

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної роботи

ДИПЛОМНА РОБОТА
**«Особливості використання ігрових технологій у соціальній
адаптації переселенців»**
спеціальність 231 «Соціальна робота»

Студентки 4 курсу ОС «Бакалавр»
спеціальності 231 «Соціальна робота»
Дзюбко Вікторії Олександрівни

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
асистент кафедри соціальної роботи
Піонтківська Олена Георгіївна

Київ-2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ, ЙОГО СКЛАДОВИХ ТА ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБУ ДОПОМОГИ ПРИ ЦЬОМУ.	6
1.1. Адаптація переселенців та її особливості	6
1.2. Можливості використання ігрових технологій у соціальній адаптації	16
Висновки до розділу 1	20
2.1. Опис етапів та методів дослідження	22
2.2. План проведення онлайн-анкетування та інтерв'ювання	27
2.3. Аналіз результатів дослідження	30
Висновки до розділу 2	39
РОЗДІЛ III. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	41
3.1. Проект соціальної настільної гри для переселенців, полегшення процесу адаптації переселенців	41
3.2. Результати апробації соціальної настільної гри	44
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	58

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. За обставин воєнного стану в Україні все більше людей виїжджають закордон (приблизно 5,6 млн станом на травень 2022) задля одержання бажаної безпеки, тому в цей час актуальності набувають проблеми переселенців закордоном, які для кожного є різними, це можуть бути психологічні, побутові, освітні, професійні тощо. Означені проблеми ускладнюють повноцінне включення переселенців у суспільні процеси та впливають на якість їх життя. У зв'язку із масштабною еміграцією постало безліч питань, які є нагальними, але невідрегульованими, адже вимагають різнорівневих рішень. Враховуючи все вищесказане, вивчення процесу адаптації вимушених переселенців є надзвичайно актуальним.

Попри існування багатьох визначень поняття “адаптації”, об’єктивно існує кілька форм вияву цього феномену, які дозволяють стверджувати, що адаптація, з одного боку, – динамічна якість, безпосередній процес пристосування до умов зовнішнього середовища, а з іншого, – якість будь-якої живої саморегулятивної системи, подальша її стійкість до умов зовнішнього середовища.

Вимушене переселення у будь-якому випадку є кризовою ситуацією, яка може призвести до значних змін у внутрішній структурі особистості переселенців, наприклад, зміна цінностей, моделей поведінки, мотивів, цілей діяльності тощо. Через такий глобальний вплив деякі аспекти структури зовсім зникають, а інші, навпаки, намагаючись допомогти вийти на новий рівень, сприяють подоланню особистісних труднощів. Наслідком будь-якої кризової ситуації є незадоволення базових потреб людини – потреби в безпеці, можливе незадоволення і вітальних потреб, і порушення звичайної картини світу. Внаслідок цього маємо важкі наслідки такі як: невротизація, депресивні стани, втрата віри в себе, втрата життєвої перспективи. Якщо не надати кваліфіковану допомогу, то наслідки можуть мати незворотній вплив не

тільки на подальшу долю особистості, але і цілих соціальних груп, всього соціуму.

Проблематика адаптації до нових умов життя є досить актуальною давно, проте це питання повстало особливо гостро зараз, в умовах війни в Україні. Для мінімізації проблеми адаптації потрібен комплексний підхід та застосування багатьох інструментів, з-поміж яких можуть бути і ігрові технології. Саме пошук варіантів вирішення проблем у ігрових формах зараз набуває великої популярності, адже саме так люди не лише теоретично набувають нових знань, а й практично застосовують їх у іграх, самостійно можуть усвідомити власні хибні установки, зрозуміти їхні витoki та почати мислити у заданому напрямку, змодельовати різні варіанти розгортання ситуацій та обрати найбільш оптимальний для себе. Відповідно, люди так краще закріплюють подану інформацію, мають змогу помилитися та програти, знаходячись у безпечному просторі для спроб.

Мета – дослідити особливості адаптації переселенців до нових життєвих обставин та на основі цього розробити соціальну настільну гру для полегшення цього процесу.

Завдання дослідження:

1. Дослідити особливості соціальної адаптивності переселенців та технології соціальної допомоги у цьому процесі
2. Проаналізувати можливості використання ігрових технологій у соціальній роботі
3. Емпірично визначити проблеми та труднощі, які виникають при вимушеному переселенні
4. Розробити соціальну настільну гру для переселенців закордоном, яка сприятиме гармонійній адаптації та нейтралізації наявних проблем.

Об'єкт дослідження – процес адаптації переселенців

Предмет дослідження – особливості використання ігрових технологій у соціальній адаптації переселенців.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових даних; емпіричні – стандартизована методика Ф. Зімбардо, анкетування, інтерв'ю, бесіда.

Вибірка – українці, які стали переселенцями внаслідок початку повномасштабної війни.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ, ЙОГО СКЛАДОВИХ ТА ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБУ ДОПОМОГИ ПРИ ЦЬОМУ.

1.1. Адаптація переселенців та її особливості

В загальному розумінні переселенцем стає особа, яка намагається врятуватися від обставин, що загрожують її життю і тому залишає місце свого проживання та переїздить до іншої країни. Переселенці – це категорія громадян, яка потребує адаптації до нових обставин життя. Таким особам важливо відчувати стабільність, відчуття впевненості в майбутньому, значимість себе як особистості. Це допомагає зберігати адекватну самооцінку, сформувати та підтримати активну життєву позицію, обдумати ситуацію, яка виникла.

Раніше увага до цих людей «походила від внутрішнього переконання народів», тобто залишалася в сфері моралі, а держави не мали юридичних зобов'язань щодо захисту таких людей. Лише у ХХ ст. деякі країни та світові співтовариства, у цілому, звернули увагу на проблеми, які виникають у ході вимушеного переміщення. Таке поняття ще називають переселенням, міграцією, під цим мають на увазі перетин людьми кордонів країни, під час якого змінюється місце проживання осіб. Проте в українському законодавстві ми маємо лише поняття щодо внутрішньо переміщених осіб, так в Законі України зазначено, що впо це громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру., і по тексту поняття «переселенець використовується як синонімічне. На нашу думку, у цій частині Закон є недоопрацьованим.

Закордоном такі люди автоматично вважаються біженцями. В подальшому у нашій термінології ми використовуємо поняття «переселенець» у значенні «біженець». Адже біженець («refugee») у закордонних джерелах це людина, яка перетнула кордон, тікаючи від війни, насильства, конфліктів і переслідувань задля отримання безпеки у іншій країні. Окремого розмежування закордоном немає, тому зважаючи на те, що у своїй роботі ми досліджуємо саме тих переселенців, які поїхали закордон, закордонний досвід роботи з переселенцями ми вивчаємо та розглядаємо через призму роботи з біженцями.

