

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

На тему: «Особливості соціально-психологічної адаптації українських
біженців різного віку за кордоном»

Студентки 2 курсу групи ЗПС -61
спеціальності 053 – психологія
першого (магістерського) рівня вищої освіти
Новікової К.О.
Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної психології
Яворовська Л.М.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ» ТА ВИЗНАЧЕННЯ ТЕРМІНУ «БІЖЕНЦІ» ..	6
1.1. Аналіз поняття «соціально-психологічна адаптація»	6
1.2. Особливості соціально-психологічної адаптації людини на різних вікових етапах.....	11
1.3. Визначення поняття «біженці». Соціально-психологічна адаптація «біженців»	13
Висновки до 1-го розділу	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТИВНОСТІ..	17
2.1. Особливості проведення дослідження та опис вибірки.....	17
2.2. Методики дослідження.....	17
Висновки до 2-го розділу	20
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ РІЗНОГО ВІКУ ЗА КОРДОНОМ	21
3.1. Результати дослідження та їх інтерпретація	21
3.2. Особливості адаптації українських біженців різного віку за кордоном	31
Висновки до 3-го розділу	41
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
АНОТАЦІЯ	52
ДОДАТКИ.....	Ошибка! Закладка не определена.

ВСТУП

На сьогодні, під час повномасштабного вторгнення на територію України, економічний, політичний та соціальний устрій в країні зазнає важких змін. Велика кількість українського населення через постійні бойові дії або окупацію були вимушені покинути власні домівки та почати все спочатку у новому місці всередині України, або навіть за її кордонами. ООН висвітлює статистику, за якою можна побачити, що на сьогодні з моменту оголошення воєнного часу з України виїхало близько 7,5 млн осіб [4].

За два роки перебування за кордоном дуже важливим для вимушених емігрантів є пристосування та адаптація, пошук нових хобі, знайомств, житла та роботи. Країни, що стали приймаючою стороною для українців, намагаються всебічно підтримувати та допомагати в цьому, створюючи фонди допомоги, благодійні акції, виплачуючи компенсації та надаючи соціально-психологічну допомогу разом з фахівцями, що є невід'ємним вкладом у адаптацію українців за кордоном та допомогою у їх пристосуванні до нового, незнайомого середовища.

Проте, не зважаючи на такий великий рівень підтримки та допомоги з усього світу, більшість українців за кордоном мріють про скоріше повернення додому, адже вимушена еміграція – це складний процес, у якому людина не приймала рішення самостійно та не готова прощатись із власним життям в Україні. Саме через це проблема адаптації вимушено переміщених українців за кордоном досить сильно ускладнюється. Тож, враховуючи емоційний стан українських біженців, проблема соціально-психологічної адаптації українських біженців сьогодні є вкрай актуальною для вивчення та дослідження в психології.

Дослідженням соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб, особливо під час воєнних дій, займалися такі дослідники як: Ч. Кулі, Г. Мід, Дж. Морено, Г. Тард, Дж. Хоуманс, Т. В. Воронцова, О. О. Овчаренко, І. В. Ковальчук, С. О. Богданова, О. В. Солодка т ін.

Дослідження цієї проблеми українськими науковцями було дуже різнобічним. Проблему адаптації розглядали з точки зору багатьох наук та підходів. Найбільш відомими дослідниками в цій галузі були: І. Бондаренко, О. Борисенко, О. Васильченко, П. Зільберман, О. Каганов, О. Кокун, С. Кулик, В. Невмержицький, В. Розов, А. Скрипко, В. Струкуленко.

Складна політична ситуація в країні і постійні бойові дії стали причиною дуже великої кількості вимушених емігрантів з України за кордон і проблема адаптації наразі є дуже актуальною, проте, на жаль, повністю не дослідженою.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація

Предмет дослідження - адаптація українських біженців різного віку за кордоном

Мета дослідження - здійснити теоретичний та емпіричний аналіз особливостей адаптації українських біженців різного віку за кордоном

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення адаптації.
2. Визначити рівень психологічної адаптації українських біженців.
3. Дослідити рівень життєстійкості українських біженців.
4. Виявити особливості копінг-поведінки українських біженців.
5. Визначити особливості адаптації українських біженців різного віку за кордоном.

Гіпотеза дослідження – соціально-психологічна адаптація у осіб молодого віку відбувається легше та швидше, ніж у дорослих та літніх людей. У людей похилого віку соціально-психологічна адаптація відбувається найскладніше.

Вибірка досліджуваних складається з 76 осіб – українців, котрі виїхали за кордон під час повномасштабного вторгнення. Досліджувані розподілені на 3 групи за критерієм віку: до першої групи увійшли особи молодого віку, від 18 до 25 років в кількості 26 респондентів; до другої групи увійшли особи зрілого віку, від 26 до 55 років, в кількості 25 респондентів; до

третьої групи увійшли досліджувані пенсійного віку, від 56 до 75 років, в кількості 25 респондентів.

Методики дослідження:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда
2. Методика дослідження життєстійкості С.Мадді
3. Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер

Методи математичної статистики:

1. Описова статистика
2. Дисперсійний аналіз
3. Кореляційний аналіз за критерієм Ч. Спірмена

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ» ТА ВИЗНАЧЕННЯ ТЕРМІНУ «БІЖЕНЦІ»

1.1. Аналіз поняття «соціально-психологічна адаптація»

Все життя людини, починаючи від народження і до самої смерті є пристосуванням. Нові умови проживання, відповідальність, дорослішання, кризи та зміни у організмі та власному тілі – все це є причиною до нової адаптації та нових випробувань. Процес соціальної адаптації є складним та багаторівневим процесом інтеграції в суспільство, в якому проживає людина. Вона формує власну поведінку, звички, стосунки та самосвідомість виходячи із тих обставин та того культурного простору, у якому живе. Це складний та активний процес, що потребує повного включення людини, їй необхідно навчитись підлаштовувати свою поведінку під нові соціальні стандарти, розуміти їх сенс та властивості, що згодом стає плацдармом для засвоєння таких норм, як власних особистісних цінностей. Загалом, соціальна адаптація являє собою певну гармонію між навколишнім світом та правилами, що він диктує, та внутрішнім світом особистості [2].

Здатність до швидкого та ефективного пристосування до нових умов існування в психології називають поняттям адаптивності, що є вкрай важливим для кожної людини та визначає рівень її психологічного здоров'я, а також є одним з чинників успішної реалізації особистості у різних сферах життя.

Протягом багатьох десятирічь науковці з усього світу розглядали поняття адаптації у різних дезадаптивних ситуаціях та у різних соціальних груп, використовуючи різні техніки та підходи для її вивчення, оскільки тільки таким чином можна побачити справжню картину розвитку та чинників появи та розвитку адаптивності особистості.

Соціально-психологічна адаптація розглядалась з точки зору багатьох підходів, проте майже всі сходились на думці, що соціально-психологічна адаптація є складним процесом пристосування до нового середовища за допомогою активних дій зі сторони особистості [12].

Системний підхід розглядав явище соціально-психологічної адаптації як: «безперервний процес взаємозумовлювального впливу людини та її соціального оточення, успішність і адекватність якого залежить як від індивідуально-психологічних особливостей, так і від чинників середовища» [17].

Процес адаптації є складним, бо складається з компонентів свідомого та несвідомого формування та наслідування поведінки представників тих умов, до яких планується адаптація з метою розробки власної стратегії поведінки, що буде відповідати нормам соціально психологічних умов середовища.

Процес формування такої поведінки та загалом адаптації до нових умов регулюється зовнішніми, внутрішніми та психологічними факторами. Зовнішні фактори, в цій ситуації, це загальновживані правила, культура, традиції та закони, що необхідно зауважувати під час адаптації до нових умов. Туди ж можна віднести певні установки, очікування та переживання. Внутрішніми ж чинниками адаптації є саме внутрішній потяг та бажання людини, її мотивація, цілеспрямованість, амбіційність та потреба, через яку вона має адаптуватись до інших умов, адже існування адаптації як процесу без стимулу та мотивації є неможливим. Психологічні фактори включають в себе психологічні особливості особистості, що впливають на швидкість та ефективність адаптації у новому середовищі. До таких можна віднести: конформізм, ригідність мислення, низьку самооцінку або низький рівень домагань.

У процесі соціально-психологічної адаптації активну участь приймають психологічні реакції індивіда на зміни у психологічному просторі, його готовність на прийняття цих змін та мотивації до адаптації, що

виявляються в поведінці, спрямованій на розв'язання специфічного завдання [2].

Найбільш складним у дослідженні цього поняття є визначення чітких рамок успішності адаптації. Для науковців це питання є настільки складним, оскільки для розуміння успішності адаптації необхідно не тільки виміряти об'єктивні показники пристосованості, а ще і суб'єктивне відчуття задоволеності життям та благополуччя і що є найскладнішим, емоційний стан та наявність чи відсутність негативних проявів та ставлення до того чи іншого середовища. На сьогодні для вимірювання успішності адаптації використовують такі загальні критерії як:

1. суб'єктивна оцінка власного ступеня адаптації;
2. позитивний емоційний стан;
3. наявність можливостей для подальшого розвитку;
4. позитивне ретроспективне оцінювання через певний час [17].

К. Левін зазначав, що: «виходячи з розуміння поведінки як функції особистості й ситуації, на підставі аналізу індивідуальних особливостей стратегій адаптації до зміни ситуації, соціального контексту є вкрай важливим, як потужний стимулятор або засіб обмеження поведінки» [4].

