

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра загальної психології

**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ВИМУШЕНИХ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ
НА ТЕРИТОРІЇ НІМЕЧЧИНИ**

Кваліфікаційна робота освітнього рівня «Бакалавр»

Студентки 4 року ОС Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»)
Абрамової Анастасії Сергіївни
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук
Ананова Іванна Валентинівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №1

Протокол № _____ від _____ року

Завідувач кафедри загальної психології

_____ Юрчинська Г. К.

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ	7
1.1. Поняття соціально-психологічної адаптації	7
1.2. Культурні, соціальні та економічні детермінанти, які викликають особливості в процесі соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів	12
1.3. Психологічні особливості, які виникають в процесі соціально-психологічної адаптації у вимушених мігрантів	14
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ НА ТЕРИТОРІЇ НІМЕЧЧИНИ	21
2.1. Методики та організація дослідження	21
2.2. Характеристика вибіркової сукупності	25
Висновки до розділу 2	28
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ НА ТЕРИТОРІЇ НІМЕЧЧИНИ	30
3.1. Аналіз результатів дослідження соціально-психологічної адаптації мігрантів	30
3.2. Аналіз результатів дослідження рівня стресу мігрантів	34
3.3. Аналіз результатів дослідження самооцінки емоційних станів мігрантів	37
3.4. Рекомендації для покращення адаптації та інтеграції у нове соціальне та культурне середовище українських вимушених мігрантів на території Німеччини	41
Висновки до розділу 3	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених українських мігрантів на території Німеччини є дуже актуальною темою в сучасному світі. Світова ситуація викликає багато конфліктів, що призводить до переміщення великої кількості людей в пошуках кращих умов і можливостей для життя.

Німеччина є однією з країн, що надає людям захист, можливості для заробітку та проживання. Українські мігранти є однією з найбільших груп мігрантів у Німеччині. За офіційними даними на початку 2023 року в Німеччині проживає близько 1,1 мільйона українців, які є вимушеними мігрантами. Ці люди змушені залишати свої рідні краї з різних причин, таких як повномасштабне вторгнення Росії на територію України, економічна криза, політична нестабільність та інші. Проте, процес адаптації до нового культурного, соціального та економічного середовища є складним для кожного мігранта. Вимушені мігранти зіштовхуються з різними труднощами під час адаптації, такими як мовні бар'єри, культурні відмінності, соціальна ізоляція, відсутність стабільної роботи та житла, а також стигматизація та дискримінація.

Таким чином, дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених українських мігрантів у Німеччині є дуже актуальним у контексті розуміння процесу міграції та взаємодії між різними культурами. Це дослідження може допомогти зрозуміти особливості адаптації вимушених мігрантів у Німеччині, виявити основні аспекти та проблеми, з якими вони зіштовхуються, та запропонувати рекомендації для покращення їхньої адаптації та інтеграції у нове соціальне та культурне середовище. Крім того, результати дослідження можуть бути корисними для органів державного управління та міжнародних організацій, які займаються проблемами міграції та інтеграції мігрантів у інші країни. Вони можуть використовувати отримані дані для

розробки інтеграційних програм, які сприятимуть ефективній адаптації вимушених мігрантів та їхній інтеграції у нове середовище.

Мета дослідження: визначити особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських мігрантів на території Німеччини.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація біженців.

Предмет дослідження: особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських мігрантів у Німеччині.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу на тему соціально-психологічної адаптації біженців в умовах зовнішньої міграції, визначити, складнощі процесу соціально-психологічної адаптації мігрантів.

2. Визначити рівень соціально-психологічної адаптації та рівень стресу українських вимушених мігрантів на території Німеччини.

3. Здійснити порівняльний аналіз соціально-психологічної адаптації мігрантів і не мігрантів.

4. Розробити рекомендації для покращення адаптації та інтеграції українських вимушених мігрантів у нове соціальне та культурне середовище Німеччини.

Теоретико-методологічні засади дослідження: в основу роботи було покладено праці дослідників соціально-психологічної адаптації (Галанюк М., Галецька І., Камбур А., Кузнєцова О., Підчасов Є., Семиченко В., Зданевич Л., Ткачишина О.), дослідників особливостей соціально-психологічної адаптації мігрантів (Блинової О., Вишньовського В., Гуменюк Л., Бреус А., Зінченко О., Леонова І., Ліщук Я).

Методи дослідження: 1) теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення даних; 2) емпіричні: методика діагностики соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд; шкала рівня суб'єктивного стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10); опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Айзенка); 3) методи

обробки даних: аналіз описових статистик, методи порівняння груп (критерій U-Манна-Уїтні).

Емпірична база дослідження: Вибірку дослідження склали 60 осіб віком від 19 до 59 років, з них 41 жінка та 19 чоловіків. Дослідницька вибірка складається з двох досліджуваних груп: 1) 30 осіб, які переїхали до Німеччини у зв'язку з повномасштабним вторгненням Росії на територію України у лютому 2022 року; 2) 30 осіб, які не покидали територію України.

Наукова новизна дослідження полягає у повномасштабному вторгненні Росії на територію України, що спровокувало масову міграцію населення до країн Європи. Такі умови змушують дослідників різних сфер адаптовуватись до викликів та досліджувати нові явища, з якими стикаються українці.

Теоретичне значення роботи є важливим для майбутніх досліджень, адже в ній зібрана актуальна інформація стосовно труднощів соціально-психологічної адаптації українських вимушених мігрантів на території Німеччини, їх детермінанти та наслідки.

Практичне значення полягає в тому що, результати дослідження можуть бути корисними для органів державного управління Німеччини та міжнародних організацій, які займаються проблемами міграції та інтеграції мігрантів у нові країни. Вони можуть використовувати отримані дані для розробки інтеграційних програм, які сприятимуть ефективній адаптації вимушених мігрантів та їхній інтеграції у нове середовище.

Надійність та достовірність результатів забезпечувалась достовірним теоретичним і методологічним обґрунтуванням головних положень кваліфікаційної роботи, систематичним та послідовним використанням обраних методів дослідження, що відповідають меті, завданням, об'єкту та предмету дослідження; якісним і кількісним аналізом одержаних даних, з використанням коректних методів якісно-кількісної обробки даних.

Структура дослідження: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (75 найменувань, з них 51 – іноземною мовою). Повний обсяг

кваліфікаційної роботи становить 58 сторінок, основний зміст роботи викладено на 50 сторінках комп'ютерного тексту. Робота містить 3 рисунки та 16 таблиць.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ

1.1. Поняття соціально-психологічної адаптації

Адаптація є міждисциплінарним поняттям, яке вивчається у різних наукових підходах, таких як біологічний, філософський, психологічний, соціальний тощо. Вперше поняття ввів у науковий обіг німецький вчений, фізіолог Г. Ауберт у 1865 р. для опису реакції на подразники різних органів чуття. Жан-Батист Ламарк є автором ідей, що започаткували загальнобіологічний підхід до вивчення проблеми адаптації. Він пояснював виникнення окремих видів та їх еволюцію за допомогою адаптаційних змін. Французький зоолог виділяв три види адаптації, а саме: пряму, непряму та внутрішнє прагнення організму до вдосконалення, що обумовлені впливом середовища.

У концепції Ж. Піаже досліджується взаємодія між індивідом та його оточенням. Відповідно до його підходу, адаптацію в біології та психології можна розглядати як взаємозв'язок двох протилежно спрямованих процесів: акомодатії та асиміляції. Перший процес забезпечує зміну функціонування організму або дій суб'єкта відповідно до властивостей середовища. Другий процес змінює саме компоненти цього середовища, переробляючи їх відповідно до структури організму або включаючи їх до схем поведінки суб'єкта.

Концепція адаптації В. Семиченко базується на ідеї, що адаптація – це складний багатокомпонентний процес, що включає в себе не тільки біологічні, але й соціальні та психологічні аспекти. Вона визначила п'ять компонентів адаптації: фізіологічний, біохімічний, психологічний, соціальний та культурний. Кожен з цих компонентів взаємодіє між собою та з зовнішнім середовищем, що призводить до більш ефективної адаптації організму до змін у середовищі. Важливим аспектом концепції Семиченко є ідея того, що адаптація

– це процес, а не стан, тому вона повинна розглядатися у динаміці, а не як статичне явище [21].

Карл Роджерс визначив соціально-психологічну адаптацію як процес, в результаті якого людина входить у гармонійні стосунки зі своєю оточуючою соціальною дійсністю. Цей процес передбачає інтеграцію особистості зі світом навколо, у тому числі з іншими людьми, культурними та соціальними системами. За Роджерсом, соціально-психологічна адаптація відбувається тоді, коли людина може знайти засоби для вираження своїх потреб, цінностей та емоцій у відповідних соціальних умовах, не втрачаючи при цьому свою індивідуальність і самобутність [58].

Процес соціально-культурної адаптації складається з трьох етапів: епатії, кризи та переоцінки.

Перший етап – *епатія* – передбачає відчуття людиною розчарування та незадоволення новим оточенням, що вона має адаптуватися. Цей етап може бути пов'язаний з почуттям страху перед невідомим, почуттям відчуження від нового соціального середовища та незручності в інтеракції з новими людьми.

Другий етап – *криза* – полягає у виникненні конфлікту між власними культурними цінностями та новими вимогами соціального середовища. Цей етап може відбутися після того, як людина спробує впровадити свої звички та поведінку у нове середовище, але зіткнеться з незрозумінням та неприйняттям.

Третій етап – *переоцінка* – полягає у перегляді власних культурних цінностей та звичок з метою їх адаптації до нового соціального середовища. На цьому етапі людина відчуває більшу готовність до змін, вона навчається пристосовуватися до нового соціального середовища та знаходити способи взаємодії з новими людьми [60;61;62].

Оберг описав процес, який веде до соціально-психологічної адаптації, він складається з чотирьох фаз [54].

Першу фазу він описує, як так званий етап «медового місяця» (Honeymoon Stage), який настає незабаром після прибуття в іншу культуру і характеризується захопленням, новими враженнями та досвідами, а також

короткочасними та дружніми стосунками в іншій культурі. Хоча цей етап є приємним, він є лише початком адаптаційного процесу, і зазвичай досить швидко закінчується.

Наступна фаза – криза, також відома як «культурний шок», він визначається повсякденним досвідом та пов'язаними з ним проблемами та викликами. На цьому етапі з'являються почуття слабості, страху та розчарування, що призводить до пошуку контактів з власними співвітчизниками. Із місцевим населенням індивід взаємодіє скептично, критично та з застосуванням стереотипів. Оберг припускає, що причиною кризи є відсутність знайомих символів та знаків в соціальній взаємодії, що призводить до множинності їхніх значень. Слова, жести, вирази обличчя, звичаї та норми, значення яких індивід усвідомив, більше не зустрічаються в новому культурному середовищі. Це знижує комунікаційну впевненість індивіда. До цього долучаються незнайомі умови навколишнього середовища та оточення, що також спричинює культурний шок через почуття страху та невпевненості.

Третьою фазою вважається відновлення, ця фаза характеризується більш відкритим ставленням до місцевих жителів та їх культури, що пояснюється засвоєнням мовних знань та розумінням повсякденних норм.

Четверта фаза є останнім етапом. Вона описується як повна адаптація, коли процес адаптації до іншої культури вважається завершеним. Індивід має прийняття звичаїв. У цій фазі негативні емоції, наприклад, страх, відсутні [56].

Деякі дослідники поділяють явище соціально-психологічної адаптації окремо на психологічну та соціокультурну адаптацію [42; 75].