Такі люди потребують адаптації на новому місці проживання. Тут варто розмежовувати процес адаптації та інтеграції та чому ми розглядаємо саме перший процес у нашій роботі. Інтеграція – це процес, під час якого переселенці переймають ознаки того соціуму, в якому знаходяться та планують проживати на території приймаючої країни довгостроковий термін, при цьому вони можуть змінювати свою діяльність, перекваліфіковуватись задля подальшої перспективи саме закордоном. Хоча розуміння сутності поняття «інтеграція» відрізняється залежно від країни та контексту, Міжнародна організація міграції (МОМ) визначає його як процес взаємної адаптації приймаючого суспільства та безпосередньо вимушено переміщених осіб. Водночас, інтеграція у будь-якому випадку має забезпечувати дотримання прав і свобод як переселенців, так і приймаючої сторони. Інтеграція це уже формування в людей почуття обов'язку та поваги до основних цінностей, традицій, звичаїв, мови, тому, відповідно, це те, що поєднує спільними цілями переселенців і людей, які проживають у приймаючій країні. Тому державна політика інтеграції переселенців і заходи з їх підтримки мають розглядатися з точки зору не тільки оперативного вирішення наявних проблем, але й довгострокової перспективи розвитку громад і суспільства, тому це зачепляє трохи ґрунтовніші теми для дослідження.

На противагу цьому, адаптація ж спрямована на відновлення «нормального» життя за межами своєї держави з подальшою перспективою повернення додому, хоча при цьому переселенці можуть продовжувати або відновлювати свою діяльність закордоном. Задля гармонійного проживання в приймаючій країні вимушено переміщені особи потребують певного адаптаційного часового проміжку, при цьому для кожного він є різним. Адаптація до іншого культурного середовища є однією зі сфер теоретичного та емпіричного дослідження процесів акультурації.

З початку 50-х років ХХ століття в руслі досліджень адаптації до нового культурного середовища переважають дослідження, присвячені вивченню психологічного потрясіння, пережитого при зіткненні з іншим соціокультурним контекстом, - «культурного шоку», «шоку переходу» або «культурної стомлюваності». Дослідники А. Фернхем і С. Бочнер визначали термін «культурний шок» як шок від нового; ситуацію, коли досвід нової культури є несприйнятливим або навіть шокуючим, оскільки може призвести до негативної переоцінки власної культури [31]. Процес соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців є однією із найважливіших складових процесу переселення в цілому. Ті форми, які знаходить переселенець для своєї адаптації, знаходяться в прямій залежності від причин його переселення, об'єктивних та суб'єктивних умов середовища, що приймає; таким чином, ефективність соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців залежить від зовнішніх і внутрішніх факторів. Ці поняття об'єднують виражені феномени, що виникають у психологічному та фізичному самопочутті людей, спричиненому входженням до нового, а значить – певною мірою стресогенного середовища. Часто поспішна та недостатньо підготована еміграція супроводжується значною втратою часу, соціального статусу і майна, руйнування емоційних зв'язків з близькими і рідними людьми. Звідси і великий набір симптомів, які супроводжують «шок переходу». Все змінюється досить швидко, частота й непередбачуваність змін суспільних відносин, які здебільшого впроваджуються «зверху», змушуючи

особистість у той чи інший спосіб реагувати на них, тим самим стимулює науковий інтерес до адаптаційних процесів, й з часом соціальна адаптація стала однією з провідних тем.

Адаптація вивчалась багатьма вченими та науковцями. Результат аналізу соціологічної, психологічної, педагогічної, соціально-педагогічної, філософської літератури показав, що сьогодні є багато доробок щодо дослідження процесу адаптації. Дослідники розглядали проблему адаптації особистості в різних аспектах: соціально-медичні особливості процесу адаптації досліджені А. Д. Адо та А. П. Авциною, та ін; філософські та соціокультурні (О. Д. Царгородцев, О. О. Шпак, О. Д. Царгородцев); психологічні (Г. О. Балл, О. В. Киричук, Б. Г. Ананьєв); соціологічні (О. О. Бодальов, О. Б. Алексеєва, А. Парсонс, Є. В. Вітенберг, П. О. Сорокін, І. М. Калайков, Н. Смелзер); педагогічні (Л. І. Закутська, С. Є. Селіверстов, В. О. Андреєва, Г. М. Чуткіна, О. Ф. Плотникова, Є. М. Савченко,); соціально-педагогічні (Н. М. Сас, Л. І. Закутська, Н. І. Жукова, С. І. Подмазін, Н. М. Сас) аспектах.

Взагалі, адаптація – це пристосування до нових життєвих умов, проте важливо забезпечити її гармонійність. Адаптація сприяє пристосуванню індивіда до нових форм взаємодії, рольових функцій, норм, що складаються на різних рівнях життєдіяльності суспільства, до соціальних груп і соціальних організацій, соціальних інститутів. Особливостям процесу психологічної та соціокультурної адаптації вимушених переселенців на нових територіях було присвячено дослідження Г. Ф. Габдрахманова, В. В. Гриценко, В. К. Каліненко, Г. У. Солдатової, Л. А. Шайгерової та інших вчених. Різні аспекти соціальної адаптації у своїх роботах висвітлювали О. М. Аврамова, Л. А. Гордон, Л. В. Корель, Н. А. Милославська, А. В. Мудрик, М. В. Ромма та ін. Проблематикою соціальної адаптації вимушених переселенців в Україні займалися О. Є. Блинова, Г. С. Вітковська, І. А. Войналович, М. О. Кримова, Л. В. Щетініна, В. В. Степанова, А. А. Сусоколова та інші вітчизняні вчені. Під вимушеністю ми розуміємо відсутність позитивної мотивації для

переміщення, а також зміну умов проживання, за якої стає неможливою нормальна життєдіяльність чи виникає реальна загроза безпеці за відсутності перспективи нормалізації ситуації. У ситуації вимушеного переселення дуже високим є ризик виникнення психологічно нестабільних станів, психічних розладів, спостерігається зниження самооцінки, самоповаги через стрес, який виникає[17].