В. Мішел також зазначав, що: «для розуміння й прогнозування специфічних особливостей реакцій необхідно розглядати поведінку не крізь призму особистісних рис, а шляхом аналізу когнітивної компетентності, стратегій опрацювання інформації, цілей, суб'єктивних очікувань та поведінкових стратегій, сформованих у процесі соціального навчіння» [6].

Ж. Піаже, Е. Аронсон, К. Левін, Л. Росс, Р. Нісбетт, Р. Лазарус, С. Гобфол в свою чергу сформулювали принцип суб'єктивної інтерпретації, головною ідеєю якого була наявність індивідуального досвіду людини у пристосуванні до нових умов. Таким чином у дітей, що виховувались з точки зору демократичності та мали певну свободу дій та вибору, адаптація в дорослому житті проходить набагато простіше та ефективніше [11].

В той же час, успішність адаптації при рівних попередніх умовах може все ж відрізнятись у різних людей, залежно від кількості стратегій пристосування, які людина використовує, способів та можливостей їх застосування, креативності в процесі зіставлення доцільності тих чи інших поведінкових програм, гнучкості в разі потреби змін.

Серед основних когнітивних та особистісних чинників успішної соціально психологічної адаптації можна виділити:

- Соціальний інтелект;
- Емоційний інтелект;
- Егоїдентичність;
- Самоефективність;
- Самоактуалізація;
- Відчуття когеренції [4].

Загалом поняття адаптивності є однією з найголовніших чинників успішної соціально психологічної адаптації та можливість для пристосування особистості, що є вкрай важливим елементом у житті кожної людини.

Ефективність та успішність пристосування до нових умов існування завжди оцінюється з погляду на себе (як самостійна оцінка успішності) та з погляду експертної оцінки успішності, виходячи з загальних норм оцінювання успішності соціально-психологічної адаптації. До того ж, поняття успішності адаптації не є конкретним, та може бути неповним, оскільки успішність може оцінюватись в різних сферах особистості:

1. Емоційна сфера, що показує адаптацію з точки зору емоційних реакцій та переживань, де оцінюється саме ступінь емоційної стабільності та комфорту в нових умовах;

2. Поведінкова сфера, що вказує на поведінку людини в нових умовах, наскільки вона адекватна та дійсно відповідає загальноприйнятим нормам, а також досліджується копінг;

3. Когнітивна сфера, що формується шляхом співвідношення очікувань та реальної ситуації під час та після періоду адаптації у нових умовах;

4. Особистісна сфера, що як раз і є частиною оцінки власних досягнень самою особистістю та розуміння власних цінностей, та ціннісних орієнтацій та їхню зміну у ситуації зміни звичних умов;

5. Сфера соціально-психологічного контексту, що проявляється у відповідності поведінки та емоційного стану людини до загальноприйнятих норм та правил у нових для особистості умовах.

А. Налчаджян зазначав, що: «вироблення повноцінного наукового визначення соціально-психічної адаптації особистості можливе лише на основі ідеї онтогенетичної соціалізації. Визначення цього поняття має відображати реальний і надзвичайно складний процес, завдяки якому індивід перетворюється на особистість, яка має деякі основні риси соціально-психічної зрілості» [13].

У сучасному світі, де кожного дня людина зіткається із складними новими ситуаціями, процесом адаптації сміливо можна назвати подолання кожної з них, оскільки для подолання нових викликів життя людина використовує навички адаптації, що засвоїла з минулим досвідом та механізми поведінки, що в минулому допомагали із вирішенням нових та складних ситуацій.

В. Струкуленко вказував, що: «соціально-психічну адаптованість можна охарактеризувати як такий стан взаємовідносин особистості та групи, коли особистість без тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів продуктивно виконує свою провідну діяльність, задовольняє свої основні соціогенні потреби, повною мірою йде назустріч тим рольовим очікуванням, які пред'являє до неї еталон, переживає стан самоствердження та вільного вираження своїх творчих здібностей; адаптація ж - це соціально-психологічний процес, який за сприятливого перебігу призводить особистість до стану адаптованості». [6]

1.2 Особливості соціально-психологічної адаптації людини на різних вікових етапах

Вік є одним з найбільших відмінностей у розвитку соціально психологічної адаптації, адже на кожному етапі дорослішання людина використовує різні техніки для пристосування до нових умов, а також змінюється глибина та складність змін, з якими людина стикається по життю.

Одним з найскладніших етапів для переживання адаптації – юність. Це вікова категорія 13-25 років, коли людина знаходиться в постійному переживанні адаптивних механізмів. Дорослішання, зміна місця навчання, кола друзів та інші соціально обумовлені зміни досить сильно впливають на людину у цьому віці. Найбільшими факторами складності пристосування до нового в цьому віці є розбіжності в:

1. Рівні домагань та реального соціального статусу, коли бажання дитини досягти значного успіху або заробляти дуже багато, або стати одразу успішним розбивається через реальну життєву ситуацію і реальний статус;
2. Ставленні до себе та ставленні батьків, як до дорослої, сформованої особистості;
3. Прагненні до самостійності та незалежності і постійне вимагання оцінки та прихильності з боку оточуючих [13].

Проте в адаптації до нових умов та можливого успішному вирішенню конфліктів, що зазначені вище допомагають такі механізми як: освіта, ідеологічне просвітництво, засвоєння певної соціальної інформації, професійне навчання.

Наступним етапом є зрілість, що складає вікову групу від 25 до 55 років. Цей вік включає в себе дуже багато якісних змін у житті людини. Вона перестає почувати себе дитиною, та і інші люди сприймають її дорослою, людина володіє професією, починає будувати свою родину та кар'єру, вона переживає перші втрати, падіння та серйозні проблеми, бере на себе

відповідальність за своє життя та за свої рішення. Етап зрілості включає в себе період активної трудової і суспільно-політичної діяльності, характеризується розквітом людської особистості.

Для соціалізації, дорослий вік є основним, оскільки саме в цей період формуються певні рольові особливості, цінності, розуміння власного характеру. На цей час приходить пік самопізнання та самореалізації, оскільки саме цей час є левовою долею усього свідомого життя людини. Вона приймає складні рішення та несе за них відповідальність, отримує багато нового досвіду. Головною мотивацією діяльності є вже не схвалення, а матеріальна складова, оскільки матеріальні цінності стають головними в цьому важкому етапі формування та розвитку. Соціальна адаптація відбувається шляхом самопізнання, саморозвитку та самореалізації, що дозволяє відчувати себе впевнено у постійно змінному середовищі.

Останнім етапом є літний вік. Він також є вкрай важливим, оскільки відбувається адаптація до повністю іншого життя, іншого соціального статусу, соціальної ролі. Відбувається ряд нормативних вікових криз, що пов'язані з втратою звичного статусу, виходом на пенсію, втрати минулих сенсів. Ця вікова група є досить складною для вивчення, адже має досить нерівномірну структуру та характеристики. На цьому етапі соціально-психологічна адаптація, що відбувалась протягом усього життя дозволяє приймати рішення та справлятися зі змінами виходячи із власного досвіду переживання подібних ситуації раніше.

Є всього два фактори реалізації механізмів адаптації у літньому віці, де перший – це соціальна ситуація, в якій знаходиться людина похилого віку, а друга – ступінь зрілості конкретної людини як особистості та суб'єкта діяльності [21]. Проте, звісно, є і допоміжні чинники, що впливають на швидкість, успішність та ефективність цієї адаптації, такі як: освіта, культурне середовище, матеріальний статок, зрілість особистості та інші.

1.3 Визначення поняття «біженці». Соціально-психологічна адаптація «біженців»

Поняття міграції відомо людству ще з давніх давен та було невід'ємною частиною всієї людської історії. Люди відкривали нові землі, захоплювали нові території, мігрували у пошуках кращого життя або втікаючи від катаклізмів чи войовничих народів, що мали за мету захоплення територій, на яких вже проживали люди. Згодом, такий прояв міграції почали називати терміном «біженець», або вимушено переміщеними особами, котрі не самі прийняли рішення про міграцію, а були вимушені це зробити через природні катаклізми, війни чи геноцид.

Найважливішим аспектом міграції як раніше так і сьогодні є соціально психологічна адаптація до зміни середовища, оскільки разом з міграцією відбувається повна зміна умови життя як фізіологічні (зміна часового поясу, температури та клімату) так і психологічні, соціальні, економічні та культурні, що охоплюють майже всі сфери людського життя.

Термін «біженці» у побутовій мові почали використовувати ще в період Першої світової війни і продовжують використовувати і на сьогодні, оскільки під час війни плин мігрантів з потерпаючої від бойових дій країни збільшується в декілька разів, що вимагає певної назви для представників вимушених мігрантів із країни, що залучена у військовий конфлікт.

Біженці – це певна кількість громадян країни, що страждає від воєнних дій, обстрілів, окупації, панування іноземної влади, агресії зі сторони інших країн і вимушена втікати за кордон, для забезпечення власної безпеки та добробуту. Такі люди частіше за все досить залякані, з яскравими ознаками посттравматичного синдрому, часто зі зруйнованим життям та втраченим майном або переживши втрату близьких людей. Також до біженців на сьогодні відносять осіб, яким загрожує переслідування за расою, національною ознакою, у зв'язку з належністю до певної соціальної групи чи політичними або релігійними переконаннями [3].

За Конвенцією ООН 1951 р. та Протоколом ООН 1967 р: «біженець – це особа, яка в силу певних, цілком обґрунтованих побоювань стати жертвою переслідувань за ознаками раси, релігії, громадянства, належності до певної соціальної групи чи політичних переконань, перебуває за межами країни своєї громадянської належності та не може користуватися захистом цієї країни внаслідок таких побоювань, і не має певного громадянства, знаходиться поза країною свого попереднього проживання, не може чи не бажає повернутися до неї внаслідок таких побоювань» [7].

