

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Державний торговельно-економічний університет

Фкультет ФЕМП,
факультета Психологія
спеціальність 053, Практична психологія

Затверджую
Зав.кафедри Миронцю С.М. 
«19» вересня 2025 р.

Завдання
на кваліфікаційну роботу студентів
Баніте Вероніка Гітисівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи
Психологічні особливості адаптації вимушено переселених осіб у новому
культурному середовищі»

Затверджена наказом ректора ДТЕУ від «14» __11__2025 р. №_3721__

Строк здачі студентом закінченого роботи _____

Цільова установка та вихідні дані до роботи

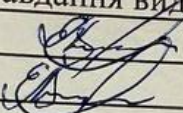
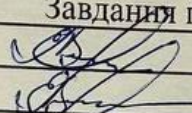
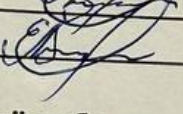
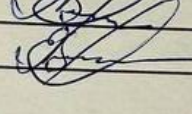
Мета роботи - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити
психологічні особливості адаптації вимушено переселених осіб, які
перебувають в Україні та за її межами, а також пошук шляхів її
оптимізації.

Об'єкт дослідження - процес психологічної адаптації.

Предмет дослідження - психологічні особливості адаптації вимушено
переселених осіб.

Перелік графічного матеріалу: 11 рисунків (2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6,
2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11), 1 додаток (А)

5. Консультанти по роботі із зазначенням розділів, за якими здійснюється консультування:

Консультант (прізвище, ініціали)	Підпис, дата	
	Завдання видав	Завдання прийняв
Войтенко О. В.		
Войтенко О. В.		

Зміст випускної кваліфікаційної роботи

Група

Розділ 1. Теоретичні основи дослідження адаптації особистості в новому культурному середовищі

1. Поняття про адаптацію у психології

2. Психологічні наслідки біженства

3. Механізми та моделі культурної адаптації

Висновки до першого розділу

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації

вимушено переселених осіб

1. Організація та методологія дослідження

2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Висновки до другого розділу

Розділ 3. Шляхи покращення адаптації до нового культурного середовища

вимушено переселених осіб

1. Програма тренінгу стресостійкості

2. Практичні рекомендації для вимушено переселених осіб щодо

покращення адаптації до нового культурного середовища

Висновки до третього розділу

Висновки

Перелік використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ пор	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи	
		за планом	фактично
	Вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи	19.09.2025	19.09.2025
	Огляд літератури за темою дослідження	02.10.2025	02.10.2025
	Узгодження змісту та формування вступної частини кваліфікаційної роботи	01.11.2025	01.11.2025
	Підготовка першого розділу	03.11.2025	03.11.2025
	Практична підготовка на базі практики	17.11.2025 –5.12.2025	17.11.2025 –5.12.2025
	Обробка статистичних результатів дослідження	7.12.2025	7.12.2025
	Написання другого розділу	12.12.2025	12.12.2025
	Формування висновків та пропозицій	10.01.2026	10.01.2026
	Оформлення джерел, титулу, завершення написання роботи	13.01.2026	13.01.2026
	Термін подачі на кафедру		
	Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.01.2026	20.01.2026
	Кваліфікаційні іспити		
	Захист кваліфікаційної роботи	17.02.2026	17.02.2026

Дата видачі завдання «19» вересня 2025 р.

Науковий керівник кваліфікаційної роботи Войтенко О. В.

(прізвище, ініціали, підпис)

Гарант освітньої програми Овдієнко І. М.

(прізвище, ініціали, підпис)

Завдання прийняв до виконання студент Баніте В. Г.

(прізвище, ініціали, підпис)

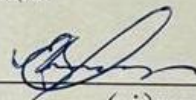
Відгук керівника кваліфікаційної роботи

Під час написання випускної кваліфікаційної роботи здобувачка рекомендувала себе як кваліфікований фахівець в галузі психології, що має достатній рівень теоретичної підготовки, здатність до виявлення, постановки та самостійного аналізу проблеми; орієнтується достатньою мірою у діагностичному інструментарії та вміло його застосовує; має здатність до інтерпретації одержаних результатів, а також до пошуку, планування та реалізації шляхів розв'язання поставленої проблеми.

Проведене здобувачкою дослідження підтверджує вміння працювати науковою літературою, демонструє сформовані навички критичного мислення, а також здатність до застосовування теоретичних знань на практиці.

Отже, випускна кваліфікаційна робота, підтверджує наявність необхідних професійних компетентностей, заслуговує на позитивну оцінку, її авторці може бути присвоєна відповідна кваліфікація.

Науковий керівник кваліфікаційної роботи _____



(підпис, дата)

3. Висновок про випускну кваліфікаційну роботу

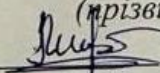
Випускна кваліфікаційна робота студента Баніте В. Г. може бути допущена до захисту екзаменаційній комісії.

Гарант освітньої програми _____ Овдієнко І. М.



(прізвище, ініціали, підпис)

Завідувач кафедри _____ Миронець С. М.



(підпис, прізвище, ініціали)

«19» _____ вересня _____ 2025 р.

АНОТАЦІЯ

кваліфікаційної роботи, виконаної на тему:

«Психологічні особливості адаптації вимушено переселених осіб у новому культурному середовищі»

Банітє В. Г. Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей адаптації вимушено переселених осіб у новому культурному середовищі. Проведено теоретичний аналіз феномену адаптації. Емпіричне дослідження було проведене серед внутрішньо переміщених осіб в Україні та за кордоном. Для збору даних використано шкалу соціокультурної адаптації (SCAS), шкалу сприйнятого стресу (PSS) та методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Результати дослідження засвідчили підвищений рівень сприйнятого стресу та відмінності у показниках соціально-психологічної адаптації залежно від місця переміщення. На основі отриманих результатів розроблено програму тренінгу стресостійкості, спрямовану на зниження рівня стресу та підвищення адаптивності вимушено переселених осіб.

Ключові слова: вимушені переселенці, адаптація, соціокультурна адаптація, психологічний стрес, стресостійкість.

ANNOTATION

final qualifying paper performed on the theme:

" Psychological characteristics of the adaptation of forcibly displaced persons in a new cultural environment "

Banitie V. H. The qualification work is devoted to the study of psychological characteristics of the adaptation of forcibly displaced persons in a new cultural environment. A theoretical analysis of the phenomenon of adaptation. An empirical study was carried out among internally displaced persons in Ukraine and abroad. Data were collected using the Sociocultural Adaptation Scale (SCAS), the Perceived Stress Scale (PSS), and the Social-Psychological Adaptation Methodology by C. Rogers and R. Diamond. The results revealed an increased level of perceived stress and differences in socio-psychological adaptation depending on the place of displacement. Based on the obtained results, a stress-resilience training program aimed at reducing stress levels and enhancing adaptability of forcibly displaced persons was developed.

Key words: forcibly displaced persons, adaptation, sociocultural adaptation, psychological stress, stress resilience.

Державний торговельно-економічний університет

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО
ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ У НОВОМУ КУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Студентка 5 курсу, 23 групи,
спеціальності 053
«Психологія»



Баніте
Вероніка
Гітисівна

*підпис
студента*

Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри



Войтенко
Олена
Василівна

*підпис
керівника*

Гарант освітньої програми:
Кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри



Овдієнко
Ірина
Михайлівна

підпис гаранта

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В НОВОМУ КУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	7
1.1 Поняття про адаптацію у психології.....	7
1.2 Психологічні наслідки біженства.....	10
1.3 Механізми та моделі культурної адаптації	14
Висновки до першого розділу	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ.....	20
2.1. Організація та методологія дослідження.....	20
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	24
Висновки до другого розділу	31
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДО НОВОГО КУЛЬТУРНОГО СЕРЕДОВИЩА ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ.....	33
3.1. Програма тренінгу стресостійкості.....	33
3.2. Практичні рекомендації для вимушено переселених осіб щодо покращення адаптації до нового культурного середовища.....	36
Висновки до третього розділу	37
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Актуальність теми зумовлена тим, що вимушене переселення є одним із провідних соціальних викликів сучасного українського суспільства. Проблема внутрішньої міграції набула значущості внаслідок збройного конфлікту на сході України, коли майже півтора мільйона осіб були змушені покинути свої домівки на Донбасі та адаптуватися до нового життя на не окупованій території країни. Така життєва ситуація має психотравматичний характер і призводить до виникнення комплексу труднощів, пов'язаних із проживанням на новій території.

В умовах повномасштабної війни проблема, зумовлена вимушеним переселенням, суттєво загострилася. У сучасних наукових дослідженнях наголошується на зростанні внутрішньої міграції населення як в Україні, так і в інших країнах світу, що суттєво впливає на соціокультурний простір країни. Бойові дії на території України призвели до масової внутрішньої міграції населення, що актуалізує потребу вивчення особливостей соціокультурної адаптації внутрішньо переміщених осіб вимушено переселених осіб. Для осіб, які були вимушені переселитися за межі України, процес адаптації відбувається в умовах іншого культурного середовища. Сучасні англomовні дослідження, присвячені проблемі вимушеної міграції в контексті російсько-української війни, розглядають таку адаптацію як складний психосоціальний процес, що включає соціальну інтеграцію, подолання травматичного досвіду та формування новим моделей взаємодії в приймаючому середовищі. Труднощі адаптації є спільними як для українців, які перебувають за кордоном, так і для внутрішньо переміщених осіб.