Адаптація – це пристосування організму до місцевих умов довкілля та ситуацій різного характеру. Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це психофізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби або втечі. Показано, що з психологічної точки зору стан стресу включає специфічну форму відображення людиною екстремальної ситуації і модель поведінки, як відповідну реакцію на це відображення[24]. Адаптаційний потенціал особистості визначається О. Богомолвим як здатність особистості під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів до структурних та рівневих змін якостей і властивостей, що підвищує її організованість і стійкість[4]. За О. Маклаковим цей потенціал у свою чергу взаємопов'язаний із психологічними особливостями особистості, зокрема із рівнем нервово-психічної стійкості, самооцінкою, рівнем конфліктності, морально-етичними якостями, орієнтацією на існуючі норми поведінки[18].

Вчені встановили ряд особливостей соціальної адаптації, які ґрунтуються на наступних положеннях: соціальна адаптація має соціально детерміновані способи і засоби входження особистості у соціальне середовище, які відрізняються від пристосувальних механізмів у тварин; соціальна адаптація особистості є динамічним явищем, що має ряд етапів, послідовність розгортання яких є різною у різних індивідів; у суспільному житті адаптація особистості виступає умовою і передумовою ефективної людської діяльності; результатом адаптації особистості, що відображає ступінь її залученості у соціальне середовище і характер взаємин з ним, є така

властивість як адаптованість. Значний внесок в українську науку, досліджуючи адаптованість, внесли О. А. Донченко, О. Г. Злобіна, А. О. Ручка, В. П. Тарасенко, Ю. І. Саєнко, В. О. Тихонович, Ю. А. Левада, Н. В. Ходорівська, С. В. Хутка.

О. Авраамова розглядає адаптацію як узгодження взаємних вимог і очікувань у ході взаємодії з соціальним середовищем. Розвиваючи положення своєї концепції О. Авраамова визначає, що з метою соціальної адаптації суб'єкт може використати ресурси двох типів: «людський капітал» як сукупність соціально-демографічних чинників та «соціальний капітал» як систему соціальних зв'язків індивіда, його можливості, розуміння соціокультурних сигналів та норм, які підтримують господарські взаємодії [1]. З поняттям адаптація тісно пов'язаний термін «адаптивність», що за Н. Колизаєвою визначається не стільки наявністю конкретних характеристик, скільки зміною всього комплексу характеристик особистості, а результат успішності процесу адаптації залежить від впливу на неї сталих і ситуативних чинників навчального середовища, що чинять формувальний вплив на актуальні та потенційні адаптивні характеристики [15]. Слід відзначити, що негативний вплив на процес соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців можуть надавати як зовнішні чинники (умови зовнішнього середовища: політичні, економічні, культурні тощо), так і внутрішні – індивідуальні та особистісні особливості людини.

Процес адаптації можна описати формулою: конфлікт – фрустрація – акти пристосування. Виділяються конструктивні та неконструктивні поведінкові реакції. Ознаками неконструктивних реакцій є агресія, регресія, фіксація станів тощо. Ці реакції не усвідомлюються і спрямовані на усунення неприємних переживань зі свідомості, реально не розв'язуючи самих проблем. Ознаками конструктивних реакцій є спрямованість на розв'язання певних проблем, чітко поставлена мета, усвідомленість поведінки, наявність певних змін внутрішньо особистісного характеру та міжособистісної взаємодії.

Відомо, що під час адаптації вмикаються механізми фізіологічної і психологічної компенсації. Фізіологічна компенсація - це перебудова саме функціональної діяльності, психологічна компенсація – формування вмотивованості, налаштованості на успішну діяльність. Адаптація ґрунтується на реальному розумінні свого становища, на пристосуванні способу життя і планів до умов, що змінилися. Вітчизняні психологи розглядають соціально-психологічну адаптацію як взаємодію особистості з соціальним середовищем, що призводить до правильних співвідношень цілей і цінностей особистості і групи. Коли соціальне середовище сприяє реалізації потреб і прагнень особистості, стимулює розкриття її індивідуальності, тоді й відбувається успішна адаптація особистості. Більшість вітчизняних психологів виділяють два рівні адаптованості особистості – повна адаптованість і дезадаптація. З критеріїв адаптованості виокремлюють: ступінь включеності особистості в соціум; ступінь реалізації внутрішньо-особистісного потенціалу; емоційне самовідчуття.

Також ми можемо виділити дві основні стратегії адаптації: перша про те, щоб зберегти себе як особистість, а друга, щоб зберегти себе як індивіда. У першій стратегії людина намагається підтримати та розвинути соціальні зв'язки, а в другій вона віддається, а при цьому інтенсивність її психологічних функцій зменшується. Особистість і середовище - це два компоненти, які взаємодіють у соціальній адаптації. На формування особистості значно впливає середовище, у якому вона перебуває. Під час процесу адаптації особистість набуває нових патернів поведінки, які поступово модефікують та пристосовують її під нові умови. Разом з тим, не кожна нова ситуація змінює шаблони поведінки людини.

Узагальнюючи погляди різних науковців щодо соціально-психологічної адаптації І. Каськов виділяє декілька її стадій. Перша стадія – ознайомлення. На когнітивному та емоційному рівнях відбувається засвоєння особистістю норм, цінностей, установок, уявлень, стереотипів тощо. Когнітивний рівень

надає можливість зробити зовнішні норми та вимоги внутрішніми. Емоційний рівень ознайомлення надає можливість за допомогою почуттів підкріпити та засвоїти норми, цінності, стереотипи цієї групи, а отже, долучитися до неї. Друга стадія – це стадія рольової орієнтації, за якої відбувається прийняття форм соціальної взаємодії, що склалися в колективі (формальні/неформальні зв'язки, стиль керівництва тощо), прийняття форм предметної діяльності (способів професійного виконання певної діяльності). Під час другої стадії соціально-психологічна адаптація призводить до формування соціально та професійно значущих засобів спілкування, поведінки і діяльності, що прийнято у групі, та за допомогою яких особистість могла б реалізувати потреби, схильності, вміння. Третя стадія, під час неї спочатку відбувається індивідуалізація особистості, яка адаптується до нових умов. Процес індивідуалізації передбачає поєднання засвоєних особистістю соціальних вимог, норм, очікувань зі специфікою потреб, властивостей та стилю діяльності[14].

Різкі зміни, які інколи супроводжуються руйнуванням особистісної картини життєвого світу, спочатку сприяють формуванню емоційного ставлення людини до нових соціальних очікувань і бажань, а потім відбувається усвідомлення ризиків й пошук засобів їх зниження, у результаті цього поступово змінюється поведінка індивіда з урахуванням нових життєвих умов. Кожен реагує на такі зміни індивідуально.