Психологічна адаптація має тісний зв'язок із теоріями стресу та засобами його подолання та зосереджується передусім на задоволенні та суб'єктивному самопочутті індивіда. Стрес, пов'язаний з міграцією та аккультурацією, потребує індивідуальних ресурсів та стратегій подолання. Можливі стратегії можна категоризувати на три типи: уникнення (альтернативою є припинення перебування за кордоном або міграції), спрямовані на вирішення проблеми (намагання змінити ситуацію) та спрямовані на емоції (адаптація) [36].

Соціокультурна адаптація може бути розділена на адаптацію до життєвих умов в країні, куди виїхали (загальна адаптація), соціальну взаємодію з місцевими жителями (адаптація взаємодії) та умови роботи за кордоном (адаптація на роботі).

Джон Беррі, який займався вивченням акультурації, вказав що соціально-психологічна адаптація – це кінцевий результат процесу акультурації. Автор визначив акультурацію як процес взаємодії між мігрантом та новим соціальним і культурним середовищем, який передбачає зміну в мисленні, емоціях та поведінці мігранта з метою взаємодії з новим середовищем та досягнення адаптації. Акультурація може відбуватися за чотирма стратегіями: інтеграція, сегрегація, маргіналізація та асиміляція [29,32].

Інтеграція – це одна з форм акультурації, яка передбачає збереження культурних особливостей мігранта та одночасну активну участь у новій культурі. Інтегровані особистості володіють не тільки рівною мірою культурою походження, але й культурою країни-господаря, і вони діють в гармонії з обома культурами. Це може бути досягнуто шляхом активної взаємодії з представниками культури країни прийому та здійсненням спільних дій, що дозволяє інтегруватися в новому соціальному середовищі, зберігаючи при цьому власну ідентичність. В довгостроковій перспективі, інтеграція забезпечує найкращу функціональність індивіда, тому її можна вважати найкращою стратегією.

Сегрегація – це форма акультурації, яка характеризується тим, що індивід віддає перевагу збереженню своєї культурної ідентичності та мінімізації контактів з представниками нової культури. В такому випадку, розділення може бути причиною формування «гето» – груп, які проживають у межах визначеної території та зберігають свої традиції і культурну спадщину. Однак, розділення може бути й частковим, коли людина зберігає деякі аспекти своєї культури, але також спілкується з представниками нової культури. У такому випадку, індивід може обирати шлях адаптації, який включає збереження своєї культурної ідентичності та відкриття для нових культурних впливів.

Маргіналізація – це форма акультурації, яка характеризується тим, що індивід відштовхує одночасно як власну культуру так і приймаючу та ворожо налаштовується проти більшості суспільства. Ця стратегія вважається найбільш несприятливою і часто пов'язана з психосоціальними розладами особистості.

Асиміляція – це форма соціально-психологічної адаптації, процес якої полягає в тому, що людина, що переїжджає в іншу країну або регіон, намагається повністю або частково прийняти культуру та цінності населення цього місця. В результаті асиміляції людина відкидає власну культурну ідентичність та повністю або частково інтегрується в нову культуру. Важливим елементом процесу асиміляції є втрата культурної ідентичності. Цей процес може бути як добровільним, так і нав'язуваним зовнішніми чинниками, такими як політичні режими або економічні умови. Асиміляція може бути викликана стратегією «відкидання» власної культури та ідентичності, або ж бути наслідком відсутності можливості зберегти власну культурну ідентичність при міграції в нове місце проживання [32; 34; 65; 67].

Соціально-психологічна адаптація включає в себе складові, які є різноманітними факторами та процесами, які допомагають людині успішно взаємодіяти зі своїм соціальним середовищем, підлаштовуватися до змін та виконувати свої соціальні ролі [52]. Складові соціально-психологічної адаптації можна розглядати на трьох рівнях - індивідуальному, груповому та соціальному:

Індивідуальний рівень:

- Когнітивна оцінка ситуації і способу її подолання;
- Позитивне ставлення до себе і своєї нової ролі;
- Емоційна стійкість та регуляція емоцій;
- Впевненість у своїх можливостях та впевненість у взаємодії з оточенням;
- Готовність до змін і пошук нових шляхів адаптації [52; 47].

Груповий рівень:

- Взаємодія з представниками нової групи та побудова стосунків;
- Прийняття нової культурної, етичної та соціальної норми;
- Участь у соціальних групах та активностях;
- Відчуття належності до групи та здатність до колективної дії;
- Культурна компетентність та готовність до взаємодії з різними культурами [16; 24].

Соціальний рівень:

- Адаптація до соціальних та економічних умов;
- Соціальна підтримка та стосунки з більш широким оточенням;
- Дотримання соціальних норм та взаємодія зі спільнотою;
- Здатність до ефективної комунікації та взаємодії з представниками різних соціальних груп; Готовність до прийняття іншомисленців та розуміння різних культур та переконань [31; 64].

1.2. Культурні, соціальні та економічні детермінанти, які викликають особливості в процесі соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів

Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів часто стикається з різними труднощами, які можуть бути обумовлені культурними, соціальними та економічними детермінантами.

Культурні детермінанти: Культурні розбіжності між країнами походження та країнами прийому можуть створювати труднощі в адаптації вимушених мігрантів. Різниця в мові, цінностях, нормах поведінки та культурних звичках може створювати бар'єри для соціальної інтеракції та ідентифікації з новою спільнотою.

- Різниця в мові: Мовний бар'єр може бути важким перешкодженням для спілкування, отримання освіти та пошуку роботи. Знання місцевої мови є ключовим чинником для успішної адаптації. Якщо мігранти не володіють

достатньою мовною компетенцією, це може призвести до ізоляції та обмеження можливостей взаємодії з місцевим населенням.

- **Культурні норми і цінності:** Різниця в культурних нормах і цінностях між країнами походження та країнами прийому може створювати конфлікти та нерозуміння. Культурний шок і втрата рідної культурної ідентичності можуть впливати на психологічний стан та самооцінку мігрантів.

Згідно з Джун Андреасеном, професором психології університету Осло, «Культурна незнайомість, мовні труднощі та нерозуміння відповідних соціальних норм можуть стати перешкодами для адаптації мігрантів у новому культурному середовищі» [28].

Соціальні детермінанти: Вимушені мігранти можуть стикатися з соціальною відмежованістю, стигматизацією та дискримінацією, що ускладнює їх соціальну адаптацію. Небезпека сформування етнічних гетто і негативне ставлення місцевого населення можуть перешкоджати інтеграції вимушених мігрантів у нову спільноту.

- **Стигматизація та дискримінація:** Вимушені мігранти можуть стикатися зі стигматизацією та дискримінацією, яка виникає на основі їхньої національності, етнічного походження або релігії. Це може призводити до почуття відмежованості, невпевненості та погіршення самоповаги.

- **Брак соціальних мереж та підтримки:** Відсутність сімейної та соціальної підтримки у новому середовищі може позбавити мігрантів необхідної підтримки та допомоги при адаптації. Відсутність соціальних зв'язків може призвести до почуття самотності та ізоляції.

Згідно з Антоною Букінгемом, професором соціології з університету Манчестера, «Стигматизація та негативне ставлення місцевих жителів можуть створювати бар'єри для соціальної адаптації вимушених мігрантів» [37].

Економічні детермінанти: Відсутність доступу до роботи, низькі доходи та економічна незабезпеченість можуть бути серйозними перешкодами для соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. Недостатня фінансова стабільність може спричинити стрес, невпевненість та відчуття незахищеності.

- Висока безробіття та низькі доходи: Вимушені мігранти часто стикаються зі складнощами у знаходженні роботи або отриманні достатнього рівня доходу. Економічна незабезпеченість може впливати на життєві умови, доступ до основних послуг та можливості для освіти та розвитку.

За словами Кейт Піцер, експертки з міжнародних міграційних досліджень, «Економічна незабезпеченість може бути основною перешкодою для соціальної адаптації мігрантів, оскільки вона впливає на їхній життєвий рівень та можливість забезпечити основні потреби» [58].

Ці детермінанти взаємодіють між собою і створюють складну систему факторів, які впливають на соціально-психологічну адаптацію вимушених мігрантів. Для успішної адаптації важливо створити сприятливе середовище, яке враховує ці детермінанти та надає мігрантам підтримку, доступ до освіти, роботи та медичних послуг.

1.3. Психологічні особливості, які виникають в процесі соціально-психологічної адаптації у вимушених мігрантів

Вимушена міграція – це процес переселення людей з одного місця проживання в інше через війни, конфлікти, природні катаклізми, репресії, насильство, переслідування та інші форми насильства або небезпеки для життя та здоров'я людини [59;68;73].

В контексті вимушеної міграції українців на територію Німеччини, головною причиною є війна на території України.

В процесі соціально-психологічної адаптації, мігранти зіштовхуються з акультураційним стресом. Процес акультураційного стресу – це психологічний дискомфорт, який виникає у мігрантів під час адаптації до нової культурної середовища. Це може включати в себе відчуття втрати своєї культурної ідентичності, незручності в соціальних ситуаціях, психологічного стресу, підвищеної тривожності та депресії [33]. При вимушеній міграції через війну, акультураційний стрес може стати ще важчим через руйнування звичного

життя, розриву з родиною та друзями, а також переселення до країни з іншою культурою, мовою та традиціями [35].

Однією з проблем з якою зіштовхуються вимушені мігранти є культурний шок та культурний дискомфорт. Культурний шок відображає ситуацію, коли мігранти не можуть зрозуміти та прийняти іншу культуру, яка відрізняється від їх власної, та відчують певну незручність і несвідомий страх. Культурний дискомфорт – це почуття розчарування та невпевненості у власних здібностях адаптуватись до нової культури, що може призвести до стресу та депресії.

За даними досліджень, проведених Берндом Шнайдером та Франціско Раміресом, вимушені мігранти часто відчують культурний шок у результаті непередбачуваних та складних змін, з якими їм доводиться стикатись під час переїзду в нову країну. Крім того, у них може виникати незручність через незнайомість з місцевою культурою, мовою та нормами поведінки [66].

Культурний шок може проявлятися по-різному. На фізичному рівні можуть спостерігатися порушення сну або відсутність апетиту. На рівні емоційних переживань, можливими симптомами є роздратування, недовіра, турбота про власний стан здоров'я, швидка сердитість, відчуття відчуженості або самопожертви. На поведінковому рівні можливі дефіцити в продуктивності, зниження креативності, уникнення контактів з місцевим населенням або в екстремальних випадках надмірне споживання алкоголю [45].

Одним з головних аспектів культурного шоку для українців у Німеччині є мовний бар'єр. Німецька мова є складною для вивчення та потребує багато часу для ефективного оволодіння нею, особливо важким це завдання є для тих, хто раніше ніколи з нею не зіштовхувався. Мовний бар'єр може призвести до труднощів у повсякденному житті та стати на заваді таким елементарним діям як здійснення покупок, банківських операцій та взаємодії з людьми.

Ще одним аспектом культурного шоку в українців є відмінності в соціальних нормах та звичаях. У Німеччині люди зазвичай є більш стриманими та менше емоційно виразними, ніж українці. Це може ускладнити українцям встановлення стосунків та почуття зв'язку з іншими у новому середовищі.

Відмінності в їжі та дієті також можуть сприяти культурному шоку. Німецька кухня досить відрізняється від української, і українцям може бути важко знайти їжу та продукти, які вони звикли їсти.

Система культурних цінностей мігранта може сильно відрізнятись від загальноприйнятої системи культурних цінностей у навій країні. Так, важливим фактом є те, що українська культура має сильний акцент на сім'ю та спільноту, тоді як німецька культура ставить більший акцент на індивідуалізм та самодостатність. Поведінка та дії, які призводять до позитивних наслідків на батьківщині, можуть сприйматися інакше в іншій культурі [29].

