав, що стресостійкість людини визначається її спроможністю знаходити сенс і значення в житті, розуміти його складності та впливати на них. Він вважав, що людина з високим рівнем сенсу-координації має більшу стресостійкість, оскільки вона має внутрішні ресурси, які допомагають їй впоратися зі стресом і викликами життя.

Згідно з концепцією А.Антоновського, сенс-координація складається з трьох основних компонентів: розуміння (когнітивна компонента), впливу (емоційна компонента) та впорядкування (поведінкова компонента). Він вважав, що ці компоненти спільно впливають на здатність людини реагувати на стрес та зберігати психологічне благополуччя.

Одним з основних інструментів вимірювання сенсу-координації є SOC-шкала, яка дозволяє оцінити рівень стресостійкості людини шляхом визначення її спроможності бачити сенс, контролювати події та мобілізувати ресурси для впорядкування життя.

У поглядах Аарона Антоновського на стресостійкість акцентується важливість знаходження сенсу і координації в житті для досягнення психологічного благополуччя та ефективного протистояння стресу.

Вивчаючи погляди авторів на реакцію людини на стресові навантаження, ми дійшли висновку, що більшість з них вважає, що здібність людини продуктивно протистояти стресу, зберігаючи своє здоров'я, може бути покращена за допомогою когнітивних, емоційних та поведінкових навичок.

1.3. Поняття про особистісну та ситуативну тривожність

Проблема людської тривожності здавна цікавила багатьох науковців усього світу. Ця якість психіки людини має безпосередній та глибокий вплив на велику кількість психічних процесів та на результативність будь-якої діяльності людини. Рівень тривожності може поліпшити або погіршити як сам процес виконання людиною будь-якої діяльності, так і її результат [14]. Також рівень тривожності має глибокий вплив на внутрішній психічний стан людини, на якість її емоційного життя

та часто, як наслідок, і на стан фізичного здоров'я та якість контакту та спілкування людини з оточуючим світом, з суспільством.

Багато психологів вивчали особистісну тривожність і присвятили свої дослідження цій темі. Ось кілька відомих психологів, які займалися вивченням особистісної тривожності:

- Чарльз Спілбергер, який розробив відому "Шкалу тривожності Спілбергера" (State-Trait Anxiety Inventory), що вимірює як ситуативну, так і особистісну тривожність.

- Ганс Юрген Айзенк, що працював над вивченням особистісних характеристик, включаючи тривожність. Його модель особистості включала поняття емоційної стабільності та нестабільності.

- Девід Уотсон, який зосереджувався на вивченні тривожності, як одного з ключових аспектів особистості та взаємодії з оточуючим середовищем.

- Реймонд Кеттел, що розробив концепцію "тривожності-стабільності" як одну з основних характеристик особистості, що впливає на рівень тривожності.

- Ричард Лазарус, вивчавший стрес та його вплив на емоції, включаючи тривожність. Він досліджував психологічні механізми, що лежать в основі стресу та його наслідків для людини.

Роздивимося погляди цих метрів на тривожність.

Ч.Спілбергер визначав внутрішню тривожність як стан тривожності, пов'язаний з внутрішніми процесами особистості. Він розрізняв внутрішню тривожність від зовнішньої тривожності, яка виникає внаслідок зовнішніх обставин або ситуацій.

За Ч.Спілбергером, внутрішня тривожність відображає особистісні риси, такі як постійний нахил до переживання тривоги, страху, невпевненості і переживання внутрішнього конфлікту. Внутрішня тривожність може бути пов'язана з генетичними факторами, особистісними особливостями та досвідом людини.

Видатний британський психолог Г. Айзенк розробив теорію особистісних типів, яка включає в себе тривожність як одну з ключових характеристик [31].

Згідно з теорією Г.Айзенка, тривожність є основним аспектом особистості і може бути розглянута на двох рівнях: тривожність як стан і тривожність як властивість особистості. Він вважав, що існують індивідуальні різниці у рівні тривожності, які визначаються генетичними та навчальними факторами.

Г.Айзенк описував тривожність як нахил до постійного переживання тривоги, напруженості, неспокою та невпевненості. Він розрізняв інтровертів, які мають високий рівень тривожності, та екстравертів, які мають низький рівень тривожності. За його теорією, інтроверти схильні до більшої тривожності через вищий рівень внутрішнього стимуляційного потоку.

Г.Айзенк також досліджував вплив тривожності на фізичне і психічне благополуччя людини. Він звертав увагу на зв'язок між тривожністю та психосоматичними симптомами, такими як серцеві захворювання та шлунково-кишкові проблеми.

У своїх дослідженнях Г.Айзенк пропонував різні методи вимірювання тривожності, включаючи психологічні тести та опитувальники. Він розробив Шкалу тривожності Айзенка, яка стала популярним інструментом для вимірювання тривожності у психологічних дослідженнях.

Загалом, дослідження Г.Айзенка дали вагомий внесок у розуміння тривожності як важливого аспекту особистості і розвиток методів діагностики та вимірювання тривожності.

Девід Уотсон, американський психолог, відомий своїми внесками в галузі поведінкової психології, також висловлював свої погляди на тривожність. Він був прихильником біхевіоризму, школи психологічного напрямку, яка акцентує увагу на вивченні спостережуваної поведінки.

Д.Уотсон стверджував, що тривожність є вивченою реакцією, яка формується через умовні рефлекси. Він вважав, що тривожність виникає в результаті асоціацій між певними подразниками та негативними відчуттями або досвідом.

Уотсон казав, що тривожність може бути умовною реакцією на певні стимули навколишнього середовища, і її можна формувати та змінювати через процеси

умовної рефлексії. Він вважав, що тривожність є не інстинктивною реакцією, а виникає через навчання та вплив умовних стимулів.

Погляди Д.Уотсона на тривожність були сконцентровані на зовнішніх факторах, які впливають на поведінку людини, і на можливості умовного формування і зміни тривожних реакцій. Він підкреслював важливість навчання та середовища у формуванні тривожності, а також можливості контролювати цю реакцію через умовні стимули.

Варто відзначити, що погляди Д.Уотсона на тривожність були об'єктом дискусій та критики, оскільки вони не враховували внутрішні аспекти тривожності, такі як особистісні фактори, індивідуальні відмінності, емоційні прояви.

Реймонд Кеттел, американський психолог, також включав у свої дослідження особистості тривожність. Він розробив теорію особистості, відому як "Теорія двох факторів" (Two-Factor Theory).

Згідно з Кеттелом, тривожність виникає в результаті взаємодії двох факторів - "тривожності-стимулювання" і "тривожності-заспокоєння". Фактор "тривожності-стимулювання" відображає особистісну схильність до реагування на нові та стимулюючі ситуації з почуттям тривоги. Фактор "тривожності-заспокоєння" відображає особистісну схильність до відчуття напруження та незручності в ситуаціях, де вимагається зосередженість та увага.

Р.Кеттел розглядав тривожність як один з ключових аспектів особистості і вважав, що вона має значний вплив на поведінку та взаємодію з оточуючим середовищем. Він вважав, що рівень тривожності може варіювати від особистості до особистості і може впливати на різні аспекти життя, включаючи емоційний стан, міжособистісні відносини та рішення, які людина приймає.

Теорія Р.Кеттела надала підґрунтя для розвитку інших теорій тривожності і стала важливим фундаментом для подальших досліджень у цій області. Вона сприяла глибшому розумінню тривожності як складної психологічної конструкції та її впливу на людську поведінку та функціонування.

Ричард Лазарус, видатний американський психолог, також вніс значний внесок у дослідження тривожності. Його підхід до тривожності базувався на концепції "когнітивного оцінювання" (cognitive appraisal).

За Р.Лазарусом, тривожність виникає в результаті оцінювання ситуацій як потенційно загрозливих або небезпечних. Він вважав, що тривожність є результатом когнітивного процесу, в якому людина оцінює потенційні наслідки ситуації та свої можливості їх уникнути або контролювати.

Р.Лазарус розрізняв два види оцінювання, які впливають на рівень тривожності: оцінювання ситуації як загрозливої (primary appraisal) та оцінювання ресурсів та засобів для управління ситуацією (secondary appraisal). Він вважав, що тривожність може зростати, якщо ситуація сприймається як загрозна, а ресурси для управління не вважаються достатніми.

Р.Лазарус акцентував увагу на індивідуальному способі сприйняття та оцінювання ситуацій, що може варіювати від особистості до особистості. Він підкреслював важливість розуміння у формуванні тривожності таких індивідуальних факторів, як особистісні переконання, досвід та контекст.

Підхід Р.Лазаруса до тривожності надав підґрунтя для подальшого розвитку когнітивно-емоційних теорій, що досліджують вплив когнітивних процесів на емоційну реакцію, включаючи тривожність. Його робота підкреслює важливість розуміння когнітивних аспектів тривожності та їх впливу на емоційний досвід та реакції людини.

Існує 2 основні види тривожності: особистісна та ситуативна. Особистісна тривожність і ситуативна тривожність становлять два різних аспекти тривожності, які взаємодіють у людському досвіді.

Особистісна тривожність (також відома як загальна тривожність) відображає стійку тенденцію особистості до сприйняття різних ситуацій як загрозливих, небезпечних або незручних. Люди з високим рівнем особистісної тривожності схильні до постійного стану тривоги, неспокою, напруженості та переживань,

незалежно від конкретної ситуації. Це може впливати на їх загальний стан благополуччя і якість життя.

Ситуативна тривожність, з іншого боку, відноситься до тривожних реакцій, що виникають у конкретних ситуаціях або подіях. Вона може залежати від контексту і змінюватися в залежності від конкретних обставин. Наприклад, людина може відчувати тривогу перед виступом у публічному місці або перед важким іспитом, але ця тривожність може не виявлятися в інших аспектах її життя.

Особистісна тривожність та ситуативна тривожність можуть взаємодіяти між собою. Висока особистісна тривожність може зробити людину більш схильною до розвитку тривоги в різних виникаючих ситуаціях. У той же час, ситуації, що викликають тривогу, можуть підвищити рівень тривожності в цієї особистості. Ці два аспекти тривожності потребують уваги та розуміння при вивченні та розвитку стратегій копіngu та для підтримки психічного здоров'я.

1.4. Поняття про суб'єктивне благополуччя

Взагалі психологічне благополуччя визначається науковою спільнотою як інтегральний стан людини, який є складним зв'язком психологічних, фізичних, культурних, соціальних та інших факторів та відображає суб'єктивну оцінку та сприйняття людиною своєї реалізації з точки зору піку своїх потенційних можливостей.

Н.Бредберн запропонував концепцію, що психологічне благополуччя складається з двох протилежних - позитивного та негативного емоційних компонентів, які знаходяться в певному співвідношенні. Це називається баланс афекту. Якщо переважає позитивний (приємний) компонент (позитивний афект), людина відчуває благополуччя. Якщо переважає негативний афект з неприємними емоціями, настає відчуття неблагополуччя.

Е. Дінер пізніше, додавши до емоційного компоненту ще й когнітивний (задоволеність життям), об'єднав їх у поняття суб'єктивного благополуччя.

Цей підхід з позицій «приємне-неприємне», «задоволення-незадоволення» називається гедоністичним підходом.

Є протилежний - евдемоністичний підхід К.Ріфф, яка вважає, що психологічне благополуччя позбавлене емоційного компоненту і розглядається у довгостроковій перспективі, як спрямоване на майбутнє, динамічне і напружене. У той же час суб'єктивне благополуччя відображає поточний стан людини.

Сучасні дослідження зосереджені на виявленні різноманітних факторів та зв'язків суб'єктивного благополуччя. Його зовнішніми факторами є матеріальне забезпечення, здоров'я, сімейний стан, особистісними психологічними факторами - риси особистості, характер, темперамент.

Можна сказати, що суб'єктивне благополуччя відрізняється від психологічного тим, що полюс оцінки зміщений на суб'єкт. Тобто суб'єктивне благополуччя - це оцінка самою людиною свого життя, наскільки воно задовільне, комфортне для неї, наскільки людина відчуває щастя. Почуття щастя та суб'єктивного благополуччя у цьому сенсі є більш-менш синонімами.

Виходячи з вищесказаного, можна дійти висновку, що рівень суб'єктивного благополуччя може виступати дуже доброю ознакою рівня соціально-психологічної адаптації.

Висновки до розділу 1

Особистісна та ситуативна тривожність, адаптивні можливості та стресостійкість є важливими аспектами, що впливають на психологічну адаптацію та функціонування людини і визначають спроможність особистості впоратися з різними життєвими викликами та стресорами.

Особистісна тривожність відображає ступінь тривожності та неспокою у повсякденному житті. Високий рівень особистісної тривожності може призвести до негативних наслідків, таких як погіршення психічного та фізичного здоров'я, а також обмеження соціального функціонування. З іншого боку, низький рівень особистісної тривожності може сприяти більш успішному подоланню стресів та викликів.