Ф.Березін пише, що люди з високим рівнем тривоги негативно оцінюють існуючу ситуацію та перспективи, відчують власну недостатність та несправедливість, недоброчливе ставлення з боку оточуючих, проявляють емоційну неадекватність, своєрідність сприймання ситуації та логічної оцінки. Все це ускладнює засвоєння ними нових норм та їх реалізацію в поведінці та обумовлює схильність привертати увагу оточуючих до своїх труднощів та конфліктів [2]. Розглядаючи те, в якому психологічному стані перебувають переселенці, можна зазначити позицію Г. Солдатова, який говорить про

комплексність характеру психологічних проблем та психічних розладів вимушених переселенців, що торкаються усіх сфер особистості[27].

Також варто зазначити, що все це впливає на сферу взаємодії особистості з соціальним середовищем, в першу чергу, це стосується міжособистісного спілкування: у подружніх відносинах та відносинах з дітьми, а також з представниками культури приймаючої країни. Але не завжди проблеми, викликані раптовим переселенням несуть в собі негативний характер, вони ще й можуть сприяти позитивним змінам, як от особистісному росту, придбанню нового досвіду, нових навичок та умінь. Проте, все одно, переселенцям досить нелегко переживати такі травматичні події, адже інша культура примушує відмовитись від попереднього способу життя, прийняти інші соціальна норми, правила та способи поведінки. Адже зазвичай місцеві мешканці з недовірою та побоюванням приймають переселенців. М. Южанін говорячи про процес адаптації переселенців до нового середовища, робить акцент на тому, що населення приймаючої країни може по-різному ставитись до «чужаків», може як і не приймати, так і бути толерантним та готовим до конструктивного діалогу[36].

Т. Стефаненко зробив спробу описати психологічний портрет образу людини, якій найбільше підходить життя в іншій країні. Це професійно компетентна людина з високою самооцінкою, товариська, екстравертна, в якій вагоме місце займають загальнолюдські цінності, відкрита до інших поглядів, цікавиться оточуючими [29]. Проте в той же час автор вказує на те, що даний набір ознак не може підходити всім культурам, а те наскільки ефективно та успішно людина пристосовується радше залежить від індивідуальних характеристик особистості та середовища, яке її оточує. Тобто слід зазначити, що соціальна підтримка є важливим фактором, який сприяє адаптації, адже відіграє найважливішу роль у збереженні та підтриманні гармонійного стану переселенців. Під цим мається на увазі взаємовідносини з найближчим оточенням (родиною, друзями, колегами та іншими людьми), які допомагають

нейтралізувати вплив важких ситуацій та пережити кризовий стан. Також варто зазначити, що отримання статусу біженця певним чином узаконює перебування закордоном і наділяє осіб певними правами, наприклад, медичним та соціальним захистом. Якщо людина не перебуває під захистом будь-якої держави, то вона відчуває себе поза законом, а це відображається у її переживанні власної беззахисності. Людина відчуває себе ніким у новому середовищі, що і порушує її самоідентичність, викликає невпевненість у собі, знижується самооцінка. Ті форми, що знаходить вимушений переселенець для своєї адаптації, знаходяться у прямій залежності від причин його переселення, актуальних обставин і умов життя. Однією із вагомих аспектів є установка переселенця на те, чи орієнтується він на адаптацію в новому середовищі, чи здатний зберегти свій спосіб життя, чи розглядає переселення як тимчасове, сподіваючись на повернення, або ж як постійне.

I. Галецька визначає критерії адаптивної ефективності шляхом застосування в різних сферах:

1. Афективна - характеристики емоційних реакцій, переживань і почуттів, рівень емоційного комфорту; 2)
2. Поведінкова - характеристики подолання, адекватність зусиль, соціальна прийнятність, гнучкість і швидкість реагування;
3. Когнітивна - самооцінка відповідності запланованим результатам.
4. Індивідуальна - самооцінка результатів адаптації, досягнутих відповідно до власної ціннісної орієнтації та самооцінки.
5. Психосоціальний контекстний домен - дотримання встановленого соціальні норми та цілі [8].

На думку Н. Завацької, показниками успішної соціально-психологічної адаптації є високий соціальний статус особистості у певному середовищі, а також її психологічна задоволеність цим середовищем та найважливішими елементами [13]. Коли йдеться про показники низької соціально-психологічної адаптації, за умови переміщення особистості в інше соціальне

середовище, то дослідниця виділяє поведінку, що відхиляється від загально прийнятих норм. Успішність адаптації залежить від характеристик середовища та особистості. Чим складніше нове середовище, чим більше відбувається у ньому змін, тим важчим є процес соціально-психологічної адаптації [13].

Соціальна робота з переселенцями відіграє дуже важливу роль у вирішенні їхніх труднощів. Зазвичай у такій роботі використовують практичні засоби, наприклад, соціальну діагностику, під час якої спеціаліст аналізує скарги клієнта, намагається направити його, підтримати, але найбільш поширеною формою роботи з переселенцями є групова взаємодія. Однією із таких є організація груп взаємодопомоги, під час яких і можуть бути застосовані ігрові технології.

Переселенці, у пошуках безпеки у інших країнах стикаються з низкою труднощів, з якими часто не можуть впоратись самостійно. Проте з даною проблематикою можна працювати за допомогою ігрових технологій, які вже давно використовуються у соціальній роботі. Соціальні ігри як інструмент взаємодії соціального працівника та клієнта є однією із вимог до фахівця, тобто гра вважається повноцінним засобом допомоги у проблемних ситуаціях. Завдяки їй можна відпрацьовувати стійкі навички та вміння, впливати на процес соціальної адаптації, самореалізації та самоактуалізації.

1.2 Можливості використання ігрових технологій у соціальній адаптації

Соціальна робота з переселенцями, перш за все, визначається запитом клієнтів, але в будь-якому випадку вона спрямована на те, щоб особа відновила свій потенціал та змогла функціонувати в соціумі самостійно. Для цього у соціальній роботі використовується доволі багато технологій. З-поміж них виділяють групи взаємопідтримки та взаємодопомоги, тренінги та проекти. Проте так як існує дві стратегії спрямування, то впроваджуються дані заходи не лише для вимушено переміщених осіб, але й для громадян приймаючої

країни. Через повномасштабне вторгнення багато осіб молодого віку переїхали закордон, а це означає, що для розв'язання їхніх проблем потрібно застосовувати більш сучасні технології, однією з яких є саме ігрові.