Процес звикання до нових обставин та умов життя завжди є дуже складним та непередбачуваним та потребує багато часу на пристосування та адаптацію, особливо, якщо ми говоримо про адаптацію біженців за кордоном, адже рішення про міграцію було прийнято під тиском зовнішніх обставин і жодним чином не було пов'язане з щирим бажанням, що створює тільки нові психологічні перешкоди в успішній адаптації людини. Без сумнівів, ефективна адаптація біженців в інших країнах необхідна не тільки самим біженцям, а і країнам, що їх приймають, адже це напряму впливає на розвиток економіки, соціальних відносин, культури, політичну стабільність, знижує соціальну напругу в суспільстві, пом'якшує ефект депопуляції корінного населення. Саме тому питання адаптації біженців за кордоном є вкрай актуальним для досліджень по всьому світі.

Дж. Хоуманс визначає, що: «соціальна адаптація біженців – це встановлення оптимальних відносин біженців з соціальними інститутами, групами, органами влади на території проживання; закріплення тенденції до партнерських відносин з іншими групами, здійснюване на основі вирівнювання показників їх соціального і економічного стану; нормалізація моральнопсихологічного самопочуття біженців на основі виявлення почуття приналежності до місцевого співтовариства, усвідомлення і прийняття цінностей, переконань, норм» [25].

К. Додд у своєму дослідженні визначав певні моделі поведінки біженців в процесі адаптації та виділив загальні чотири моделі:

1) Flight. Це певна модель уникнення спілкування, взаємодії та побудови стосунків із представниками населення та взаємодії із культурою та побутом. Частіше за все така поведінка притаманна групам біженців, що взаємодіють одне з одним та дуже важко адаптуються у новому середовищі, вони частіше спілкуються із такими самими біженцями і не розвиваються, залишаючись надовго в стані «чужих», що негативно впливає на процес адаптації, або повністю зупиняє його;

2) Fight. Ця модель адаптації будується на конформізмі, адже люди, що схильні до такої моделі поведінки, намагаються перенести власні культурні звички на іншу культуру, чим погіршують ставлення до себе та зупиняють процес адаптації.

3) Filter. Це модель пристосування та компромісу, яка частіше за все призводить до позитивних зрушень і стає ефективною моделлю для успішної адаптації в нових умовах. Людина відкрита до нового, проте і сама намагається привносити своє та ділитись досвідом, що робить адаптацію більш швидкою та простою;

4) Flex. Це модель прийняття всіх норм та особливостей життя в іншій країні. Такі люди не намагаються адаптуватись та пристосуватись, вони не намагаються стати частиною цього суспільства, їх основна мета – звикнути до устоїв іншої країни та відповідати їм [4].

Висновки до 1-го розділу

1. Було визначено, що головними факторами в процесі соціальної адаптації виступають соціальні характеристики і соціальний потенціал мігрантів, укладений в накопиченні соціального капіталу (освіта, професійна підготовка і кваліфікація). Соціальні умови тісно пов'язані з суб'єктивними чинниками, до яких можна віднести здатність і готовність конкретної людини (як переселенця, так і місцевого жителя) включатися в систему нових суспільних відносин, які складаються в регіоні з появою вимушених переселенців.

2. Було визначено, що вік є одним з найбільших відмінностей у розвитку соціально психологічної адаптації, адже на кожному етапі дорослішання людина використовує різні техніки для пристосування до нових умов, а також змінюється глибина та складність змін, з якими людина стикається по життю.

3. Було визначено, що успішність соціальної адаптації переселенців залежить від ряду внутрішніх (ступінь актуалізації потреби переселенців в позитивних соціальних зв'язках, самоактуалізації і самореалізації в діяльності) і зовнішніх (ступінь прийняття проблем внутрішньо перемішених осіб з боку приймаючого суспільства і його здатність надавати необхідну в процесі адаптації особистості переселенця до нових умов життєдіяльності підтримку і допомогу) факторів. Було визначено, що соціальна адаптація вимушених переселенців визначається як встановлення оптимальних відносин вимушених переселенців з соціальними інститутами, групами, органами влади на території проживання; закріплення тенденції до партнерських відносин з іншими групами, здійснюване на основі вирівнювання показників їх соціального і економічного стану; нормалізація морально-психологічного самопочуття переселенців на основі виявлення почуття приналежності до місцевого співтовариства, усвідомлення і прийняття цінностей, переконань, норм.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТИВНОСТІ

2.1. Особливості проведення дослідження та опис вибірки

Дослідження проведено в онлайн-форматі, оскільки досліджувані проживають в різних зарубіжних країнах. Наразі вони є мешканцями таких країн як Польща, Німеччина, Франція, Іспанія, Нідерланди.

Вибірка досліджуваних складається з 76 осіб – українців, котрі виїхали за кордон під час повномасштабного вторгнення.

Досліджувані розподілені на 3 групи за критерієм віку:

- до першої групи увійшли особи молодого віку, жінки та чоловіки, від 18 до 25 років в кількості 26 респондентів;
- до другої групи увійшли особи зрілого віку, жінки та чоловіки від 26 до 55 років, в кількості 25 респондентів;
- до третьої групи увійшли досліджувані пенсійного віку, жінки та чоловіки від 56 до 75 років, в кількості 25 респондентів.

Досліджувані є підписаними на спеціалізовані сторінки у соціальній мережі Facebook, котрі направлені на спілкування українських біженців за кордоном.

Досліджувані не були розподілені за критерієм статі.

2.2. Методики дослідження

Для досягнення поставленої мети та виконання поставлених завдань нами був обраний наступний діагностичний інструментарій.

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. Опитувальник розроблений для діагностики

успішності особистості в процесі соціально-психологічної адаптації, а також для того, аби охарактеризувати риси особистості, дотичні до даного процесу.

Методика складається з 101 твердження. 37 із них говорять саме про рівень адаптованості особистості, 37 – скоріше про рівень дазадаптованості, 26 – мають нейтральний характер.

Шкала відповідей опитувальника включає в себе 7 балів, котрі дозволяють досліджуваным висловити власну згоду чи не згоду із наведеними твердженнями.

Методика включає в себе наступні шкали дослідження:

- Загальний показник адаптації
- Самоприйняття
- Прийняття інших
- Інтернальність
- Домінування
- Ескапізм

2. Методика дослідження життєстійкості С.Мадді – даний опитувальник, дає можливість оцінити здатність особистості протистояти труднощам, котрі трапляються на її шляху.

Даний опитувальник складається з 45 тверджень, на котрі досліджуваным необхідно було відповісти власною згодою чи не згодою, або ж використовуючи варіанти «скоріше ні, ніж так» та «скоріше так, ніж ні».

Окрім основного показника життєстійкості, дана методика дозволяє оцінити і структурні компоненти цієї риси. Такі як:

- Залученість
- Контроль
- Прийняття ризику

3. Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер – даний опитувальник дозволяє

нам проаналізувати, які стратегії поведінки використовує особистість для подолання стресових ситуацій та на що направлені ці стратегії.

Опитувальник складається з 48 питань. Досліджуваному необхідно відповісти, відповідного до того, як часто він веде себе запропонованим чином в стресовій ситуації, використавши шкалу від «Часто» до «Ніколи».

За результатами ми маємо можливість оцінити такі копінг-стратегії особистості:

- Проблемно-орієнтований копінг
- Емоційно-орієнтований копінг
- Копінг, орієнтований на уникання

Для математико – статистичної обробки отриманих даних ми обрали наступні статистичні методи:

1. Описова статистика – має і іншу назву, а саме дескриптивний аналіз – статистичний метод, що дозволяє оцінити основні описані показники, такі як середнє, стандартне відхилення, медіана тощо. Що дозволяє нам провести якісний та кількісний аналіз отриманих показників

2. Дисперсійний аналіз – даний статистичний метод дозволяє прослідкувати різницю між трьома вибірками досліджуваних, в нашому випадку між досліджуваними різних вікових категорій. За допомогою даного методу ми зможемо свідчити про особливості соціально-психологічної адаптації українських біженців різного віку за кордоном

3. Кореляційний аналіз за критерієм Ч. Спірмена – даний статистичний метод дозволив нам проаналізувати зв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації, копінг-стратегіями та життєстійкістю досліджуваних українських біженців різного віку, що наразі перебувають за кордоном.

Висновки до 2-го розділу

1. Складено вибірку досліджуваних, до якої увійшли 76 осіб – українців, котрі виїхали за кордон під час повномасштабного вторгнення. Досліджувані розподілені на три діагностичні групи за критерієм віку: до першої групи увійшли особи молодого віку; до другої групи увійшли особи зрілого віку; до третьої групи увійшли особи пенсійного віку.

2. Обраний діагностичний інструментарій дослідження: для діагностики особливостей соціально-психологічної адаптації обрана методика К. Роджерса і Р. Даймонда; для діагностики життєстійкості обрано методику С.Мадді; для діагностики стратегій копінг-поведінки досліджуваних обрано методику С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера.

3. Для математичної обробки отриманих даних були обрані такі статистичні методи, як описова статистика, дисперсійний аналіз та кореляційний аналіз за методом Ч. Спірмена.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ РІЗНОГО ВІКУ ЗА КОРДОНОМ

3.1. Результати дослідження та їх інтерпретація

На емпіричному етапі дослідження нами були проаналізовані результати, отримані у результаті діагностики зазначених у попередньому підрозділі показників соціальної адаптації, життєстійкості та копінг-поведінки, а також проаналізована різниця у даних показниках між групами досліджуваних українських біженців різного віку, а також зв'язки між цими показниками.