Адаптивні можливості людини включають в себе здатність пристосовуватися до змін в оточенні та розвивати нові стратегії відповіді на виклики. Це важливо для успішного функціонування в різних соціальних та культурних контекстах. Люди з високим рівнем адаптивних можливостей можуть краще справлятися зі складними ситуаціями та досягати своїх цілей незалежно від зовнішніх обставин.

Стресостійкість - це здатність особистості ефективно впоратися зі стресом та зберегти свою психічну стійкість. Люди з високим рівнем стресостійкості можуть легше адаптуватися до негативних життєвих подій та перешкод, а також швидше відновлюватися після стресових ситуацій. Ця якість є важливою для досягнення успіху в особистому та професійному житті.

Великий рівень стресового навантаження знижує адаптаційні можливості організму та негативно впливає на здоров'я, самопочуття та дії людини.

У психології велика увага приділяється впливу рівня тривожності на соціально-психологічну адаптацію людини та розвитку стратегій та інтервенцій, спрямованих на зниження особистісної та ситуативної тривожності та розвиток адаптивних можливостей [2]. Це може включати в себе психологічну підтримку, навчання стресовому менеджменту та розвиток навичок психологічної адаптації.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОГРАМА ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки досліджуваних

У контексті сучасної політичної ситуації воєнного нападу росії на Україну міграція за кордон великої кількості наших співвітчизників стала екстраординарним явищем, яке тягне за собою велику кількість небачених досі феноменів та впливає на всі сфери життя мігрантів, на їх здоров'я та психіку тощо. В нашій роботі ми хотіли б детально розглянути соціальну та психологічну адаптацію наших співвітчизників, які були змушені водночас змінити своє місце проживання та оточення. Однією з країн, яка прийняла багато українських біженців, стала Франція.

Намагаючись глибше розібратися у суті подій та феноменів, викликаних розв'язаною росією загарбницькою війною проти України, з якими ми змушені стикатися, хочеться звернутися до тлумачення в літературі деяких значень стосовно людей, вимушених покинути свої домівки, та переглянути їх.

Щодо людей, які переміщуються зі своєї землі на інші території не задля подорожей або у відрядження, існує три великих категорії: мігранти, внутрішньо переміщені особи та біженці.

Мігрант (лат. *migrans, migrantis* — переселенець; той, хто переселяється) — це людина, що з власної волі, свідомо перетинає кордони (державні або адміністративно-територіальні), частіше внаслідок несприятливих умов існування на попередньому місці.

«Внутрішньо переміщена особа (ВПО) є - це громадянин України, іноземець або особа без громадянства, що знаходиться на території України законно та має право на постійне проживання в Україні, яких змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру» (частина перша статті 1 Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб»).

Біженці (або втікачі) — особи, які внаслідок обґрунтованих побоювань стали жертвою переслідувань за ознаками віросповідання, раси, національності, громадянства (підданства), політичних переконань або належності до певної соціальної групи, перебувають за межами своєї країни та не бажають або не можуть користуватися захистом цієї країни внаслідок цих побоювань.

Та на початку 2022 року для швидкого реагування на переміщення досі небачених людських потоків, як слідства початої росією повномасштабної агресії проти України, Європейському союзу довелося приймати нові законодавчі рішення, створивши прецедент для четвертої категорії мігрантів...

Це звучало так: у зв'язку із війною росії проти України від 24 лютого 2022 року українські громадяни можуть звертатися за міжнародним захистом в Європейському Союзі (отримання притулку). Отримати можна відомі статус біженця чи додатковий захист. Водночас, актуальним став ще один інструмент – "тимчасовий захист" в одній із країн Європейського Союзу(ЄС).

Рада ЄС на засіданні в Брюсселі 4 березня 2022 року проголосувала за застосування Директиви від 20 липня 2001 року № 2001/55/ЄС про мінімальні стандарти надання тимчасового захисту у разі масового напливу переміщених осіб та про заходи, які сприяють збалансованості зусиль між державами-членами ЄС щодо прийому таких осіб.

Директива дала змогу обійти традиційно перевантажену процедуру надання притулку (отримання статусу біженця/додаткового захисту) і запропонувала швидкий та спрощений шлях доступу до легального захисту в країнах ЄС.

На той момент така швидкість була викликана необхідністю збереження життя мільйонів українців.

Тобто, раніше в Україні людина свідомо готувалась до своєї міграції у класичному її сенсі. І тільки з 2014 року виникли та прогресивно розвилися 2 нових міграційних статуси. І вони тягнуть за собою купу небачених досі соціальних, культурних та психологічних феноменів.

Перше - це раптовість та масштаб того, що трапилося.

Одного ранку багатомільйонна держава повністю змінила свій упорядкований протягом довгих десятиліть стиль та ритм життя. Рівень стресу усього українського суспільства у цілому сягнув за усі удавані межі.

Друге - це невідомість сьогодення та майбутнього. Невідомість, як будуть розвиватися події далі, чи вцілієш ти, твої близькі, житло, чи вціліє твоя держава. Невідомість, їхати чи залишатися, якщо їхати, то куди, на чому, що з собою брати, чи витримають дорогу твої близькі, чи буде досить пального та багато інших питань. Якщо залишатися, де ховатися від бомбардувань, де брати їжу, воду та ліки, чи буде світло, тепло, зв'язок...

Третє - розлучення сімей. Чоловік залишається, дружина з дітьми має поїхати. Ніхто не знає, куди і як надовго, чи зустрінуться вони коли-небудь знов.

Ніхто не може прогнозувати перебіг та тривалість цієї війни.

Безліч стресогенних факторів, що впливали, постійно впливають та будуть впливати ще протягом довгого часу, навіть після нашої перемоги, на кожну людину та на націю в цілому.

Саме тому для психологів дуже важливо зараз всебічно вивчити події, що відбуваються, щоб бути спроможними позитивно впливати на цей процес та допомагати українцям поліпшувати та підтримувати у доброму стані їх психоемоційну сферу.

Ми ставимо собі за мету - вивчити зв'язок соціально-психологічної адаптації з тривожністю, стресовим навантаженням та суб'єктивним благополуччям в мігрантів з України у Франції внаслідок агресії, в укорінених у Франції мігрантів з України та в українців, що не полишали місця проживання.

Об'єкт дослідження - соціально-психологічна адаптація в українських мігрантів у Франції.

Предмет дослідження - зв'язок соціально-психологічної адаптації з тривожністю, рівнем стресового навантаження та суб'єктивним благополуччям в українських мігрантів у Франції.

Завдання нашого емпіричного дослідження - визначити кореляційні зв'язки між соціально-психологічною адаптацією, тривожністю, стресовим навантаженням та суб'єктивним благополуччям у групах досліджуваних.

Така категорія осіб, як українські мігранти у Франції, перебуває у складному соціокультурному контексті, який «знайомить» локальну культуру та традиції з їхнім власним культурним корінням. Це супроводжується також значним рівнем стресу, викликаного воєнним станом. Додаткові стресові чинники включають звикання до незнайомої мови, споживчої культури, соціальних структур, релігійних переконань та інших факторів, що впливають на ідентичність і адаптацію людей.

Це включає в себе адаптацію до нових соціальних та культурних норм, створення нових соціальних зв'язків, взаємодію з місцевим населенням, а також психологічний досвід, пов'язаний із змінами у житті та середовищі.

Таким чином, об'єкт та предмет дослідження є складними і багатограними, вимагаючи ретельного аналізу соціальних, психологічних та культурних аспектів адаптації мігрантів, а також їхніх індивідуальних стратегій подолання труднощів у новому соціальному контексті. Детальне вивчення предмету дослідження сприятиме кращому розумінню процесів адаптації та способів подолання труднощів мігрантів у Франції.

Характеристика вибірки.

Для досягнення мети дослідження щодо вивчення соціально-психологічної адаптації в українських мігрантів у Франції нами була створена вибірка учасників, яка включає три групи респондентів: тих, не залишав свого місця проживання в Україні, мігрантів у Франції внаслідок агресії та укорінених українських мігрантів у Франції.

Перша група респондентів включає осіб, які залишилися жити в Україні та не здійснили міграцію (40 респондентів). Вибір респондентів з України проводився з урахуванням різних регіональних, вікових та соціальних характеристик для забезпечення репрезентативності вибірки.

Друга група містить у собі українських мігрантів, які переїхали до Франції (36 респондентів). Ці респонденти є об'єктом нашого основного інтересу, оскільки вони переживають процес адаптації в новому соціокультурному середовищі. Вибір респондентів в цій групі здійснювався через зв'язок з організацією, що патрує українських біженців, а також за допомогою особистих зв'язків та рекомендацій.

Третя група включає в себе українців, які проживають у Франції протягом тривалого часу (не менше 4 років) - «укорінені мігранти» (38 осіб). Ця група респондентів може надати цінний контекст і ретроспективний огляд досвіду адаптації та використання різних копінг-стратегій впродовж тривалого періоду перебування у Франції.

Порівняння основних показників трьох груп респондентів наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Основні дані щодо трьох груп респондентів

Назва групи	N	Середній вік	Чоловіків	Жінок
Група 1. Українці, що не покидали місця проживання	40	49	17,5% (7)	82,5% (33)
Група 2. Мігранти внаслідок агресії	36	44	16,7% (6)	83,3% (30)
Група 3. Укорінені у Франції мігранти	38	50	10,5% (4)	89,5% (34)

Порівнюючи вибірки, відзначаємо, що в середньому особи, що проживають у Франції протягом тривалого часу, є більш старшими за віком, тоді як особи, що емігрували до Франції нещодавно, трохи молодші за віком, проте всі перебувають у періоді середньої зрілості. Співвідношення чоловіків і жінок в усіх трьох групах подібні, і вони мають перевагу жіночої статі. Ми пояснюємо дане явище тим, що жінки зазвичай більше схильні до еміграції, якщо це пов'язано зі сприятливими можливостями для сімейного життя або можливістю подбати про родину у новому місці. До того ж, на період військового стану чоловіки не мають змоги залишати територію України, що також впливає на гендерний склад вибірок. Розмір вибірок в усіх трьох групах є приблизно однаковий.

Отже, структура та опис вибірки учасників дослідження дозволяє здійснити аналіз адаптаційних процесів українських мігрантів у Франції з урахуванням різних контекстів та перспектив.

2.2. Опис методик емпіричного дослідження

У даній науковій роботі були використані обрані методики емпіричного дослідження з метою вивчення соціально-психологічної адаптації українських мігрантів у Франції. Розглянемо їх детальніше.

1. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). Ця методика, розроблена Айроном Спілбергером, використовується для вимірювання тривожності у респондентів. Вона складається з двох частин: одна оцінює стан тривоги у конкретний момент (STAI-1), а інша - загальну тривожність (STAI-2). Респондентам пропонується відповісти на питання, які оцінюють їхні емоційні стани та рівень тривожності. Сумарний показник для кожної з двох шкал може коливатись від 20 до 80 балів. При оцінюванні показників тривожності можна спиратись на таку орієнтовну градацію:

- до 30 балів - низька;
- 31 - 44 бала - середня;
- 45 та більше - висока.

Характеристику шкал дивитись в додатку N 1

2. Шкала суб'єктивного благополуччя за А.Перуе-Баду. Ця методика визначає рівень суб'єктивного благополуччя респондентів і їхнє ставлення до власного життя. Вона базується на запитаннях, спрямованих на визначення рівня задоволеності опитуваних різними аспектами життя та загальної якості життя. Сумарна оцінка варіює від 25 до 100 балів. Шкали методики зворотні - тобто чим вищий бал, тим нижче рівень суб'єктивного благополуччя. Визначені такі рівні:

- низький - 78-100 балів / 8-10 стенив;
- середній - 49-77 балів / 4-7 стенив;
- високий - 25-48 балів / 1-3 стени.

Характеристику шкали дивитись в додатку N 2

3. Методика визначення стресостійкості Холмса та Раге. Ця методика оцінює рівень стресового навантаження (вразливості/ранимості) у респондентів. Вона включає в себе запитання, спрямовані на визначення того, яка кількість стресогенних подій була у людини протягом останнього року. Принцип оцінки балів є зворотнім, тобто - чим вище бал, тим нижче можливість опору стресу. Результати визначаються за слідуєчими балами:

- менше 150 - великий опір;
- 150 - 199 - високий опір;
- 200 - 299 - пороговий опір;
- 300 та вище - низький опір (ранимість).

Характеристику методу дивитись в додатку N 3

4. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонд: методика спрямована на вивчення соціально-психологічної адаптації мігрантів. Вона включає в себе шкали, які оцінюють різні аспекти адаптації, включаючи соціальну адаптацію, психологічну стабільність та взаємини з оточуючими.

Щодо показників адаптивності:

- норма - 68 - 136 балів;
- нижче норми - нижче 68 балів;

- вище норми - вище 136 балів.