Нові ігрові практики, що ввійшли в життя індивіда формують новий тип соціального суб'єкта і знаходяться наразі в основі самої соціальної основи. Ігрова технологія як соціально-психологічний феномен є оригінальною технологією, яка не так довго застосовується у взаємодії з клієнтами. Термін «технологія» походить від двох слів: «техно» – майстерність, мистецтво, вміння, «логос» – вчення, поняття. Отже, технологію можна визначити як усвідомлене практичне мистецтво, усвідомлену майстерність. Технологія вказує на конкретні способи і засоби здійснення професійної діяльності, а також чітко окреслює бажані результати. Рівень досягнень за допомогою зазначених засобів і дій характеризує майстерність (як і будь-якого іншого професіонала). Доволі багато прийомів організації процесу вкладено в поняття «ігрові технології» Ігрові прийоми та ситуації, які є складовою ігрової форми, спонукають та стимулюють до відповідної діяльності. А саме така діяльність повинна бути побудована на професійному використанні гри та ігрових прийомів. Дослідники зазначають, що технологія – це сукупність, спеціальний набір форм, методів, способів, прийомів навчання і виховних засобів, системно використовуваних в різних сферах, на основі декларованих психолого-педагогічних установок[19].

Більшість технологій тією чи іншою мірою спрямовані на реалізацію на практиці наукових ідей, положень, теорій, тобто їхнього практичного втілення. Ігрова технологія – це специфічна група методів і прийомів організації практичного процесу у формі різних соціальних ігор, яка стимулює пізнавальну активність, підштовхує самостійно шукати відповіді на питання, надає можливість використовувати життєвий досвід людей, у тому числі втілити й їх повсякденні уявлення про своє майбутнє.

Соціальні ігри, на відміну від розважальних, мають певні відмінності, свою стійку структуру, до якої входять такі компоненти: проблематика гри; мета гри, яка спрямована на запит; правила гри; завдання; обладнання гри; результат гри та отримання фідбеку. Соціальна гра дозволяє досягти важливих цілей: пізнавальних (формування і застосування нових знань, розширення кругозору тощо); розвивальних (розвиток навичок мислення, дискусії, розумових процесів – аналізу, синтезу, порівняння, творчих здібностей). Гра, впливаючи на формування певних навичок, виступає як багатобічне і варіативне пристосування до майбутнього особистості. Психологічні механізми ігрової діяльності спираються на фундаментальні потреби особистості в самовираженні, самоствердженні, самовизначенні, саморегуляції, самореалізації. Соціальні ігри, які використовуються з метою адаптації, зазвичай дозволяють учасникам:

1. пристосуватися у змодельованій ситуації і потім більш усвідомлено, ефективно і зручно діяти в реальній ситуації;
2. застосовувати на практиці набуті знання, виявляти якість їх засвоєння;
3. формувати позитивну мотивацію до майбутнього, набувати певних умінь та якостей;
4. створювати оптимальні умови для поглибленого сприйняття та аналізу певної ситуації;
5. розвивати активність, самостійність до розв'язання ситуацій.

Здатність включатися в гру не пов'язана з віком людини, але в кожному віці гра має свої особливості. Г. Селевко класифікує ігри:

- за сферою діяльності: інтелектуальні; психологічні; фізкультурні; соціально-педагогічні;
- за характером педагогічного процесу: навчальні; тренувальні; контролюючі; узагальнюючі; пізнавальні; виховні; розвиваючі; творчі (репродуктивні, продуктивні); комунікативні; діагностичні; профорієнтаційні; дидактичні;

- за ігровою методикою: сюжетні; рольові; організаційно-діяльні ігри (ОДІ); ділові; імітаційні; психо-драматичні та ін. Відповідно до даної класифікації, ігрові технології перебувають у взаємозв'язку. Зазвичай, один ігровий проект включає в себе комплекс ігор з різними характерними ознаками[23].

Якщо охарактеризувати основні особливості ігрової взаємодії, то з цього ми маємо те, що умовність гри дозволяє гравцям бути причетними до значущих, важливих, актуальних подій, але при цьому ігровий простір і час можуть як скорочуватися так і, навпаки, розтягуватися.

Взагалі, позитивними сторонами ігор є те, що вони дозволяють отримати цілісне уявлення про реальне становище за рахунок умовності, звідтворення лише суттєвих компонентів системи, стиснення часових і просторових рамок. Водночас за допомогою гри випробовуються потенційні особливості особистості, але при цьому це відбувається без сумних наслідків. Також у грі є рольова складова, що може сприяти прояву прихованих характеристик людини. Зовнішні негативні оцінки та страх відсутні ігровому процесі, але при цьому є певний ризик та невизначеність. Людина повністю керує умовною реальністю у грі, модифікує її відповідно до своїх можливостей та бажань. Але ігрова реальність відрізняється від справжньої, адже в житті не можна уникнути проблемних ситуацій, їх потрібно вирішувати. В той же час в гру можна зіграти ще раз і ще раз, і з кожним разом все буде ще ефективніше.

Для вирішення або зменшення проблем з соціальною адаптацією можуть бути використані ігрові технології, адже це одна з найефективніших форм прояву діяльності, за допомогою якої можна досягнути навколишній світ, здобути досвід соціалізації, налагодити взаємини між людьми та реалізувати свої ідеї. Тому завдяки грі можна налагодити своє життя, самовиразитись та випробувати власні сили. Ігрові технології розкривають багато у людині, наприклад, порозуміння, активність, витривалість, ініціативність. Варто зазначити і про те, що гра за своєю суттю соціальна, вона розуміється як дієвий засіб соціалізації, формування соціальних навичок і вмінь, що є

основою здорової соціальної взаємодії. Поле діяльності, яке створює гра, є основою для моделювання проблемних ситуацій. В контексті соціальної діяльності гра розглядається як вид взаємодії, що спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, який проявляється в соціально закріплених способах здійснення дій і програванні соціально-рольових ситуацій. Це все спонукає особистість до саморозвитку. Також через гру відбувається закріплення соціальних ролей, формування відповідних якостей, опанування змісту суспільного досвіду, вироблення ставлення до нього та полегшення процесу соціальної адаптації в порівняно короткий термін. Тож нами було вирішено дослідити особливості та можливості використання настільних соціальних ігор у соціальн-психологічній роботі з переселенцями.

Висновки до розділу 1

Проаналізувавши поняття адаптації можна зробити висновки, що це процес пристосування до нових життєвих умов, відновлення попередньої «норми» життя. Адаптація ґрунтується на реальному розумінні свого становища, на нормалізації способу життя і планів до умов, що змінилися. У широкому аспекті адаптація перш за все стосується переселенців, тобто осіб, які вимушено покинули свої домівки через загрозу власному життю, та які намагаються знайти безпеку та прилаштуватись у іншій країні, але при цьому вони зіштовхуються з певними проблемами, проходячи різні стадії адаптації, при яких можуть виникати труднощі різного ступеню, зі своєю специфікою потреб, очікувань, вимог та норм.