Ступінь наукової розробленості проблеми визначається аналізом праць вітчизняних та закордонних науковців. Питання адаптації особистості розглядалися у працях вітчизняних науковців, зокрема

Олійник, Кінаша, Гуляєвої, В. Дуб, Гуменюк, а також у дослідженнях зарубіжних авторів - Г. Сельє, Сема і Беррі, Сірла і Ворда, Андерсона, Адлера, Єфімової. У наукових працях цих дослідників адаптація аналізується з біологічного, психологічного, соціального та міжкультурного погляду. Водночас проблема психологічних особливостей адаптації вимушено переселених осіб у новому культурному середовищі залишається недостатньо вивченою, що й зумовило вибір теми даного дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості адаптації вимушено переселених осіб, які перебувають в Україні та за її межами, а також пошук шляхів її оптимізації.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз у вітчизняній та зарубіжній літературі;
2. Провести емпіричне дослідження особливостей психологічної адаптації вимушено переселених осіб по Україні та за кордоном;
3. Розробити практичні рекомендації щодо роботи з вимушеними переселенцями за результатами дослідження;

Об'єкт дослідження – процес психологічної адаптації.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації вимушено переселених осіб.

Методи дослідження. Для реалізації завдань дослідження було використано такі методи:

- Теоретичні методи: аналіз та узагальнення наукової літератури з теми дослідження.
- Емпіричні методи: опитування за допомогою наступних шкал: шкала соціокультурної адаптації (SCAS, Ward & Kennedy),

шкала сприйнятого стресу (PSS, Cohen et al.), методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

- Математично-статистичні методи: описова статистика, групування даних, порівняльний аналіз середніх значень.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, соціальних працівників та волонтерів, які працюють з вимушено переселеними особами. Матеріали дослідження можуть бути використані при плануванні психологічної підтримки та заходів адаптації.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В НОВОМУ КУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1 Поняття про адаптацію у психології

Поняття адаптації з'явилося в психології у ХХ столітті у працях Г. Сельє, який пов'язував його з реакціями організму на стрес. Надалі адаптація стала розглядатися як складний психологічний і соціально-психологічний процес пристосування особистості до нових умов життя.

Ганс Сельє - австрійсько-угорський науковець (1907–1982), який увів поняття «загального адаптаційного синдрому», також відомого як «синдром Сельє». Згідно з цією концепцією, цей синдром складається з трьох послідовних фаз: початкової фази тривоги, фази опору (або адаптації) та фази виснаження, яка може призводити до порушення життєдіяльності організму [29, с. 21]. Для емпіричного підтвердження своєї теорії Сельє провів експерименти на щурах, у ході яких було продемонстровано стадії адаптаційного синдрому. Результати досліджень показали, що за порушення нормального стану організму під впливом таких подразників, як холод, хірургічні втручання, надмірні фізичні навантаження або небезпечні дози лікарських препаратів, тварини демонстрували однакову трифазну модель реакції незалежно від характеру подразника. Таким чином, адаптацію можна розуміти як зусилля або спробу організму пристосуватися до нових умов існування [29, с. 25].

Крім того, Сельє ввів поняття «адаптаційної енергії» аби пояснити третю фазу коли організм виснажується або не витримує впливу подразників. Науковець вважав, що організм тварин над якими проводилися експерименти мали обмежений запас цієї енергії, яка втрачається в процесі тривалої спроби адаптуватися до несприятливих умов середовища. У разі виснаження енергії організм не міг продовжувати

виживання, що призводило до виснаження та летальності [29, с. 25]. Виходячи з цього, адаптаційний синдром, згідно з Г. Сельє, є сукупністю реакцій організму на тривалий вплив стресу. Також, у результаті досліджень у галузі біохімії та патологічної анатомії Сельє дійшов до висновку, що багато захворювань людини є так званими «захворюваннями адаптації». Іншими словами – побічними наслідками адаптивних реакцій на стрес, які виходять за межі фізіологічної норми [29, с. 25].

Подальші дослідження розширили уявлення про адаптацію, розглядаючи її не лише як біологічний процес, але й як соціально-психологічний. Зокрема, Sam та Berry [35] трактують міжкультурну адаптацію як позитивний психологічний стан та здатність особистості ефективно пристосуватися до нового середовища. Searle та Ward [36] виокремлюють два взаємопов'язані виміри міжкультурної адаптації - психологічний і соціокультурний. Психологічний вимір це стан самооцінки людини, її емоційного благополуччя та задоволеністю від життя, тоді як соціокультурний вимір має фокус на поведінкових аспектах взаємодії з новим середовищем [26, с. 98].

У контексті міжкультурної адаптації важливою є також праця Андерсон, яка розглядає адаптацію не тільки як реакцією на стрес, але й як динамічний процес взаємодії особистості з новим культурним середовищем в процесі якого особистість відчуває трансформацію. Авторка підкреслює, що особистість має вибір щодо того, як реагувати на зміни в процесі адаптації [19, с. 293].

Є інші науковці які також сприймають процес адаптації як трансформаційний. До прикладу, Adler [17, 18] розглядає міжкультурну адаптацію як сильний досвід розвитку особистості. Зміни, які приносить новий досвід особистості руйнують її попередні уявлення про життя і

можуть призводити до тимчасової «дезінтеграції» , проте саме це є необхідним для формування нового досвіду та інтеграції [19, с. 294].

Сучасна зарубіжна науковиця Єфімова розглядає адаптацію як соціально -психологічний процес, у межах якого виокремлюються пасивна та активна моделі адаптації. Активна модель характеризується здатністю особистості впливати на своє життя та активно діяти, тоді як пасивна пов'язана з тим наскільки особистість залежна від зовнішніх ресурсів [41, с. 130]. Незважаючи на різницю у часовому контексті досліджень, як у працях Андерсон, Адлера та Єфімової простежується спільна ідея про те, що особистість здатна впливати на перебіг власної адаптації.

Вітчизняні дослідники також приділяють значну увагу психологічній адаптації. Зокрема, Гуменюк, зазначає у своїх працях: «Психологічна адаптація до іншого культурного середовища є однією зі сфер теоретичного та емпіричного дослідження процесів акультурації». У низці досліджень психологічну адаптацію асоціюють з культурним шоком, який особистість переживає в досвіді з новим соціокультурним середовищем [5, с. 109]. Окремі вітчизняні науковці розглядають адаптацію як процес, тісно пов'язаний із дискомфортом та стресом, наголошуючи на важливості психологічного стану особистості в період адаптації. Так, Гуляєва зазначає, що успішність адаптаційного процесу значною мірою визначається емоційним станом людини та рівнем сформованості її навичок адаптації [4, с. 68-72]. Крім того, авторка підкреслює, що процес адаптації є енергозатратним і потребує задіяння внутрішніх ресурсів особистості [4, с. 68]. Таке розуміння адаптації узгоджується з теорією Сельє, відповідно до якої організм потребує адаптивної енергії аби дати опір подразнику.

Віра Дуб у своїй роботі, присвяченій дослідженню особливостей ціннісних орієнтацій вимушених переселенців, поділяє думку, що адаптація може нести корисний та позитивний вплив на особистість через переоцінку старих цінностей і набуття нових, проте також наголошує, що процес

адаптації є складним та може мати негативний вплив, якщо система цінностей особистості не до кінця сформована або нестабільна [6, с. 61-62].

Окремо виокремлюють два аспекти соціальної адаптації - людина і навколишнє середовище. Аспект людини полягає в тому що особистість пристосовується до нових норм, правил, соціальних ролей і традицій суспільства, в якому вона перебуває. Аспект середовища полягає у результаті цієї взаємодії, тобто рівень адаптованості особистості та її самопочуття. Обидва аспекти є активними, і в разі невідповідності між внутрішніми переконаннями людини та вимогами соціального середовища може виникати психологічний дискомфорт, який ще називають когнітивним дисонансом [13, с. 28].

Отже, адаптація є складним та багатовимірним процесом, що охоплює біологічні, психологічні, соціальні, та ціннісні компоненти. Розуміння ролі стресу, внутрішніх ресурсів і психологічного стану людини в процесі адаптації зумовлює необхідність детальнішого розгляду психологічних наслідків вимушеного переселення, що і буде здійснено в наступному підрозділі.

1.2 Психологічні наслідки біженства

За Гуляєвою, поняття «біженець» є синонімом до поняття «вимушений переселенець» і входить до низки термінів, пов'язані із міграційним процесом і вимушеним переселенням [4, с. 69]. У Керівних принципах Управління Верховного Комісара ООН у справах біженців щодо питання внутрішнього переміщення зазначається, що внутрішньо переміщеними особами вважаються люди або групи людей, яких змусили залишити постійне місце проживання або які рятувалися втечею з метою уникнення наслідків збройного конфлікту, загального насильства, порушення прав людини, а також стихійних чи техногенних катастроф, і які не перетнули міжнародний та державний кордон країни [8, с. 7]. Це також

зазначається у Законі України, стаття 1, щодо забезпеченню прав і свобод внутрішньо переміщених осіб [7, с. 1].

Отже, існують різні види біженства, а сам феномен біженства можна пояснити як стан особистості, у якому вона перебуває внаслідок вимушеного залишення постійного місця проживання через загрозу життю. У рамках цієї роботи основною загрозою життю громадянам України є війна на території держави. Внаслідок цього мільйони українців були змушені покинути свої домівки та мігрувати як у межах України, так і за кордон. Статистичні дані свідчать, що станом на липень 2025 року близько 3,7 млн осіб залишаються внутрішньо переміщеними, а понад 5,7–6,9 млн українців стали біженцями за кордоном [2, 16, 38]. Поява значної кількості внутрішніх переселенців у межах країни часто пов'язана з відсутністю можливості повернення до постійного місця проживання, що вимагає від особистості адаптування до нових умов та інтегрування в приймаюче соціальне середовище. Ця група переселенців вважається найважчою і вимагає великих зусиль як на первісній адаптації, так і в подальшій інтеграції [9, с. 137]. Міграція є процесом, що розгортається у часі та передбачає проходження низки стадій. Кожна стадія міграції супроводжується різними, специфічними психологічними аспектами й вимагає від мігранта постійного вирішування нових проблем та викликів [41, с. 131].