Характеристику шкал дивитись в додатку N 4

Усі ці методики були використані з метою зібрати емпіричні дані, які б дозволили провести докладний аналіз процесів адаптації в українських мігрантів у Франції. Підбір цих методик був обґрунтований їхньою довіреністю, науковою актуальністю та відповідністю об'єкту дослідження. Використання цих інструментів дозволило отримати об'єктивні дані щодо психологічного стану та адаптаційних стратегій досліджуваних осіб, що сприяє розвитку наукового розуміння проблем соціально-психологічної адаптації в контексті міграції у Францію внаслідок військової агресії.

Для обробки даних ми обрали кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена. Цей вибір обґрунтовується декількома причинами. Оцінки на різних шкалах можуть бути неспівмірними, що вказує на важливість використання непараметричних методів, таких як критерій Спірмена, для оцінки кореляційних зв'язків між ними. Критерій Спірмена також не вимагає, щоб дані були нормально розподілені, тому його можна використовувати в різних ситуаціях, незалежно від розподілу даних.

Крім того, коефіцієнт Спірмена дозволяє оцінити ступінь зв'язку між змінними, виражену у величині кореляційного коефіцієнта. Таким чином, використання критерію Спірмена було обрано як адекватний та надійний метод для аналізу зв'язків між рівнем адаптації українських мігрантів у Франції та іншими соціально-психологічними показниками без обмежень, пов'язаних з розподілом даних та типом змінних.

Збором даних про соціально-психологічну адаптацію досліджуваних забезпечувалося розуміння їхньої індивідуальної адаптації до нового соціокультурного середовища відповідно до їхнього статусу мігрантів. Показники включають в себе рівень задоволеності життям, взаємини з оточуючими, рівень тривожності та відмінності в способах подолання стресу та адаптації до нових умов.

У даній роботі виконувався порівняльний аналіз трьох груп респондентів: українців, які залишилися на Батьківщині, мігрантів у Франції внаслідок агресії та

мігрантів, що мають досвід довгострокового перебування в Франції, з використанням у тому числі t-критерію Стьюдента. Даний аналіз спрямовувався на визначення відмінностей між цими групами, враховуючи їхні індивідуальні характеристики та досвід міграції.

Використання цих методів аналізу даних дозволило отримати об'єктивні результати дослідження та визначити рівні соціально-психологічної адаптації українських мігрантів у Франції в порівнянні з іншими групами населення.

Висновки до розділу 2

Таким чином, для проведення дослідження соціально-психологічної адаптації українських мігрантів у Франції внаслідок агресії було сформовано три групи респондентів. Передбачається виконання порівняльного аналізу трьох груп респондентів: українців, які не полишали місця проживання, мігрантів у Франції внаслідок агресії та укорінених у Франції українців. Дане порівняння спрямоване на визначення відмінностей у рівні соціально-психологічної адаптації між цими групами, враховуючи їхні індивідуальні характеристики та досвід міграції.

В процесі збору емпіричних даних були зібрані різноманітні показники, спрямовані на вивчення соціально-психологічної адаптації українських мігрантів у Франції внаслідок агресії та порівняння їх із громадянами України, що не полишали місця проживання та вкоріненими у Франції мігрантами.

Нами було обрано методики, що спрямовані на вимірювання тривожності (за допомогою Шкали тривоги Спілбергера), рівня суб'єктивного благополуччя (виміряні за допомогою "Шкали суб'єктивного благополуччя" за Перуе-Бадю), стресового навантаження (за Холмсом та Раге) та соціально-психологічної адаптації (розробники К. Роджерс і Р. Даймонд), оскільки вони відповідають меті дослідження та допомагають добре вивчити багато психологічних особливостей людини, від яких залежить рівень соціально-психологічної адаптації та дають можливість підтвердити її зв'язок з рівнями особистісної та ситуативної тривожності, з рівнем стресового навантаження, та рівнем суб'єктивного благополуччя досліджуваних.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ У ФРАНЦІЇ

3.1. Дослідження показників соціально-психологічної адаптації, тривожності, уразливості та суб'єктивного благополуччя в обраних групах опитуваних

Актуальність та значення дослідження соціально-психологічної адаптації українців, що опинилися у Франції після початку війни, без сумнівів, мають суттєве значення в сучасному контексті. Цей процес супроводжується рядом складних викликів для людей, які раптово переїхали зі своєї Батьківщини в іншу країну, намагаючись врятувати своє життя та життя своїх близьких.

Мета даного комплексу емпіричних досліджень полягає в ретельному аналізі та оцінці результатів зібраних даних щодо соціально-психологічної адаптації українських мігрантів у Франції внаслідок агресії (група 2). Ми прагнемо розкрити основні аспекти адаптації, визначити чинники, які впливають на цей процес, та дослідити важливі аспекти взаємодії індивіда з новим соціокультурним середовищем. Досягнення цієї мети є можливим через здійснення компаративного аналізу – порівняння з двома іншими групами населення: нашими співвітчизниками, укоріненими у Франції (група 3), та громадянами України, які не полишали місця проживання (група 1).

Напочатку хотілося б відзначити, що сучасна Україна та її громадяни переживають дуже складні часи. Це суттєво впливає на всі аспекти життя та психічного стану українців та створює особливі виклики для їх соціально-психологічної адаптації. Однією з країн, яка прийняла значну кількість українських громадян, була Франція. У нашій роботі ми намагаємось роздивитися особливості співвідношення обраних параметрів психічної діяльності наших співвітчизників конкретно у Франції.

Порівняння рівнів тривоги у різних групах стало актуальним показником у тканині дослідження. Тривога, як психологічний стан, є пов'язаною з адаптацією особистості до нових умов. Дослідження рівнів тривоги в контексті вибору між раптовим від'їздом з миттєво охопленої війною України, залишенням на Батьківщині та третьою групою, яка перебувала у Франції довгостроково до початку війни, допомагає зрозуміти, як раптові геополітичні зміни впливають на психологічний стан людей та які фактори сприяють або ускладнюють їхню адаптацію. Збір та аналіз емпіричних даних зазначених груп населення дозволяє встановити, чи існують відмінності в рівнях тривоги між цими групами, що представлено у таблиці 2 та на малюнку 1 (первинні дані представлені в додатку 1).

Таблиця 2

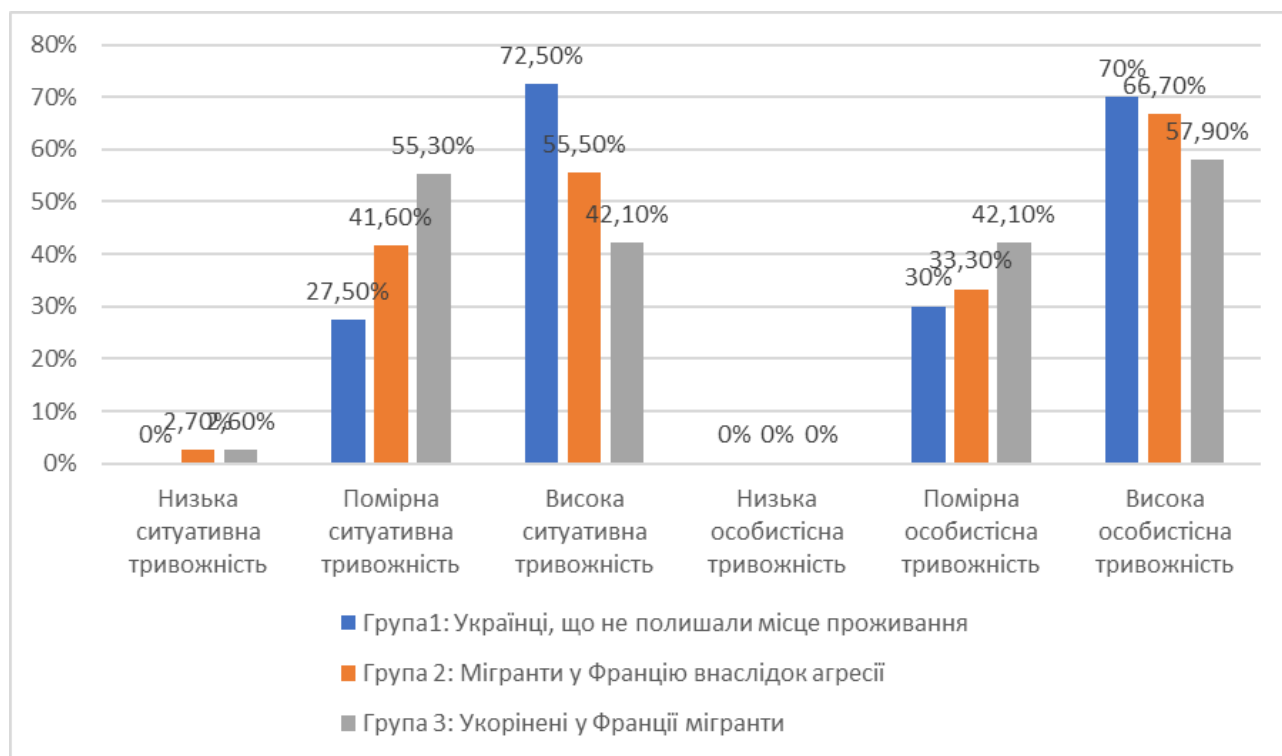
Результати вимірювання рівнів ситуативної та особистісної тривожності за шкалою Спілбергера

Група опитуваних	Група 1: Українці, що не полишали місце проживання	Група 2: Мігранти у Францію внаслідок агресії	Група 3: Укорінені у Франції мігранти
Ситуативна тривожність			
Низька	0% (0)	2,7% (1)	2,6% (1)
Помірна	27,5% (11)	41,6% (15)	55,3% (21)
Висока	72,5% (29)	55,5% (20)	42,1% (16)
Середній бал	50,03	48,27	44,36
Особистісна тривожність			
Низька	0% (0)	0% (0)	0% (0)
Помірна	30% (12)	33,3% (12)	42,1% (16)
Висока	70% (28)	66,7% (24)	57,9% (22)
Середній бал	49,2	49,5	47,39

З таблиці 2 видно, що в групі українських мігрантів внаслідок агресії (група 2) високий рівень ситуативної тривожності 55,5% є домінуючим та перевищує низький 2,7% і помірний 41,6%; у наших співвітчизників, що укорінені у Франції (група 3), домінує помірний рівень ситуативної тривожності 55,3%; але в групі громадян

України, які не полишали місця проживання, висока тривожність є домінуючою (72,5% проти 27,5% на помірному рівні) та самою високою з трьох груп. Можна зробити висновок, що найменший рівень ситуативної тривожності у тих, хто знаходиться за кордоном довгий час; більш високий у тих, хто поїхав від війни у Францію, тоді як громадяни України, які залишилися вдома, мають найвищий рівень ситуативної тривожності.

Щодо рівня особистісної тривожності: у всіх трьох групах вона відноситься до категорії високої, але сама низька прослідковується у групі 3 (укорінених у Франції) - 57,9%, на другому місці група 2 (мігранти внаслідок агресії) - 66,7%, та найвищим рівнем тривожності характеризується група 1 (ті, хто не полишали місця проживання) - 70%. Все це можна побачити на малюнку 1.



Мал. 1 Порівняльний аналіз рівнів тривожності у групах респондентів

Щодо абсолютних показників - середній бал по групах висвітлює наступні результати: - ситуативна тривожність найвища у групі 1 (українці, що не залишали

місця проживання) - 50,03, на другому місці- група 2 (мігранти внаслідок агресії) - 48,27, найнижчий показник в групі 3 (укорінені у Франції мігранти) - 44,36.

Особистісна тривожність у першій та другій групах майже однакова - 49,2 та 49,5 балів відповідно, а в третій - нижче за всіх - 44,36 бали.

Отже, з таблиці 2 та малюнку 1 видно, що наші співвітчизники, що укорінені у Франції (група 3), мають найменші відносні та абсолютні рівні ситуативної та особистісної тривожності, українські мігранти внаслідок агресії (група 2) - більш високий, тоді як громадяни України, які не полишали місця проживання (група 1), виявляють найвищий рівень тривожності, що представлено.

Оцінка особистістю суб'єктивного благополуччя є важливим показником оцінювання людиною якості свого життя. Суб'єктивне благополуччя може бути визначене як стан психічного і фізичного комфорту, задоволення власним життям, матеріальними та житловими умовами, реалізація потенціалу, стан взаємовідносин з іншими людьми тощо. У нашій роботі є дуже важливим дослідити, як оцінюють рівень свого сьогоденнього суб'єктивного благополуччя наші співвітчизники, що опинилися у Франції внаслідок агресії.

Припустимо, що наші співвітчизники, що укорінені на території Франції, є більш адаптованими та очікувано будуть демонструвати вищий рівень особистісного благополуччя, а громадяни України, які не полишали місця проживання, стикаються зі складними суспільними та політичними умовами, зокрема воєнним станом та іншими викликами, тому їх рівень благополуччя очікувано буде нижчим. Порівняння даного аспекту у цих групах може розкрити, як впливають такі фактори, як воєнний конфлікт та міграція, на психологічний стан та якість життя людей.