Проте на різних стадіях виникає цілий комплекс психологічних проблем вимушених переселенців, що торкаються усіх сфер особистості. Все це впливає на сферу взаємодії особистості з соціальним середовищем, в першу чергу міжособистісного спілкування: у подружніх відносинах та відносинах з дітьми, а також з представниками культури приймаючої країни. Але не завжди проблеми, викликані раптовим переселенням несуть в собі негативний

характер, вони ще й можуть сприяти позитивним змінам, як от особистісному росту, придбанню нового досвіду, нових навичок та умінь. А саме на такий позитивний погляд щодо переселення направлені ігрові технології, які допомагають впоратися з проблемами переселенців.

Ігрові технології дозволяють отримати цілісне уявлення про реальне становище за рахунок умовності, відтворення лише суттєвих компонентів системи, стиснення часових і просторових рамок. Водночас за допомогою гри випробовуються потенційні особливості особистості, але при цьому це відбувається без сумних наслідків. Також у грі є рольова складова, що може сприяти прояву прихованих характеристик людини. Зовнішні негативні оцінки та страх відсутні у ігровому процесі, але при цьому є певний ризик та невизначеність. Людина повністю керує умовною реальністю у грі, модифікує її відповідно до своїх можливостей та бажань.

Тобто ігрові технології можуть бути використані для вирішення або зменшення проблем з соціальною адаптацією, адже це одна з найефективніших форм прояву діяльності, за допомогою якої можна здобути досвід соціалізації, налагодити взаємини між людьми, позбутися страхів та реалізувати свої ідеї.

РОЗДІЛ II. ПРОГРАМА ДОСЛІДЖЕННЯ: ОБҐРУНТУВАННЯ ВИБІРКИ ТА ВИБІР ДОСЛІДНИЦЬКОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ

2.1. Опис етапів та методів дослідження

Наше дослідження проводилось з метою виявлення особливостей соціальної адаптації переселенців до нових життєвих обставин. При процесі адаптації кожен переселенець стикається з різними проблемами, для когось це лише побутові, для когось освітні, професійні, для іншого ж – це цілий комплекс проблемної ситуації, з якої важко знайти вихід самостійно. Переїхавши за кордон рятуючись від війни переселенці потраплять у безпечне середовище, але разом з тим, повертатись до стандартного життя можливості у багатьох немає, життя та плани на нього уже не буде таким як раніше, тому дуже важливо у такому випадку окреслити перспективи та переосмислити все, що відбувається навколо. Але для того, щоб спеціалісти, психологи, соціальні працівники змогли надати кваліфіковану допомогу необхідно удосконалити та поглибити ті знання щодо особливостей соціальної адаптації переселенців, адже феномен масового переселення українців через війну є новим та мало дослідженим.

Наше дослідження проводилось в декілька етапів:

1. Підготовчий етап (підбір та розробка інструментарію)
2. Етап збору даних (збір та обробка даних респондентів, опис та аналіз результатів)
3. Аналіз отриманих результатів відповідно до попередніх характеристик та перехід до практичної частини.

Для нашого дослідження було відібрано 30 респондентів, які були вимушені покинути Україну та переїхати в Нідерланди через початок повномасштабної війни в Україні, здебільшого це студенти-переселенці та жінки з дітьми. Наразі в Україні діє заборона виїзду чоловіків віком від 18 до

60 років через воєнний стан, тобто такі особи можуть бути мобілізовані, тому наша вибірка складає велику кількість жінок.

Дане дослідження проводилось з використанням таких методів як аналіз, анкетування і вигляді гугл-форми, інтерв'ю та бесіда у зумі. Використання даних способів є найоптимальнішим варіантом, адже це все допомагає знайти та дізнатись інформацію саме у доступному форматі, а саме таким чином є можливість дослідити більшу кількість вибірки.

Спочатку слід з'ясувати, що ми розуміємо під методологією, методикою та методом. Методологія — це поняття, яке варто розглядати як систему найзагальніших принципів, підходів, методів, що складають основу певної галузі науки. Методологія нерозривно пов'язана з теоретичними засадами цієї науки чи наукової галузі. Взагалі, контент-аналіз є базовою методологією соціологічної науки, а також він має декілька видів. Класичний контент-аналіз, наприклад, розроблявся для дослідження текстів. Аналіз же допомагає відсепарувати цілісне на складові елементи, властивості, відношення, аспекти, підсистеми для подальшого поглибленого розгляду кожного з них. В цілому, визначення «методологія» досить популярне в англійській літературі, однак варто зазначити, що протягом останніх років термін «методологія» все частіше вживається як синонім «методу», а розрізнення робиться лише у випадках дослідження методів (як, наприклад, теоретичний аналіз), а не методології (методів) дослідження. Аналіз може здійснюватися багатьма способами, що включають як кількісні, так і якісні методи.

Бесіда ж це такий спосіб дослідження, під час якого дослідник та досліджувана особа можуть налагодити особистий контакт, при цьому найбільшою перевагою цього методу для нас є швидкість отримання результатів.

Анкетне опитування – це найпродуктивніший метод збору інформації в умовах війни завдяки економічному складнику та скороченню терміну збору інформації. Серед основних методів соціологічного дослідження особливе

місце займає анкетування, що дає найбільш об'єктивні результати. Воно має досить значні переваги серед інших методів дослідження в тому, що при ньому вплив інтерв'юера на респондента мінімальний, що підвищує об'єктивність, якість і надійність дослідження.

Метод анкетування забезпечує повну анонімність і дає змогу більш ґрунтовно досліджувати наявні проблеми. Найбільше його використовують при збиранні інформації про соціальні явища, наприклад, при дослідженні адаптованості працівників, характеру соціально-психологічного клімату, форми організації праці або як в нашому випадку - визначення особливостей якогось процесу. Анкетування є доцільно застосовувати у дослідженні будь-якого соціального феномену, але за умови, якщо для цього потрібна інформація суспільного та індивідуального змісту, а саме: інтереси, мотиви, настанови, потреби, думки, цінності окремих індивідів чи соціальних груп, а також про об'єктивні соціальні фактори, мається на увазі організація праці та побуту, освіта і кваліфікація, матеріальне стимулювання.