Психологічні проблеми внаслідок вимушеного переселення охоплюють усі основні сфери особистості, зокрема емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну та комунікативну [4, с. 69]. За результатами дослідження О. Алпатової, присвяченого психологічним чинникам соціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів, визначено низку психологічних проблем з якими стикаються молоді люди. Зокрема, у молоді можуть зникати життєві цілі, цінності, мотивація до продовження навчання, а також загальне зниження відчуття сенсу життя внаслідок втрати життєвих

перспектив і емоційних переживань [1, с. 8-9]. Подібні психологічні реакції описуються й у сучасних зарубіжних дослідженнях. Так, Gebregergis зазначає, що переживання стресу під час акультурації є очікуваним, проте тривалий акультураційний стрес може мати негативні наслідки для психіки, зокрема сприяти виникненню тривожності, депресивних станів та інших порушень психічного здоров'я [26, с. 98].

У дослідженні Лазос також описуються особливості психологічних станів у вимушених переселенців, які мають схожість з основними симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР). До них входять: особливості в афективній сфері. Такі особливості з'являються у пригніченому, роздратованому та похмурому стані. У вимушених переселенців може виникати відчуття безпорадності, провини та сорому. Крім того, біженці можуть через почуття сильної провини проявляти аутоагресію, а саме самозвинувачення та самопоранення. Інша особливість проявляється у когнітивній сфері. У вимушених переселенців часто може бути погіршення пам'яті, концентрації уваги та неуважність. Крім того, різноманітні зовнішні стимули (музика, запахи, події) у біженців викликали сильну емоційну реакцію. Особливості поведінкових проявів включають непередбачувані вчинки та реакції, іноді агресію або переляк на невинні речі [10, с. 29-31].

У деяких дослідженнях також можна зустріти аналіз психологічних особливостей адаптації з урахуванням статевих відмінностей. Наприклад, дані дослідження психічного здоров'я населення України за період 2015-2022 років свідчать, що чоловіки більш схильні до суїцидальних думок, тоді як жінки частіше переживають почуття безпорадності. Це пояснюється тим, що під час кризової ситуації жінки можуть брати на себе більше відповідальності за емоційну та доглядову складову, що може посилювати відчуття безпорадності, тоді як у чоловіків кризові ситуації частіше супроводжуються прямими суїцидальними думками [21, с. 8].

Гуменюк в своїй роботі також описує негативні зміни в психологічному стані вимушених переселенців, які проявляються на психологічному, психічному та фізичному рівнях. Серед основних симптомів авторка виокремлює підвищену чутливість, тривогу, дратівливість, психосоматичні розлади, депресію, вразливість у відносинах з іншими людьми, відчуття некомпетентності та втрачання контролю над життєвою ситуацією в цілому. Для пояснення виникнення цих симптомів дослідники звертаються до класичної теорії горя та втрати, відповідно до якої поспішне та не підготовлене втрачання постійного місця проживання супроводжується втратою часу, соціального статусу, майна та руйнуванням міжособистісних відносин, що спричиняє «шок переходу» [5, с. 109].

Р. Лазарус і С. Фолкман розробили одну з найвпливовіших теорій стресу та копіngu. В своїй книжці вони також пояснюють, що час для людини має велике значення і коли події в житті відбуваються занадто рано або занадто пізно відносно життєвого етапу людини, особистість може відчувати себе не готовою до нової ролі і це підвищує рівень психологічного напруження та ускладнює адаптацію [32, с. 109]. Така подія, як війна не передбачена життєвим циклом людини через що стресу, в такому разі, не можна запобігти або уникнути його. Проте ця теорія часових подій пояснює чому в адаптації молоді люди стикаються з відчуттям неможливості самореалізації, бо вони були змушені занадто рано подорослішати. В той час, як доросла людина, яка вже побудувала своє життя в рідній країні і пройшла всі життєві етапи буде відчувати себе психологічно розгубленою та наляканою, бо вона раптом опинилася на життєвому етапі студента, який тільки будує своє життя.

Унаслідок війни українці зазнають колективної травми та шоку, який впливає на ідентичність, Я-концепцію, систему цінностей та самооцінку особистості [41, с. 131-132]. В. Дуб зазначає, що невідповідність між системою цінностей особистості та її реальною поведінкою може

призводити до втрати впевненості в собі, сприяти формуванню почуття неповноцінності та втрати життєвого сенсу. Авторка також виділяє симптоми тривожності та агресивності в наслідок невизначеності у життєвих пріоритетах [6, с. 67].

У багатьох дослідженнях можна зустріти симптом агресивної поведінки на фоні адаптації незалежно від місця переселення, віку чи статті. Це пояснюється відсутністю психологічного комфорту та достатньої підтримки збоку оточуючих, коли особистість не може знайти розуміння та підтвердження своєї ідентичності в інших, тоді виникає індивідуальна самотність у новому середовищі і це стимулює відчуття ворожості та агресії. Почуття індивідуальної самотності також пов'язують з почуттям інакшості коли особистість відокремлює себе від інших, відчуває дисбаланс у своїх очікуваннях та реальності соціальної взаємодії, що зумовлює тривале відчуття відчуженості від навколишнього світу і трансформацію самотності в процес [7, с. 31].

Отже, психологічні наслідки біженства охоплюють широкий спектр емоційних, когнітивних, поведінкових проявів, що формуються під впливом стресу, травматичного досвіду, втрати звичного способу життя та порушення соціальних зв'язків. Різноманітність цих проявів та їх вплив на особистість в умовах вимушеного переселення свідчить про необхідність детальнішого аналізу механізмів та моделей культурної адаптації, які визначають, яким чином особистість справляється та що ускладнює біженство, що і буде розглянуто в наступному підрозділі.

1.3 Механізми та моделі культурної адаптації

Механізм соціально-психологічної адаптації полягає в тому, що особистість має знайти способи взаєморозуміння з новим соціальним суспільством і прийняти його норми, правила, моделі взаємодії та відповідність у статусі, комунікації. Михайлич зазначає, що навіть в межах

нашої країни регіональні відмінності суттєві для мігрантів, незважаючи на те, що норми схожі [13, с. 29].

Єфімова у своїй роботі звертається до соціальної психології аби пояснити, що процес соціально-психологічної адаптації не є лінійним, а навпаки його перебіг залежить від низки чинників, які можна поділити на дві основні групи: зовнішні (особливості середовища в якому перебуває вимушено переселена особа) та внутрішні (особистісні якості та властивості) [41, с. 132]. Сучасні закордонні науковці виділяють ключові фактори, які формують процес і результати міжкультурної адаптації. До цих факторів входять як зовнішні чинники, так і внутрішні, а саме: культурна дистанція, самоефективність, культурний інтелект, самооцінка, психологічна стійкість, стилі копіngu, риси особистості та соціальна підтримка [22, 27, 33, 42].

Далі у підрозділі детально описуються, які фактори ускладнюють та сприяють культурній адаптації. У динамічному процесі адаптації бувають критичні періоди, які трансформують соціально-психологічне середовище в якому знаходиться вимушено переселена особа, що може призводити до дезорганізації або стану дезадаптації в тому як особистість сприймає себе, інших і своє місце в новому соціальному середовищі [41, с. 132]. Тому один із факторів який значно ускладнює адаптацію це внутрішньо-особистісний конфлікт який часто виникає у вимушених переселенців через відсутність мотивації для переїзду та неможливістю залишатися на постійному місці проживання через екстремальну ситуацію. Від переселенців вимагається робити вибір щодо свого подальшого життя, який в будь якому разі супроводжується негативними емоціями через що стан вимушено переселених осіб є переповнений емоційними переживаннями, шоком та стресом який впливає на процес адаптації [13, с. 29].

Подібні труднощі можуть спровокувати адиктивну стратегію адаптації у вимушено переселеної особи. Адиктивна стратегія поведінки

проявляється у вигляді психологічного дискомфорту коли фізичний та психологічний комфорт неможливо реалізувати у силу обставин і особистість складно переносити незначні коливання у настрої та фізичному стані. Така стратегія є привабливою адже є шляхом найменшого опору і у різних людей реакція на стрес різна [3, с. 77-78]. Єфімова у своєму дослідженні виділяє пасивну та активну модель адаптації. Пасивна адаптація є більш притаманна вимушено переселеним особам та характеризується як пасивність в діях, спонтанна агресія або навпаки депресивний стан та складність використання своїх психологічних ресурсів щоб адаптуватися в новому середовищі. Також, фактор який за дослідженням значно ускладнює адаптацію біженців є постійна думка про повернення додому як тільки війна закінчиться [41, с. 139]. Статистика підтверджує те, що багато українців живуть думками про повернення додому. Станом на 2024 рік 57% опитуваних закордоном хочуть повернутися в Україну коли буде можливість [43].

Зарубіжні дослідження українських біженців по світу, Європі та в Україні також наводять фактори які ускладнюють процес адаптації. Вони наголошують на таких факторах як: травматичний досвід, конфліктні ситуації, проблема з розумінням мови, самотність та агресивна поведінка викликана усіма наведеними факторами [31, с. 11], [14, с. 45]. Також, зміни у державній політиці щодо біженців можуть впливати на їх психологічне благополуччя та успішність адаптації. Навіть за наявності початкової підтримки, подальше посилення регуляторних обмежень може сприйматися як фактор додаткового стресу [20].

Внутрішній конфлікт як результат кардинальної зміни соціокультурного середовища особи згадує також В. Дуб у своїй роботі. Вона підкреслює, що саме у взаємодії з новим культурним середовищем особистість змінює свої цінності, що відображається у їхній поведінці та ставленні до себе та оточуючих. Існує три етапи трансформації ціннісних

орієнтацій переселенців: перший етап – переосмислення власної системи цінностей, другий етап – звикання до нових, третій етап – прийняття нових цінностей і їх стабілізація, останній етап – узгодження нових цінностей зі старими [6, с. 66].

Вітчизняні науковці, до прикладу Гуляєва, описують адаптацію як процес, успішність якого значною мірою залежить як від внутрішнього психологічного стану особистості, так і від рівня соціальної підтримки з боку оточення [4, с. 72].