Результати дослідження *рівня суб'єктивного благополуччя* (розподіл даних та середні значення за групами) представлені в таблиці 3 та на малюнку 2 (первинні дані представлені в додатку 2) .

Аналіз результатів з таблиці 3, де подаються дані про рівень суб'єктивного благополуччя в трьох групах респондентів, вказує на відмінності між трьома групами.

Щодо високого рівня суб'єктивного благополуччя, найвищий показник у групи 3 (укорінені у Франції мігранти) - 39,5%, середній - у групи 2 (мігранти внаслідок агресії) - 33,3%, та самий низький у групи 1 (українці, що не полишали місце проживання) - 19,4%. Що цікаво - самий високий відносний бал з усієї таблиці - 72,2% - належить показнику середнього рівня суб'єктивного благополуччя у групі 1 (українці, що не полишали місця проживання).

Таблиця 3

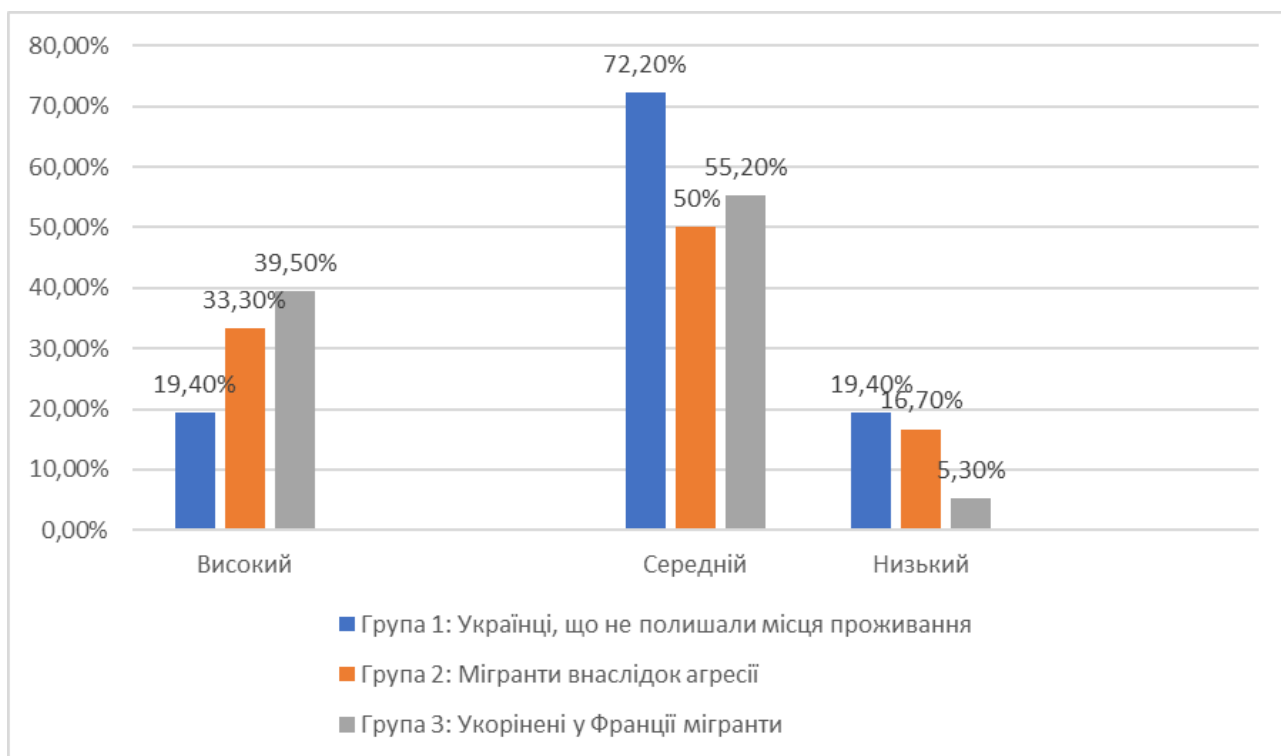
Результати вимірювання рівня суб'єктивного благополуччя за шкалою Перуе-Баду

Група опитуваних / Рівень благополуччя	Група 1: Українці, що не полишали місце проживання	Група 2: Мігранти внаслідок агресії	Група 3: Укорінені у Франції мігранти
Високий	19,4% (7)	33,3% (12)	39,5% (15)
Середній	72,2% (26)	50% (18)	55,2% (21)
Низький	19,4% (7)	16,7% (6)	5,3% (2)
Середнє значення	61,3	60,77	54,55

По середніх балах (в абсолютних величинах), враховуючи зворотний підрахунок балів у цій шкалі, оцінки розподілилися так: - найвищий рівень суб'єктивного благополуччя виявляється у групі 3 (укорінені у Франції мігранти) - 54,55 бали; на другому місці група 2 (мігранти внаслідок агресії) - 60,77; на третьому з найнижчим показником - група 1 (українці, що не полишали місця проживання) - 61,3. Відмінності між укоріненними у Франції мігрантами та людьми, що не полишали України, є значущими на рівні $p=0,047$.

Найнижчі з трьох груп показники високого рівня суб'єктивного благополуччя групи 1, що демонструє малюнок 2, можуть свідчити про значні стреси та труднощі, з якими стикаються громадяни, що залишилися в Україні, внаслідок воєнних,

соціальних, економічних або політичних факторів та відчуття прямої загрози своєму життю та безпеці. У подібній ситуації не можна вважати рівень свого суб'єктивного благополуччя реально високим. У той же час, найвищий рівень помірною благополуччя може бути результатом того, що людина знаходиться на своїй землі, там, де її коріння, у звичному соціальному та мовному оточенні, здебільшого у своєму домі, де все їй рідне та звичне.



Мал. 2 Порівняльний аналіз рівнів благополуччя у групах респондентів

Причини та наслідки цих різниць можуть бути різними. Група 2, що складається з мігрантів внаслідок агресії, може стикатися з культурним шоком, економічними труднощами та відсутністю соціальних зв'язків у новій країні, що впливає на їхнє емоційне та суб'єктивне благополуччя. На той же час, усе ж таки достатньо високий показник 33,3% високого рівню суб'єктивного благополуччя у цій групі говорить нам про те, що є й досить позитивних моментів у проживанні мігрантів внаслідок агресії у новій країні. На нашу думку, позитивно на цей показник може впливати м'який та досить теплий клімат Франції, багате культурне насліддя країни та добрий рівень соціального захисту людини. Група 3, натомість, значною мірою вже

адаптована до нових умов, оскільки проживає у Франції довгостроково і має стабільність у соціальних зв'язках, роботі та «житловому питанні», що може значно сприяти почуттю благополуччя.

Загалом, результати цього дослідження свідчать про важливі аспекти адаптації та благополуччя в різних групах, і можуть служити основою для подальших досліджень та розробки програм підтримки для різних категорій населення.

Порівняння *рівнів стресового навантаження* у різних груп населення, які включають у себе українських мігрантів у Франції внаслідок агресії, громадян України, які залишилися на Батьківщині, і українців, що укорінені у Франції, є важливим елементом дослідження соціально-психологічної адаптації громадян України в умовах воєнного стану і міграції. Дослідження рівня стресового навантаження в даному контексті має кілька ключових цілей.

Дослідження спрямоване на розкриття того, як воєнний конфлікт та процес міграції впливають на рівень ранимості українців. Зміни в житті, втрата стабільності, відділення від родини та близьких, а також інші фактори, пов'язані з залученням у нове соціокультурне середовище, можуть викликати стрес і відповідні адаптаційні виклики та труднощі.

Дослідження дозволяють порівняти рівень ранимості між різними групами населення. Українські мігранти внаслідок агресії, громадяни України, які залишилися на Батьківщині, і наші співвітчизники, які перебувають на території Франції довгий час, можуть переживати різний рівень стресу, і це дослідження допоможе встановити, чи існують статистично значущі різниці між цими групами.

Дослідження також має на меті встановити можливі фактори, які впливають на рівень стресового навантаження у різних груп населення. Це можуть бути соціодемографічні фактори, які включають в себе вік, стать, освіту, а також фактори, пов'язані зі специфікою міграції та впливом військового конфлікту.

Визначення рівня стресового навантаження має важливе значення, оскільки воєнний конфлікт та міграція можуть суттєво вплинути на психологічний стан та загальне благополуччя наших громадян. Знання про рівень стресового навантаження

та фактори, які впливають на нього, може бути використано для розробки програм та заходів, спрямованих на підтримку та психологічну реабілітацію громадян, які пережили складні події, а також для розробки політики, спрямованої на забезпечення психологічного добробуту наших громадян в умовах цих змін. Розподіл даних та середні значення за групами відображено в таблиці 4 та на малюнку 3 (первинні дані - в додатку 3).

Аналізуючи результати з таблиці 4, де досліджується рівень стресостійкості у трьох групах респондентів за опитувальником Холмса-Раге, можна виділити наступні важливі аспекти.

Група 2, що складається з нових мігрантів у Франції внаслідок агресії, має високий показник дуже низької стресостійкості, що у контексті авторів методики означає максимальне стресове навантаження і ранимість - 47,2%. Це може бути пов'язано з адаптаційними труднощами та стресом, що виник зі зміною країни проживання, відривом від свого коріння, усього того, що було їй близьким та зрозумілим, розлученням зі своїми близькими. Група 1, яка представляє громадян України, що не полишали місця проживання, відзначається найвищим з усіх груп рівнем дуже низької стресостійкості (ранимості) - 55%. Це свідчить про максимальний рівень стресу та нездатність до ефективного копінгу у групі, яка кожного дня стикається з реаліями війни дуже близько.

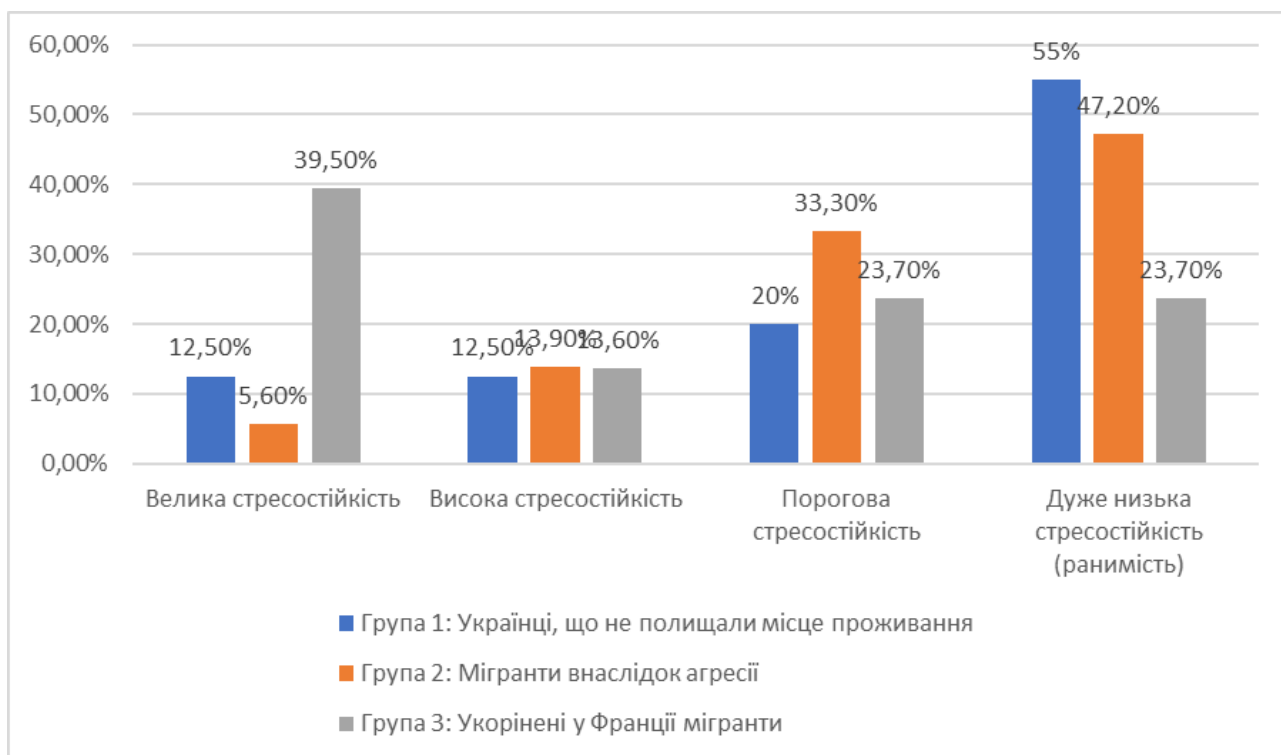
Результати вимірювання рівнів стресового навантаження (ранимості) за опитувальником Холмса-Раге

Група опитуваних	Група 1: Українці, що не полишали місце проживання	Група 2: Мігранти внаслідок агресії	Група 3: Укорінені у Франції мігранти
Велика стресостійкість	12,5% (5)	5,6% (2)	39,5% (15)
Висока стресостійкість	12,5% (5)	13,9% (5)	13,6% (5)
Порогова стресостійкість	20% (8)	33,3% (12)	23,7% (9)
Дуже низька стресостійкість (ранимість)	55% (22)	47,2% (17)	23,7% (9)
Середнє значення	324,6	311,5	216,7

Група 3, яка складається з укоріненних у Франції мігрантів, відзначається найвищим з усіх груп показником великої стресостійкості (39,5%) і найменшим з трьох груп показником ранимості (23,7%). Це свідчить про те, що ця група має найменше стресове навантаження та найбільшу стійкість до стресу і є добре адаптованою до умов власного життя. Відмінності між мігрантами, що живуть у Франції відносно давно та українцями, які не полишали домівок є значущими ($p=0,0017$).