Іншою проблемою з якою постає перед мігрантами є соціальна ізоляція. Це може бути результатом багатьох факторів, включаючи недостатні знання мови, культурну нерівність, розрив старих соціальних зв'язків та відсутність нових, страх перед дискримінацією та неприйняттям соціумом. Така ізоляція може призвести до депресії, тривоги, втрати самооцінки та інших проблем психічного здоров'я [38].

Деякі дослідження підтверджують високий рівень соціальної ізоляції серед вимушених мігрантів. Зокрема, дослідження, проведені в Європі та США, показали, що низький рівень знання мови та культурних віжмінностей можуть значно знизити рівень соціальної інтеграції вимушених мігрантів [48]. Також дослідження вказують на значний вплив страху перед дискримінацією та соціальним неприйняттям на рівень соціальної ізоляції [27].

Окрім того представники однієї культури найчастіше мають умовні конвенції та правила поведінки під час спілкування [62]. Мігранти можуть несвідомо порушувати комунікаційні, що призводить до того, що люди з іншої культури можуть сприймати індивідів як некомпетентних або «асоціальних». Навіть при використанні тієї ж самої або схожої мови можуть виникати різні комунікаційні коди, що базуються на культурних відмінностях [44]. Це може призводити до загострення соціальної ізоляції. Люди, які вважалися високо соціально-адаптованими у своїй культурі, можуть бути сприйняті в іншій

культури як невідповідні та некомпетентні, що може призвести до великої фрустрації індивіда.

Під впливом внутрішніх переживань пов'язаних з домом та зовнішнього тиску нового середовища, ідентичність вимушених мігрантів зазнає змін. В процесі цього людина зіштовується з комплексом проблем, які можна назвати кризою ідентичності. Картина світу людини кардинально змінюється, причиною цьому є як проблеми, які змусили людину покинути батьківщину, так необхідність прилаштуватися до нових умов. Для завершення процесу адаптації, необхідно подолати кризу ідентичності [26].

Адаптація переселенців зазнає впливу як зовнішніх, так і внутрішніх чинників.

Зовнішні чинники:

- Соціальне середовище: Це включає у себе культурні, економічні та політичні чинники, які можуть вплинути на здатність переселенців до адаптації. Наприклад, культурний шок, брак доступу до основних ресурсів, таких як робота та житло, може стати перешкодою для адаптації.
- Соціальна підтримка: Наявність друзів, родичів або професійних контактів може допомогти переселенцям знайти роботу, оселилися та навчитися новій культурі.
- Навколишнє середовище: Фізичне оточення, таке як житло, погода та природа, може мати великий вплив на здатність переселенців до адаптації.
- Доступність здорової опіки: Брак доступу до медичної допомоги, а також культурні та мовні бар'єри можуть стати перешкодою для адаптації переселенців.

Внутрішні чинники:

- Мотивація: Сильне бажання адаптуватися може сприяти успішній адаптації переселенців.
- Емоційний стан: Стрес, депресія та тривога можуть ускладнити процес адаптації та знизити ефективність сприйняття нової культури та мови.

- Здатність до самостійності: Здатність до самостійного прийняття рішень та розв'язання проблем може сприяти адаптації переселенців.
- Особистість: Особистісні риси, такі як екстравертність, самовпевнність, толерантність та відкритість до нових досвідів, можуть впливати на здатність переселенців до адаптації. Наприклад, люди з високим рівнем екстраверсії можуть легше знаходити нові друзі та спілкуватися з місцевими жителями, тоді як люди схильні до ізоляції можуть мати складнощі в адаптації.
- Мовні здібності: Знання мови нової країни може значно полегшити процес адаптації, допомагаючи переселенцям зрозуміти місцеву культуру та спілкуватися з місцевими жителями.
- Досвід переселення: Люди, які мають досвід переселення в минулому, можуть легше адаптуватися до нових культур та середовища.
- Релігійні переконання: Релігійні переконання можуть впливати на здатність переселенців до адаптації, особливо якщо релігійні погляди відрізняються від місцевих.
- Рівень освіти та професійні навички: Наявність відповідних навичок та знань може допомогти переселенцям знайти роботу та пристосуватися до нової культури.
- Здатність до компромісу: Здатність до компромісу та розуміння культурних різниць можуть допомогти переселенцям пристосуватися до нової культури та зменшити культурний шок [40].

Ще одним цікавим відкриттям є парадокс інтеграції. Він описує негативний зв'язок між рівнем освіти мігранта та психологічною інтеграцією, зокрема, мігранти з вищим рівнем освіти мають схильність віддалятися від більшості суспільства. Дослідники пояснюють це теорією зростаючих очікувань [41]. Теорія зростаючих очікувань – це концепція, яка пояснює, як зростання рівня освіти та інших показників соціальної мобільності може впливати на сприйняття людьми своєї соціальної позиції та взаємодії з оточенням. Згідно з цією теорією, люди з вищим рівнем освіти та більш

високими очікуваннями стикаються зі значно більшими вимогами та очікуваннями від суспільства, ніж люди з меншою освітою. Це може вплинути на їх сприймання себе та своєї соціальної позиції, збільшити їх чутливість до дискримінації та спричинити певний рівень відчуження від більшості суспільства. Згідно з цією теорією, разом зі зростанням освіти збільшуються очікування щодо людей і контекстів. Вищеосвічені особи мають велику ймовірність бути більш чутливими до дискримінації в суспільстві [43].

Дослідження О. Крендецер показало, що найрозповсюдженішими труднощами з якими зіткнулися вимушені українські біженці в Німеччині є:

Соціально-професійні проблеми: незнання мови, проблеми з навчанням дітей, проблеми з роботою в Україні та Німеччині, відсутність підтримки німецької громади та відсутність підтримки німецьких родичів та (або) знайомих.

Соціально-психологічні: конфлікти з близькими, які поруч в Німеччині, відсутність життєвих перспектив, конфлікти з близькими, які залишились в Україні, втрата сенсу життя.

Економічно-побутові проблеми: відсутність власного окремого житла, проблеми з пошуком житла, відсутність фінансів для життя, інші проблеми [5].

Важливо вказати, що багато вимушених українських мігрантів, мають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що створює додаткові труднощі в процесі адаптації. ПТСР може значно впливати на процес адаптації серед біженців. Біженці з ПТСР можуть мати складнощі зі звичним життям у новому середовищі, відчуваючи симптоми, такі як тривога, депресія та ухиляння. Вони також можуть боротися з почуттям відчуження та відсутності зв'язку зі своєю новою спільнотою.

Кілька досліджень вивчали вплив ПТСР на процес адаптації серед біженців. Наприклад, дослідження, опубліковане в журналі *Journal of Traumatic Stress*, показало, що біженці з ПТСР мали більші труднощі з адаптацією до нового середовища, ніж ті, у кого не було ПТСР. Інше дослідження, опубліковане в журналі *Journal of Immigrant and Minority Health*, виявило, що

симптоми ПТСР пов'язані з меншим рівнем соціальної підтримки та більшими труднощами у навігації по системі охорони здоров'я [74].

Висновки до розділу 1

В результаті теоретичного аналізу проблеми соціально-психологічної адаптації ... визначено, що соціально-психологічна адаптація – це складний процес, який включає в себе зміни в психологічних процесах, ідентичності та соціальних зв'язках. Соціально-психологічна адаптація може відбуватися на різних рівнях – індивідуальному, груповому та соціокультурному, а також передбачає включення в нове соціальне та культурне середовище, усвідомлення його цінностей та норм, установлення позитивних міжособистісних взаємин.

Виявлено, що труднощі в процесі соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів можуть спричинювати різноманітні культурні, соціальні та економічні чинники. А саме, відмінність у культурних цінностях та нормах може створювати конфлікти та незручності у взаєминах з оточуючими. Соціальна ізоляція, низький рівень освіти та доступу до робочих місць, економічні обмеження також ускладнюють процес адаптації мігрантів.

Визначено низку психологічних труднощів, з якими зіштовхуються вимушені мігранти під час соціально-психологічної адаптації. З'ясовано, що ці труднощі можуть включати мовні бар'єри, культурний шок, втрату соціального статусу, негативні стереотипи та дискримінацію. Ці фактори створюють перешкоди для успішної адаптації та можуть призводити до погіршення фізичного та психічного благополуччя мігрантів.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ НА ТЕРИТОРІЇ НІМЕЧЧИНИ

2.1. Методики та організація емпіричного дослідження

Ідея дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених українських мігрантів на території Німеччини полягає в вивченні проблем, з якими зіштовхуються мігранти, що покинули Україну у зв'язку зі складною соціально-політичною ситуацією та економічними обставинами, та намагаються знайти пристанок у Німеччині. Дослідження спрямоване на виявлення особливостей, з якими стикаються мігранти під час адаптації, таких як культурні відмінності, мовний бар'єр, пошук роботи та житла, соціальна ізоляція та психологічний стрес.

Актуальність дослідження обумовлена зростаючою кількістю українських мігрантів у Німеччині й необхідністю забезпечення їхньої успішної адаптації та інтеграції в нове соціокультурне середовище. Розуміння труднощів, з якими стикаються мігранти, дозволить розробити ефективніші програми та підходи до підтримки їхньої адаптації та покращити якість життя мігрантів.

Особливості дослідження включають використання комбінації кількох методів для отримання широкого спектру даних щодо труднощів адаптації. Дослідження також може враховувати контекстуальні фактори, які впливають на адаптацію, такі як соціокультурні умови, міграційні політики та ресурси, доступні для мігрантів у Німеччині. Значна увага також приділяється аналізу психологічного стану мігрантів, виявленню психологічного стресу та визначенню потреб у психологічній підтримці.

Результати дослідження можуть бути корисними для міграційних організацій, урядових інституцій та громадських організацій, які займаються підтримкою мігрантів у Німеччині. Засвоєння та врахування виявлених

труднощів та потреб мігрантів допоможе розробити програми та послуги, спрямовані на полегшення їхньої адаптації та підвищення якості життя.

Дослідження труднощів соціально-психологічної адаптації вимушених українських мігрантів на території Німеччини можна провести за допомогою наступних кроків:

I. Формулювання дослідницької проблеми та цілей дослідження. В цьому випадку, дослідження має на меті визначити труднощі соціально-психологічної адаптації вимушених українських мігрантів на території Німеччини.

II. Підготовка методики дослідження. Теоретичний аналіз теми міграції дозволив нам зробити підбір психодіагностичних методик, які відповідають поставленим завданням. Для забезпечення поставлених цілей було обрано наступні психодіагностичні методики:

- *Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд* [18].

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд є інструментом, що дозволяє оцінити рівень адаптації людини до соціального оточення та з'ясувати, наскільки вона задоволена своїм життям у даному контексті. *Основна суть методики* полягає в оцінці різних аспектів адаптації, таких як прийняття чи неприйняття себе, інших, емоційного комфорту або дискомфорту, внутрішнього або зовнішнього контролю, домінування або відомості, відходу від вирішення проблем. Методика дозволяє виявити рівень задоволеності особи в цих аспектах та встановити, чи відповідає її сприйняття себе та свого оточення реальності. Методика включає в себе опитувальник, складений з ряду запитань, що стосуються різних аспектів адаптації. Опитувальник може містити запитання про самооцінку, самоприйняття, рівень довіри до інших людей, задоволеність життям, впевненість у власних можливостях та інші аспекти, що відображають психологічну адаптацію. У процесі заповнення опитувальника особа має відповісти на запитання, вибравши одну з кількох варіантів відповіді, яка

найкраще відповідає її стану або думкам. Після цього проводиться аналіз відповідей, що дозволяє зробити висновки щодо рівня соціально-психологічної адаптації особи.