В. Дуб в свою чергу зазначає, що успішність адаптації суттєво залежить від змінення ціннісно-смиислової сфери вимушено переселених осіб. Ціннісно-смислові орієнтації переселенців це соціальні та особистісні цілі, життєві пріоритети та переконання, які знаходяться на високому рівні в їх мотиваційно-регулятивній системі поведінки і мають вплив на зміст та напрямок їх потреб, дій та інтересів. Якщо особа має стійкі ціннісні орієнтації, її характеризують як наполегливу, з активною життєвою позицією, яка дотримується певних принципів, надійна. Така система цінностей буде полегшувати адаптацію в новому культурному середовищі через більшу здатність до мобілізування власних життєвих сил [6, с. 64-65].

Кінаш у своїй роботі розглядає процес соціальної адаптації з точки зору теорії соціальної дії як механізм та модель взаємодії в ситуаціях контакту «місце і мігрант». За цією теорією пояснюється взаємодія між особою та приймаючим суспільством є невід’ємним процесом взаємної адаптації [9, с. 137].

Тому певні технології соціальної роботи з переселенцями, такі як: охорона здоров’я, освіта, працевлаштування, юридична допомога, наявність доступної системи інформування щодо правових та соціально-економічних аспектів, доступність соціальних послуг, адаптація до умов нового середовища для біженців, можуть значно полегшити адаптацію у новому середовищі [9, с. 140]. Отич М. також наголошує на важливості

надання вимушено переміщеним особам роботи, житла, медичної, освітньої, психологічної та матеріальної допомоги. Він зазначає, що без допомоги від держави вимушено переселена особа є не продуктивною та є вилученою з економічних відносин країни [15, с. 244]. Активна допомога зі сторони держави може мотивувати біженців до вивчення мови та інтеграції у суспільство, що сприяє адаптації у новому культурному середовищі [9, с. 91-92].

Висновки до першого розділу

Адаптація є складним та багатовимірним процесом, що охоплює біологічні, психологічні, соціальні та ціннісні компоненти. Вона може мати як ресурсний, так і деструктивний характер, а її перебіг залежить від часових характеристик, попереднього досвіду особистості та її індивідуально-психологічних особливостей. Процес адаптації відбувається у взаємодії особистості з соціальним середовищем, при цьому обидва компоненти є суттєвими для формування активної або пасивної моделі адаптації.

Біженство або вимушене переселення супроводжується сильним стресом, шоком, травматизацією та кризою ідентичності. У процесі вимушеного переселення спостерігаються емоційні, когнітивні та поведінкові особливості. В той час як психологічні наслідки біженства ускладнюють процес адаптації до нового соціокультурного середовища.

Успішність адаптації значною мірою залежить від сформованості ціннісних орієнтацій, наявності психологічних ресурсів, умов адаптації та рівня соціальної підтримки. Несформованість або дефіцит цих компонентів може призводити до ускладнення процесу інтеграції.

Проведений теоретичний аналіз теми психологічних особливостей адаптації вимушених переселенців у новому культурному середовищі показав складність і багатофакторність цього процесу, а також високу

наукову та соціальну актуальність теми, особливо в умовах повномасштабної війни в Україні та зростання кількості внутрішніх переселенців і по світу. Це зумовлює потребу в подальших емпіричних дослідженнях емоційного спектру та рівня адаптованості вимушено переселених осіб з метою розроблення ефективних та актуальних тренінгових програм і рекомендацій для психологічної та терапевтичної роботи з переселенцями.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація та методологія дослідження

У цьому підрозділі подано інформацію щодо організації, проведення та методології емпіричного дослідження. Метою дослідження було виявлення та порівняння психологічних особливостей адаптації вимушено переселених осіб з фокусом на їх емоційний стан та рівень адаптації залежно від місця переміщення – за кордоном та в межах України. Також дослідження було спрямоване на визначення факторів, що ускладнюють або, навпаки, полегшують процес адаптації вимушених переселенців в Україні та за її межами.

У дослідженні взяли участь 30 осіб, з яких 15 є внутрішньо переміщеними особами в межах України, а 15 – вимушеними переселенцями за кордоном. У групі закордонних переселенців взяли участь особи з 10 країн світу, а саме: Норвегії, Німеччини, Франції, Італії, Китаю, Бельгії, Таїланду, Польщі, Латвії та Ірландії. По Україні в дослідженні взяли участь внутрішньо переміщені особи з 10 областей України, а саме: Київської, Рівненської, Львівської, Волинської, Івано-Франківської, Черкаської, Чернігівської, Дніпропетровської, Харківської та Хмельницької.

Вік досліджуваних становив від 19 років до 30 років, при цьому переважна кількість респондентів належала до вікової групи 21-24 роки. Найбільшу підгрупу склали особи 22 років (9 осіб). Вибір саме молодшої вікової групи з невеликою різницею у віці був здійснений з метою підвищення коректності порівняння та якісної подальшої роботи саме з

цією групою населення. За статтю вибірка складалася з 73 % жінок (22 особи) та 27 % чоловіків (8 осіб).

За освітнім та професійним статусом більшість опитуваних працюють. Інші поєднують навчання і роботу, лише навчаються або тимчасово не навчаються та не працюють. Дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування за допомогою Google Forms. Залучення респондентів відбувалося через студентські групи у месенджері Telegram. Завдяки невеликій вибірці була можливість особистого спілкування з кожним респондентом з метою перевірки відповідності критеріям участі у дослідженні. Опитувані, за своїм бажанням, ділилися особистим досвідом щодо вимушеного переселення і труднощів, які їм довелося пройти.

Також для збирання результатів було створено окрему групу у месенджері Telegram з підходящими респондентами для надання інструкцій, роз'яснень та, за бажанням респондентів, зворотного зв'язку щодо узагальнених результатів дослідження. Опитування проводилося у період з 01.12.25 по 30.12.25.

Структура дослідження мала чотири блоки. Перший блок був присвячений збору загальної соціально-демографічної інформації від опитуваних, а наступні три блоки відповідали застосованим методикам. Перед кожною методикою надавалися інструкції щодо проходження та зазначалася кількість запитань.

Методики дослідження:

Назва методики 1. Шкала соціокультурної адаптації (Sociocultural Adaptation Scale, SCAS).

Автори: Дж. Вард (J. Ward), А. Кеннеді (A. Kennedy).

Призначення методики. Методика призначена для оцінки рівня соціокультурної адаптації особистості в умовах нового соціального та культурного середовища. Вона дозволяє виявити труднощі, з якими стикається людина у повсякденній взаємодії з новим соціальним

контекстом [39]. **Мета застосування у дослідженні.** У даному дослідженні методика застосовувалася з метою виявлення та порівняння рівня соціокультурної адаптації вимушено переселених осіб, які перебувають у межах України та за кордоном. **Характеристика методики.** У дослідженні була використана адаптована версія шкали, що включала 20 тверджень, які відображають різні аспекти соціокультурної адаптації: мовну взаємодію, орієнтацію в соціальних нормах, користування соціальними та адміністративними інституціями, побутову адаптацію та соціальну комунікацію. **Інструкція.** Респондентам пропонувалося оцінити, наскільки складним для них є виконання кожної із запропонованих дій у новому середовищі. **Шкала оцінювання.** Відповіді оцінювалися за п'ятибальною шкалою: 1 зовсім не складно - 5 дуже складно. **Спосіб обробки даних.** Обробка результатів здійснювалася шляхом обчислення середнього арифметичного значення (М) відповідей респондентів. Для цього використовувалася функція SUBTOTAL (101) у програмі Microsoft Excel.

Назва методики 2. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS).

Автори: Ш. Кoen (S. Cohen), Т. Камарк (T. Kamarck), Р. Мермельштейн (R. Mermelstein).

Призначення методики. Методика спрямована на вимірювання рівня суб'єктивного сприйняття стресу, тобто того, наскільки людина оцінює життєві ситуації як напружені, неконтрольовані та перевантажувальні [25]. **Мета застосування.** Методика використовувалася для визначення рівня стресу у вимушено переселених осіб та порівняння показників між групами переселенців в Україні та за кордоном. **Характеристика методики.** Шкала складається з 10 тверджень, що відображають емоційні та когнітивні аспекти переживання стресу протягом останнього місяця. Методика містить прямі та зворотні запитання.

Інструкція. Респондентам пропонувалося оцінити, як часто протягом останнього місяця вони переживали зазначені стани. **Шкала оцінювання.** Відповіді оцінювалися за п'ятибальною шкалою:

- 0 – ніколи
- 1 – майже ніколи
- 2 – іноді
- 3 – досить часто
- 4 – дуже часто

Спосіб обробки даних. Під час обробки результатів зворотні запитання були перераховані відповідно до методики. Після цього підраховувалася загальна сума балів для кожного респондента за допомогою функції SUM. Далі визначалося середнє арифметичне значення (М) для кожної з досліджуваних груп.

Назва методики 3. Методика соціально-психологічної адаптації.

Автори: К. Роджерс (C. Rogers), Р. Даймонд (R. Diamond).

Призначення методики. Методика призначена для комплексного вивчення соціально-психологічної адаптації особистості та особливостей її взаємодії з соціальним середовищем [11, с. 85]. **Мета застосування у дослідженні.** Методика застосовувалася з метою визначення рівня адаптації вимушено переселених осіб та порівняння показників адаптивності між двома досліджуваними групами. **Характеристика методики.** Методика складається зі 101 твердження та дозволяє оцінити адаптацію за такими шкалами: А – адаптивність / дезадаптивність S – самоприйняття L – прийняття інших Е – емоційний комфорт / дискомфорт І – інтернальність D – домінування. **Інструкція.** Респондентам пропонувалося визначити, наскільки кожне твердження відповідає їхньому звичному способу поведінки та переживань. **Спосіб обробки даних.** Підраховувалася сума балів за кожною шкалою окремо для кожного респондента. Для визначення рівня адаптації використовувався коефіцієнт

адаптації, який обчислювався за формулою: $A = a / (a + b) \times 100\%$, де a – показник адаптивності, b – показник дезадаптивності. Після цього обчислювалося середнє арифметичне значення показників для кожної групи.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У ході обробки емпіричних даних було використано методи описової математико-статистичної обробки, зокрема обчислення середніх арифметичних значень (M), а також порівняльний аналіз показників у двох групах респондентів: внутрішньо переміщених осіб в межах України та вимушених переселенців, які перебувають за кордоном. Усі статистичні обчислення здійснювалися з використанням табличного процесора Microsoft Excel.