На першому етапі ми проаналізуємо результати дослідження соціально-психологічної адаптації досліджуваних українських біженців молодого, зрілого та пенсійного віку. Результати дослідження за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації українських біженців різного віку

	І група		ІІ група		ІІІ група	
	Серед.	Ст.відх.	Серед.	Ст.відх.	Серед.	Ст.відх.
Адаптація	73,62	16,659	73,75	10,186	28,81	20,08
Самоприйняття	76,69	18,462	68,67	10,925	32,69	18,38
Прийняття інших	76,35	16,169	65,29	13,252	34,65	20,74
Інтернальність	69,46	13,802	65,33	8,611	28,31	19,36
Домінування	71,35	15,38	68,21	11,425	30,04	16,43

Ескапізм	6,77	4,131	7,38	5,8	19,69	5,15
----------	------	-------	------	-----	-------	------

Соціально-психологічна адаптація передбачає використання особистістю усього внутрішнього потенціалу, котрий може знадобитись їй для пристосування у новому соціальному середовищі, при цьому особистість має відчувати стан внутрішнього комфорту. Саме за таких умов можливо говорити про високу адаптивність, вміння особистості знайти своє місце навіть в ситуації стресових чи невизначених обставин, при цьому відчувати психологічний комфорт.

За результатами, позначеними у таблиці 3.1. ми можемо побачити, що молоді люди характеризуються вищою здатністю до адаптивності, при цьому найбільш старша група досліджуваних пристосовується до життя за кордоном набагато важче.

Для того, аби більш детально розглянути отримані показники та проаналізувати особливості соціально-психологічної адаптації біженців різного віку до вимушеного проживання за кордоном, нами було проведено порівняльний аналіз отриманих показників. Для цього нами було використано дисперсійний аналіз, результати якого окреслені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати порівняльного аналізу показників соціально-психологічної адаптації українських біженців

	SS	MS	F	p
Адаптація	17372,150	237,975	76,631*	0,000
Самоприйняття	19080,340	261,375	55,485*	0,000
Прийняття інших	19002,520	260,309	50,905*	0,000

Інтернальність	13820,460	189,321	75,219*	0,000
Домінування	15717,320	215,306	63,082*	0,000
Ескапізм	1896,700	25,982	51,983*	0,000

Примітка: * - рівень значущості $p < 0,05000$

За результатами, позначеними у таблиці, ми можемо побачити, що показники досліджуваних різного віку суттєво відрізняються один від одного за усіма досліджуваними шкалами. Проаналізуємо більш детально кожну із них.

За інтегральною шкалою адаптації ми можемо побачити, що група досліджуваних пенсійного віку відрізняється низькими показниками адаптації. Це може свідчити про те, що досліджуваним особам пенсійного віку важко звикати до нового соціо-культурного середовища, здебільшого і тому, що вони меншою мірою є включеними до соціального життя – через поважний вік вони вже не є затребуваними працівниками, їм важко вивчати нову мову, знайомитись із новими людьми, особливо іншої національності, вивчати нові традиції, відкривати для себе нові місця і загалом кардинально змінювати своє життя.

При цьому, для осіб молодого та зрілого віку характерним є вищий рівень адаптації, що свідчить про те, що для цих досліджуваних українських біженців процес адаптації є більш успішним – вони мають фізичну можливість знайти роботу, є більше можливостей та запалу до вивчення мови, культурних традицій. При цьому дані вікові категорії людей є більш активними користувачами соціальних мереж, відповідно мають можливість спілкуватись із групами людей за інтересами, шукати для себе нових друзів на території іншої країни.

Аналізуючи результати за шкалою самоприйняття, ми також можемо побачити, що найбільш позитивно приймають себе, аналізують власні можливості, потенціал та намагаються максимально його використовувати

саме молоді люди. Для досліджуваних зрілого віку самоприйняття стає вже важчим, оскільки для них найбільш важким завданням є «почати життя з нуля» та знову шукати можливості для реалізації власного потенціалу, проте, за необхідністю, взявши себе в руки, вони можуть робити це більш ефективно. Для осіб пенсійного віку характерними є низькі показники, що вказує на те, що їм важко прийняти нове життя та себе в ньому.

Фактично аналогічним чином проявляється у досліджуваних і прийняття інших. Молоді люди більшою мірою схильні приймати людей навколо себе, не засуджувати, давати можливість іншим самовиражатись, навіть якщо їх погляди на життя не співпадають. Старшим людям, а саме досліджуваним зрілого віку, характерна більшою мірою позиція нейтралітету – їм набагато важче приймати інших, виходячи із власного життєвого досвіду, проте відкрито виказувати неприйняття вони не схильні, скоріше залишаються в нейтралітеті. При цьому, досліджувані пенсійного віку характеризуються найнижчим потенціалом до прийняття інших – вони мають власні критерії нормальності, під котрі схильні підбивати і інших.

Також ми можемо побачити, що досліджувані пенсійного віку мають зовнішній локус контролю, тобто їхній психологічний, емоційний стан більшою мірою контролюють зовнішні обставини. Наразі їхній психологічний стан може характеризуватись більшою пригніченістю, враховуючи різку зміну середовища навколо. При цьому досліджувані молодого та зрілого віку мають більш виражену інтернальність, тобто характеризуються внутрішнім локусом контролю, схильні самостійно впливати на власний психологічний та емоційний стан, брати під контроль своє життя.

Щодо показників домінування, то ми можемо також зазначити, що вищими показниками відрізняються саме досліджувані молодого та зрілого віку – оскільки їм притаманний власний контроль над життям, вони більш схильні до лідерських позицій, контролю над всіма сферами. При цьому особи пенсійного віку відрізняються низьким рівнем домінування, тобто дана

група досліджуваних здебільшого схильні приймати позицію особистості, що підпорядковується.

Розглядаючи показники ескапізму, більш високими показниками у даному випадку відрізняються особи пенсійного віку, для них більш характерним є відхід від проблем у світ ілюзій, спогадів. Проте, люди молодого та зрілого віку більш схильні підпорядковувати своє життя об'єктивній реальності, реально існуючим обставинам та підлаштовуватись під життя в них.

Таким чином ми можемо зазначити, що найбільш успішною адаптація є у досліджуваних українських біженців молодого віку – вони відрізняються високими показниками адаптивності, більшою мірою приймають себе та інших, контролюють власне життя, схильні до домінування, а також схильні підпорядковувати своє життя до реально існуючих обставин. Натомість для осіб зрілого віку адаптація проходить важче – вони підлаштовуються під нові умови життя скоріше за потреби, аніж із цікавості до самого життя. Їм важче починати все з нуля та реалізовувати свій потенціал наново, знаючи, що нещодавно вони вже мали складений ритм життя. Найбільш важко адаптація проходить у осіб пенсійного віку – вони більше схильні до неприйняття нових умов життя, є менш включеними у соціальне життя, важко встановлюють контакти із іншими, їм складно прийняти свою нову соціальну роль. Більшою мірою вони схильні жити в світі ілюзій та спогадів.

На наступному етапі ми проаналізували результати дослідження життєстійкості досліджуваних українських біженців. Результати, отримані за методикою С.Мадді окреслені на рисунку 3.1.

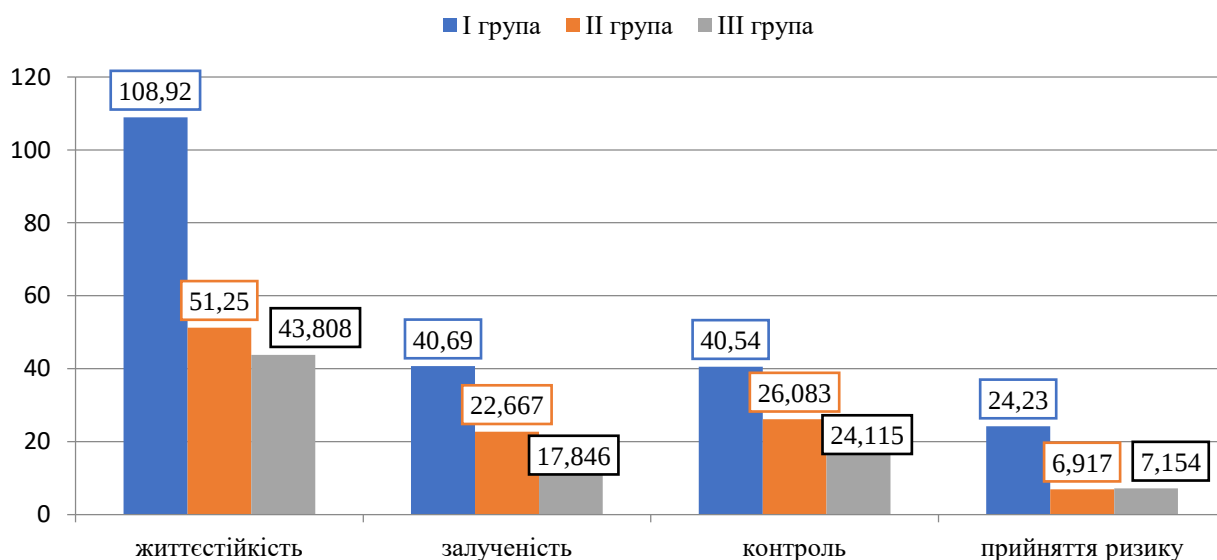


Рис.3.1. – Результати дослідження життєстійкості українських біженців різного віку

За результатами, представленими на гістограмі ми можемо побачити, що більш високі показники життєстійкості та її складових характерні саме для досліджуваних українських біженців молодого віку. При цьому показники досліджуваних зрілого та пенсійного віку говорять, скоріше, про низький рівень життєстійкості.