У Великій Українській Енциклопедії зазначено, що анкетування та інтерв'ювання класифікуються за певними критеріями:

- за змістом і формою питання розподіляються на відкриті (відкрита форма), закриті (з варіантами відповідей) та комбіновані (включають і ту і іншу форму)
- за способом проведення анкетування поділяють на: пряме (за присутності автора) і заочне, але можна додати і онлайн-спосіб.

При очному анкетуванні відбувається безпосередній контакт дослідника з респондентами – він роздає анкети і пояснює правила їх заповнення, а також мету і завдання дослідження. або може відбуватися по телефону. Заочною формою анкетування є поштове (анкети розсилаються і повертаються поштою) та з допомогою преси (питання оприлюднюються в періодичній пресі). Проте найбільш розповсюдженим наразі є онлайн-анкетування, яке відбувається без присутності автора, але є найбільш швидким та зручним

У залежності від кількості одночасного обстеження, анкетування може бути індивідуальним і груповим. Так, у монографії українського бібліотекознавця М. Слободяника досить ґрунтовно проаналізовано методи вивчення інформаційних потреб, відзначено їх переваги і недоліки, що зумовлюють необхідність їх комплексного використання. На думку вченого, анкетування необхідно використовувати при встановленні частоти використання різних видів первинних і вторинних документів, а експертні оцінки – для з'ясування їх вагомості для науковців [24]. Анкетування є одним із оперативніших методів, під час якого охоплюється за короткий період значна кількість потенційних споживачів і дозволяє ставити конкретні питання і пропонувати відповіді. Саме цей метод дозволяє забезпечити кількісне пояснення отриманих даних і поєднати результати [24]. Можливість відтворення емпіричного матеріалу у численній формі найчастіше змушує дослідника звертатися до анкети, хоча вона не завжди може дати вичерпну інформацію з досліджуваного питання. Анонімна форма дає можливість глибше дослідити деякі аспекти, одержати об'єктивнішу інформацію та її значний обсяг при порівняно простій техніці і невеликих матеріальних затратах [23].

При укладанні анкети використовується інформація про сутність інформаційних потреб, що вивчаються, тобто деякі життєві факти і обставини, а також відомі теоретичні, соціологічні дослідження, моделі, дані, що стосуються об'єкта дослідження. Ці напрями використовують для одержання найглибших відомостей про інформаційні потреби респондента. Опитування по анкеті передбачає чітку послідовність питань, їх зміст і форму, оскільки поведінка респондента під час заповнення анкети не контролюється [23]. В. Ядов зазначає, що анкетування – це різноманітність зібраної інформації, результати якої легко піддаються статистичній обробці і кількісному тлумаченню [37].

При здійсненні анкетування інформація надається односторонньо, при цьому зміст і форму запитань не можна змінювати. Це стимулює вести

кропітку роботу зі створення запитань. Запитання анкети повинні бути послідовними та взаємодоповнювати одне одного. Відповідно, анкета за наповненням повинна бути складною, але при цьому максимально простою за сприйняттям, щоб в опитуваних не мали труднощів при відповіді на питання.

Якість отриманої інформації при використанні методу опитування значною мірою залежить від того, як складена анкета [23]. Практика конкретних соціологічних досліджень показала, що величина анкети впливає на готовність респондентів взяти участь у опитуванні та достовірності їх відповідей. Вони не повинні бути громіздкі і часто належною є відмова від постановки деяких запитань, порівняно менш значимих. Анкета повинна містити такі компоненти як вступ та основну, загальну частину, які розміщені у відповідній послідовності.

Розробка питань є найбільш відповідальним моментом у анкетуванні, адже від того наскільки тактовно, коректно та зрозуміло вони поставлені, наскільки добре сформовані варіанти відповідей, залежить і те, що ми отримаємо в результаті. Коректно складене анкетування може навіть нести інформаційну складову. Анкета може бути універсальною, авторською і розробляється з урахуванням мети опитування, вибірки, продуманості наступного етапу дослідження та того, на які результати ми очікуємо. У нашому випадку деякі питання в анкетуванні були авторськими, мали відкриту форму відповіді, задля отримання особистої інформації, яка конкретно нас цікавить від переселенців та буде основою для розробки соціальної настільної гри. Тому анкетування складалось за наступними вимогами: мета опитування – виявлення інформаційних потреб; категорія опитуваних; подальша діяльність – робота з респондентами для апробування гри. Анкетування може використовуватись як основний, або допоміжний метод збору первинної інформації. Таким чином, метод анкетування, при відповідному користуванні ним і вмілому застосуванні є дуже ефективним.

Якщо ж розглядати інтерв'ювання, то особливості спілкування між комунікантами – інтерв'юером і особою – під час проведення опитування є

важливими для аналізу і питання інтерв'юера, і відповіді опитуваного, тому текст інтерв'ю в подальшому аналізується повністю. Обробка матеріалів такого опитування передбачає достатньо деталізований текстовий опис технології, який є неможливим без таких компонентів як:

- виявлення ознак, що свідчать про наявність рефлексії учасником опитування об'єкту чи феномену, що нас цікавить;
- аналіз та інтерпретація дослідником уявлень реципієнта на основі попередніх ознак
- на результатах аналізу будується змістова модель цих уявлень, тобто цілісна модель бачення реципієнтом наявної ситуації.

Тобто за допомогою цього способу ми можемо спостерігати додаткову картину осмислення та сприйняття ситуації переселенцем.

2.2. План проведення онлайн-анкетування та інтерв'ювання

Загалом, як відомо, проблеми біженців були частково досліджені до початку повномасштабної війни. Проте у нашому дослідженні нас цікавить не лише проблематика, але і те наскільки люди здатні адаптуватись до нових умов, яким чином вони знаходять вихід із проблемних ситуацій, в кого вони шукають підтримки, чи звертаються до соціальних установ, чи готові залишатись на постійне місце проживання у приймаючій країні. На основі даних запитів і було побудоване анкетування. Також дуже часто трапляється так, що люди не знають чим хочуть займатись у майбутньому, зациклені на минулому, не відчують теперішнього, тому важливо дізнатись чи є переїзд для них можливістю чи випробуванням, чи сприймають вони ситуацію як вимушене переміщення чи як поштовх для початку чогось нового у житті.