Шкала соціокультурної адаптації (SCAS). Для порівняльного аналізу середніх показників у двох групах було обчислено середнє арифметичне значення (M) відповідей респондентів за допомогою формули SUBTOTAL (101; ... : ...) у програмі Excel. За результатами аналізу було виявлено відмінності між групами вимушених переселенців залежно від місця переміщення. Середній показник соціокультурної адаптації у переселенців у межах України становить $M = 2,08$, тоді як у вимушених переселенців, які перебувають за кордоном, цей показник є вищим: $M = 2,8$. Серед вимушених переселенців за кордоном найбільшу складність викликали такі аспекти адаптації, як розуміння місцевого акценту або мови (54) та взаємодія з бюрократичними процедурами (60). У групі внутрішньо переміщених осіб в межах України зазначені показники отримали нижчі за середні значення.

10. Стикатися з бюрократичними процедурами
30 ответов

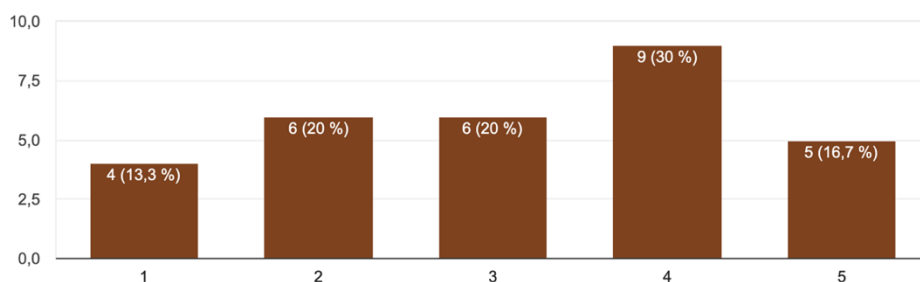


Рисунок 2.1 – Розподіл відповідей респондентів на твердження
«Стикатися з бюрократичними процедурами»

Водночас питання заводити друзів виявилось найбільш проблемним для переселенців в Україні (40), майже такі самі показники мали також вимушені переселенці за кордоном (49).

1. Заводити друзів
30 ответов

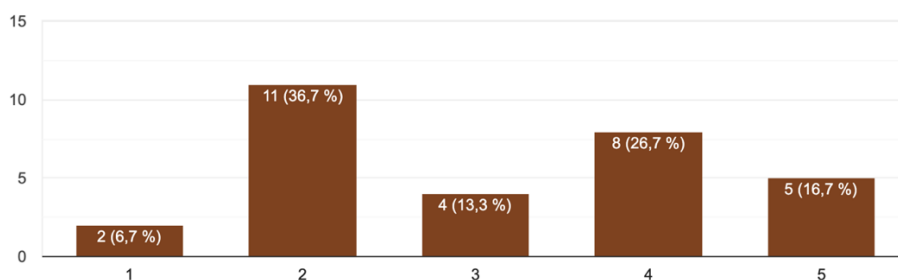


Рисунок 2.2 – Розподіл відповідей респондентів на твердження
«Заводити друзів»

Крім того, серед респондентів, які перебувають за кордоном, вищі бали отримало питання щодо прийняття та розуміння місцевої політичної системи (51). Це видно на рисунку 2.3. Серед біженців в межах України це питання набрало відносно маленьку кількість балів (28).

18. Приймати та розуміти місцеву політичну систему
30 ответов

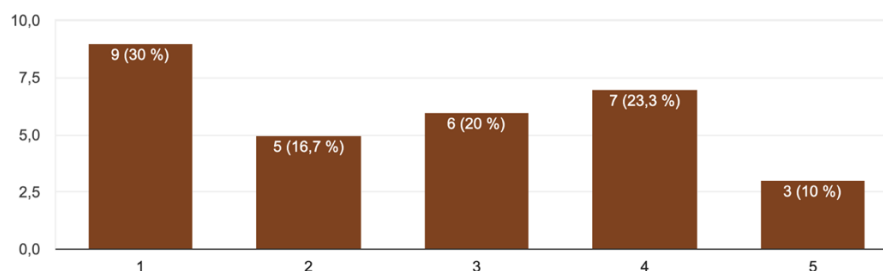


Рисунок 2.3 – Розподіл відповідей респондентів на твердження
«Приймати та розуміти місцеву політичну систему»

Також, питання відчуття зрозумілості для інших отримало більше балів серед вимушених переселенців за кордоном (51), в той час як в Україні це питання зібрало менше балів. На рисунку 2.4 видно як кількість відповідей поділяється рівно в обидві сторони.

3. Бути зрозумілим(ою) для інших
30 ответов

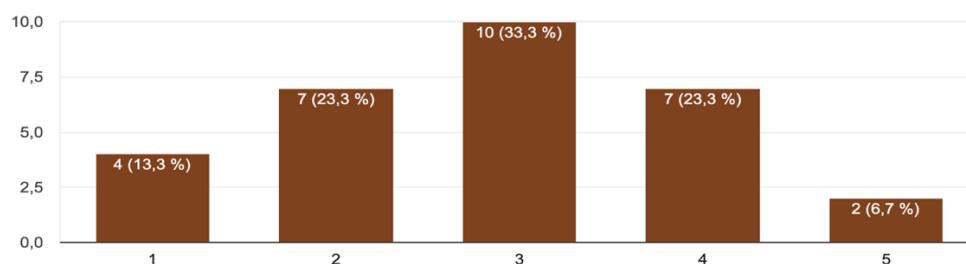


Рисунок 2.4 – Розподіл відповідей респондентів на твердження
«Бути зрозумілим(ою) для інших»

Отримані результати можна інтерпретувати як відображення підвищених вимог до соціокультурної адаптації в умовах іншого культурного середовища, що узгоджується з положеннями соціально-психологічних теорій адаптації [24]. Перебування в іншій країні передбачає необхідність засвоєння нових соціальних норм, мовних та культурних особливостей, що пояснює актуальність питання бути зрозумілим для інших та розуміння місцевої мови для вимушено переселених закордон. У працях вітчизняних науковців підкреслюється важливість середовищних

чинників у процесі адаптації вимушених переселенців, зокрема ефективності роботи соціальних інституцій, рівня державної підтримки, наявності житлових і побутових умов, а також можливостей для соціальної інтеграції та дозвілля [1, 4, 9, 12, 14, 15]. Результати проведеного дослідження свідчать, що саме соціальний аспект (заводити друзів, бути зрозумілим для інших), розуміння політичної та бюрократичної є актуальними для вимушених переселенців.

Шкали сприйнятого стресу (PSS). Для обчислення результатів за цією методикою спочатку було перероблено зворотні питання відповідно до методичних рекомендацій. Після цього було підраховано загальну суму балів кожного респондента за формулою $SUM(... : ...)$ у Microsoft Excel. На основі індивідуальних результатів було обчислено середнє арифметичне значення (M) для кожної групи. За результатами аналізу встановлено, що середній рівень сприйнятого стресу серед вимушених переселенців, які перебувають за кордоном, становить $M = 24,33$, тоді як серед внутрішньо переміщених осіб в межах України цей показник є нижчим і становить $M = 21,67$. Отримані дані свідчать про вищий рівень суб'єктивного стресового напруження у групі переселенців за кордоном. Найбільшу кількість відповідей за відповідями «дуже часто» та «досить часто» отримали питання, пов'язані з відчуттям нервозності, стресу та смутку через несподівані події у повсякденному житті (рис. 2.5 - 2.6). Це вказує на наявність стійкого стресового фону у досліджуваних.

3. Протягом останнього місяця, як часто ви відчували нервозність та стрес?
30 ответов

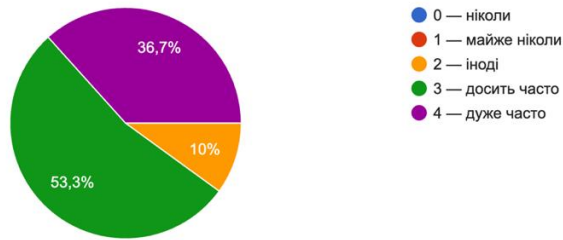


Рисунок 2.5 – Розподіл відповідей респондентів на питання «Протягом останнього місяця, як часто ви відчували нервозність та стрес?»

1. Протягом останнього місяця, як часто ви засмучувалися через те, що сталося несподівано?
30 ответов

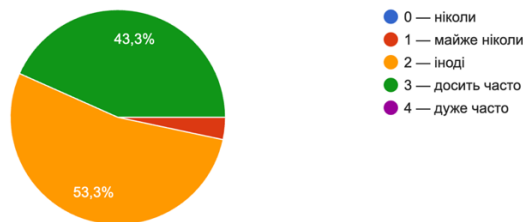


Рисунок 2.6 – Розподіл відповідей респондентів на питання «Протягом останнього місяця, як часто ви засмучувалися через те, що сталося несподівано?»

Також, на рисунку 2.7 видно, що 23,3% респондентів відповіли, що вони майже ніколи не відчують, що справи йдуть так, як їм би хотілося, що вказує на наявність переживань, пов'язаних із втратою контролю над життєвими подіями.