- *Шкала суб'єктивного стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) [23].*

Шкала суб'єктивного стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) є інструментом для вимірювання рівня суб'єктивного стресу особою в її житті. Ця шкала розроблена для оцінки загального рівня стресу, з яким людина зіштовхується в різних ситуаціях та в її загальному житті. *Основна суть методики* полягає в оцінці ступеня того, наскільки особа відчуває, що ситуації в її житті загрожують або надмірно навантажують її ресурси. Вимірювання суб'єктивного стресу відбувається шляхом оцінки відповідей на 10 запитань, пов'язаних зі сприйняттям стресу. Кожне запитання має 5-бальну шкалу оцінювання, де респондент обирає варіант відповіді, який найкраще відповідає його стану чи думці. Запитання стосуються загального рівня суб'єктивного стресу, таких як переживання, нервозність, недостатність засобів копінгю зі стресом тощо. Після заповнення опитувальника, кожену відповідь оцінюють числовими значеннями, а потім сумують. Вищий загальний бал вказує на вищий рівень суб'єктивного стресу.

Шкала суб'єктивного стресу (PSS-10) є широко використовуваним інструментом для оцінки сприйняття стресу в дослідженнях психології, медицини та інших наукових галузях.

- *Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Айзенка) [20].*

Основна суть цієї методики полягає в оцінці особистісних рис, які пов'язані з тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю. Опитувальник складається з ряду запитань, на які респондент відповідає, вказуючи, наскільки відповідне твердження характеризує його стан чи поведінку. Кожне запитання має варіанти відповідей, з яких респондент обирає найбільш підходящий для себе.

Опитувальник охоплює такі основні складові:

Тривожність: Оцінює рівень загальної тривожності особи. Запитання можуть стосуватися постійного напруження, переживання нервовості або тривожних думок.

Фрустрація: Вимірює рівень фрустрації, пов'язаної зі сприйняттям перешкод, незадоволенням чи невдачею. Запитання можуть стосуватися реакцій на перешкоди або незадоволення досягненнями.

Агресивність: Оцінює нахил до вияву агресивної поведінки чи реакцій. Запитання можуть стосуватися схильності до конфліктів, роздратування або нахилу до агресивних дій.

Ригідність: Вимірює ступінь гнучкості або стійкості в уявленнях, думках та поведінці. Запитання можуть стосуватися схильності до змін, відкритості до нових ідей або стереотипів.

Результати опитувальника можуть бути оброблені шляхом підрахунку балів, які вказують на рівень кожної з особистісних рис. Це дозволяє отримати інформацію про психологічні характеристики особи та може бути використано для подальшого аналізу та порівняння з іншими популяціями або нормативними даними.

Таким чином, маємо наступні операціоналізацію конструктів:

Таблиця 2.1

Операціональнізації конструктів дослідження

Конструкт	Методика
Адаптація	Методика діагностики соціально – психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонд
Стрес	Шкала суб'єктивного стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10)
Тривожні стани	Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Айзенка)

III. Рекрутинг учасників дослідження. Учасниками дослідження можуть бути вимушені українські мігранти, які проживають на території Німеччини. Рекрутинг можна проводити через міграційні організації, соціальні мережі та рекламу на місцевих радіо- та телевізійних станціях. У нашому випадку було сформовано 2 групи досліджуваних – українці, які виїхали у Німеччину і проживають там (перша група) і українці, які не покидали територію України (друга група). Обидві вони були врівноважені за кількістю – по 30 осіб. Такий підбір груп зумовлений дизайном дослідження – наша мета це дослідити відмінності у переживаннях між окресленими групами і дізнатись, чи є особливості психо-емоційної сфери мігрантів, які проживають на території Німеччини.

IV. Збір та аналіз даних. Для цієї мети ми використали описові статистики, частотний аналіз, перевірку на нормальність розподілу і критерій для порівняння груп Мана-Уїтні.

2.2. Характеристика вибіркової сукупності

І перша і друга група складаються із 30 людей. Проаналізуємо характеристики загальної вибірки і окремо по кожній з груп.

Таблиця 2.2

Розподіл досліджуваних за статтю

		Частота	%	Валідний %	Накопичений %
Валідні	жінки	41	68,3	68,3	68,3
	чоловіки	19	31,7	31,7	100,0
	Всього	60	100,0	100,0	

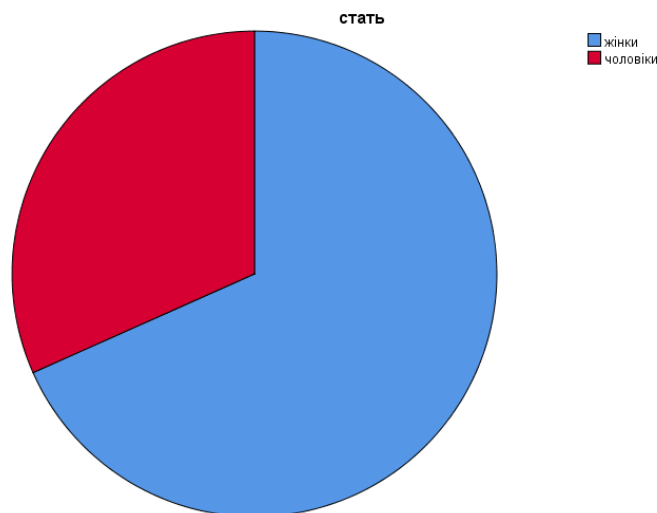


Рис. 2.1 Розподіл вибірки за статтю

За наданою таблицею можна зробити наступні аналітичні спостереження щодо статевого розподілу: учасники дослідження складаються з 60 осіб, що є загальною кількістю вибірки, з них 68,3% (41 особа) жінки, 31,7% (19 осіб) – чоловіки. Ці відсоткові показники вказують на перевагу жіночої статі в цьому конкретному дослідженні.

Такий статевий розподіл пояснюється поточною ситуацією у країні – переважною більшістю мігрантів у зв'язку з війною в Україні були жінки та діти, саме тому ми маємо такий розподіл жінок та чоловіків у вибірці і можемо сказати, що від відображає необхідні характеристики генеральної сукупності мігрантів на території Європи та Німеччини.

Переглянемо результати статевого розподілу в групах.

Таблиця 2.3

Розподіл за статтю у групах

		мігранти		Всього
		мігранти	не мігранти	
стать	жінки	26	15	41
	чоловіки	4	15	19
Всього		30	30	60

За цією таблицею бачимо, що серед групи мігрантів 26 досліджуваних – жінки і лише 4 досліджуваних чоловіки, а серед групи українців, які не виїжджали розподіл рівномірний за статтю.

Переглянемо розподіл за віком.

Таблиця 2.4

Описова статистика віку		
N	Валідні	60
	Пропущені	0
	Середнє	38,63
	Медіана	41,00
	Мода	41
	Мінімум	19
	Максимум	59

За наданою статистикою віку можна зробити наступні аналітичні спостереження. Вибірка складається з 60 осіб, що є загальною кількістю валідних даних про вік. Середній вік учасників дослідження складає 38,63 року. Цей показник вказує на середнє значення віку в групі. Медіана віку становить 41 рік. Це значення розташоване в середині впорядкованого списку віку, що означає, що половина учасників мають вік менше 41 року, а інша половина – більше 41 року. Мода віку дорівнює 41. Це означає, що 41 рік є найбільш повторюваним значенням віку серед учасників. Мінімальний вік у вибірці становить 19 років, а максимальний – 59 років. Ці значення показують діапазон віку серед учасників дослідження.

Враховуючи ці результати, можна дослідити вплив вікового фактора на певні аспекти, що вивчаються в рамках дослідження.

Таблиця 2.5

Описова статистика віку по групах					
мігранти	N	Медіана	Мінімум	Максимум	Середнє
мігранти	30	36,50	19	56	36,07
не мігранти	30	44,00	19	59	41,20
Всього	60	41,00	19	59	38,63

За наданими результатами, можна зробити наступні аналітичні спостереження:

Дослідження включає дві групи: мігранти та не мігранти (українці, які не покидали країну). Кожна група складається з 30 осіб.

Медіанний вік мігрантів становить 36,50 років, тоді як медіанний вік немігрантів – 44,00 років. Це значення розташоване в середині впорядкованого списку віку в кожній групі.

Мінімальний вік у групі мігрантів становить 19 років, а в групі немігрантів – також 19 років. Максимальний вік у групі мігрантів становить 56 років, а в групі не мігрантів – 59 років.

Середній вік мігрантів становить 36,07 років, тоді як середній вік не мігрантів – 41,20 років. Ці значення вказують на загальний розподіл віку в кожній групі.

Загальна вибірка (об'єднання мігрантів і немігрантів) має медіану віку 41,00 років та середній вік 38,63 років.

Враховуючи ці результати, можна порівняти віковий розподіл між мігрантами та немігрантами і проаналізувати можливі вікові відмінності між цими групами у контексті досліджуваної проблематики.

Висновки до розділу 2

Проведений аналіз джерел та робіт інших вчених дозволив нам окреслити межі нашого дослідження та зробити підбір батареї методик: методика діагностики соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд; шкала суб'єктивного стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10); опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Айзенка).

Обрані методики опитування є достовірними та перевіреними. Для перевірки відповідності обраним опитувальникам меті дослідження ми використали методи математико-статистичного аналізу за допомогою

відповідного програмного забезпечення, щоб встановити статистичну значимість проведеної роботи.

Підібрана вибіркова сукупність повністю відображає необхідні характеристики, відповідає науковим вимогам і підходить для досягнення поставлених цілей та завдань емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 3.
АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ
ТРУДНОЩІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ВИМУШЕНИХ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ
НА ТЕРИТОРІЇ НІМЕЧЧИНИ

3.1. Аналіз результатів дослідження соціально-психологічної адаптації мігрантів

Результати вимірювання складових соціально-психологічної адаптації за Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд у двох групах досліджуваних – українських мігрантів у Німеччині та тих, не залишився в Україні, показали, що Найвище середнє значення спостерігається на шкалі прийняття інших (58,48), а найнижче – на шкалі адаптації (47,28). Мінімальні та максимальні значення на всіх шкалах різні, що вказує на різний рівень виявлення досліджуваних аспектів серед учасників.

Таблиця 3.1

Описова статистика за методикою соціально-психологічної адаптації

		самосприй	прийнття	емоційна	інтерналь	прагнення
		адаптація	інших	комфортні	ність	до
				сть		домінування
N	Валідні	60	60	60	60	60
	Пропущені	0	0	0	0	0
	Середнє	47,28	53,20	58,48	42,42	53,67
	Медіана	40,00	54,00	61,00	36,50	53,00
	Мода	32	34 ^a	39 ^a	42	25
	Мінімум	15	21	15	15	15
	Максимум	92	95	95	91	95

а. Кілька модальних значень

Наступним етапом проведемо аналіз рівня адаптації та інших соціально-психологічних аспектів серед учасників дослідження і дослідити можливі зв'язки між цими аспектами.