Для перевірки даного судження нами було проведено порівняльний аналіз показників, результати якого представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати порівняльного аналізу показників життєстійкості українських біженців

	SS	MS	F	p
Життєстійкість	29406,410	402,828	81,740*	0,000
Залученість	3132,340	42,909	88,340*	0,000
Контроль	6164,780	84,449	24,504*	0,000
Прийняття ризику	1248,540	17,103	147,779*	0,000

Примітка: * - рівень значущості $p < 0,05000$

За результатами дисперсійного аналізу ми також можемо побачити наявність статистично значущих показників різниці за всіма діагностичними шкалами методики. Проаналізуємо більш детально результати за кожною із них.

Ми можемо побачити, що досліджувані молодого та зрілого віку відрізняються досить високими показниками залученості. Досліджувані вміють отримувати задоволення від того, що відбувається із ними, намагаються бути максимально включеними у всі можливі аспекти життя – будувати романтичні стосунки, займатись професійною діяльністю, отримувати додаткову освіту, якщо це певним чином допоможе їм розвивати та реалізовувати власний потенціалі. При цьому досліджувані пенсійного віку відрізняються низькою залученістю - вони обирають для себе скоріше позицію пасивного прийняття обставин, не намагаються наповнити своє життя більш цікавими моментами.

Це також підтверджують і результати за шкалою контролю. Досліджувані пенсійного віку не мають вираженої схильності до контролю та боротьби, приймають обставини пасивно. Натомість таким самим низьким показником відрізняється і група осіб зрілого віку - для них життя не є боротьбою, а скоріше волею випадку, під котрий треба вміти підлаштовуватись. Досліджувані молодого віку, у свою чергу, відрізняються високими показниками контролю. Вони впевнені, що досягти високої якості життя можливо лише виборюючи комфортні для себе умови та включаючись повністю в всі сфери життя.

Також ми можемо побачити, що досліджувані зрілого та пенсійного віку не готові ризикувати, намагаються бути більш обережними та виваженими у прийнятті будь-яких рішень, спиратись на отриманий на їхній вік життєвий досвід. Натомість досліджувані молоді люди більшою мірою схильні поринати у ризикові ситуації, розуміючи, що ризикнувши можуть

суттєво покращити якість свого життя, отримати вищий результат, почувати себе більш впевнено тощо.

Інтегральний показник даної методики вказує на те, що досліджувані молоді люди відрізняються найвищим рівнем життєстійкості, що допомагає їм справлятися із внутрішньою напругою, насичувати своє життя цікавими моментами і бути високо задоволеними власним життям. Досліджувані зрілого віку відрізняються середнім рівнем життєстійкості, що говорить про те, що досягнення високої якості життя та задоволеності життям даній віковій категорії дається важче, вони не можуть повністю викоринити внутрішнє напруження. Досліджувані біженці пенсійного віку відрізняються низькими показниками життєстійкості, що говорить про достатньо високу внутрішню напруженість, небажання досліджуваних включатись у власне життя, досягати високих результатів, ризикувати.

На заключному етапі кількісної обробки отриманих даних, ми проаналізували стратегії копінг-поведінки досліджуваних українських біженців різного віку. Результати дослідження представлені у вигляді гістограми на рисунку 3.2.

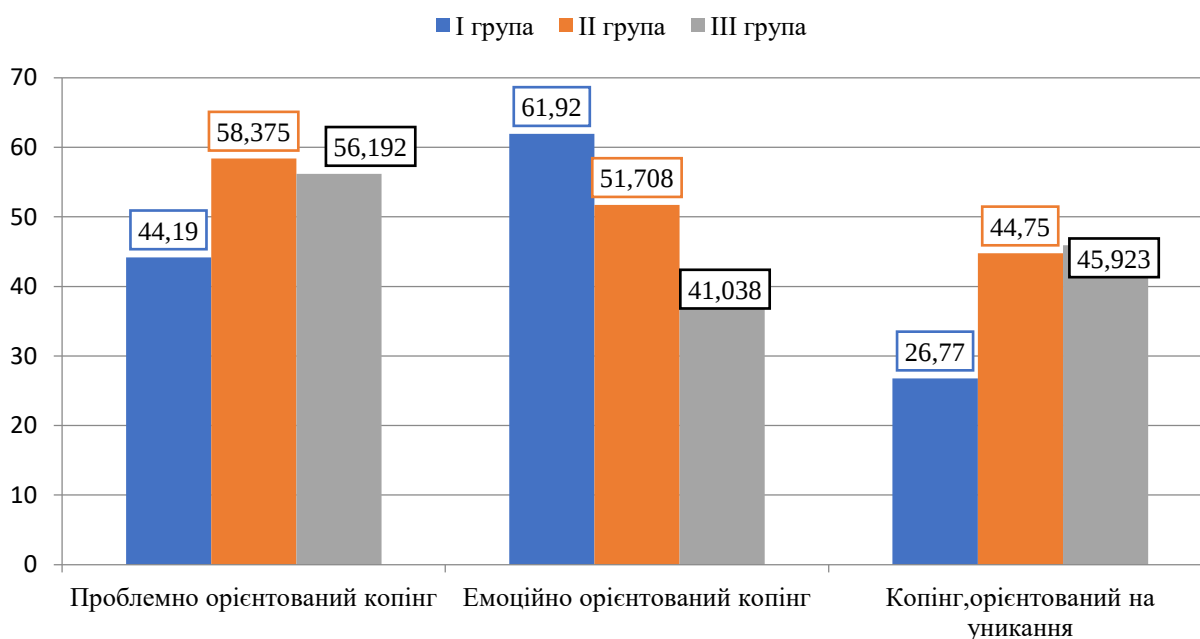


Рис.3.2. – Результати дослідження стратегій копінг-поведінки українських біженців різного віку

Копінг-стратегіями є ті способи подолання стресу, котрі здебільшого використовує особистість для зниження психо-емоційного напруження, подолання стресів, страхів, котрі трапляються з нею в різних, частіше не визначених, ситуаціях.

Наочно ми можемо побачити, що для українських біженців молодого віку найбільш притаманним є копінг, орієнтований на емоції, у той час як для українських біженців зрілого віку характерним є копінг, орієнтований на вирішення проблеми.

Для більш детального аналізу особливостей використання різних стратегій копінг-поведінки, нами також було проведено порівняльний аналіз отриманих показників. Результати дослідження позначені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

**Результати порівняльного аналізу показників стратегій
копінг-поведінки українських біженців**

	SS	MS	F	p
Проблемно-орієнтований копінг	16435,160	225,139	6,538*	0,002
Емоційно-орієнтований копінг	18696,570	256,117	11,144*	0,000
Копінг,орієнтований на уникання	19504,140	267,180	11,097*	0,000

Примітка: * - рівень значущості $p < 0,05000$

За результатами проведеного аналізу ми бачимо, що існує статистично значуща різниця за усіма показниками стратегій копінг-поведінки. Проаналізуємо результати за кожною з окреслених шкал.

Найбільш характерним для українських біженців зрілого та пенсійного віку є стратегія поведінки у стресових ситуаціях, спрямована на вирішення проблем. Це достатньо активна стратегія, котра направлена на те, аби вирішити проблему у її корені, або ж намагання зробити це. Старші люди, спираючись на власний досвід, намагаються розібратись у причині стресу, проаналізувати та пропрацювати усі варіанти, які можливі для вирішення ситуації.

Меншою мірою у даних дослідницьких груп виражена емоційність у вирішенні стресових ситуацій.

На відміну від них, досліджувані українські біженці молодого віку більшою мірою використовують емоційно-направлену стратегію подолання стресу. Даний механізм є більш пасивним і направлений більш на фіксування власних емоцій та зниженні психологічного напруження, які були викликані стресом, аніж на вирішенні проблеми в її корені.

Найменш прийнятним для даної групи досліджуваних є копінг, орієнтований на уникнення ситуації. Тобто для досліджуваних усіх вікових категорій не притаманним є повністю втікати від проблеми, навпаки ж вони тим чи іншим чином дають їй супротив.

Проте, за результатами ми бачимо, що показники за даною стратегією для осіб зрілого та пенсійного віку є вищими. Тобто, ми можемо говорити про те, що існують такі стресові ситуації, в яких старші люди схильні залишатись осторонь, не втікати, проте не намагаються «вступати в бій».

Таким чином, ми можемо зауважити, що найбільш притаманним для досліджуваних молодих українських біженців є емоційно-орієнтований копінг, направлений на подолання наслідків стресових ситуацій, при цьому для досліджуваних українських біженців зрілого та пенсійного віку

притаманною є стратегія подолання причин стресових ситуацій в їхньому корені.

У наступному підрозділі нами буде розглянуто зв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації та життєстійкістю і копінг-стратегіями досліджуваних українських біженців різного віку.

3.2. Особливості адаптації українських біженців різного віку за кордоном

На фінальному етапі дослідження нами були проаналізовані зв'язки між соціально-психологічною адаптацією досліджуваних українських біженців різного віку, з їх рівнем життєстійкості та особливостями копінг-поведінки. Для цього нами використано метод кореляції рангів, введений Ч. Спірменом.

Першими нами проаналізовані показники зв'язку між соціально-психологічною адаптацією та життєстійкістю досліджуваних осіб різного віку.