Щодо абсолютних показників рівня стресового навантаження, що виражені у балах та мають зворотній підрахунок, максимальний рівень стресового навантаження відзначається у групі 1 (українці, що не полишали місця проживання) - 324,6 бали;

на другому місці- група 2 (мігранти внаслідок агресії) з показником 311,5 бали; на третьому місці -група 3 (вкорінені у Франції мігранти).



Мал. 3 Порівняльний аналіз рівнів стресового навантаження у групах респондентів

Автори методики наголошують, що рівень стресового навантаження вище 300 балів - це сигнал тривоги, який привертає увагу, що треба негайно прийняти заходів для ліквідації стресу. Цей рівень сигналізує про загрозу психосоматичного захворювання, оскільки людина близька до нервового виснаження.

Усі показники однозначно свідчать про максимальне стресове навантаження у тих, хто залишився в Україні, небагато нижчий цей рівень у мігрантів внаслідок агресії та в досить добромu становищі з незначним рівнем стресового навантаження знаходяться вкорінені у Франції мігранти.

Причинами такого розподілу можуть бути ті фактори, що ті, хто не покидав Україну, щодня стикаються з реальною загрозою своєму життю та масою інших незручностей, що призводять до накопичення значного стресового навантаження та підвищення рівня ранимості.

Невизначеність, нестабільність, втрата місця проживання, роботи, розставання з близькими у мігрантів до Франції внаслідок агресії також підтримують високий рівень ранимості цієї групи наших співвітчизників.

Тільки українці, що вкорінені у Франції, мають можливість функціонувати достатньо стабільно та не потерпати від значного рівня стресу.

Усі ці результати є важливими для розуміння рівня стресостійкості в різних групах і для розробки програм підтримки та інтервенцій для поліпшення благополуччя та адаптації різних груп наших співвітчизників. Графічно результати дослідження відображено на малюнку 3.

Українські мігранти, які опинились у Франції внаслідок агресії, зіткнулись з рядом викликів, пов'язаних з адаптацією до нового культурного, соціального та мовного середовища. Дослідження їхньої соціально-психологічної адаптації може розкрити, які аспекти міграції впливають на якість їхнього життя та психологічний стан.

Громадяни України, які не полишали місця проживання, переживають вплив воєнного конфлікту та інших соціальних та економічних викликів. Порівняння їхнього рівня соціально-психологічної адаптації з адаптацією мігрантів внаслідок агресії може допомогти зрозуміти, як внутрішні та зовнішні фактори впливають на адаптацію в різних життєвих ситуаціях.

Українці, які перебувають на території Франції довгостроково, також є важливою групою для порівняння. Їхні досвід та адаптація можуть відрізнитися від досвіду нових мігрантів, і це дослідження може розкрити, як час впливає на процес адаптації та які фактори стають важливими з плином часу.

Дослідження соціально-психологічної адаптації українських мігрантів у Франції в контексті воєнного стану та порівняння з іншими групами наших співвітчизників має на меті поглибити наше розуміння впливу зовнішніх чинників на психологічний стан та соціальну адаптацію індивідів в різних життєвих умовах. Це може бути корисним для розробки психологічних рекомендацій та інтервенцій,

спрямованих на підтримку громадян в умовах змін та викликів. Усереднені дані та їх розподіл подано в таблиці 5 та на малюнку 4 (первинні дані див. у додатку 4).

Аналізуючи результати з таблиці 5, де досліджується рівень соціально-психологічної адаптації у трьох групах респондентів за опитувальником Роджерса-Даймонд, можна виділити наступні ключові аспекти:

Група 2 (мігранти у Франції внаслідок агресії) відзначається найнижчим показником адаптованості (66,7% «нижче норми» проти 65% у групі 1 та 60,5% у групі 3), найнижчим показником емоційного комфорту (75% - «у нормі» проти 87,5% у групі 1 та 81,6% у групі 3).

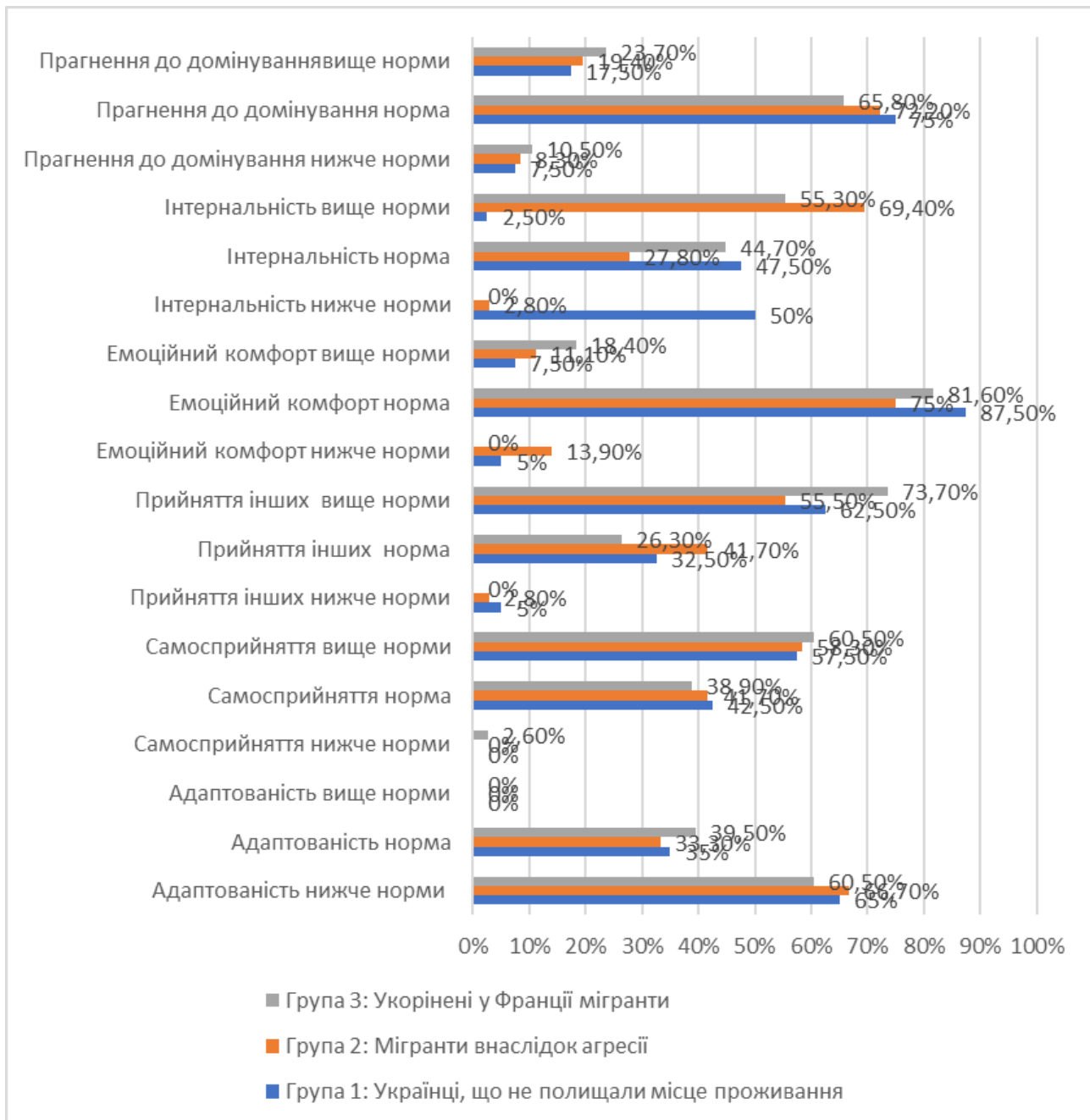
Щодо абсолютних показників середнього значення балів по групах - вищий середній бал адаптованості 64,75 - у групі 3 (укорінені у Франції мігранти), середній 63,72 - у групі 2 (мігранти внаслідок агресії) та нижчий - 62,63 у групі 1 (українці, що не полишали місця проживання).

Розглянемо також декілька помітних особливостей щодо супутніх якостей цієї методики, які деяким чином впливають на рівень соціально-психологічної адаптації.

Група 3 (укорінені у Франції мігранти) має найвищий показник адаптованості (39,5% «у нормі» проти 35% у групі 1 та 33,3% в групі 2) та найвищі показники емоційного комфорту та прийняття інших, які перевищують норму. Це може вказувати на їхній високий потенціал щодо позитивних відносин з іншими та психологічно комфортної адаптації у новому середовищі. Група громадян України, які залишилися на Батьківщині, має найвищий рівень емоційного комфорту «у нормі» (87,5%) серед усіх трьох груп. Це може вказувати на можливий позитивний вплив «рідних стін», людина не відчуває себе відірваною від свого коріння. Поряд з цим феноменом, у значеннях середнього балу емоційного комфорту лідирує група 3 (вкорінені мігранти у Франції) - 62,11 проти 57,57 у групі 2 (мігранти внаслідок агресії) та 56,21 у групі 1 (українці, що не полишали місця проживання).

Результати вимірювання рівнів соціально-психологічної адаптації за
опитувальником Роджерса-Даймонд

Характеристика	Група 1: Українці, що не покидали місце проживання	Група 2: Мігранти внаслідок агресії	Група 3: Укорінені у Франції мігранти
Адаптованість			
Нижче норми	65% (26)	66,7% (24)	60,5% (23)
Норма	35% (14)	33,3% (12)	39,5% (15)
Вище норми	0% (0)	0% (0)	0% (0)
Середнє значення	62,63	63,72	64,75
Самоприйняття			
Нижче норми	0% (0)	0% (0)	2,6% (1)
Норма	42,5% (17)	41,7% (15)	38,9% (14)
Вище норми	57,5% (23)	58,3% (21)	60,5% (23)
Середнє значення	72,48	74,09	70,64
Прийняття інших			
Нижче норми	5% (2)	2,8% (1)	0% (0)
Норма	32,5% (13)	41,7% (15)	26,3% (10)
Вище норми	62,5% (25)	55,5% (20)	73,7% (28)
Середнє значення	59,82	59,76	62,3
Емоційний комфорт			
Нижче норми	5% (2)	13,9% (5)	0% (0)
Норма	87,5% (35)	75% (27)	81,6% (31)
Вище норми	7,5% (3)	11,1% (4)	18,4% (7)
Середнє значення	56,21	57,57	62,11
Інтернальність			
Нижче норми	50% (20)	2,8% (1)	0% (0)
Норма	47,5% (19)	27,8% (10)	44,7% (17)
Вище норми	2,5% (1)	69,4% (25)	55,3% (21)
Середнє значення	72,10	71,83	75,58
Прагнення до домінування			
Нижче норми	7,5% (3)	8,3% (3)	10,5% (4)
Норма	75% (30)	72,2% (26)	65,8% (25)
Вище норми	17,5% (7)	19,4% (7)	23,7% (9)
Середнє значення	39,35	39,19	33,86



Малюнок 4. Результати вимірювання рівнів соціально-психологічної адаптації за опитувальником Роджерса-Даймонд

Причини відмінностей у рівні соціально-психологічної адаптації можуть бути пов'язані з різними факторами, такими як довгострокове проживання у новому соціокультурному середовищі, сприйняття себе та оточення, рівень соціальних взаємин та інші. Група 2, можливо, потребує більшого часу для адаптації та розвитку позитивних відносин з іншими, в той час як групи 1 та 3 можуть вже мати ці аспекти

більш стійкими та розвинутими завдяки довгостроковому проживанню відповідно у Франції та в Україні.

Ці результати є корисними для розуміння рівня соціально-психологічної адаптації різних груп та для розробки програм підтримки та інтервенцій для покращення адаптації та благополуччя там, де це дійсно потрібно.

Проаналізувавши результати емпіричного вивчення тривожності, суб'єктивного благополуччя, стресового навантаження та соціально-психологічної адаптованості у різних груп наших співвітчизників, ми здобули корисного інсайту щодо їхнього стану.