Таблиця 3.1

Описова статистика за методикою соціально-психологічної адаптації по групах

		емоційна					
		самосприй	прийнття	комфортні	інтернальн	прагнення до	
мігранти		адаптація	няття	інших	сть	ість	домінування
мігранти	N	30	30	30	30	30	30
	Медіана	38,00	43,00	44,50	33,50	46,00	41,00
	Мінімум	21	22	15	24	18	17
	Максимум	89	95	95	89	85	94
	Середнє	39,73	45,70	48,83	35,67	48,30	46,23
не мігранти	N	30	30	30	30	30	30
	Медіана	59,00	63,00	68,00	45,50	61,00	58,00
	Мінімум	15	21	37	15	15	22
	Максимум	92	93	95	91	95	95
	Середнє	54,83	60,70	68,13	49,17	59,03	57,13

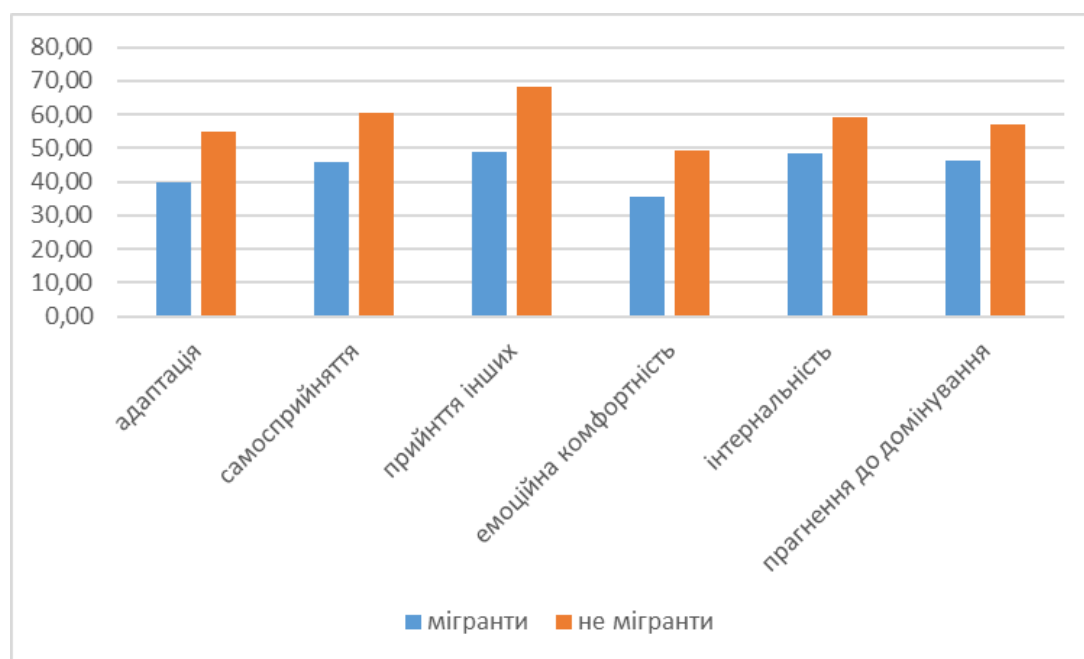


Рис. 3.1 Шкали соціально-психологічної адаптації по групах

Надані результати для мігрантів та немігрантів на шести шкалах (адаптація, самосприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, інтернальність, прагнення до домінування) дають змогу зробити наступні спостереження:

1. Медіанні значення для мігрантів та немігрантів на кожній з шкал відрізняються. Наприклад, медіанне значення шкали адаптації для мігрантів складає 38,00, тоді як для немігрантів – 59,00. Аналогічні відмінності спостерігаються і на інших шкалах.

2. Мінімальні та максимальні значення також різні для мігрантів та немігрантів на кожній з шкал. Наприклад, мінімальне значення шкали самосприйняття для мігрантів складає 22, а для немігрантів – 21. Максимальне значення шкали прийняття інших для мігрантів – 95, а для немігрантів – 93.

3. Середні значення на кожній з шкал також відрізняються для мігрантів та немігрантів. Наприклад, середнє значення шкали емоційної комфортності для мігрантів складає 35,67, тоді як для немігрантів – 49,17.

Якщо говорити про безпосередній рівень адаптації, то бачимо, що медіанне значення адаптації для мігрантів складає 38,00, тоді як для немігрантів – 59,00. Це вказує на те, що середня адаптація в українців, які не покидали кордони країни є вищою, ніж у мігрантів. Середнє значення адаптації для мігрантів становить 39,73, тоді як для немігрантів – 54,83. Це також підтверджує можливу різницю в рівні адаптації між групами. Враховуючи ці результати, можна припустити, що мігранти можуть мати менший рівень адаптації, порівняно з немігрантами. Якщо ми будемо порівнювати середні результати обох груп відповідно до методичної норми, то бачимо, що для групи мігрантів середнє значення соціально-психологічної адаптації складає 39,73 і за методикою це низький результат. Для групи українців, які не покидали Україну середнє значення складає 54,8, що відповідає також низькому показнику, однак наближеному до помірному.

Можемо перейти до перевірки гіпотез. Першим кроком перевіримо дані на розподіл.

Таблиця 3.2

Перевірка даних на нормальність розподілу

	Колмогорова-Смірнова ^a			Критерій Шапіро-Уїлка		
	Статистика	ст.св.	знач.	Статистика	ст.св.	знач.
адаптація	,145	60	,003	,924	60	,001
самосприйняття	,100	60	,200*	,947	60	,012
прийняття інших	,091	60	,200*	,953	60	,021
емоційна комфортність	,188	60	,000	,895	60	,000
інтернальність	,113	60	,055	,933	60	,003
прагнення до домінування	,122	60	,027	,921	60	,001

*. Нижня границя значущості

За цією таблицею бачимо, що більшість змінних не мають нормального розподілу (значущість менше 0,05), що свідчить про доцільність використання непараметричних методів аналізу у роботі.

Для перевірки гіпотези «Група мігрантів мають більші труднощі у соціально-психологічній адаптації, аніж група українців, які не покидали країну» ми застосовували аналіз порівняння незалежних груп – U-критерій Манна-Уїтні.

Таблиця 3.3

Перевірка різниць середніх значень за соціально-психологічною адаптацією

	Нульова гіпотеза	Критерій	Значущість	Рішення
1	Розподіл адаптація є однаковим для груп.	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок	,047	Нульова гіпотеза відхиляється.
2	Розподіл самосприйняття є однаковим для груп.	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок	,011	Нульова гіпотеза відхиляється.
3	Розподіл прийняття інших є однаковим для груп.	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок	,002	Нульова гіпотеза відхиляється.
4	Розподіл емоційна комфортність є однаковим для груп.	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок	,024	Нульова гіпотеза відхиляється.
5	Розподіл інтернальність є однаковим для груп.	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок	,124	Нульова гіпотеза приймається.
6	Розподіл прагнення до домінування є однаковим для груп.	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок	,064	Нульова гіпотеза приймається.

За цим аналізом бачимо, що нульова гіпотеза (про відсутність різниць між групами) була відхилена для шкал адаптація, самосприйняття та прийняття інших. Звертаючись до таблицю середніх результатів можемо проінтерпретувати ці різниці. Так, рівень адаптації для групи мігрантів у Німеччині складає 39,73, а для групи українців, які не покидали країну 54,83; рівень самосприйняття для мігрантів складає 45,70, а для другої групи 60,70; рівень прийняття інших для мігрантів складає 48,83, а для групи не мігрантів 68,13. Надані різниці у рівнях адаптації, самосприйняття та прийняття інших між групою мігрантів та групою українців, які не покидали країну, можуть вказувати на різні соціально-психологічні процеси та виклики, з якими зіткнуваються ці дві групи.

1. **Рівень адаптації:** Нижчий рівень адаптації серед мігрантів може бути пов'язаний зі складнощами в освоєнні нової культури, мови та соціально-економічного середовища. Відчуття незнайомості та відсутності соціальної підтримки можуть спричиняти труднощі у процесі адаптації.

2. **Самосприйняття:** Мігранти можуть стикатися з викликами у формуванні позитивного самосприйняття у новому оточенні. Культурні відмінності, стереотипи та дискримінація можуть впливати на спосіб, яким мігранти сприймають себе та своє місце у суспільстві.

3. **Прийняття інших:** Різниця у рівнях прийняття інших може відображати вплив культурних розбіжностей та інтергрупових взаємодій. Мігранти можуть зіштовхуватися зі складнощами у взаєминах з місцевим населенням та почувати себе менш прийнятими у новому оточенні.

Враховуючи ці відмінності, важливо розуміти, що процес соціально-психологічної адаптації мігрантів є складним і багатогранним. Він залежить від багатьох факторів, таких як соціальна підтримка, можливості для розвитку, доступ до ресурсів та сприятливе соціальне середовище.

3.2. Аналіз результатів дослідження рівня стресу мігрантів

Здійснено аналіз та інтерпретацію результатів за Шкалою суб'єктивного стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10).

Таблиця 3.4

Описова статистика за методикою суб'єктивного стресу

мігранти	N	Медіана	Мінімум	Максимум	Середнє
мігранти	30	32,00	8	38	29,83
не мігранти	30	23,00	5	38	22,93
Всього	60	27,00	5	38	26,38

За результатами щодо суб'єктивного стресу у мігрантів та українців, які не покидали країну, можна зробити такі спостереження:

1. Медіанне значення суб'єктивного стресу для мігрантів становить 32,00, тоді як для немігрантів – 23,00. Це вказує на можливу різницю в сприйманні стресу між цими двома групами.

2. Мінімальне значення суб'єктивного стресу для мігрантів складає 8, а для немігрантів – 5. Максимальне значення суб'єктивного стресу для мігрантів – 38, а для немігрантів – 38. Це показує, що як у мігрантів, так і у немігрантів можуть бути різні рівні стресу.

3. Середнє значення суб'єктивного стресу для мігрантів складає 29,83, тоді як для немігрантів – 22,93. Це також вказує на можливу різницю в рівні сприйняття стресу між групами.

Загалом, надані результати свідчать про можливу різницю у сприйнятті стресу між мігрантами та немігрантами, що не покидали країну. Проте, для більш точного висновку необхідно додаткове дослідження та розгляд контекстуальних факторів, що можуть впливати на рівень стресу у цих групах.

Відповідно до тестових норм, група мігрантів має високий рівень стресу, група не мігрантів має помірний рівень стресу який тяжіє до високого.

Можемо перейти до перевірки гіпотез. Першим кроком перевіримо дані на розподіл.

Таблиця 3.5

Перевірка даних на нормальність розподілу

	Колмогорова-Смірнова ^a			Критерій Шапіро-Уїлка		
	Статистика	ст.св.	знач.	Статистика	ст.св.	знач.
суб'єктивний стрес	,118	60	,037	,954	60	,023

*. Нижня границя значущості

За цією таблицею бачимо, що змінна не має нормального розподілу (значущість менше 0,05), що свідчить про доцільність використання непараметричних методів аналізу у роботі.

Для перевірки гіпотези «У групі мігрантів рівень стресу буде вищий, аніж в групі українців, які не покидали країну» ми будемо застосовувати аналіз порівняння незалежних груп – U-критерій Манна-Уїтні.

Таблиця 3.6

Перевірка різниць середніх значень за суб'єктивним стресом

	Нульова гіпотеза	Критерій	Значущість	Рішення
1	Розподіл стрес є однаковим для груп.	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок	,001	Нульова гіпотеза відхиляється.

Рівень значущості = 0,05

За цим аналізом бачимо, що нульова гіпотеза для змінної стресу відхиляється. Тобто ми говоримо про те, що є статистично значуща різниця у переживанні стресу між групою мігрантів у Німеччині та українцями, які не покидали країну. Так, у групі мігрантів рівень стресу складає 29,83, а в групі не мігрантів рівень стресу складає 22,93. Надана різниця у рівні стресу між групою мігрантів у Німеччині та групою не мігрантів, які не покидали Україну, може вказувати на те, що мігранти можуть досвідчувати вищий рівень стресу під час процесу міграції та соціальної адаптації.

Міграція є складним процесом, пов'язаним зі зміною оточення, культурного контексту, мови та соціальних зв'язків. Мігранти можуть

стикатися з різними факторами стресу, такими як незнайомість з новою культурою, втрата соціальної підтримки, економічні труднощі, відсутність робочих місць або нестабільність у них, проблеми з отриманням освіти та медичної допомоги. Всі ці фактори можуть призводити до підвищеного рівня стресу серед мігрантів.