5. Протягом останнього місяця, як часто ви відчували, що справи йдуть так, як ви хочете?
30 ответов

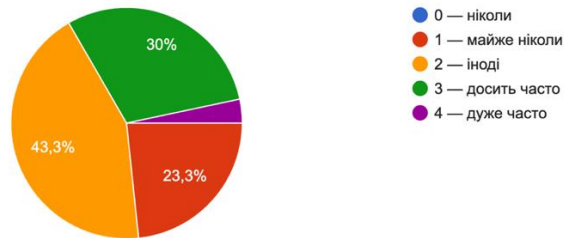


Рисунок 2.7 – Розподіл відповідей респондентів на питання «Протягом останнього місяця, як часто ви відчували, що справи йдуть так, як ви хочете?»

Отримані результати узгоджуються з зарубіжними і вітчизняними дослідженнями, у яких зазначається, що вимушене переселення супроводжується підвищенням рівня стресу, нервозності та тривожності через зниження відчуття контролю над життєвою ситуацією [4, 5, 9, 10, 12, 31, 41].

Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Для обробки результатів за даною методикою було здійснено підрахунок балів кожного респондента окремо за шкалами: адаптація (А), самосприйняття (S), сприйняття інших (L), емоційна комфортність (Е), інтернальність (І) та домінування (D). Для визначення рівня соціально-психологічної адаптації кожної особи було обчислено коефіцієнт адаптації за формулою $A = a / (a + b) \times 100\%$, де а - показник адаптивності, b - показник дезадаптивності. Після цього було розраховано середнє арифметичне значення показника адаптації в обох досліджуваних групах. За отриманими результатами, середній рівень адаптації серед внутрішньо переміщених осіб в межах України становить 40%, тоді як серед вимушених переселенців, які перебувають за кордоном, цей показник є вищим - 59%. Виявлені відмінності можуть свідчити про різний ступінь сформованості адаптаційних механізмів у досліджуваних групах, що узгоджується з

гуманістичною психологією К. Роджерса [40]. Отримані результати також узгоджуються з сучасними та класичними дослідженнями соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців, у яких підкреслюється роль активної позиції особистості у період адаптації [1, 4, 6, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 26, 41, 39].

На рисунку 2.8 можна побачити, що у респондентів здебільшого високі вимоги до себе, в той час як вони відчують сильне хвилювання (рис. 2.9). Це можна інтерпретувати як високий рівень емоційної напруги, який може негативно сприяти адаптації особи в новому культурному середовищі.

4. Маю до себе високі вимоги
30 ответов

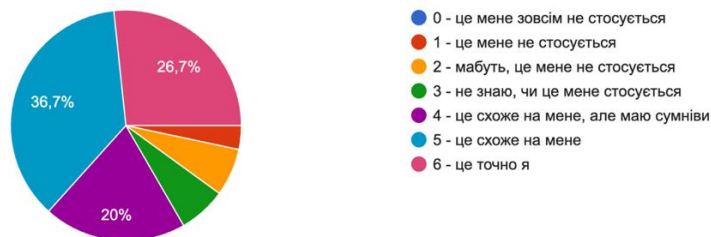


Рисунок 2.8 – Розподіл відповідей респондентів на твердження
«Маю до себе високі вимоги»

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б
30 ответов

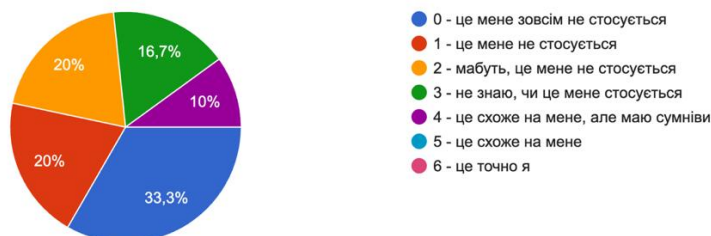


Рисунок 2.9 – Розподіл відповідей респондентів на твердження
«Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б»

При цьому респонденти здебільшого демонструють позитивне ставлення до себе і бажання до змін, що можна побачити на рисунках 2.10 - 2.11 та інтерпретувати як можливість до покращення емоційного стану та адаптації вимушених переселенців.

63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна
30 ответов



Рисунок 2.10 – Розподіл відповідей респондентів на твердження
«Людина діяльна, енергійна, ініціативна»

80. Відчуваю, що расту, дорослішаю: змінююсь сам і змінюю ставлення до навколишнього світу
30 ответов

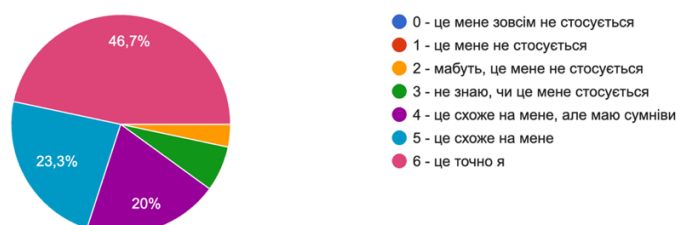


Рисунок 2.11 – Розподіл відповідей респондентів на твердження
«Відчуваю, що расту, дорослішаю: змінююсь сам і змінюю ставлення до
навколишнього світу»

Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження, метою якого було виявлення та порівняння психологічних особливостей адаптації вимушено переселених осіб із фокусом на їхній емоційний стан та рівень адаптації залежно від місця переміщення, свідчать про підвищений рівень стресу та емоційної

напруги серед молоді групи населення. Молоді люди в умовах зміни соціокультурного середовища стискаються з низкою труднощів адаптації, зокрема з проблемами соціалізації, емоційної нестабільності та необхідністю швидкого пристосування до нових життєвих умов.

Отримані результати вказують на потребу в психологічній та соціальній підтримці молодих людей у процесі адаптації. Дослідження також показало, що соціокультурна адаптація вимушених переселенців за кордоном має більш складний та багатовимірний характер, що проявляється у підвищених показниках сприйнятого стресу та складнощах у соціальній інтеграції. Водночас внутрішньо переміщені особи в межах України також мають потребу у соціалізації, емоційній підтримці та підвищенні рівня адаптивності, що зумовлює актуальність створення програм психологічної допомоги як для переселенців за кордоном, так і для внутрішніх переселенців.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість системної психологічної підтримки вимушено переселених осіб та створюють підґрунтя для розробки програм, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості й соціально-психологічної адаптації.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДО НОВОГО КУЛЬТУРНОГО СЕРЕДОВИЩА ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ

3.1 а. Програма тренінгу стресостійкості

Психодрама стала підґрунтям у створенні даного тренінгу стресостійкості з її елементами, оскільки вони спрямовані на глибоке емоційне проживання власного досвіду. Я. Л. Морено – засновник методу, вважав, що психодрама є ефективною в опрацюванні кризового досвіду через дію, рольову взаємодію та спонтанність, що особливо важливо в умовах психологічної травматизації. Він також увів у науковий обіг поняття «групова терапія» та «групова психотерапія» [28, 30, 34]. Програма тренінгу розроблена з урахуванням результатів емпіричного дослідження, які засвідчили підвищений рівень сприйнятого стресу та відмінності в рівні соціально-психологічної адаптації у внутрішньо переміщених осіб в Україні та вимушених переселенців за кордоном.

Мета тренінгу. Зниження рівня сприйнятого стресу та підвищення рівня адаптивності вимушено переселених осіб через елементи психодрами.

Завдання тренінгу:

1. Усвідомлення джерел стресу та труднощів адаптації
2. Зниження емоційної напруги та тривоги
3. Розвиток навичок емоційної саморегуляції
4. Активізація внутрішніх ресурсів
5. Формування ефективних копінг-стратегій
6. Обмін досвідом адаптації між переселенцями в Україні та

за кордоном

Тренінг присвячений. Вимушено переміщеної молоді, яка перебуває як на території України, так і за її межами та має труднощі адаптації і підвищений рівень стресу.

Тривалість. Тренінг розрахований на 6 занять тривалістю півтори години, що проводяться один раз на тиждень у груповому онлайн форматі (8-12 осіб) на платформі Zoom.

Напрямки роботи:

1. емоційний (усвідомлення та проживання почуттів);
2. когнітивний (переосмислення стресових ситуацій);
3. поведінковий (формування нових моделей реагування);
4. соціальний (підтримка, взаємодія, обмін досвідом);
5. ресурсний (активація внутрішніх і зовнішніх ресурсів).

Типи вправ:

1. **Рольові ігри;** Учасник відтворює образ людини, ситуації або символу, які є джерелом стресу чи внутрішнього конфлікту. Такий підхід сприяє емоційному розвантаженню та пошуку нових способів взаємодії зі складними ситуаціями.
2. **Обмін ролями;** Протагоніст бере на себе роль іншої значущої особи, тоді як інший учасник грає роль самого протагоніста. Техніка сприяє розвитку емпатії, розумінню позиції іншого та зменшенню міжособистісної напруги.
3. **Техніка «дзеркала»;** Протагоніст спостерігає за тим, як інші учасники відтворюють його поведінку, сцени чи ситуації з життя. Це дозволяє дистанціюватися від власних переживань, подивитися на себе з боку та глибше усвідомити власні емоційні реакції.
4. **Подвоєння (doubling);** У цій техніці один з учасників групи проговорює емоції та переживання протагоніста, озвучуючи те, що, на його думку, протагоніст відчуває або утримує в собі. Це створює зв'язок між внутрішньою реальністю особистості та зовнішнім соціальним світом, сприяючи усвідомленню пригнічених емоцій.

5. **Солілоквій (внутрішній монолог);** Протагоніст відкрито озвучує свої внутрішні думки та почуття перед групою. Метою є усвідомлення внутрішніх конфліктів, зниження напруги та досягнення емоційного катарсису.

6. **Вправа «Квітка підтримки»;** Обговорення та визначення своїх опор.

7. **Вправа «Місце безпеки»;** Візуалізація пошуку свого місця безпеки.