Таблиця 6

Зведені результати за середніми балами дослідження

Показник/Група	Група 1: Українці, що не покидали місце проживання	Група 2: Мігранти внаслідок агресії	Група 3: Укорінені Франції мігранти
Ситуативна тривожність	50,03	48,27	44,36
Особистісна тривожність	49,2	49,5	47,39
Суб'єктивне благополуччя	61,3	60,77	54,55
Стресове навантаження	324,6	311,5	216,7
Емоційний комфорт	56,21	57,57	62,11
СПА	62,63	63,72	64,75

Порівнюючи показники у всіх трьох групах, ми прослідковуємо достатньо стійку тенденцію: майже всі показники свідчать про те, що найбільш потерпає психічний стан українців, що не покидали місця проживання - група 1. У них найвищий з усіх трьох груп рівень ситуативної та особистісної тривожності, найвищий рівень стресового навантаження, найнижчий середній бал соціально-

психологічної адаптації та як підтвердження цього, самий низький показник суб'єктивного благополуччя.

Не набагато кращим (з мінімальною різницею по середніх балах) є стан тривожності, стресового навантаження, соціально-психологічної адаптації та показник суб'єктивного благополуччя українських мігрантів внаслідок агресії (група 2).

З більшим відривом та кращими показниками дослідження спостерігаємо укорінених у Франції українців (група 3). В них нижчі за всіх рівні особистісної та ситуативної тривожності, значно нижче стресове навантаження, вище рівень соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного благополуччя.

Ці результати свідчать про важливі аспекти адаптації та благополуччя різних груп українців, підкреслюючи різницю між станом українців, що мігрували до Франції внаслідок агресії, укоріненими у Франції мігрантами та українцями, що не полишали місця проживання. Це важливо для розробки програм підтримки та інтервенцій з метою покращення якості життя та адаптації цих різних груп населення. Дослідження у сфері психології та соціології мають важливе значення для розуміння та покращення благополуччя різних категорій населення.

3.2 Кореляційний аналіз показників соціально-психологічної адаптації українських мігрантів у Франції

Міграційні процеси - це завжди виклик для людини, який дуже багато змінює в її житті, буквально ставить з ніг на голову все її життя. Коли ж, на додаток до усіх стресів міграції та адаптації, додається ще й війна з усіма супроводжуваними складнощами, психіці людини дуже важко витримати це навантаження. Одним зі значущих аспектів успішної міграції є соціально-психологічна адаптація індивіда до нового соціокультурного середовища. У зв'язку з цим, проведення кореляційного аналізу показників соціально-психологічної адаптації українських мігрантів у Франції набуває важливості та актуальності.

Мета даного комплексу емпіричних досліджень полягає в аналізі та оцінці результатів даних, зібраних щодо соціально-психологічної адаптації українських мігрантів у Франції. Головною метою дослідження є розкриття основних аспектів адаптації, визначення чинників, які впливають на цей процес, та дослідження важливих аспектів взаємодії індивіда з новим соціокультурним середовищем.

Для досягнення цієї мети проведено кореляційний аналіз різних показників соціально-психологічної адаптації у українців-мігрантів, що обрали місцем своєї дислокації Францію. Аналіз цих даних допоможе краще розуміти процеси адаптації та благополуччя даної групи населення, а також розробляти програми підтримки для поліпшення якості їхнього життя.

Для проведення кореляційного аналізу між рівнем адаптації та рівнем ситуативної тривожності, рівнем особистісної тривожності, рівнем- суб'єктивного благополуччя та рівнем стресового навантаження було обрано коефіцієнт Спірмена. Результати представлені в таблицях 7-8.

У таблиці 7 є зворотній тип зв'язку стосовно ситуативної тривожності та інших змінних означає, що коли одна змінна зростає, інша зменшується, і навпаки. У цьому випадку, коли рівень тривожності збільшується, адаптивні можливості зменшуються і навпаки. Це може вказувати на те, що особи з меншим рівнем ситуативної тривожності можуть легше керувати своїм станом та легше пристосовуватись до стресогенних ситуацій навколишнього середовища.

Помірна сила зв'язку вказує на те, що зв'язок між адаптивністю і ситуативною тривожністю існує, але він не є дуже сильним. Це може свідчити про те, що існує значна варіабельність у відповідях людей, а також може бути присутнім вплив інших неврахованих факторів.

Кореляція показнику адаптованості з іншими отриманими даними в групі 2 - мігрантів внаслідок агресії

Назва змінної	Показник за коефіцієнтом Спірмена	Тип зв'язку	Сила зв'язку	Ткр
Ситуативна тривожність	-0,512*	Зворотній	Помірна	0,34
Особистісна тривожність	-0,596*	Зворотній	Помірна	0,32
Суб'єктивне*** благополуччя	0,741**	Прямий	Сильна	0,27
Стресове навантаження	-0,1	Зворотній	Слабка	0,4

*- показник є статистично значущим на $p < 0.05$

** - показник є статистично значущим на $p < 0.01$

***-математично отриманий знак кореляції змінено на протилежний для зручності інтерпретації, оскільки шала цієї методики є зворотною

Зворотній зв'язок між "адаптивністю" та "ситуативною тривожністю" означає, що особи з вищим рівнем тривожності можуть демонструвати меншу адаптивність в різних ситуаціях.

Особистісна тривожність - це психологічний показник, який відображає рівень тривожності або стресу в особистості. Адаптивність, як така, означає здатність особи адекватно реагувати на зміни в навколишньому середовищі та розвивати потрібні навички та стратегії для успішного подолання життєвих викликів. Той факт, що зв'язок між цими двома змінними є зворотнім, свідчить про те, що коли одна змінна збільшується, інша зменшується і навпаки. У контексті нашого дослідження це може означати, що більш тривожні люди менш адаптивні і навпаки.

Коефіцієнт кореляції -0,596 ($p < 0.05$) вказує на помірний зв'язок між цими двома змінними. Це означає, що хоча зв'язок і є, він не є абсолютним.

Сильний прямий зв'язок між адаптивністю і суб'єктивним благополуччям означає, що чим вищий рівень адаптивності у людини, тим більшим є рівень її суб'єктивного благополуччя, що є цілком прогнозовано.

Звернемося до показника стресового навантаження (ранимості) - у тесті Холмса-Раге показники демонструють, яку кількість стресових подій опитуваних «адсорбував» за останній рік та у поясненнях до тесту вказано, що чим вищий цей показник, тим більш ранима (вразлива) людина. І якщо зв'язок між адаптивністю та високим рівнем стресового навантаження є зворотнім, то він стає прямим з низьким рівнем цього показника. Тобто, ми можемо зробити висновок, що чим менше стресогенних чинників діяли на людину протягом останнього періоду, тим вище її адаптивність.

Аналіз кореляції між двома змінними, адаптивність та стресове навантаження, вказує на відсутність зв'язку між цими двома змінними. Якщо адаптивність та стресове навантаження не корелюють між собою, це означає, що можливо існують додаткові фактори, що опосередковують цей зв'язок, або те, що рівень стресового навантаження у групі перевищує граничні значення небезпеки для людини і це, можливо відіграє негативну роль у кореляції цих факторів. (доречі, у групі 3, у якій рівень стресового навантаження є значно меншим, з'являється слабка сила зв'язку). Це може мати важливі наслідки для психологічного підходу до розуміння того, як формуються ці властивості.

Стосовно таблиць 8 і 9 кореляції за коефіцієнтом Спірмена у групах 1 та 3 - в них зберігаються усі основні тенденції, притаманні групі 1 (крім зазначеного вище зв'язку між адаптивністю та стресовим навантаженням).

Аналіз кореляцій між змінними за коефіцієнтом Спірмена дозволяє нам зробити кілька важливих узагальнень.

В процесі дослідження був виявлений зворотній зв'язок між показниками. Зворотній зв'язок вказує на те, що зі збільшенням однієї змінної інша зменшується, тоді як прямий зв'язок вказує на одночасне зростання обох змінних. Сильна кореляція вказує на значущий та стійкий зв'язок між змінними, тоді як помірна та слабка кореляція свідчить про менш значущі зв'язки.

Кореляція показнику адаптованості згідно з іншими отриманими даними в

Назва змінної	Показник за коефіцієнтом Спірмена	Тип зв'язку	Сила зв'язку	Ткр
Ситуативна тривожність	-0,484	Зворотній	Слабка	0,33
Особистісна тривожність	-0,583*	Зворотній	Помірна	0,31
Суб'єктивне*** благополуччя	0,577*	Прямий	Помірна	0,31
Стресове навантаження	-0,0906	Зворотній	Слабка	0,38

групі 1 - в українців, що не полишали місця проживання

**- показник є статистично значущим на $p < 0.05$*

****-математично отриманий знак кореляції змінено на протилежний для зручності інтерпретації, оскільки шала цієї методики є зворотною*

Зворотній зв'язок між адаптивністю такими психологічними якостями, як ситуативна тривожність та особистісна тривожність вказує на те, що зі збільшенням адаптивності людини спостерігається зменшення цих аспектів та навпаки. Загальний аналіз кореляцій показує, як різні психологічні змінні взаємодіють між собою та як це може впливати на психічне здоров'я і поведінку осіб. Ця інформація може бути корисною для психологів та дослідників, які вивчають різні аспекти психіки та суб'єктивного благополуччя.

Сучасна ситуація конфлікту в Україні та міжнародних міграцій наших співвітчизників внаслідок війни створює складні умови для українських мігрантів, які обрали Францію місцем свого проживання. Перед ними стоїть завдання адаптації до нового соціокультурного середовища та подолання психологічних викликів, пов'язаних з переїздом, родинними та побутовими труднощами. У контексті даного дослідження розглянуте питання способів пристосування та подолання труднощів, які українські мігранти використовують для зменшення ситуативної та особистісної тривожності.

Кореляція показнику адаптованості згідно з іншими отриманими даними в групі 3 - в укоріненних у Франції мігрантів

Назва змінної	Показник за коефіцієнтом Спірмена	Тип зв'язку	Сила зв'язку	Ткр
Ситуативна тривожність	-0,676*	Зворотній	Помірна	0,29
Особистісна тривожність	-0,707**	Зворотній	Сильна	0,27
Суб'єктивне*** благополуччя	0,781**	Прямий	Сильна	0,24
Стресове навантаження	-0,389	Зворотній	Слабка	0,36

*- показник є статистично значущим на $p < 0.05$

** - показник є статистично значущим на $p < 0.01$

***-математично отриманий знак кореляції змінено на протилежний для зручності інтерпретації, оскільки шала цієї методики є зворотною

З проведеного дослідження видно, що в групах українських мігрантів у Франції високий показник рівня ситуативної тривожності перевищує низький і помірний приблизно на одну чверть. Це може вказувати на вплив типових та повторюваних стресових ситуацій, з якими стикаються мігранти у Франції, що пов'язано з психологічними викликами, які виникають при адаптації до іншого соціокультурного середовища, з мовними труднощами, а також економічними та соціальними факторами.

Суб'єктивне благополуччя є важливим показником якості життя та може бути визначене як стан відчуття психічного і фізичного комфорту, реалізація потенціалу, стан взаємовідносин з іншими людьми та інші аспекти задоволення життям. Воно є свого рода показником, підтвердженням того, наскільки успішно проходить адаптація. Українські мігранти у Франції знаходяться в достатньо незвичних та стресових для себе умовах, які пов'язані з багатьма аспектами пристосування до нового життя, у тому числі матеріальними, житловими та ін., тому рівень їхнього суб'єктивного благополуччя є важливим об'єктом дослідження.

Аналіз показників суб'єктивного благополуччя у українських мігрантів у Франції внаслідок агресії надає можливість докладно вивчити важливі аспекти адаптації цієї групи до нових соціокультурних умов та ситуації в Україні. Зокрема, цей аналіз дозволяє розглянути можливі копінг-стратегії, які мігранти можуть використовувати для подолання ситуативної та особистісної тривожності. Згідно з результатами дослідження, група 2, яка представляє мігрантів у Францію внаслідок агресії, наполовину представлена показниками середнього рівня суб'єктивного благополуччя та третьою частиною показників високого його рівня. Ми маємо припустити, що у використанні зазначеного вище позитивного впливу природно-кліматичних, соціальних та культурних аспектів життя у Франції криється значний резерв стратегій покращення адаптивності мігрантів внаслідок агресії.

Щодо стресового навантаження, яке значним чином впливає на фізичне та психологічне здоров'я, - запоріговий (дуже низький) рівень стресостійкості, який свідчить про справжню ранимість мігрантів з України внаслідок агресії (група 2), сигналізує про необхідність прийняття невідкладних заходів щодо уникнення загрозливої для стану їхнього здоров'я ситуації.

Аналізуючи результати методики Роджерса-Даймонд, в якій досліджується рівень соціально-психологічної адаптації українських мігрантів у Франції, можна виокремити ключові аспекти їхніх можливих копінг-стратегій для покращення адаптивності та загального благополуччя. Група мігрантів з України у Франції внаслідок агресії відзначається найнижчим серед трьох груп рівнем адаптованості, що може вказувати на нестабільність та складність адаптації в новому соціокультурному середовищі. У самій групі показник адаптованості «нижче норми» становить три чверті, а «в нормі» - тільки одну чверть.