З іншого боку, у групи українців, які не покидали Україну, може бути менший рівень стресу, оскільки вони знаходяться в родинному та знайомому соціокультурному середовищі, де мають підтримку родини та друзів, доступ до знайомих ресурсів та можливостей.

Ці різниці у рівні стресу підкреслюють важливість розуміння та підтримки мігрантів у процесі їхньої соціальної адаптації. Стрес може впливати на фізичне та психологічне благополуччя мігрантів, і додаткова увага до їхніх потреб та підтримки може допомогти зменшити негативні наслідки стресу та сприяти їхній успішній адаптації.

3.3. Аналіз результатів дослідження самооцінки емоційних станів мігрантів

Здійснено аналіз та інтерпретацію результатів за опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Айзенка).

Таблиця 3.7

Описова статистика за методикою станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності

мігранти	тривожність	фрустрація	агресивність	ригідність
Медіана	13,50	15,00	14,00	12,00
Мінімум	2	1	1	2
Максимум	18	19	19	19
Середнє	12,50	13,47	12,37	12,20
Медіана	9,00	10,00	7,50	7,50
Мінімум	2	1	1	2
Максимум	18	19	18	18
Середнє	8,53	9,57	8,23	9,03

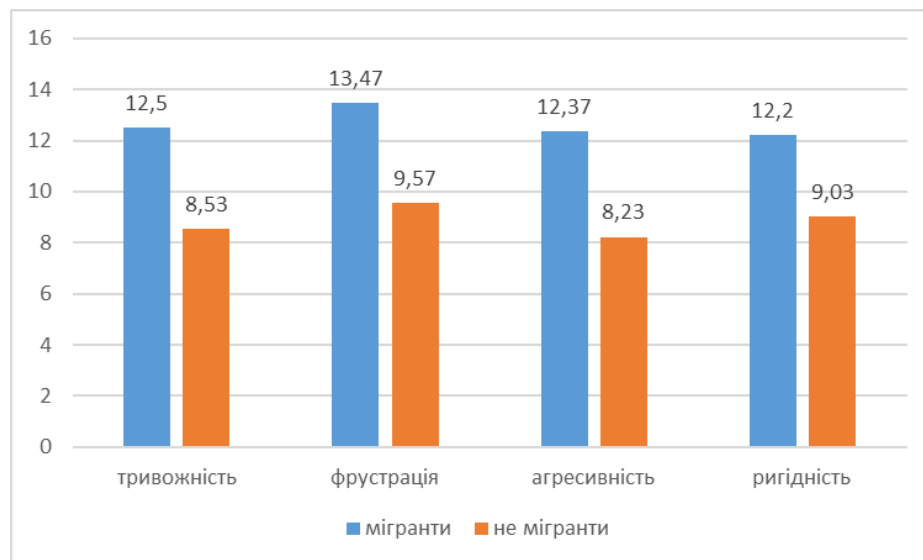


Рис. 3.3 Шкали емоційних станів по групах

За наданими результатами щодо тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у групах мігрантів та немігрантів, можна зробити такі спостереження:

1. Середнє значення тривожності для мігрантів складає 12,50, тоді як для немігрантів – 8,53. Така різниця у результатах свідчить про значно вищу тривожність у мігрантів. Тестові норми вказують, що обидві групи мають рівень тривожності середнього, допустимого рівня.

2. Середнє значення фрустрації для мігрантів становить 13,47, тоді як для немігрантів – 9,57. Це також вказує на вищий рівень фрустрації серед мігрантів, порівняно з українцями, які не покидали територію країни. Тестові норми вказують, що обидві групи мають рівень фрустрації середнього, допустимого рівня.

3. Середнє значення агресивності для мігрантів складає 12,37, тоді як для немігрантів – 8,23. Це свідчить про вищий рівень агресії серед групи мігрантів у Німеччині. Тестові норми вказують, що обидві групи мають рівень агресивності середнього, допустимого рівня.

4. Середнє значення ригідності для мігрантів становить 12,20, тоді як для немігрантів – 9,03. Це також вказує на можливу більшу ригідність серед

мігрантів. Тестові норми вказують, що обидві групи мають рівень ригідності середнього, допустимого рівня.

Загалом, надані результати свідчать про можливі різниці в тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності між групами мігрантів та немігрантів.

Можемо перейти до перевірки гіпотез. Першим кроком перевіримо дані на розподіл.

Таблиця 3.8

Перевірка даних на нормальність розподілу

	Колмогорова-Смірнова ^a			Критерій Шапіро-Уїлка		
	Статистика	ст.св.	знач.	Статистика	ст.св.	знач.
тривожність	,117	60	,039	,911	60	,000
фрустрація	,138	60	,006	,931	60	,002
агресивність	,115	60	,045	,919	60	,001
ригідність	,122	60	,026	,939	60	,005

*. Нижня границя значущості

За цією таблицею бачимо, що більшість змінних не мають нормального розподілу (значущість менше 0,05), що свідчить про доцільність використання непараметричних методів аналізу у роботі.

Для перевірки гіпотези «У групі мігрантів рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності буде вищий, аніж в групі українців, які не покидали країну» ми будемо застосовувати аналіз порівняння незалежних груп – U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлено в таблиці 3.9.

За цим аналізом бачимо, що нульова гіпотеза відхиляється для усіх змінних і ми можемо говорити про наявність статистично значущої різниці між групами за усіма показниками. Так, за рівнем тривожності у групи мігрантів значення 12,5, а групи українців, які не виїжджали 8,53; за фрустрацією у мігрантів 13,47, а у не мігрантів 9,57; за агресивністю у мігрантів 12,37, а у не мігрантів 8,23; за ригідністю у мігрантів 12,20, а у не мігрантів 9,03. Надані різниці в рівнях тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності між

групою мігрантів та групою не мігрантів можуть вказувати на можливі впливи міграції та соціальної адаптації на психологічний стан мігрантів.

Таблиця 3.9

Перевірка різниць середніх значень за тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю

	Нульова гіпотеза	Критерій	Значущість	Рішення
1	Розподіл тривожність є однаковим для груп.	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок	,003	Нульова гіпотеза відхиляється.
2	Розподіл фрустрація є однаковим для груп.	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок	,007	Нульова гіпотеза відхиляється.
3	Розподіл агресивність є однаковим для груп.	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок	,006	Нульова гіпотеза відхиляється.
4	Розподіл ригідність є однаковим для груп.	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок	,020	Нульова гіпотеза відхиляється.

Рівень значущості = 0,05

Міграція є складним процесом, пов'язаним зі зміною середовища, соціальних зв'язків, мови та культурного контексту. Ці зміни можуть викликати тривогу, фрустрацію та неспокій серед мігрантів. Вони можуть почуватися неуспішними у вирішенні проблем, виникаючих під час адаптації, та можуть стикатися зі складнощами в освоєнні нових соціокультурних норм і цінностей. Ці фактори можуть призводити до вищих рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед мігрантів.

З іншого боку, у групи українців, які не зазнали міграції, може бути менший рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Вони знаходяться в більш знайомому середовищі, мають стійкі соціальні зв'язки та більшу стабільність. Це може призводити до зниження впливу стресових факторів та психологічного навантаження.

Ці різниці в психологічних показниках вказують на важливість забезпечення підтримки та ресурсів мігрантам у процесі соціальної адаптації.

Налагодження ефективних програм психологічної підтримки, надання можливостей для вивчення мови та культурного освічення, сприяння соціальним зв'язкам та інтеграції можуть допомогти знизити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед мігрантів та сприяти їхній психологічній благополуччі.

Отже, **труднощі адаптації українських мігрантів** проявляються на таких рівнях: у психологічному плані група мігрантів має труднощі самосприйняття, прийняття інших та, власне, адаптації. Тобто труднощі адаптації українських мігрантів свідчать про те, що вони зазнають складнощів у пристосуванні до нового середовища, культури, мови та соціальних норм і цінностей. Це може впливати на їхній самовизначення, самооцінку та сприйняття себе та інших. Також було знайдено особливості емоційної сфери мігрантів – група людей, що проживає в Німеччині мала суттєво вищі показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Тривога може бути спричинена станом нестабільності, неувіреності та незнанням майбутнього. Мігранти можуть стикаються зі стресом, пов'язаним з розривом соціальних зв'язків, втратою рідних та рідного середовища, несприятливими умовами життя та економічними труднощами. Фрустрація може виникати через обмежені можливості, труднощі у знайомстві з новою культурою та мовою, нерозуміння та незадоволення відношенням місцевого населення. Агресивність та ригідність можуть бути реакцією на пережиті травми, стресові ситуації та невпевненість у майбутньому. Відчуття неприйняття, невпевненості та незахищеності можуть сприяти прояву агресивних реакцій та жорсткого ставлення.

Ці емоційні прояви можуть бути результатом складнощів адаптації, незручностей, зустрічі зі стресовими ситуаціями, соціальною дискримінацією та втратою.

3.4. Рекомендації для покращення адаптації та інтеграції у нове соціальне та культурне середовище українських вимушених мігрантів на території Німеччини

Психологічна підтримка та консультування. Психологічна підтримка та консультування є важливими аспектами соціально-психологічної адаптації українських мігрантів на території Німеччини. Мігранти можуть стикатися зі стресом, тривогою, самотністю та культурним шоком, що може впливати на їхню психологічну стійкість та здатність адаптуватися до нового середовища. Надання доступу до професійних психологів, які спеціалізуються на роботі з мігрантами, може бути корисним і ефективним ресурсом для допомоги мігрантам у подоланні психологічних перешкод та підтримки їхньої успішної адаптації [55].

Одним з важливих аспектів психологічної підтримки є доступність професійних психологів, які мають досвід у роботі з мігрантами та розуміють особливості їхнього досвіду та потреб. Розуміння культурних, мовних та соціальних контекстів, з якими стикаються українські мігранти, є ключовим фактором для надання ефективної психологічної підтримки. Психологи повинні мати знання про культурні традиції, цінності та норми, а також урахувати потреби та особливості мігрантів, щоб забезпечити належну психологічну підтримку [38].

Для надання психологічної підтримки українським мігрантам можуть бути використані різні методи та підходи, включаючи індивідуальні консультації, групові сесії, психологічні тренінги та підтримку спільноти. Психологічна підтримка може включати розмови про проблеми адаптації, тривогу, самооцінку та створення стратегій для подолання труднощів. Крім того, психологи можуть сприяти формуванню позитивного самовідчуття, забезпеченню ресурсів для підтримки ментального здоров'я та розвитку стратегій самоопіки [55].

У таблиці 3.11. наведено приклади послуг психологічної підтримки, які можуть бути доступними для українських мігрантів. Вона відображає

різноманітність підходів до психологічної підтримки та консультування, які сприяють покращенню психологічного стану та адаптації мігрантів. Дані були отримані з досліджень, таких як стаття в журналі *International Journal of Environmental Research and Public Health*, що підкреслює важливість культурно компетентного підходу до надання психологічної підтримки мігрантам.

Таблиця 3.11

Приклади послуг психологічної підтримки для українських мігрантів [38]

Тип послуги	Опис послуги
Індивідуальна консультація	Один-на-один зустрічі з професійним психологом для обговорення особистих проблем і викликів мігрантів.
Групові сесії	Засідання групи мігрантів, які зібралися разом, щоб обговорити спільні теми та досвід.
Психологічні тренінги	Організація тренінгів, спрямованих на покращення розуміння та управління емоціями та стресом.
Соціальна підтримка спільноти	Формування спільнот та асоціацій, де мігранти можуть обмінюватися досвідом, отримувати підтримку та побудовувати соціальні мережі.