Обґрунтування доцільності вправ. Психодрама є ефективним та творчим рішенням у роботі зі стресом і посттравматичними переживаннями, оскільки увага акцентується на невербальних формах самовираження, рухах та емоційних реакціях [28, с. 6]. Психодрама орієнтована на принцип «тут і зараз», що дозволяє інтегрувати минулий травматичний досвід та майбутні тривоги в актуальний момент, сприяючи спонтанності, творчості та катарсису. [23, с. 18]. Крім того, метод відзначається гнучкістю та може бути адаптований до індивідуальних потреб учасників, що робить його доцільним для роботи з вимушено переселеними особами в умовах соціальної нестабільності.

Тематичний план:

1. Знайомство та формування безпечного простору
2. Усвідомлення стресу та його джерел
3. Опрацювання емоційної напруги
4. Робота з міжособистісними труднощами
5. Ресурсні вправи та підтримка
6. Інтеграція досвіду та завершення

Очікуваний результат. Очікується зниження рівня сприйнятого стресу, підвищення рівня соціально-психологічної адаптації, емоційної стабільності та формування ефективних стратегій подолання стресових ситуацій та посилення внутрішніх ресурсів особистості.

3.2. Практичні рекомендації для вимушено переселених осіб щодо покращення адаптації до нового культурного середовища

Згідно з теоретичним аналізом та результатами емпіричного дослідження можна визначити, що вимушене переселення часто супроводжується психологічною травматизацією, підвищеним рівнем стресу, емоційною напругою та порушенням відчуття стабільності. У зв'язку з цим особливої ваги набуває формування ефективних копінг-стратегій та рішень, спрямованих на адаптацію до нових умов життя й збереження психологічного благополуччя.

Однією з основних рекомендацій щодо подолання стресу та успішної адаптації до нового культурного середовища є визнання власних почуттів.

Важливо дозволяти собі переживати емоції, пов'язані з травматичним досвідом, не намагаючись їх ігнорувати або витіснити. Усвідомлення та прийняття власних почуттів є першим кроком до їх конструктивного опрацювання. При цьому одразу ділитися своїми почуттями з оточуючими не є обов'язковим. Водночас групова терапія може бути ефективною формою психологічної підтримки, оскільки передбачає взаємодію з групою людей, які мають схожий досвід. Тому рекомендується звертатися до підтримуючого соціального середовища, а саме до друзів, родини або груп взаємодопомоги. Соціальна підтримка знижує відчуття ізольованості та дає відчуття, що ти не наодинці з цією проблемою. Це логічно поєднується з рекомендацією щодо підтримання соціальних контактів. Попри можливе бажання усамітнення, надмірна ізоляція може ускладнювати подолання наслідків травматичного досвіду. Спілкування з близькими людьми може допомагати відновити відчуття безпеки та приналежності. Важливим є також надання собі часу. Процес адаптації до нових умов є тривалим, тому не варто очікувати швидкого зникнення тривоги чи напруги. Толерантне ставлення до себе та власного темпу відновлення сприяє зниженню внутрішнього тиску. Не менш значущою є турбота про фізичний стан.

Регулярне харчування, повноцінний сон та помірна фізична активність позитивно впливають на емоційний стан і здатність справлятися зі стресом. Загалом, формування стабільного розпорядку дня є рекомендованим, оскільки травматичні події часто порушують відчуття контролю та передбачуваності. Створення чіткого щоденного розпорядку сприяє відновленню структури та знижує рівень тривоги. Сюди також входить формування власних опор, таких як, чашка кави зранку або прогулянка до улюбленого місця.

Загалом, застосування вищезазначених рекомендацій сприяє формуванню більш адаптивних копінг-стратегій, зниженню рівня сприйнятого стресу та покращенню соціально-психологічної адаптації вимушено переселених осіб у новому культурному середовищі [37].

Висновки до третього розділу

У цьому розділі була представлена програма тренінгу стресостійкості з елементами психодрами, оскільки групова арттерапія та психодраматичні методи є ефективними у роботі з травматичним досвідом. Доцільність використання саме такого методу роботи з вимушеними переселенцями зумовлюється також результатами емпіричного дослідження, які засвідчили підвищену потребу молоді у соціальній підтримці, взаємодії та соціалізації в умовах нового культурного середовища.

За результатами порівняльного аналізу двох груп було виявлено відмінності у рівні сприйнятого стресу та соціально-психологічної адаптації, що обґрунтовує доцільність організації обміну досвідом між внутрішньо переміщеними особами в Україні та вимушеними переселенцями за кордоном. Використання онлайн-платформи для проведення тренінгу є оптимальним рішенням, оскільки воно забезпечує можливість об'єднання учасників, які перебувають у різних країнах, та створює безпечний простір для взаємодії й підтримки.

Крім того, у розділі були запропоновані практичні рекомендації щодо покращення адаптації до нового культурного середовища, у яких значна увага приділяється соціалізації, розвитку підтримувальних соціальних зв'язків, а також усвідомленню, визнанню та проговоренню власних почуттів. Запропоновані рекомендації умовно можна представити у вигляді піраміди, де основою є турбота про фізичний стан та щоденну рутину як фундамент стабільного функціонування організму. Наступним рівнем виступають соціальні зв'язки та підтримка, а вершиною піраміди є саморефлексія, прийняття та розуміння власних емоцій і переживань.

Таким чином, тренінг стресостійкості та практичні рекомендації є тісно взаємопов'язаними у процесі полегшення адаптації до нового культурного середовища, оскільки груповий формат терапевтичної роботи створює можливість для осіб зі схожим досвідом отримати підтримку, поділитися власними переживаннями та краще усвідомити свої емоційні стани.

ВИСНОВКИ

Мета кваліфікаційної роботи полягала у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей адаптації вимушено переселених осіб, які перебувають в Україні та за її межами, а також у пошуку шляхів оптимізації процесу адаптації в новому культурному середовищі.

Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що різка зміна життєвого середовища та вимушене переселення супроводжуються підвищеним рівнем психологічного стресу. У працях Г. Сельє стрес розглядається як неспецифічна реакція організму на значущі життєві подразники, тоді як у транзакційній моделі Р. Лазаруса та С. Фолкмана акцент зроблено на суб'єктивній оцінці ситуації та індивідуальних копінг-стратегіях особистості. Проблема міжкультурної та соціокультурної адаптації була розкрита в працях Дж. Беррі, С. Уорда, Сам та Адлера, які розглядають адаптацію як активний, динамічний процес взаємодії особистості з новим соціальним і культурним середовищем, що передбачає трансформацію ідентичності, цінностей та поведінкових стратегій. Автори наголошують на провідній ролі самої людини в процесі власної адаптації. У межах теоретичного аналізу також було детально розглянуто праці вітчизняних і зарубіжних дослідників (Гуменюк, Єфімова, Гуляєва, Дуб, Михайлич, Алпатова, Кінаш), у яких висвітлюються психологічні наслідки вимушеного переселення, зокрема емоційна напруга, порушення відчуття безпеки, труднощі соціалізації та адаптації в новому культурному середовищі. Загалом у наукових дослідженнях поділяється думка, що адаптація вимушено переселених осіб є складним і динамічним процесом, який може ускладнюватися або полегшуватися залежно від сукупності особистісних характеристик людини та умов середовища, в якому вона перебуває. Найбільш поширеними психологічними проявами адаптаційного процесу є підвищений рівень стресу, тривожність, емоційна

нестабільність, агресивні реакції, а в окремих випадках - симптоми посттравматичного стресового розладу.

За результатами емпіричного дослідження було виявлено рівень соціокультурної адаптації, сприйнятого стресу та адаптивності у двох групах вимушено переселених осіб в межах України та за кордоном. За шкалою соціокультурної адаптації (SCAS) середній рівень труднощів адаптації у вимушених переселенців за кордоном виявився вищим, ніж у внутрішньо переміщених осіб в Україні, що свідчить про більшу кількість адаптаційних труднощів у новому культурному середовищі. Найбільш складними аспектами адаптації для молоді за кордоном є взаємодія з новою політичною та бюрократичною системами, мовні труднощі, а також відчуття нерозуміння з боку оточення. Водночас для внутрішньо переміщених осіб в Україні більш актуальними виявилися соціальні труднощі, зокрема формування дружніх зв'язків, що є спільним викликом для обох груп. Результати за шкалою сприйнятого стресу (PSS) показали, що вимушені переселенці за кордоном мають вищий середній рівень стресу порівняно з переселенцями в межах України. Це узгоджується з даними шкали SCAS і підтверджує взаємозв'язок між труднощами адаптації та емоційною напругою. При цьому обидві групи характеризуються частими переживаннями тривоги, стресу та засмучення у зв'язку з несподіваними подіями. За методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда було виявлено відмінності в рівні адаптивності між групами. Вимушені переселенці за кордоном продемонстрували вищий рівень адаптивності, водночас обидві групи перебувають у процесі внутрішніх змін і трансформацій, що узгоджується з класичними теоріями соціокультурної адаптації, які розглядають адаптацію як процес особистісного розвитку та переосмислення себе в новому середовищі. Отримані результати також можуть бути зумовлені віковими особливостями вибірки, оскільки молодий вік є періодом активного

становлення ідентичності. Загалом порівняльний аналіз груп показав, що процес адаптації вимушено переселених осіб супроводжується складним емоційним станом, високими вимогами до себе та переживанням життєвого етапу дорослішання та трансформації.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання в роботі психологів, соціальних працівників та фахівців, які працюють з вимушено переселеними особами. Результати дослідження дозволяють краще розуміти специфіку адаптаційних труднощів та емоційного стану молоді залежно від умов переселення, що може слугувати основою для розробки цільових програм психологічної підтримки. На основі результатів емпіричного дослідження була розроблена програма тренінгу стресостійкості з елементами психодрами, спрямована на зниження рівня сприйнятого стресу, підвищення соціально-психологічної адаптації та формування ресурсних копінг-стратегій. Запропонований тренінг може бути використаний у форматі онлайн-групової роботи з вимушено переселеними особами як в Україні, так і за її межами.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки досліджуваних, залученні представників різних вікових груп та аналізі гендерних особливостей адаптації. Доцільним є також вивчення довготривалих ефектів адаптації вимушено переселених осіб та оцінка ефективності запропонованого тренінгу стресостійкості з елементами психодрами в динаміці. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на експериментальну перевірку впливу психодраматичних методів на рівень адаптивності, емоційної стабільності та соціальної інтеграції вимушено переселених осіб у новому культурному середовищі.