Результати кореляційного аналізу для групи молодих українських біженців представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Зв'язки між соціально-психологічною адаптацією та життєстійкістю у осіб молодого віку

Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Інтернальність	Домінування	Ескапізм
-----------	---------------	-----------------	----------------	-------------	----------

Життєстійкість	0,245	0,075	0,215	0,217	0,021	0,04
Залученість	0,125	0,434*	0,139	0,003	0,112	-0,193
Контроль	0,619*	0,021	-0,002	0,005	-0,243	0,176
Прийняття ризиків	-0,091	-0,082	-0,119	0,074	0,484*	-0,012

Примітка: * - рівень значущості $p < 0,05000$

За результатами кореляційного аналізу у даному випадку нами було виявлено декілька статистично значущих прямих зв'язків. Проаналізуємо кожен із них.

Існує зв'язок між показниками адаптації та контролю, що може свідчити про те, що висока адаптивність досліджуваних молодих осіб дає їм можливість контролювати усі сфери власного життя, від цього і займати лідируючу позицію. У порівнянні із іншими, проявляти власну самостійність тощо.

Також існує зв'язок між самоприйняттям молодих осіб та рівнем залученості, що говорить про те, що висока включеність у власне життя, прагнення брати від життя максимальну кількість емоцій та реалізувати свій потенціал дає можливість високо приймати себе, ставитись до себе як до високо реалізованої особистості.

Також за результатами кореляційного аналізу ми можемо зазначити, що прагнення бути лідером та займати регулюючі позиції в житті прямо пов'язане із високою здатністю досліджуваних приймати ризики. Тобто молоді люди розуміють, що ризикуючи, будучи свого роду авантюристом, вони матимуть можливість отримувати від життя більше.

Результати кореляційного аналізу між показниками соціально-психологічної адаптації та життєстійкості для досліджуваних українських біженців зрілого віку представлені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Зв'язки між соціально-психологічною адаптацією та життєстійкістю у осіб зрілого віку

	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Інтернальність	Домінування	Ескапізм
Життєстійкість	0,337*	-0,13	0,247	-0,113	0,111	-0,024
Залученість	-0,207	-0,116	0,012	-0,154	-0,059	-0,24
Контроль	0,045	0,217	0,019	0,401*	-0,318*	-0,024
Прийняття ризику	0,138	0,104	-0,118	0,138	-0,269	-0,175

Примітка: * - рівень значущості $p < 0,05000$

За результатами кореляційного аналізу у даному випадку ми можемо свідчити про наявність декількох кореляційних зв'язків. Проаналізуємо кожний із цих показників.

За результатами було виявлено, що адаптивність досліджуваних українських біженців зрілого віку пов'язана із їхньою життєстійкістю. Тобто їхня здатність підлаштовуватися під зовнішні нові обставини, в котрий досліджувані опинились під час повномасштабного вторгнення прямим чином впливає на те, наскільки вони відчують повноту життя, психологічний та емоційний комфорт, здатні справлятися із життєвими труднощами тощо.

Також ми можемо побачити, що існує зворотний зв'язок між прагненням до домінування та контролем у досліджуваних українських біженців зрілого віку. Такий зв'язок може свідчити про те, що низьке прагнення займати зверхню позицію схиляє до більшого контролю над власним життям. Тобто досліджувані прагнуть більшою мірою тримати під контролем власне життя та досягати для себе вищого блага, ніж контролювати діяльність та емоційний стан інших.

Також було віднайдено прямий зв'язок між контролем та інтернальністю досліджуваних осіб зрілого віку. Такий зв'язок є свідченням того, що контролюючи власне життя вони приймають власну відповідальність за власне життя, вчинки тощо, і тим самим їхній локус контролю стає внутрішнім.

Наступними нами було проаналізовано зв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації та життестійкості у осіб пенсійного віку. Результати дослідження представлені у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Зв'язки між соціально-психологічною адаптацією та життестійкістю у осіб пенсійного віку

Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Інтернальність	Домінування	Ескапізм
-----------	---------------	-----------------	----------------	-------------	----------

Життєстійкість	0,315*	0,356*	0,275	0,208	-0,078	-0,179
Залученість	0,119	0,255	0,305*	0,283	-0,29	0,006
Контроль	0,134	0,327*	-0,043	0,154	-0,123	-0,105
Прийняття ризиків	-0,01	0,214	0,168	-0,209	0,073	-0,04

Примітка: * - рівень значущості $p < 0,05000$

За результатами кореляційного аналізу у даному випадку нами також було виявлено декілька статистично значущих показників зв'язку.

За результатами дослідження було виявлено, що адаптивність досліджуваних українських біженців пенсійного віку тісно пов'язана із їхньою життєстійкістю. За результатами дослідження ми виявили, що адаптивність досліджуваних пенсіонерів виражена на низькому рівні. Відповідно до низької здатності до адаптивності те, що вони дуже важко переживають нові обставини та новий ритм життя в новій країні обумовлює і те, що вони не відчують належного рівня психологічного комфорту, а також не достатньо добре справляються із стресовими ситуаціями, котрі «підкидає» їм нове життя.

Також життєстійкість досліджуваних пенсіонерів пов'язана із їхнім самоприйняттям. Не належним чином приймаючи себе, досліджувані українські біженці пенсійного віку не відчують належного рівня психологічного комфорту, а також не можуть належно протистояти стресам.

Також було виявлено зв'язок між залученістю досліджуваних пенсіонерів та їхнім прийняттям інших. Досліджувані українські біженці не є достатньо включеними у соціальне життя, не схильні налагоджувати стосунки із іншими, не мають роботи, ведуть більш дистанційований спосіб життя. Відповідно до відсутності активних стосунків із іншими людьми, вони не можуть об'єктивно оцінювати інших людей. Тож судять про них у відповідності до власних внутрішніх переконань та стандартів.

Таким чином за результатами кореляційного аналізу на даному етапі ми можемо зауважити, що для досліджуваних молодих українських біженців виявлено зв'язок між такими показниками соціально-психологічної адаптації як власне адаптація, самоприйняття та домінування із такими показниками життєстійкості як контроль, залученість та прийняття ризику; для досліджуваних українських біженців зрілого віку виявлено зв'язок між показниками адаптації, інтернальності та домінування та такими показниками як життєстійкість та контроль; у свою чергу для осіб пенсійного віку виявлено зв'язок між такими показниками соціально-психологічної адаптації як рівень адаптації, самоприйняттям та прийняттям інших, та такими показниками як загальний рівень життєстійкості, залученість та контроль.

Наступними нами були проаналізовані результати кореляційного аналізу за показниками соціально-психологічної адаптації та стратегіями копінг-поведінки у досліджуваних українських біженців різного віку, що наразі перебувають за кордоном.

Результати кореляційного аналізу для досліджуваних українських біженців молодого віку зафіксовані в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Зв'язки між соціально-психологічною адаптацією та копінг-поведінкою у осіб молодого віку

Проблемно орієнтований копінг	Емоційно орієнтований копінг	Копінг, орієнтований на уникання
-------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

Адаптація	-0,004	-0,083	0,011
Самоприйняття	0,272	0,311*	0,163
Прийняття інших	-0,163	0,504*	-0,085
Інтернальність	0,014	0,361*	0,145
Домінування	-0,135	0,27	-0,273
Ескапізм	-0,136	0,244	-0,021

Примітка: * - рівень значущості $p < 0,05000$

За результатами кореляційного аналізу ми можемо побачити, що зв'язок зафіксовано між показниками соціально-психологічної адаптації та емоційно-орієнтованим копінгом, котрий, за результатами дослідження, притаманний для досліджуваних даної групи найбільше. Проаналізуємо кожен із отриманих показників.

Виявлено статистично значущий зв'язок між схильністю до використання емоційно-сфокусованої копінг-стратегії та самоприйняттям досліджуваних молодих людей. Так ми можемо затвердити, що високо приймаючи себе та цінуючи свою особистість, досліджувані молоді люди прагнуть забезпечити для себе належний рівень емоційного та психологічного комфорту, саме тому прагнуть подолати психологічні наслідки стресових подій.

Також з'ясовано, що емоційно-орієнтований копінг пов'язаний із прийняттям інших. Будучи соціально-орієнтованими людьми, молоді люди прагнуть знаходитись у психологічному комфорті не лише для самих себе, а і у стосунках із іншими. Розуміючи вплив їх психологічного стану на стосунки із іншими і сприйняттям інших, досліджувані прагнуть подолати наслідки психологічного стресу, аби залишатись у доброму гуморі та бути об'єктивними у прийнятті інших.

Також було винайдено зв'язок між показниками інтернальності та емоційно-орієнтованим копінгом. Досліджувані молоді люди, котрі сфокусовані на тому, аби налагоджувати власний емоційний стан, високо приймають відповідальність за власне життя, вважають себе причиною всього, що відбувається в їхньому житті та приймають відповідальність за наслідки.

Результати кореляційного аналізу між показниками соціально-психологічної адаптації та копінг-стратегіями у досліджуваних українців зрілого віку відображені у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9.

**Зв'язки між соціально-психологічною адаптацією та копінг-поведінкою
у осіб зрілого віку**

	Проблемно орієнтований копінг	Емоційно орієнтований копінг	Копінг,орієнтований на уникання
Адаптація	0,074	0,226	0,038
Самоприйняття	-0,344*	0,120	0,238
Прийняття інших	-0,262	-0,233	-0,023
Інтернальність	-0,387*	0,096	-0,048
Домінування	-0,147	0,19	-0,016
Ескапізм	- 0,343*	0,231	-0,038

Примітка: * - рівень значущості $p < 0,05000$

За результатами кореляційного аналізу у даному випадку було виявлено статистично значущий зв'язок між показниками соціально-психологічної адаптації та проблемно-орієнтованим копінг, котрий

притаманний для даної групи досліджуваних. Проаналізуємо отримані зв'язки.