Спостерігаючи достатньо хорошу адаптованість укорінених мігрантів у Франції (група 3), можна скористатись їхніми стратегіями та досвідом надбання позитивного емоційного стану, прийняття оточуючих та щирого співробітництва з ними, описаними вище.

Підсумуємо наші спостереження та досвід щодо позитивних стратегій підвищення адаптованості, поліпшення якості життя та, як слідство, рівня суб'єктивного благополуччя і зменшення впливу стресогенних факторів.

Українські мігранти у Франції внаслідок агресії можуть використовувати різні підходи для подолання ситуативної та особистісної тривожності. До можливих копінг-стратегій, що означають свідомо використовувані людиною прийоми подолання важких ситуацій або станів, ми б порекомендували наступні, які ми вважаємо найбільш доцільними:

1. Соціальна підтримка. Мігранти можуть шукати підтримку від співвітчизників або звертатися до місцевих громадських організацій, які надають допомогу українським біженцям в адаптації та вирішенні їхніх нагальних проблем.

2. Активізація ресурсів. Мігранти можуть намагатися максимально використовувати наявні в новому середовищі можливості, зокрема, вивчення мови, місцевих правил і норм, здобуття нових навичок, пошук роботи та освіти.

3. Саморегуляція. Мігранти можуть навчатися методам релаксації, медитації та іншим стратегіям для зниження тривожності та стресу.

4. Психологічна підтримка. Мігранти можуть звертатися до професійних психологів або консультантів, як онлайн, так і на місці тимчасового проживання для отримання психологічної допомоги та порад. Звернення до психолога чи психотерапевта може бути корисним у вирішенні особистісних проблем та тривожності, пов'язаної з міграцією.

5. Спілкування та соціальні контакти. Встановлення контактів з місцевим населенням та іншими мігрантами може створити підтримуюче соціальне середовище, яке допомагає зменшити тривожність. Розширення соціальної мережі та взаємодія з різними культурами сприяє адаптації.

6. Релігійна або духовна підтримка. Для деяких мігрантів релігійна або духовна підтримка може бути важливим ресурсом для подолання стресу та тривожності. Вони можуть звертатися до релігійних обрядів та спільнот для знаходження близьких по духу та потребам людей.

7. Підтримка від міграційних агенцій та організацій. Мігранти можуть шукати підтримку від спеціалізованих організацій та агентств, які надають консультації та допомогу у вирішенні незнайомих та складних питань, пов'язаних із міграцією.

8. Активна адаптація. Мігранти можуть відкрито висловлювати свої потреби та складнощі, з якими вони стикаються, та активно працювати над їхнім вирішенням. Ця стратегія допомагає позитивно реагувати на ситуації та шукати рішення, а також залучати співпрацю з іншими людьми та взаємодопомогу.

9. Природна терапія. Знаходження спокійного місця на природі або зайняття садівництвом можуть допомогти розслабитися та знайти психологічний відпочинок. Піші прогулянки, заняття спортом також допомагають переробляти та зменшувати рівень гормонів стресу.

10. Терапія прекрасним. Відвідування красивих місць, музеїв, виставок, культурних заходів, арт-терапія можуть додати гармонії та спокою у життя людини.

Мігранти, які успішно оволодіють цими стратегіями, зможуть досягати вищого рівня адаптації та знижувати рівень тривожності у новому соціокультурному середовищі. Розуміння цих зв'язків може бути корисним для психологічної підтримки українських мігрантів та допомоги їм в адаптації до життя у Франції.

Відмітимо ще деякі цікаві спостереження, що ми зробили протягом обробки зібраного матеріалу, та які є корисними на наш погляд. Аналіз результатів взаємозв'язку між змінними "адаптивність" і "самосприйняття" вказує на сильний прямий зв'язок між цими показниками. Це свідчить про тісний зв'язок між здатністю особи адаптуватися до різних ситуацій та її позитивним самосприйняттям. Люди, які зазвичай відзначаються більш позитивним ставленням до себе, своїх можливостей та життя загалом, мають легше адаптуватися до зміни умов оточуючого середовища.

Особи з позитивним самосприйняттям можуть бути більш впевненими у своїх здатностях і, отже, більш вдалими в пристосуванні до різних ситуацій.

З іншого боку, успішна адаптація до різних ситуацій може підтримувати позитивне самосприйняття, оскільки особа переконується у власній здатності ефективно справлятися з викликами.

Цей зв'язок також має важливі психологічні наслідки. Особи з вищим рівнем адаптивності та позитивним самосприйняттям можуть бути більш відкритими для нового досвіду і можуть знайомитися з новими можливостями з більшою відвагою. Вони можуть бути більш мотивованими до досягнень та впевненими у своїх можливостях, що сприяє психологічному розвитку та позитивному життєвому ставленню.

Зв'язок між адаптивністю та прийняттям інших вказує на те, що особи з вищим рівнем прийняття інших повинні легше адаптуватися. Вони є більш схильними до розуміння та прийняття інших людей, їхніх потреб, тому для них адаптація не повинна викликати зайвих труднощів. Їхні здатності до ефективної адаптації та комунікації з іншими можуть сприяти розвитку позитивних міжособистісних відносин. Люди з вищим рівнем адаптивності можуть бути більш відкритими для різноманітних перспектив. Це може створювати сприятливі умови для поширення варіантів адаптації у новій країні.

Зв'язок між адаптивністю та емоційним комфортом вказує на те, що особи з вищим рівнем емоційного комфорту можуть значно органічніше себе почувати протягом періоду «вживання» в нове середовище, адаптуватися легше та швидше. З іншого боку, почуття своєї спроможності добре адаптуватися до нових ситуацій допомагає знизити рівень тривоги і стресу, що сприяє більшому емоційному комфорту.

Високий рівень зв'язку адаптивності з інтернальністю може свідчити про те, що людина, яка відчуває власну відповідальність за події свого життя, яка в своїй діяльності спирається головним чином на себе, повинна легше та успішніше проходити процес адаптації.

Отже, соціально-психологічна адаптація взаємопов'язана з достатньою кількістю різних якостей особистості, перелічених вище. Вони взаємно впливають одна на одну, в цих якостях мається певний резерв для поліпшення адаптивності людини за рахунок їх використання.

Висновки до розділу 3

1. Найнижчим, як і передбачалося гіпотезою, виявився рівень ситуативної тривожності в мігрантів, укорінених у Франції він відповідає помірному рівню на межі з високим. У мігрантів з України до Франції внаслідок військової агресії та українців, що не полишали місця проживання, ситуативна тривожність виражена на високому рівні, причому в останніх – найбільшою мірою. За відсотковим розподілом високий рівень ситуативної тривожності виявлений в 72,5 % українців, що не мігрували, у 55,5% мігрантів внаслідок військової агресії та в 42 % укорінених мігрантів.

Особистісна тривожність в середньому є майже однаковою у всіх трьох групах – висока, проте за відсотковим розподілом високий рівень особистісної тривожності притаманний 70% українців, що залишилися, де й жили, 55,7 % мігрантів внаслідок війни та 58 % осіб, що мігрували давно.

2. Суб'єктивне благополуччя в середньому у всіх групах є середнім, проте в укорінених мігрантів – значущо ($p=0,047$) вищим порівняно з українцями, що не мігрували. Високий рівень суб'єктивного благополуччя виявлений тільки в 19 % немігрувавших українців, 33% мігрантів внаслідок війни та 39,5% укорінених мігрантів.

3. Стресове навантаження в укорінених українських мігрантів у Франції є середнім, а значить і вразливість також є помірною. У мігрантів внаслідок війни та немігрувавших українців стресове навантаження велике, значущо більше ($p=0,0017$), ніж в укорінених мігрантів, значить і вразливість велика, а адаптаційні можливості знижені.

4. Рівень соціально-психологічної адаптації у всіх груп досліджуваних є зниженим, причому за відсотковим розподілом найбільша кількість респондентів з рівнем адаптації нижче норми серед мігрантів внаслідок війни – 66,7%, найменше серед укорінених мігрантів – 60,5 %. Самоприйняття та прийняття інших більш ніж у половини опитаних всіх груп є вище середнього, причому за самоприйняттям частка таких приблизно однакова у всіх групах, а за прийняття інших майже три чверті

(73,7%) відносяться до укорінених мігрантів. Емоційний комфорт переважна більшість опитаних відчують на середньому рівні: 87,5% українців, що залишилися вдома, 81,6% укорінених мігрантів та лише три чверті (75%) мігрантів внаслідок війни. А от інтернальність, навпаки, в половини опитаних, що залишилися вдома, є нижчою за норму. У більш ніж половини укорінених мігрантів (55,3%) та недавніх мігрантів (69,4%) – вищою за норму.

5. Українці, переїхавши до Франції внаслідок вторгнення росії на територію України та вступивши в нову соціокультурну спільноту Франції, стикаються з численними соціально-психологічними викликами та адаптаційними стратегіями. Дослідження взаємозв'язку між рівнем адаптивності, тривожністю, стресовим навантаженням та суб'єктивним благополуччям у трьох груп респондентів виявило декілька важливих особливостей.

У мігрантів внаслідок військової агресії соціально-психологічна адаптація зворотно пов'язана з особистісною та ситуативною тривожністю на помірному рівні, суб'єктивне благополуччя з рівнем адаптації є сильно і позитивно пов'язаним. В укорінених у Франції мігрантів зв'язки тих же напрямків, тільки зв'язок соціально-психологічної адаптації з особистісною тривожністю є сильним. У людей, що не мігрували, зв'язок СПА з ситуативною тривожністю відсутній та з суб'єктивним благополуччям є помірним, що має, вірогідно, захисний характер.

6. Майже всі показники у групах досліджуваних демонструють достатньо стійку тенденцію: найбільш вразливий психічний стан - в українців, що не полишали місця проживання. У них найвищий з усіх трьох груп рівень ситуативної та особистісної тривожності, самий високий рівень стресового навантаження, найнижчий середній бал соціально-психологічної адаптації. Це підтверджується також самим низьким показником суб'єктивного благополуччя.

Не набагато кращим (з мінімальною різницею по середніх балах) є стан тривожності, стресового навантаження, соціально-психологічної адаптації та показник суб'єктивного благополуччя українських мігрантів внаслідок агресії.

Кращі показники дослідження спостерігаємо в укорінених у Франції українців. У них нижчі за всіх рівні особистісної та ситуативної тривожності, значно нижче стресове навантаження, вище рівень соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна роботи була присвячена проблемі зв'язку соціально-психологічної адаптації з такими утвореннями, як тривожність, суб'єктивне благополуччя з урахуванням стресового навантаження в українських мігрантів у Франції внаслідок агресії, в укорінених у Франції мігрантів з України та в українців, що не полишали місця проживання.

На основі аналізу літературних джерел та отриманих емпіричних даних ми дійшли наступних висновків.

1. Адаптивні можливості людини включають в себе здатність пристосовуватися до змін в оточенні, краще справлятися зі складними ситуаціями та розвивати нові стратегії відповіді на виклики. Великі рівні тривожності та стресового навантаження знижують адаптаційні можливості організму та негативно впливають на здоров'я та самопочуття людини. Рівень суб'єктивного благополуччя демонструє ступінь задоволення людиною своїм життям та підтверджує її рівень соціально-психологічної адаптації.

2. Мігрантам з України до Франції внаслідок військової агресії та українцям, що не полишали місця проживання, притаманна висока ситуативна тривожність, вкоріненим у Франції мігрантам - помірна. В українців, що не мігрували, ситуативна тривожність є найвищою, що відповідає гіпотезі дослідження. Майже в трьох чвертей ситуативна тривожність виражена на високому рівні, тоді як серед тих, що мігрували до Франції на початку військової агресії, частка людей з високою ситуативною тривожністю є трохи більше половини, в укорінених мігрантів - менше половини.

Особистісна тривожність у середньому в українців є високою, проте частка людей з високим її рівнем серед українців, що залишилися, де й жили, складає більше, ніж дві третини, серед решти - дещо більше половини.

3. Суб'єктивно благополучними українці у цілому відчують себе середньою мірою. Проте мігранти, що живуть у Франції тривалий час, суб'єктивно є значущо більше благополучними, що відповідає гіпотезі. Високий рівень суб'єктивного

благополуччя виявлений тільки в п'ятій частини немігрувавших українців, у третини мігрантів внаслідок війни та більше, ніж третини, укорінених у Франції мігрантів.

4. Укорінені українські мігранти у Франції зазнають середнього стресового навантаження та є помірно уразливими до стресу. В мігрантів внаслідок війни та немігрувавших українців стресове навантаження велике, при чому ті, що залишилися на постійному місці проживання, зазнають найбільшого стресу, що є цілком зрозумілим. Стресове навантаження в людей, що не полишали домівок, є значущо більшим, ніж в укорінених мігрантів.