Національні й культурні різниці між українськими мігрантами та німецькими жителями можуть створювати психологічні труднощі та незручності під час адаптації. Це може включати культурний шок, почуття втрати ідентичності, мовні бар'єри та відчуття соціальної відчуженості. Надання психологічної підтримки та консультування має на меті допомогти мігрантам впоратися з цими проблемами та забезпечити їм необхідні ресурси для покращення їхнього самопочуття та адаптації.

Основні принципи психологічної підтримки мігрантів включають:

1. *Культурна чутливість:* Психологи повинні бути чутливими до культурних та соціальних контекстів мігрантів. Вони повинні розуміти

традиції, цінності та норми культури мігрантів, а також урахувати їхні особливості у процесі надання підтримки.

2. *Мовна компетенція:* Забезпечення доступу до психологічної підтримки в мові, яку розуміють мігранти, є важливим аспектом. Психологи повинні мати або забезпечувати перекладачів, які допоможуть мігрантам виразити свої емоції та потреби на їхній рідній мові.

3. *Травма та стрес:* Багато мігрантів можуть мати досвід травми або стресу, пов'язаного зі своїми міграційними переживаннями. Психологи повинні мати досвід у роботі з травмою та стресом, а також вміти надавати ефективну підтримку в цих ситуаціях.

4. *Культурна освіта:* Психологи повинні мати знання про культуру, історію та традиції українських мігрантів, а також про німецьку культуру. Це допоможе їм розуміти контекст, в якому мігранти функціонують, і створювати ефективні підходи до їхньої підтримки.

5. *Групова підтримка:* Організація групових сесій, де мігранти можуть обмінюватися досвідом та підтримувати один одного, є важливим аспектом психологічної підтримки. Це дозволяє створити спільноту, де мігранти можуть почуватися зрозумілими та підтриманими.

Для забезпечення психологічної підтримки мігрантів в Німеччині були розроблені різні програми та ініціативи. Наприклад, програма "Мовний сервіс і консультування для мігрантів" (Sprach- und Integrationsmittlung für Migrantinnen und Migranten) у Берліні, яка надає консультування українським мігрантам та допомагає їм у вирішенні психологічних проблем [54].

Програма "Мовний сервіс і консультування для мігрантів" (Sprach- und Integrationsmittlung für Migrantinnen und Migranten) є ініціативою, що надає психологічну підтримку та консультування українським мігрантам у місті Берлін, Німеччина. Ця програма спрямована на полегшення процесу соціально-психологічної адаптації мігрантів та забезпечення їхнього самопочуття та благополуччя [54].

Програма "Мовний сервіс і консультування для мігрантів" надає такі основні послуги [54]:

1. Мовний сервіс: У рамках програми надається підтримка у вивченні німецької мови, яка є ключовим елементом успішної соціальної адаптації. Мігранти отримують можливість брати участь у мовних курсах та тренінгах, спрямованих на поліпшення їхнього комунікативного навичання та розуміння німецької культури.

2. Консультування та психологічна підтримка: Програма надає доступ до професійних психологів та консультантів, які мають досвід у роботі з мігрантами. Ці спеціалісти допомагають мігрантам впоратися зі стресом, тривогою, культурним шоком та іншими психологічними труднощами, що можуть виникати під час адаптації.

3. Індивідуальне планування та підтримка: Кожен мігрант отримує індивідуальне планування та підтримку з метою створення оптимальних умов для їхньої адаптації та розвитку. Це включає оцінку потреб мігранта, розробку особистих цілей та сприяння в їх досягненні, а також надання інформації щодо доступних ресурсів та можливостей у Німеччині.

Програма "Мовний сервіс і консультування для мігрантів" є важливою складовою частиною соціально-психологічної підтримки українських мігрантів в Німеччині. Вона допомагає створити безпечне та сприятливе середовище, в якому мігранти можуть отримати необхідну підтримку та практичні навички для успішної адаптації у новій країні.

Тренінгові вправи психологічної підтримки для осіб, що переживають труднощі адаптації.

"Мої сильні сторони": Ця вправа спрямована на пошук і підкреслення позитивних якостей і сильних сторін особистості. Попросіть людину скласти список своїх сильних сторін, які допомагають їй справлятися зі складнощами або досягати успіху. Потім попросіть її проаналізувати, як ці сильні сторони можуть бути корисними в новому середовищі або ситуації адаптації. Дозвольте особі ділитися своїми відкриттями і планами дій.

"Корисні ресурси": У цій вправі запропонуйте людині скласти список ресурсів, які можуть бути корисними в її процесі адаптації. Ці ресурси можуть включати людей (родина, друзі, колеги), знання (освіта, досвід роботи), навички (комунікаційні, лідерські) та будь-які інші ресурси, які особа вважає важливими. Попросіть особу розглянути, як вона може використовувати ці ресурси для полегшення процесу адаптації.

"Трансформація досвіду": Ця вправа допоможе людині перетворити негативний досвід адаптації на позитивний. Попросіть особу описати складнощі, з якими вона стикалася під час адаптації, і потім дізнайтеся, які уроки вона з цього досвіду вивчила. Надайте підтримку, щоб вона змогла побачити позитивні аспекти в розумінні та зростанні, які вона отримала завдяки пережитим труднощам.

"План дій": Ця вправа допоможе особі скласти конкретний план дій для подолання труднощів адаптації. Попросіть особу визначити конкретні кроки, які вона може зробити для поліпшення своєї ситуації або підвищення рівня комфорту. Потім дізнайтеся про можливі перешкоди, які можуть виникнути, і спільно розгляньте стратегії, які можна використовувати для подолання цих перешкод. Завершіть вправу, стимулюючи особу скласти план дій та визначити дати або строки, коли вона збирається виконувати ці кроки.

Поради практичним психологам, щодо роботи із вимушеними мігрантами.

1. Створіть безпечне середовище: Забезпечте безпечну, некритичну та некритичну атмосферу, де клієнти можуть відчувати злагоду та комфорт. Зважайте на їхні потреби та виявляйте повагу до їхнього досвіду.

2. Розумійте травматичний досвід: Ознайомтесь з травматичним досвідом вимушених мігрантів, пов'язаним з війною. Розуміння та прийняття цього досвіду може допомогти вам створити сприятливі умови для їхнього зцілення.

3. Використовуйте культурно-чутливі методики: Будьте свідомими щодо культурних різниць, які переживають клієнти та використовуйте

культурно-чутливі методики, які відповідають потребам вимушених мігрантів. Враховуйте їхні цінності, переконання та культурні практики у вашій роботі.

4. Розвивайте резилієнтність та стратегії самодопомоги: Надайте вимушеним мігрантам навички резилієнтності та стратегії самодопомоги, які допоможуть їм подолати труднощі та відновитися після травматичного досвіду.

5. Підтримуйте соціальну підключеність: Допомагайте клієнтам у встановленні соціальних зв'язків та підключенні до нової спільноти. Це може включати підтримку у пошуку роботи, навчанні мови та залученні до місцевих ресурсів.

6. Співпрацюйте з міжкультурними посередниками: Розгляньте можливість співпраці з міжкультурними посередниками, які можуть допомогти вам у взаєморозумінні та комунікації з клієнтами.

7. Звертайте увагу на самопіклування: Приділяйте увагу своєму власному самопіклуванню та психологічному благополуччю, оскільки робота з вимушеними мігрантами може бути емоційно виснажливою.

Висновки до розділу 3

Для аналізу результатів дослідження соціально-психологічної адаптації українських мігрантів у Німеччині було проведено математично-статистичну обробку даних за допомогою програмного забезпечення SPSS 26.0.

У ході роботи було з'ясовано різниці у рівнях адаптації, самосприйняття та прийняття інших між групою мігрантів та групою українців, які не покидали країну. Вони можуть вказувати на різні соціально-психологічні процеси та виклики, з якими зіткнуваються ці дві групи. Була знайдена різниця у рівні стресу між групою мігрантів у Німеччині та групою українців, які не покидали Україну – перші переживають вищий рівень стресу, що може бути спровоковано суб'єктивно складним етапом адаптації людей. Також, було знайдено статистичні різниці в рівнях тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності між групою мігрантів та групою українців, які не виїжджали. Вони

можуть вказувати на можливі впливи міграції та соціальної адаптації на психологічний стан мігрантів.

Було виділено психологічний та емоційний план окреслення труднощів адаптації мігрантів. На першому рівні група мігрантів має труднощі самосприйняття, прийняття інших та, власне, адаптації, а на другому група людей, що проживає в Німеччині мала суттєво вищі показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

На основі цього було сформульовано рекомендації для ефективнішої соціально-психологічної адаптації мігрантів на території Німеччини, що включають мовну підтримку та освіту, соціальну підтримку та спільноти, культурну освіту та міжкультурну взаємодію, психологічну підтримку та консультування. Саме ці аспекти є важливими складовими для успішної інтеграції українських мігрантів у німецьке суспільство.

ВИСНОВКИ

Проблема соціально-психологічної адаптації українців на території Європи набула свого піку наприкінці лютого 2022 року, коли країна-агресора розпочала повномасштабне вторгнення на територію України. Враховуючи складність процесу міграції воно потребує детального вивчення вченими усіх сфер: психології, соціології, економіки тощо. У цій роботі ми зробили свій внесок у розуміння теми міграції Українців на територію Німеччини. У роботі було виконано наступні завдання:

- У ході теретичного аналізу ми з'ясували, що соціально-психологічна адаптація є процесом, за допомогою якого індивід стає здатним вписатися у нове соціальне та культурне середовище, засвоїти його цінності, норми, соціальні ролі та встановити позитивні міжособистісні взаємини з оточуючими. Цей процес включає адаптацію до нових соціальних, культурних та економічних умов, зміни ідентичності, переоцінку цінностей та перебудову соціальної мережі. Соціально-психологічна адаптація може відбуватися на різних рівнях, включаючи індивідуальний, груповий та соціокультурний. Вона впливає на рівень стресу та на емоційну сферу особистості.
- Рівень соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів у Німеччині є низьким, а рівень стресу-високим.
- Порівняльний аналіз отриманих результатів у емпіричній частині серед групи мігрантів та немігрантів показав, що нижчий рівень адаптації характерний саме групі мігрантів. Це може бути пов'язано зі складнощами в освоєнні нової культури, мови та соціально-економічного середовища. Проблеми адаптації українських мігрантів проявляються на таких рівнях: у психологічному плані група мігрантів має труднощі самосприйняття, прийняття інших та, власне, адаптації. Це може впливати на їхнє самовизначення, самооцінку та сприйняття себе та

інших. Також було знайдено особливості емоційної сфери мігрантів – група людей, що проживає в Німеччині мала суттєво вищі показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Тривога може бути спричинена станом нестабільності, невпевненості та незнанням майбутнього.