Зафіксований зворотний зв'язок між проблемно-орієнтованим копігом та самоприйняттям досліджуваних українських біженців зрілого віку. Так ми можемо свідчити про те, що досліджувані не можуть достатньо високо приймати себе, якщо вони не вирішують докорінно ту проблему, котра спричиняє для них психологічний та емоційний дискомфорт.

Також виявлено, що існує зворотний зв'язок між інтернальністю та проблемно-орієнтованим копігом. Так ми можемо засвідчити, що досліджувані, котрі не вважають себе причасними повністю до власного життя, не можуть вирішити корінь стресової ситуації, котрі доставляють їм дискомфорт.

Також було виявлено зворотний зв'язок між проблемно-орієнтованим копігом, що притаманний для даної групи досліджуваних та ескапізмом. Так досліджувані, котрі схильні шукати корінь проблеми та вирішувати її задля зниження рівня стресу не схильні тікати від цих проблем, відходити та триматись осторонь.

Результати кореляційного аналізу показників соціально-психологічної адаптації та копінг-стратегій українських біженців пенсійного віку позначені у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10.

Зв'язки між соціально-психологічною адаптацією та копінг-поведінкою у осіб пенсійного віку

	Проблемно орієнтований копінг	Емоційно орієнтований копінг	Копінг,орієнтований на уникання
Адаптація	-0,077	0,087	0,204
Самоприйняття	-0,114	0,178	0,03

Прийняття інших	-0,093	0,151	-0,169
Інтернальність	0,311*	-0,066	-0,164
Домінування	-0,052	-0,125	0,199
Ескапізм	-0,389*	0,073	0,027

Примітка: * - рівень значущості $p < 0,05000$

За результатами кореляційного аналізу у даному випадку також було зафіксовано зв'язок між показниками соціально-психологічної адаптації та копінг-стратегіями, орієнтованими на вирішення проблем. Проаналізуємо отримані кореляційні зв'язки.

За результатами кореляційного аналізу виявлено, що існує прямий зв'язок між інтернальністю та проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями. Таким чином можна зауважити, що досліджувані пенсійного віку можуть повністю приймати себе та відповідальність за себе лише за умови, що вони включаються в стресову ситуацію до її кореня та намагаються вирішити її.

Також було зафіксовано зворотній зв'язок між ескапізмом та проблемно-орієнтованим копінгом. Подібно до результатів досліджуваних осіб зрілого віку, досліджувані пенсіонери не схильні втікати від проблеми, тим самим убезпечуючи себе від дії стресу. Навпаки ж, вони намагаються розібратись у ситуації та вирішити її таким чином, аби у подальшому вони більше не повторювались, або ж вони мали визначені патерни поведінки, аби вони могли швидко та ефективно побороти стрес.

Таким чином за результатами кореляційного аналізу на даному етапі нами було виявлено, що у досліджуваних молодих людей існує зв'язок між емоційно-орієнтованим копінгом та такими складовими соціально-психологічної адаптації, як самоприйняття, прийняття інших та інтернальність; зафіксовано зв'язок між проблемно-орієнтованим копінгом та складовими соціально-психологічної адаптації як самоприйняття, інтернальність та ескапізм у українських біженців зрілого віку; також

зафіксовано зв'язок між емоційно-орієнтованим копінгом, інтернальністю та ескапізмом у досліджуваних пенсійного віку.

Висновки до 3-го розділу

1. Виявлено: найбільш успішною адаптація є у досліджуваних українських біженців молодого віку – вони відрізняються високими показниками адаптивності, більшою мірою приймають себе та інших, контролюють власне життя, схильні до домінування, а також схильні підпорядковувати своє життя до реально існуючих обставин. Натомість для осіб зрілого віку адаптація проходить важче – вони підлаштовуються під нові умови життя скоріше за потреби, аніж із цікавості до самого життя. Найбільш важко адаптація проходить у осіб пенсійного віку – вони більше схильні до неприйняття нових умов життя, є менш включеними у соціальне життя, важко встановлюють контакти із іншими, їм складно прийняти свою нову соціальну роль. Більшою мірою вони схильні жити в світі ілюзій та спогадів.

2. Визначено, що досліджувані молоді люди відрізняються найвищим рівнем життестійкості, що допомагає їм справлятися із внутрішньою напругою, насичувати своє життя цікавими моментами і бути високо задоволеними власним життям. Досліджувані зрілого віку відрізняються середнім рівнем життестійкості, що говорить про те, що досягнення високої якості життя та задоволеності життям даній віковій категорії дається важче, вони не можуть повністю викоринити внутрішнє напруження. Досліджувані біженці пенсійного віку відрізняються низькими показниками життестійкості, що говорить про достатньо високу внутрішню напруженість, небажання досліджуваних включатись у власне життя, досягати високих результатів, ризикувати.

3. Виявлено. що найбільш притаманним для досліджуваних молодих українських біженців є емоційно-орієнтований копінг, направлений на подолання наслідків стресових ситуацій, при цьому для досліджуваних

українських біженців зрілого та пенсійного віку притаманною є стратегія подолання причин стресових ситуацій в їхньому корені.

4. За результатами аналізу зв'язків між соціально-психологічною адаптацією та життєстійкістю для досліджуваних молодих українських біженців виявлено зв'язок між такими показниками соціально-психологічної адаптації як власне адаптація, самоприйняття та домінування із такими показниками життєстійкості як контроль, залученість та прийняття ризику; для досліджуваних українських біженців зрілого віку виявлено зв'язок між показниками адаптації, інтернальності та домінування та такими показниками життєстійкості як життєстійкість та контроль; у свою чергу для осіб пенсійного віку виявлено зв'язок між такими показниками соціально-психологічної адаптації як рівень адаптації, самоприйняття та прийняття інших, та такими показниками як загальний рівень життєстійкості, залученість та контроль. Кореляційний аналіз між показниками соціально-психологічної адаптації та копінг-стратегіями досліджуваних виявив, що у досліджуваних молодих людей існує зв'язок між емоційно-орієнтованим копінгом та такими складовими соціально-психологічної адаптації як самоприйняття, прийняття інших та інтернальність; зафіксовано зв'язок між проблемно-орієнтованим копінгом та складовими соціально-психологічної адаптації як самоприйняття, інтернальність та ескапізм у українських біженців зрілого віку; також зафіксовано зв'язок між емоційно-орієнтованим копінгом, інтернальністю та ескапізмом у досліджуваних пенсійного віку.

ВИСНОВКИ

1. За результатами теоретичного аналізу визначено, що головними факторами в процесі соціальної адаптації виступають соціальні характеристики і соціальний потенціал мігрантів, укладений в накопиченні соціального капіталу (освіта, професійна підготовка і кваліфікація).

Також визначено, що вік є одним з найбільших відмінностей у розвитку соціально психологічної адаптації, адже на кожному етапі дорослішання людина використовує різні техніки для пристосування до нових умов, а також змінюється глибина та складність змін, з якими людина стикається по життю.

Успішність соціальної адаптації переселенців залежить від ряду внутрішніх (ступінь актуалізації потреби переселенців в позитивних соціальних зв'язках, самоактуалізації і самореалізації в діяльності) і зовнішніх (ступінь прийняття проблем внутрішньо перемішених осіб з боку приймаючого суспільства і його здатність надавати необхідну в процесі адаптації особистості переселенця до нових умов життєдіяльності підтримку і допомогу) факторів.

2. Найбільш успішною адаптація є у досліджуваних українських біженців молодого віку – вони відрізняються високими показниками адаптивності, високо приймають себе та інших, контролюють власне життя, схильні до домінування, а також схильні підпорядковувати своє життя до реально існуючих обставин. Натомість для осіб зрілого віку адаптація проходить важче – вони підлаштовуються під нові умови життя скоріше за потреби, аніж із цікавості до самого життя. Найбільш важко адаптація проходить у осіб пенсійного віку – вони більше схильні до неприйняття нових умов життя, є менш включеними у соціальне життя, важко встановлюють контакти із іншими, їм складно прийняти свою нову соціальну роль. Більшою мірою вони схильні жити в світі ілюзій та спогадів.

3. Досліджувані українські біженці молодого віку відрізняють найвищим рівнем життєстійкості, що допомагає їм справлятися із внутрішньою напругою, насичувати своє життя цікавими моментами і бути високо задоволеними власним життям. Досліджувані українські біженці зрілого віку відрізняються середнім рівнем життєстійкості, що говорить про те, що досягнення високої якості життя та задоволеності життям даній віковій категорії дається важче. Натомість досліджувані біженці пенсійного віку відрізняються низькими показниками життєстійкості, що говорить про достатньо високу внутрішню напруженість, небажання досліджуваних включатись у власне життя, досягати високих результатів, ризикувати.

4. Для досліджуваних українських біженців молодого віку притаманним є емоційно-орієнтований копінг, направлений на подолання наслідків стресових ситуацій, при цьому для досліджуваних українських біженців зрілого та пенсійного віку притаманною є стратегія подолання причин стресових ситуацій в їхньому корені.

5. За результатами кореляційного аналізу виявлено статистично значущі зв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації, такими як власне адаптація, самоприйняття, домінування, прийняття інших та інтернальність із такими показниками життєстійкості як контроль, залученість та прийняття ризику, а також із емоційно-орієнтованими стратегіями подолання стресу.