5. Рівень соціально-психологічної адаптації як у мігрувавших українців, так і в немігрувавших є пониженим. Причому найчастіше люди з пониженим рівнем адаптації зустрічаються серед мігрантів внаслідок війни та тих, що не мігрували, – їх по дві третини. Найменше людей з пониженою адаптацією серед укорінених мігрантів – менше двох третин, що також відповідає гіпотезі дослідження.

Самоприйняття та прийняття інших у більш ніж половини українців є вищим середнього, причому за самоприйняттям частка таких за різних умов проживання приблизно однакова - більше половини, а з укорінених мігрантів майже три чверті відносяться до інших зі значним прийняттям. Емоційний комфорт переважна більшість українців відчувають середньою мірою. Утім серед мігрантів унаслідок війни таких лише три чверті. Виражений емоційний комфорт відчуває мало хто. А от інтернальність, навпаки, в половини опитаних, що залишилися вдома, є нижче середньою, у більш ніж половини укорінених мігрантів та двох третин мігрантів у зв'язку з війною інтернальність є вищою за норму.

6. У мігрантів внаслідок військової агресії та мігрантів, що проживають у Франції відносно давно, соціально-психологічна адаптація зворотно пов'язана з особистісною та ситуативною тривожністю і прямо з суб'єктивним благополуччям, останній зв'язок є сильним. В українців, що не міняли місця проживання, зв'язку соціально-психологічної адаптації з ситуативною тривожністю немає, а зв'язок адаптованості з суб'єктивним благополуччям є тільки помірним.

Практична значущість отриманих результатів: дослідивши зв'язок соціально-психологічної адаптації з рівнем особистісної та ситуативної тривоги, рівнем стресового навантаження та суб'єктивним благополуччям у мігрантів у Францію внаслідок агресії, українців, залишившихся на місці та укорінених у Франції мігрантів, ми виявили закономірності, які демонструють відмінності між групами. Вони допомагають нам дати практичні рекомендації щодо підтримання та поліпшення стану наших співвітчизників та їхньої соціально-психологічної адаптації у стресогенних умовах наслідків війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бацилева О.В., Пузь І.В., Гресько І.М. Особливості ставлення до здоров'я молоді з різним рівнем психоемоційного напруження. Психологічний журнал. Психологічний часопис. – 2018. – № 6(16). – С. 167–183.
2. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навч.-метод. комплекс дисципліни. – Кам'янець-Подільський, 2017. – 96 с.
3. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. – Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. – Одеса. – 2015. – 22 с.
4. Блінова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації // Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. «Психологічні науки». - 2003. - Вип. 3. Том 1. - С. 111-117.
5. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2013. – №. 3. – С. 54-60.
6. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації // Вісник Львівського університету. Сер. "Філософські науки". – 2003. – Вип. 5. – С. 433-442 .
7. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації // Соціогуманітарні проблеми людини. – 2005. – № 1. – С. 91-100.
8. Гонтаренко С.А. Психологічний портрет особистості тривожного типу // Могилянські читання – 2020: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти. Матеріали XXIV Всеукр.наук.-метод. конф., м. Миколаїв. 8-12 листопада 2021. – Миколаїв. – 2021. – С. 44-46.
9. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія». – 2022. – Т. 33 (72). – № 4. – С. 76–82.

10. Джос Ю.С. Особливості біоелектричної активності головного мозку у жінок похилого віку з високим рівнем особистісної тривожності // Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України. – Вип. 4. – 2016. – С. 21-31.

11. Донченко Е.А. Социетальная психика / Е.А. Донченко ; [НАН Украины. Ин-т социологии]. - К. : Наукова думка, 1994. - 208 с.

12. Залуцька Н.М. Генералізований тривожний розлад // Сучасні теоретичні моделі та підходи до діагностики та терапії. – Вип. 3. – 2016. – С. 80-89.

13. Кириченко В. В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2020. – 245 с.

14. Кириченко В. В., Мазяр О. В. Локус контролю психічного здоров'я під час війни //Габітус. – 2022. – №. 43. – С. 204-208.

15. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження //Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2015. – №. 4. – С. 76-82.

16. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. - Вип. 7. - С. 210–218.

17. Корольчук М. С. Копінгові особливості адаптивних ресурсів стресостійкості особистості //Вісник Національного університету оборони України. – 2011. – №. 1. – С. 164-171.

18. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищ. навч. закладів. – К. : Ельга; Ніка-Центр, 2003. – 400 с.

19. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. – Київ. – 2009. – 19 с.

20. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.

21. Ляшин Я. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях // Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». – 2016. – № 12 (22). – Т. 1. – С. 78–80.

22. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : [підручник для студентів вищих навч. закладів] : у 2 кн. / Л.Е. Орбан-Лембрик.К. : Либідь, 2006. - Кн.2 : Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. - 560 [2] с.

23. Орбан-Лембрик Л.Е. Психологічні засади спілкування : [монографія] / Л.Е. Орбан-Лембрик, Ю. Подгурецькі. - Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2008. - 416 с.

24. Пов'якель Н.І. Професійна рефлексія психолога-практика // Практична психологія та соціальна робота. – 2018. – Вип. 6–7. – С. 3–6.

25. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. – К. : Міленіум, 2015. – 150с.

26. Психологія особистості. Словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2018. – 320 с.

27. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. – Вид. 2-ге, виправл. – Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. – 616 с.

28. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «Механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2017. – Вип. 1. – С. 119-123.

29. Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології 20 століття. – К.: Либідь. 2018. – 992 с.

30. Сазонова О. В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 23. – С. 562-573.

31. Селюкова Т. В. Психологічні особливості стресостійкості студентської молоді [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3938/1/3.PDF> (дата звернення: 17.06.2023)

32. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. рек. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т.М.Титаренко. – К. : Міленіум, 2010. – 84 с.

33. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін // Соціальні виміри суспільства. – К.: Інститут соціології НАНУ, 1999. – Вип. 3. – С. 92-104.

34. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373 (дата звернення: 17.06.2023)

35. Briké X. L'expérience de l'exil au travers du regroupement familial. Mythes, procédures et déracinement. – Louvain-la-Neuve, Academia, 2017. – 132 p.

36. Carver C. S., Scheier M. Y., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // J. of Personality and Social Psychology. – 1989. – V.56, №2. – P. 267–283.

37. Clyde Kluckhohn. Culture and Behavior: Collected Essays of Clyde Kluckhohn. Edited by Richard Kluckhohn. - New York: The Free Press of Glencoe, 1962. - 402 p.

38. Cohen S., Kessler R. C., Gordon L. U. (Eds.). Measuring stress. A guide for health and social scientists. – New York; Oxford: Oxford University Press, 1995. – 236 p.

39. Endler N. S., Parker J. D. A. Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies // Psychological Assessment. – 1994. – №6. – P. 50–60.

40. Erikson K. A New Species of Trouble: Explorations in Disaster, Trauma and Community //Europe's Journal of Psychology. – 2010. – P. 175-179.

41. Figley C. R. (ed.). Trauma and its wake. – London: Routledge, 2013. – 484p.

42. Figley C. R. Traumatic stress: the role of the family and social support system //Trauma and its wake. – 1978. – Vol. 2. – P. 398-416.

43. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middle-age-community sample // J. of Health and Social Behavior. – 1980. – V.21. – P. 219–239.

44. Freedy J. R., Hobfoll S. E. (Eds.) Traumatic stress. From theory to practice. – New York: Plenum, 1995. – 402 p.

45. Frijda N. H. The emotions. – Cambridge and New York: Cambridge University Press, 1986. – 544 p.
46. Jencks B. Respiration for Relaxation, Invigoration, and Special Accomplishments. – Salt Lake City: Private Publishing, 1974. – 92 p.
47. Levinson D. J. The Seasons of a Man's Life: The Groundbreaking 10-Year Study That Was the Basis for Passages!. – New York: Ballantine Books, 1986. – 384p.
48. Mead G.H. The philosophy of the present / ed. By A Murphy.. – Chicago: The University of Chicago Press, 2017. – 202 p.
49. Moss R., Schaeffer J. Life transitions and crises. // Coping with life crises. An integrative approach. – New York, 1986, – P. 3–28.
50. Pargament K. The Psychology of Religion and Coping: Theory, research, practice. – New York: The Guilford Press. 2017. – 47 p.
51. Resolution on health action in crises and disasters. – Geneva: World Health Organization. 2005. – 128 p.
52. Ricard A. Les effets de l'exil // Mémoires. – 2018. – №72. – P. 1-20.
53. Rodgers C. R. Empatic: an unappreciated way of being // The Counseling Psychology st. – 2017. – Vol. 5. – P. 2–10.
54. Rogers C., Dymond R. Psychotherapy and personality change. Coordinated research studies in the Client-Centered Approach. – Chicago: The University of Chicago Press, 1954. – 447 p.
55. R. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence / R. Bar-On // Psicothema. - 2006. - N 18. - P. 13-25.
56. Schwarzer R. Self-efficacy in the adaption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model // Self-efficacy: Thought Control of Action. – Washington, 1992. – P. 217 – 245.
57. Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs // Self-efficacy in changing societies / Ed. by A. Bandura – Cambridge, 1995. – P. 259 – 288.

АНОТАЦІЯ

Соціально-психологічна адаптація в українських мігрантів у Франції

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню соціально-психологічної адаптації та емоційно-особистісних особливостей українських мігрантів, які покинули свої рідні міста через російське вторгнення та воєнні події. Робота має на меті визначити різницю у соціально-психологічній адаптації, тривожності, стресовому навантаженні та суб'єктивному благополуччі між українськими мігрантами у Франції внаслідок агресії, українцями, що не полишали свого місця проживання, та українцями, вкоріненими у Франції.

Робота показує наступну різницю між групами досліджуваних: - високу ситуативну тривожність у групах мігрантів у Франції внаслідок агресії, у українців, що не полишали місця проживання, та помірну у вкорінених у Франції мігрантів. Особистісна тривожність у всіх групах є високою, та її рівень у українців, що залишилися, де й жили, значно вищий за інших. Рівень суб'єктивного благополуччя у мігрантів, що живуть у Франції тривалий час, значно краще, ніж у інших груп українців, що відповідає гіпотезі дослідження. Стресове навантаження на грані ранимості - у українців, що не полишали місця проживання та у мігрантів внаслідок агресії (найвище - у тих, хто залишився на Україні); у вкорінених у Франції українців - на помірному рівні. Рівень соціально-психологічної адаптації понижений у групах як українців, що не мігрували, так і мігрантів внаслідок агресії. Найменше людей з пониженою адаптацією у групі вкорінених у Франції українців, що також підтверджує гіпотезу дослідження.

У мігрантів внаслідок військової агресії та мігрантів, що проживають у Франції відносно давно, соціально-психологічна адаптація помірно зворотно пов'язана з особистісною та ситуативною тривожністю і прямо з суб'єктивним благополуччям, останній зв'язок є сильним. В українців, що не міняли місця проживання, зв'язку соціально-психологічної адаптації з ситуативною тривожністю немає, а зв'язок адаптованості з суб'єктивним благополуччям є тільки помірним.

Ключові слова: українські мігранти, соціально-психологічна адаптація, тривожність, стрес, суб'єктивне благополуччя.

Social-psychological adaptation of Ukrainian migrants in France

This qualification work is dedicated to studying the socio-psychological adaptation and emotional-personal characteristics of Ukrainian migrants who left their native cities due to the Russian invasion and military events. The aim is to identify differences in socio-psychological adaptation, anxiety, stress load, and subjective well-being among Ukrainian migrants in France affected by aggression, Ukrainians who stayed in their places of residence, and Ukrainians rooted in France.

The study reveals the following differences among the researched groups: high situational anxiety in migrant groups in France due to aggression, in Ukrainians who did not leave their places of residence, and moderate in migrants rooted in France. Personal anxiety is high in all groups, with Ukrainians who stayed where they lived having significantly higher levels. The level of subjective well-being in migrants living in France for an extended period is significantly better than in other groups of Ukrainians, confirming the research hypothesis. Stress load bordering on vulnerability is highest in Ukrainians who stayed in their place of residence and in migrants affected by aggression (highest among those who remained in Ukraine); in Ukrainians rooted in France, stress levels are moderate. The level of socio-psychological adaptation is lower in both non-migrating Ukrainians and migrants affected by aggression. The group with the least reduced adaptation consists of Ukrainians rooted in France, also confirming the research hypothesis.

In migrants due to military aggression and migrants living in France for a relatively long time, socio-psychological adaptation is moderately inversely related to personal and situational anxiety and directly related to subjective well-being, the latter connection being strong. For Ukrainians who did not change their place of residence, there is no connection between socio-psychological adaptation and situational anxiety, and the connection between adaptability and subjective well-being is only moderate.

Keywords: Ukrainian migrants, socio-psychological adaptation, anxiety, stress, subjective well-being.