СПИСОК ВИК ОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алпатова О. В. Психологічні чинники соціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів. Актуальні проблеми вищої професійної освіти. Київ, 2023. С. 6–9.
2. В Україні налічують близько 3,7 млн внутрішньо переміщених осіб. ZMINA. URL: <https://zmina.info/news/v-ukrayini-narahuvaly-37-miljona-vnutrishno-peremishhenyh-osib-mom/>
3. Грись А. М. Соціально-психологічна адаптація : навч. посіб. Київ : Геопринт, 2020. 280 с.
4. Гуляєва Л. А. Психологічні особливості вимушеного переселення особистості в умовах збройного конфлікту. Проблеми сучасної психології. 2017. № 37. С. 67–74.
5. Гуменюк Л. Й., Бреус А. О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологічна». 2017. № 2. С. 108–122.
6. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2021. № 49. С. 61–71.
7. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». 2014. № 1706-VII.
8. Керівні принципи з питань внутрішнього переміщення / Представник Генерального секретаря ООН з питань внутрішньо переміщених осіб Ф. М. Денг. 2001. 30 с.

9. Кінаш О. Соціальна адаптація вимушено переміщених осіб в умовах військового стану як наукова проблема. *Social Work and Education*. 2024. Vol. 11, No. 1. P. 136–144.

10. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. Київ : Логос, 2015. С. 26–46.

11. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики : навч. посіб. Київ : Освіта, 2012. 616 с.

12. Максименко Ю. Б., Морозова-Йоханнессен О. В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 5 (69). С. 90–97.

13. Михайлич О. В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологія та соціальна робота*. 2023. № 2. С. 26–34.

14. Олійник Ю. Б. Особливості психологічної адаптації українських біженців в країнах Європи : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя, 2025. 89 с.

15. Отич М. Соціальна адаптація ВПО в період війни. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукр. наук. конф. Суми : Сумський державний університет, 2023. С. 242–247.

16. Скільки в Україні ВПО у 2025 році: актуальна статистика за областями. *Apostrophe.ua*. URL: <https://apostrophe.ua/society/skilky-v-ukraini-vpo-u-2025-rotsi-aktualna-statystyka-za-oblastyamy.html>

17. Adler P. S. The transitional experience: An alternative view of culture shock. *Journal of Humanistic Psychology*. 1975. Vol. 15. P. 13–23.

18. Adler P. S. Culture shock and the cross-cultural learning experience. Toward internationalism. Cambridge, MA: Newbury House, 1987.
19. Anderson L. E. A new look at an old construct: Cross-cultural adaptation. Pergamon. 1994. Vol. 18, No. 3. P. 293–328.
20. Andrejuk K. Rapid evolution of refugee policy in Poland: Russian invasion of Ukraine as a focusing event. Journal of Immigrant & Refugee Studies. 2025. Vol. 23, No. 4. P. 485–498.
21. An J., Wang T., Chen B., Oleksiyenko A., Lin C. Mental health of residents of Ukraine exposed to the Russia–Ukraine conflict. JAMA Network Open. 2025. Vol. 8, No. 2. e2459318.
22. Araujo A. A. Adjustment issues of international students enrolled in American colleges and universities. Higher Education Studies. 2011. Vol. 1, No. 1. P. 2–8.
23. Bagherian M., Azadi M., Abdollahpour M. A. The effectiveness of psychodrama on life satisfaction, self-compassion, and positive emotions in depressed patients. Psychology of Woman Journal. 2024. Vol. 5, No. 3. P. 17–25.
24. Berry J. W. Cross-cultural psychology: Research and applications. Cambridge: Cambridge University Press, 2002.
25. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior. 1983. Vol. 24, No. 4. P. 385–396.
26. Gebregergis W. T., Csukonyi C. Unveiling psychological and sociocultural adaptation patterns of international students in Hungary. Journal of International Students. 2025. Vol. 15. P. 97–118.
27. Gebregergis W. T., Tekie D., Yikealo D., Habte A. The predicting effects of self-efficacy, self-esteem and prior travel experience on sociocultural

adaptation among international students. *Journal of International Students*. 2020. Vol. 10, No. 2. P. 339–357.

28. Giacomucci S., Marquit J., Miller Walsh C. Trauma-informed psychodrama: A qualitative study. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 896.

29. Jackson M. Evaluating the role of Hans Selye in the modern history of stress. *Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century*. Rochester: University of Rochester Press, 2014. P. 21–48.

30. Kellermann P. F. The therapeutic aspects of psychodrama with traumatized people. *Psychodrama with Trauma Survivors: Acting Out Your Pain*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2000. P. 3–24.

31. Krasilova Y., Proskurnia A., Vakulenko O., Vaskivska S., Zhadanov S. Psychological adaptation issues among Ukrainian refugees and internally displaced persons during the Russian–Ukrainian war: causes and consequences. Vilnius: Mykolas Romeris University, 2023. 12 p.

32. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 460 p.

33. Mesidor J. K., Sly K. F. Factors that contribute to the adjustment of international students. *Journal of International Students*. 2016. Vol. 6, No. 1. P. 262–282.

34. Nolte J. J. L. *Moreno and the psychodramatic method: On the practice of psychodrama*. New York: Routledge, 2020. 175 p.

35. Sam D. L., Berry J. W. Acculturation: When individuals and groups of different cultural backgrounds meet. *Perspectives on Psychological Science*. 2010. Vol. 5, No. 4. P. 472–481.

36. Searle W., Ward C. The prediction of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*. 1990. Vol. 14, No. 4. P. 449–464.
37. Tull M. T. What Is Trauma? Verywell Mind. URL: <https://www.verywellmind.com/common-symptoms-after-a-traumatic-event-2797496>
38. Ukraine Refugee Situation. UNHCR Operational Data Portal. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
39. Ward C., Kennedy A. Acculturation strategies, psychological adjustment, and sociocultural competence during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*. 1994. Vol. 18, No. 3. P. 329–343.
40. Witty M. C. Client-centered therapy. *Current Psychotherapies*. Belmont, CA: Brooks/Cole, 2011. P. 35–70.
41. Yefimova A. Adaptation of Ukrainians to forced migration: A study of psychosocial models and factors. *Amazonia Investiga*. 2024. Vol. 13, No. 81. P. 130–141.
42. Yusoff Y. M. Self-efficacy. Perceived social support, and psychological adjustment in international undergraduate students. *Journal of Studies in International Education*. 2011. Vol. 16, No. 4. P. 353–371.
43. Regional Intentions Survey (5th & 6th Round). UNHCR Operational Data Portal. URL: <https://data.unhcr.org/en/dataviz/409>

ДОДАТКИ

Додаток А

Кожне заняття побудоване за класичною псих драматичною моделлю та включає три обов'язкові фази:

- Фаза розігріву, 20 хв
- Фаза дії, 50 хв
- Фаза обміну, 20 хв

Заняття 1. Формування безпечного простору та довіри

Мета: Створення психологічно безпечної атмосфери, формування групової згуртованості.

Фаза розігріву (20 хв)

Вправа на знайомство

Коротка візуалізація «Тут і тепер»

Обговорення очікувань від тренінгу

Фаза дії (50 хв)

Вправа «Квітка підтримки» . Учасники досліджують власні ресурси підтримки (люди, місця, досвід).

Фаза обміну (20 хв)

Групова рефлексія, вербалізація почуттів, відчуття безпеки.

Заняття 2. Усвідомлення та прийняття стресу

Мета: Підвищення усвідомлення власних стресових переживань.

Фаза розігріву (20 хв)

Емоційний чек-ін, дихальні вправи.

Фаза дії (50 хв)

Вправа «Монолог (Soliloquy)»

Учасники проговорюють внутрішні думки та переживання, пов'язані з досвідом переселення.

Фаза обміну (20 хв)

Підтримувальний обмін без оцінювання.

Заняття 3. Зниження емоційної напруги

Мета: Зменшення внутрішнього напруження та тривоги.

Фаза розігріву (20 хв)

Релаксаційна вправа, налаштування на роботу.

Фаза дії (50 хв)

Вправа «Дзеркало (Mirroring)» Учасники спостерігають власні емоції з боку через невербальне відтворення.

Фаза обміну (20 хв)

Обговорення нових усвідомлень та змін у самопочутті.

Заняття 4. Опрацювання внутрішніх конфліктів

Мета: Усвідомлення та зниження впливу стресогенних ситуацій.

Фаза розігріву (20 хв)

Вправа на актуалізацію емоцій.

Фаза дії (50 хв)

Вправа «Рольова гра»

Програвання ролей людей або ситуацій, що викликають напруження.

Фаза обміну (20 хв)

Рефлексія пережитого досвіду.

Заняття 5. Розвиток емпатії та підтримки

Мета: Розширення розуміння себе та інших.

Фаза розігріву (20 хв)

Контактна вправа на довіру.

Фаза дії (50 хв)

Вправа «Обмін ролями (Role Reversal)»

Учасники досліджують іншу перспективу ситуації.

Фаза обміну (20 хв)

Обговорення змін у сприйнятті та емоціях.

Заняття 6. Інтеграція досвіду та завершення

Мета: Закріплення набутих ресурсів та завершення групового процесу.

Фаза розігріву (20 хв)

Вправа «Мій шлях у тренінгу».

Фаза дії (50 хв)

Вправа «Подвоєння (Doubling)»

Вербалізація прихованих почуттів за підтримки групи.

Фаза обміну (20 хв)

Підсумкова рефлексія, обмін результатами та завершення тренінгу.