- Мігранти можуть стикатися зі стресом, пов'язаним з розривом соціальних зв'язків, втратою рідних та рідного середовища, несприятливими умовами життя та економічними труднощами. Фрустрація може виникати через обмежені можливості, труднощі у знайомстві з новою культурою та мовою, нерозуміння та незадоволення відношенням місцевого населення. Агресивність та ригідність можуть бути реакцією на пережиті травми, стресові ситуації та невпевненість у майбутньому. Відчуття неприйняття, невпевненості та незахищеності можуть сприяти прояву агресивних реакцій та жорсткого ставлення.
- Отримані у емпіричному дослідженні результати дозволили нам сформулювати рекомендації для людей, які інтегруються у німецьке суспільство. Вони включають розроблену програму адаптації, тренінгові вправи та поради практичним психологами щодо роботи із вимушеними мігрантами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. 2010. Режим доступу: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/3.pdf
2. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2016. Т. 1. №3. С. 111–117.
3. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. *II Міжнародна наукова конференція «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»: матеріали конференції*. С. 3–5. Режим доступу: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/37882/2/MCTD_2022_Vyshnevsky_V-Psychological_adaptation_3-5.pdf
4. Галанюк М. В. Соціально-культурна адаптація іноземних студентів в умовах навчання в Україні: теоретичний аспект та практичні рекомендації. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка. Психологія. Філософія*. 2016. Вип. 242 (2). С. 161–169.
5. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2005.
6. Гуменюк Л. Й., Бреус А. О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2017. Вип. 2. С. 108–122.
7. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4. С. 47–53. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_10
8. Камбур А. В. Соціальна адаптація особистості в суспільстві перехідного типу: зміна ціннісних пріоритетів: автореф. дис ... канд. соціол.

наук: спец. 22.00.04 «Соціальні та галузеві соціології». Гуманітарний ун-т «Запорізький ін-т держ. та муніципального управління». Запоріжжя, 2007. 20 с.

9. Креденцер О. В. Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. 1 (28). С. 45-55.

10. Кузнєцова О. В. Індивідуально-типологічні чинники адаптивності особистості: автореф. дис ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології»; Південноукраїнський держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2005. 20 с.

11. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4 (29). С. 94–100.

12. Ліщук Я. І. Соціально-психологічні чинники адаптації вимушених переселенців. *Наука і життя: сучасні тенденції, інтеграція в світову наукову думку*. 2015.

13. Методика Роджерса Даймонд [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://vseosvita.ua/library/zbirnik-adaptacia-metodiki-poradi-rekomendacii-216714.html>

14. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

15. Орбан-Лембрик Л. Специфіка міжособистісної і міжгрупової взаємодії в умовах міграції. *Соціальна психологія*. 2008. №5. С. 68–80.

16. Парашик Р. М., Венгер О. П. Психологічні проблеми вимушених трудових мігрантів. *Медсестринство*. 2012. 1. С 14–16.

17. Підчасов Є. В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології. *Вісник Харківського національного*

педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. В. 42 (1), С. 179-193.

18. Рендюк Т. Вимушена міграція в умовах російсько-української війни та її негативні наслідки для генофонду України. Академія наук України. URL: <https://www.nas.gov.ua/UA/Messages/Pages/View.aspx?Messageid=9149>

19. Рижакова В. І. Психологічні особливості процесу адаптації вимушено переселених осіб до нового середовища проживання. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 22 квітня 2022 року) / редкол.: С. Д. Максименко [та ін.]; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України [та ін.]. С. 124–127.

20. Сахнюк Р. Психометричні властивості української версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнес на вибірці повнолітнього населення. 2021.

21. Семиченко В. А., Зданевич Л. В. Системно-структурний підхід до процесу адаптації студентів. *Проблеми адаптації студентів до навчання за умов фахової ступеневої підготовки: збірник тез за матеріалами Всеукраїнської науковопрактичної конференції*. Хмельницький. 2002. С. 12– 20.

22. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Психологія міграції: навч. посібник; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної і політичної психології. Кіровоград;: ТОВ «Імекс ЛТД», 2013. 244 с.

23. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80–83.

24. Ткачишина О. Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід'ємна складова її соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. ГС Костюка АПН України*. 2006. №8(1). С. 341-348.

25. Abu-Rabia A. Social isolation among Arab immigrants in the United States. *Journal of Muslim Mental Health*. 2015. №9(1). P. 3-20.

26. Andreasen J. Immigration and acculturation. *The Oxford Handbook of Acculturation and Health*, 2017. P. 137-150.
27. Armstrong C., Flood P. C., Guthrie J. P., Liu W., MacCurtain S., Mkamwa T. The impact of diversity and equality management on firm performance: Beyond high performance work systems. *Human Resource Management*, 2010. 49(6), P. 977–998.
28. Aubert H. *Physiologie der Netzhout*. Breslau, 1865. 113 p.
29. Berry J. W. Acculturation as Varieties of Adaptation. In A. M. Padilla (Ed.), *Acculturation: Theory, models, and some new findings*. Boulder, CO: Westview Press. 1980. P. 9–25.
30. Berry J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied psychology*. 1997. 46(1). P. 5-34.
31. Berry J. W. Stress perspectives on acculturation. *The Cambridge handbook of acculturation psychology*. 2006. P. 43-57.
32. Berry J. W. Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*. 2005. 29(6). P. 697-712.
33. Bhugra D. Migration, distress and cultural identity. *British Medical Bulletin*. 2004. 69(1). P. 129-141.
34. Black J. S., Mendenhall M., Oddou G. Toward a comprehensive model of international adjustment: An integration of multiple theoretical perspectives. *Academy of Management Review*, 1991. 16. P. 291–317.
35. Buckingham A. Social integration of refugees and forced migrants: A literature review of policy interventions and good practices. *Journal of International Migration and Integration*. 2019. 20(2). P. 505-526.
36. Chen H. C., Hammoudi A. Social support and mental health among Syrian refugees in Lebanon. *Journal of Public Health Research*. 2018. 7(4) 1444 p.
37. Chun K. M., Organista P. B., Marín G. (Eds.). *Acculturation: Advances in theory, measurement, and applied research*. Washington, DC: American Psychological Association. 2003.

38. Cief M. Intercultural education as a tool for migrants' integration [Электронный ресурс] / Michaela Cief – Режим доступа до ресурсу: https://www.researchgate.net/publication/342783915_INTERCULTURAL_EDUCATION_AS_A_TOOL_FOR_MIGRANTS_INTEGRATION *Interkulturelle vzdelávanie ako prostriedok integrácie migrantov*.

39. De Vroom T., Verkuyten M. Labour market participation and immigrants' acculturation. In S. Otten, K. van der Zee, & M. B. Brewer (Hrsg.), *Towards inclusive organizations*. Psychology Press. 2015. P. 12–28.

40. Folkman S., Moskowitz J. T. Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. 2004. 55. P. 745–774

41. Fong E., Verkuyten M., & Choi S. Y. P. Migration and identity: Perspectives from Asia, Europe, and North America. *American Behavioral Scientist*. 2016. 60(5–6). P. 559–564.

42. Genkova P. Ringeisen T. (Hrsg.). *Handbuch Diversity Kompetenz. Band 1: Perspektiven und Anwendungsfelder*. Springer Fachmedien. 2017.

43. Genkova Petia. Migration und Erfolg: Gelingensbedingungen und Hindernisse. In: *Diversity nutzen und annehmen: Praxisimplikationen für das Diversity Management*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, 2022. P. 45–73.

44. Hanemann. Language and literacy programmes for migrants and refugees: challenges and ways forward [Электронный ресурс] / Hanemann, Ulrike. 2018. Режим доступа до ресурсу: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000266077>.

45. Harris K., McCain S. The Three-Level Model of Social Adaptation: A Theoretical and Methodological Perspective. *Journal of Multicultural Counseling and Development*. 1990. 18(2). P. 84–90.

46. James K. S., Hill R. J. Language and integration: The role of language proficiency in the integration of refugees. *International Migration*. 2020. 58(5). P. 11–25.

47. Javanbakht A. Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late. *European Journal of Psychotraumatology*. 2022. 13:2. DOI: 10.1080/20008066.2022.2104009
48. Karamushka L. M., Kredentser O. V., Tereshchenko K. V., Delton Y., Arefniya S. V., Paskevskaya I. A. Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. 2022.
49. Kühlmann T. M. Mitarbeiterentsendung ins Ausland. Hogrefe. 1995. 34 p.
50. Lazarus R. S. Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill. 1966.
51. Mental health and forced displacement [Электронный ресурс]. 2021. Режим доступа до ресурсу: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-and-forced-displacement>.
52. Metzner Franka; Schneider Lisa; Schlachzig Laura (ed.). Verletzbarkeit, Trauma und Diskriminierung-Intersektionale Perspektiven auf (Zwang-) Migration. Verlag neue praxis, 2022.
53. Murthy R. S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. 2006.
54. Oberg K. Cultural shock. Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropologist*. 1960. 7. P. 177–182.
55. Piaget J. *Biology and Knowledge*. Chicago: University of Chicago Press, 1971. 384 p
56. Pitzer, K. (2020). Migration and Integration: Challenges and Opportunities. *UN Chronicle*. 2020. 56(2). P. 22-24.
57. Porter M., Haslam N., Vivas E. Forced migration and mental health: Rethinking the care of refugees and displaced persons. *Frontiers in Psychology*. 2017. 8, 1548. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01548
58. Rogers C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science*. McGraw-Hill. 1959. Vol. 3. P. 184-256

59. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin Harcourt. 1961.

60. Rogers C. R. A way of being. Houghton Mifflin Harcourt. 1977.

61. Rüter Mira. Zwangsmigration und deren psychosoziale Folgen für Jugendliche—eine qualitative Analyse von Interviewdaten. *Zum Seiteneinstieg neu zugewanderter Jugendlicher ins deutsche Schulsystem* 38 (2023): 97.

62. Sam D. L. Psychological adaptation of immigrants. In M. J. Shanahan & J. Rodriguez (Eds.), *Handbook of the sociology of racial and ethnic relations*. New York: Springer. 2006. P. 335–351.

63. Sam D. L., Berry J. W. Acculturation: When individuals and groups of different cultural backgrounds meet. *Perspectives on Psychological Science*. 2010. 5(4). P. 472-481.

64. Schneider B., Ramirez F. Culture shock and social support. *Journal of Social Psychology*. 1994. 134(6). P. 795-807.

65. Schwartz S. J., Unger J. B., Zamboanga B. L., Szapocznik J. Rethinking the concept of acculturation: Implications for theory and research. *American Psychologist*. 2010. 65(4). P. 237-251.

66. Silove D. The psychosocial effects of torture, mass human rights violations, and refugee trauma: Toward an integrated conceptual framework. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1999. 187(4). P. 200-207.

67. Sprach- und Integrationsmittler/-innen [Elektronischer Ressource] *Reжим доступа до ресурсу: <https://www.sprachundintegrationsmittler.org/sprach-und-integrationsmittlung/>*.

68. The Immigrant and Refugee Mental Health Project [Elektronischer Ressource] *Reжим доступа до ресурсу: <https://www.camh.ca/en/professionals/professionals--projects/immigrant-and-refugee-mental-health-project>*.

69. Tookits: Language support for refugees [Elektronischer Ressource]. 2015. *Reжим доступа до ресурсу: <https://www.coe.int/en/web/education/section-1-liam>*.

70. Ukraine — IDP figures: General Population Survey (9 — 16 March 2022). DTM. URL: <https://dtm.iom.int/reports/ukraine-%E2%80%94-idp-figures-general-population-survey-9-%E2%80%94-16-march-2022>

71. United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). Handbook for the Protection of Internally Displaced Persons. Geneva: UNHCR. 2012.

72. Wang W., Vaage A. B., Beck J. G. PTSD symptoms, social support, and social undermining in survivors of intimate partner violence. *Journal of Traumatic Stress*. 2018. 31(5). P. 732-741.

73. Ward C., Kennedy A. Locus of control, mood disturbance and social difficulty during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*. 1992. 16. P. 175–194.

74. Ward C., Kennedy A. Psychological and socio-cultural adjustment during cross-cultural transitions: A comparison of secondary students overseas and at home. *International Journal of Psychology*. 1993. 28(2). P. 129-147.

75. Ward C., Bochner S., Furnham A. The psychology of culture shock. Routledge. 2001.

76. Weaver G. R. Understanding and coping with cross-cultural adjustment stress. In R. 1986.