Також зафіксований зв'язок між показниками соціально-психологічної адаптації, такими як адаптація, інтернальність, домінування, самоприйняття та ескапізм із такими показниками як життєстійкість, контроль та проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями у досліджуваних українських біженців зрілого віку.

Також визначено зв'язок між рівнем адаптації, самоприйняттям, прийняттям інших, інтернальністю, ескапізмом та показниками життєстійкості, залученості, контролем та проблемно-орієнтованим копінгом у досліджуваних українських біженців пенсійного віку.

За результатами дослідження ми можемо підтвердити гіпотезу та засвідчити, що соціально-психологічна адаптація досліджуваних молодих осіб відбувається легше у порівнянні із особами зрілого та пенсійного віку.

Перспективами подальших досліджень є виявлення особливостей соціально-психологічної адаптації осіб підліткового віку, аналіз їхньої інтегрованості у нове соціальне та освітнє середовище.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Барінова О. Ю. Соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам як складова процесу їхньої адаптації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія, 2018. №1(46). С. 5–9.
- 2) Біженці, вимушені переселенці та переміщені особи, трудові мігранти [Електронний ресурс]. URL: <http://studopedia.org/5-13654.html>..
- 3) Бісик В. С. Предиктори успішної адаптації вимушено переміщених осіб / В. С. Бісик ; наук. керівник – О. Ю. Горбачова. – Кривий Ріг : КДПУ, 2023. – 39 с
- 4) Блінова О. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України. 2010. С. 12-16.
- 5) Блінова О. Проблема психологічного здоров'я мігрантів: збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія, 2009. №14. С. 55 – 62
- 6) Бикова М. В. Соціально-психологічна адаптація українських біженців земля Північна Рейн-Вестфалія (Німеччина) : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 231 «Соціальна робота» / М. В. Бикова ; ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв, 2023. – 83 с.
- 7) Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка». 2021. No1 (01). С.125-128. URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3>
- 8) Боровинська І. Є. Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/br20190826.pdf>
- 9) Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д-ра філософії: 053 (05). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022.301с

- 10) Беленька І. Г., & Шаповалова, О. В. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. Науковий вісник Національного гуманітарного університету, 2019. №3(32). С. 54–59.
- 11) Верховод О. Психологічні складнощі адаптації за кордоном / Евакуація. City. Режим доступу: <https://evacuation.city/articles/235924/tut-vsechuzhe-hochu-dodomu-psihologichni-skladnoschi-adaptacii-za-kordonom>].
- 12) Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наук. доп. за ред. канд. соціол. наук О.М.Балакіревої; НАН України, ДУ «Ін-т економ. та прогнозув. НАН України». К., 2016. 140с.
- 13) Витковская, Г. С. Вынужденная миграция: проблемы и перспективы: Монография, Г. С. Витковская. М.: АСТ, 2012.
- 14) .Вишневська О. І. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах соціально-психологічної допомоги. Педагогічний дискурс: збірник наукових праць, 2018. №23. С. 107–114.
- 15) Волков Д. С., Абатурова О. А. Особенности просоциальной поведения в условиях военного stanu. Science of XXI century: development, main theories and achievements. 2022. С. 12-15
- 16) Герасименко О. А., Хорошавська О. А., & Хуторська В. О. Адаптація внутрішньо переміщених осіб: соціально-психологічний аспект. Науковий вісник Черкаського університету. Психологічні науки, 2019. №1(456). С. 60–65.
- 17) Дворник М. С. Дистанційні модулі підтримання психологічного благополуччя особистості в період очікування миру. Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року); Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 11-15.

18) Коллі-Шамне А., Старцева В. Google-форма як інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців – вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022 року. Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду. Збірник матеріалів Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 10 червня 2022 року). Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2022. С.234-237.

19) Лефтеров В.А. Психологические особенности экстремальной миграции в Украине. Координати розвитку психології здоров'я: реалії та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Вінниця, 23-23 листопада 2018 р.); за заг. ред. проф. О.В. Бацилевої. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2018. С. 106-110.

20) Лідері А. Г. Криза похилого віку: гіпотеза про його психологічному змісті // Психологія зрілості і старіння. 2000. № 2.

21) Маліновська О. В. Вивчення вимушеного переміщення як об'єкта соціально-психологічного аналізу. Вісник Національного університету "Києво-Могилянська академія". Психологія, 2019. №1(13). С. 15–21

22) Міхеєва О., Серeda В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії 36 трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9–49.

23) Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка». 2021. No 1(01). С.200-202. URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3>

24) Поняття «біженець». Класифікація біженців [Електронний ресурс]. URL: http://semestr.com.ua/book_379_glava_44_4.2.%C2%A0_PONJATTJA_%C2%ABBB%D0%86ZHENE%D0%A1%EF%BF%BD.html.

25) Проблема соціальної та психологічної адаптації вимушених переселенців і шляхи її корекції [Електронний ресурс]. URL: <http://ukrbukva.net/print:page,1,45878-Problema-social-noiy-i-psiologicheskoiyadaptacii-vynuzhdennyh-pereselencev-i-puti-ee-korrekcii.html>.

26) Психологічна допомога мігрантам [Електронний ресурс]. URL: <http://ur.co.ua/77/2242-2-psiologicheskaya-pomosh-migrantam.html>.

27) Психологічна допомога мігрантам: травма, зміна культурного середовища, криза ідентичності. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. 479 с.,

28) Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Адаптація. Психологічний словник / за ред. Н.А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007, С.12.

29) Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України. 2022. No4(1). С. 1-11

30) Смаль В., Позняк О. Внутрішньо переміщені особи: соціальна та економічна інтеграція в приймаючих громадах. За матеріалами Вінницької, Запорізької, Івано-Франківської та Полтавської областей, м. Київ, 2016 р. – 93 с.

31) Соціальна адаптація мігрантів к соціокультурному середовищу регіону. Режим доступу: <http://www.dslib.net/sociologiakultury/socialnajaadaptacija-migrantov-k-sociokulturnoj-srede-regiona.html>

32) Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 червня 2021 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С.206-210.

33) Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціальнопсихологічних настроїв українців у період війни. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). No 2. С. 116-122

34) Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2010. 84 с.

35) Трибрат Т. А., Шуть С. В, Сакевич В. Д. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для систем охорони здоров'я та громадського здоров'я. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія; за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2022. С. 23-31

36) Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки», 21-22 квітня. Тернопіль: ФОП Паляниц В.А, 2022 С.29-31. Режим доступу: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/37866>

37) Чиханцова О. А. Психологія становлення життестійкості особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психолог. наук: 19.00.01. Київ, 2021. 41с

38) Чуйко О. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб / Чуйко О., Голотенко А. // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». – Київ, 2017. – №1(6), 2(7). – С. 146-150

39) Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472

- 40) A System of Synthetic Philosophy by Herbert Spencer (1820-1903).
URL: <https://praxeology.net/HS-SP.htm>
- 41) Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. American Psychologist, 2001. №56(3). P. 227–238.€
- 42) Masten A. S., Narayan, A. J. Child Development in the Context of Disaster, War, and Terrorism: Pathways of Risk and Resilience. Annual Review of Psychology, 2012. №63. P. 227–257.
- 43) Miller K. E., Rasmussen A. The Mental Health of Civilians Displaced by Armed Conflict: An Ecological Model of Refugee Distress. Epidemiology and Psychiatric Sciences, 2017. №26(2). P. 129–138.
- 44) Shannon P. J., Vinson G. A., Wieling E. Cumulative Trauma, Emotional Distress, and Resilience for Incarcerated Youth: An Exploratory Analysis. 38 Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 2015. №7(2). P. 152–159.

АНОТАЦІЯ

Новікова К.О. Особливості соціально-психологічної адаптації українських біженців різного віку за кордоном

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей соціально-психологічної адаптації українських біженців молодого, зрілого та пенсійного віку за кордоном. За результатами дослідження виявлено, що досліджувані молоді особи мають більш високий рівень адаптивності у нових соціо-культурних умовах, мають високі показники життєстійкості, а також використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії для подолання психологічної напруги. На відміну від них, соціально-психологічна адаптація досліджуваних біженців зрілого та пенсійного віку проходить тяжче: досліджувані особи зрілого віку мають середній рівень соціально-психологічної адаптації, а також середній рівень життєстійкості та схильні до використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, натомість досліджувані особи пенсійного віку мають низький рівень соціально-психологічної адаптації та життєстійкості, а також використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Також було зафіксовано кореляційний зв'язок, котрий вказує на те, що адаптивність досліджуваних пов'язана із рівнем життєстійкості та використанням проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих копінг-стратегій.

Ключові слова: біженці, соціально-психологічна адаптація, життєстійкість, копінг-стратегії.

ANNOTATION

Kateryna Novikova. Peculiarities of socio-psychological adaptation of Ukrainian refugees of different ages abroad

The qualification work is dedicated to the study of the peculiarities of social and psychological adaptation of young, mature and retired Ukrainian refugees abroad. According to the results of the study, it was found that the studied young people have a higher level of adaptability in new socio-cultural conditions, have high indicators of vitality, and also use emotionally-oriented coping strategies to overcome psychological tension. In contrast, the socio-psychological adaptation of the studied refugees of mature and retirement age is more difficult: the studied persons of mature age have an average level of social psychological adaptation, as well as an average level of resilience and tend to use problem-oriented coping strategies, on the other hand, the studied persons of retirement age have low level of socio-psychological adaptation and vitality, and also use problem-oriented coping strategies. A correlation was also recorded, which indicates that the adaptability of the subjects is related to the level of resilience and the use of problem-oriented and emotionally-oriented coping strategies.

Key words: refugees, socio-psychological adaptation, resilience, coping strategies.