Здебільшого, нашою вибіркою стали студенти-переселенці, тобто можна сказати, що це молоді люди, які, припустимо, швидко пристосовуються до нових умов. Але і дане уявлення є стереотипним, адже це залежить від індивідуальних особливостей людини. Проте і їхні реакції на дану проблемну

ситуацію потребують аналізу. А ще слід дізнатись наскільки якісною та швидкою була допомога переселенцям при приїзді, чи були надані усі умови для проживання, чи задоволені базові потреби, чи мають вони ресурс для подальшої побудови планів на життя, чи взагалі, бачуть вони перспективи, або ж, можливо, живуть одним днем. Також, можливо, деякі особи втратили роботу через вимушене переселення і потребують допомоги з її пошуком, підтвердження диплому, перекваліфікації, проте бояться починати все спочатку через страх помилитись, ризикнути, адже і так знаходиться у стані стресу та невизначеності. Нам і потрібно дослідити саме це відчуття та готовність до змін. Ще адаптивність значно залежить від того наскільки швидко людина приймала рішення щодо переїзду, чи обирала вона країну в якій житиме, чи це було абсолютно раптове рішення, адже війна триває і багато людей все ще продовжують виїжджати з країни, а деякі ж не знаходять свого місця закордоном, тому повертаються назад. На основі даних питань та критеріїв і створюється запит щодо гри. Саме ця частина є найбільш важливою основою для створення її. За допомогою ж інтерв'ювання ми можемо дізнатись які є запити у вимушених переселенців, на чому краще акцентувати увагу при наповненні гри. Також таким чином, можна дослідити вмотивованість вимушено переміщених осіб, їхню здатність до вирішення наявних проблем, ригідність чи лабільність, вміння просити про допомогу, налаштованість до раптових ситуацій, вміння приймати те, що сталося, здатність до розуміння та генерування ресурсу.

Також у другій частині нашого опитування основний акцент зроблений на зацикленість на минулому, теперішньому та готовність до майбутнього. Задля цього була використана стандартизована методика Філіпа Зімбардо, яка спрямована на дослідження минулого, теперішнього та майбутнього. Живучи у теперішньому переселенці здатні думати про минулі переживання та досвід, але при цьому в них є й очікування щодо майбутнього. В ідеальному варіанті ми можемо перемикатися між думками про минуле, теперішнє та майбутнє

відповідно до того, чого потребує ситуація. Взагалі, згадувати минулий досвід – це доволі корисно, проте це є доволі травматичним у випадку з переселенцями. А наприклад, в той же час побудова привабливого образу про майбутнє (це може бути пов'язано з певними особистісними досягненнями в професійній сфері) допомагає впоратись з сумом буденності, від тих справ які потрібно виконувати щоденно або ті, які не приносять ніякого задоволення та тільки відбирають енергію. Проте і в цьому випадку існує певна «рамка» перспективи, яка певним чином вказує на те наскільки людина зазвичай продумує свої плани наперед, чи, можливо, навпаки орієнтована лише на теперішнє.

Дослідження за допомогою даної методики, в основному, фокусується на орієнтації на майбутнє, яке описується як поглинання ним чи подіями майбутнього. Частина цієї орієнтації у випадку з вимушено переміщеними особами – тенденція в більшому чи меншому ступені приймати до уваги результати своєї поведінки та поведінки інших людей. У даній ситуації нас цікавить наскільки вузько люди орієнтуються стосовно майбутнього, наскільки довгою є тривалість проміжку охопленого часу, наприклад, на скільки місяців наперед переселенці щось планують. Ще варто дослідити зміст думок про майбутнє та наявність різних надій, страхів, ступінь їхньої деталізації, також характер роздумів, чи є він оптимістичним, чи песимістичним, чи готова людина впливати на своє життя, тримати його під контролем, думати про наслідки, які можуть наступити в результаті дій, які можна зробити зараз. Тобто дані методики в доступному форматі дають змогу дослідити всі бажані аспекти щодо вимушено переміщених осіб, які через війну переїхали закордон та намагаються там адаптуватись до нових життєвих умов. А саме:

1. Негативне минуле, яке відображає загальне песимістичне ставлення до минулого, включаючи біль та травматичні події, які були пережиті.

2. Гедоністичне теперішнє. Тобто це про відношення до часу та життя, орієнтація на задоволення, хвилювання, насолодження тут і зараз без думки про майбутні наслідки або сприйняття їх як нагороди.
3. Орієнтування на майбутнє. Мається на увазі, що поведінка більше визначається бажанням досягти цілей та отримати певну винагороду, а також при цьому наявне певне планування.
4. Позитивне минуле. Відображає тепле, хороше ставлення до минулого з ностальгуючою думкою про нього.
5. Фаталістичне теперішнє. Розкриває безнадійне відношення до майбутнього та життя, орієнтація на часову перспективу відсутня.

2.3 Аналіз результатів дослідження

У результаті нашого дослідження ми дізнались багато інформації щодо труднощів та перспектив, які мають переселенці закордоном. Спочатку варто вказати, що через воєнний стан в Україні чоловікам віком від 18 до 60 років заборонено виїжджати за її межі, адже вони є придатними до мобілізації. Тому наше дослідження проводилось, здебільшого, з особами жіночої статі, віком від 16 до 55 років, з них 28 осіб жіночої статі віком від 19 до 47 років, та 2 осіб чоловічої статі віком 16 та 17 років. З-поміж опитаних більшість осіб, а саме 61% переїхали закордон з Києва. Це зумовлено тим, що початково була велика загроза захоплення саме столиці, тому багато людей саме з цього регіону. Також, велика частина вибірки це студенти-переселенці, які навчаються в київських університетах, тому і проживали довгий період часу саме у столиці. Також є певний відсоток осіб, а це 13,3%, які виїздили з найгарячіших точок Харківської області, а також є люди з Кривого Рогу(6,7%) та Вінницької області(20%). Звідси ми маємо те, що не лише люди, які виїжджають з точок, де ведуться бойові дії підпадають під небезпеку, але й і ті, хто проживає у центральних та південних частинах, адже уся територія держави є небезпечною.

Важливо було дізнатись з ким переїхали вимушено переміщені особи, адже близькі – це додаткова підтримка у складних та непередбачуваних ситуаціях, тут ми маємо такий результат: 40,2% людей приїхали з групою студентів зі свого університету, 33,5% це переселенці, які знаходяться закордоном з рідними, хтось із них з дітьми, хтось з сестрою та мамою, 13,3% - це особи, які переїхали разом з подругою та 13%, які приїхали самі. З цього ми можемо зробити висновок, що більшість переселенців мали певну взаємопідтримку при переїзді, а отже це трохи нейтралізувало отриманий стрес, але деякі з осіб доволі сильно ризикували, тому що їхали у пошуках безпеки з надією лише на власні зусилля, але при цьому мали піклуватись не лише про себе.

Наступним питанням, яке нас цікавило було те, чим займались переселенці перед початком повномасштабного вторгнення в Україну. (Рис 2.1)

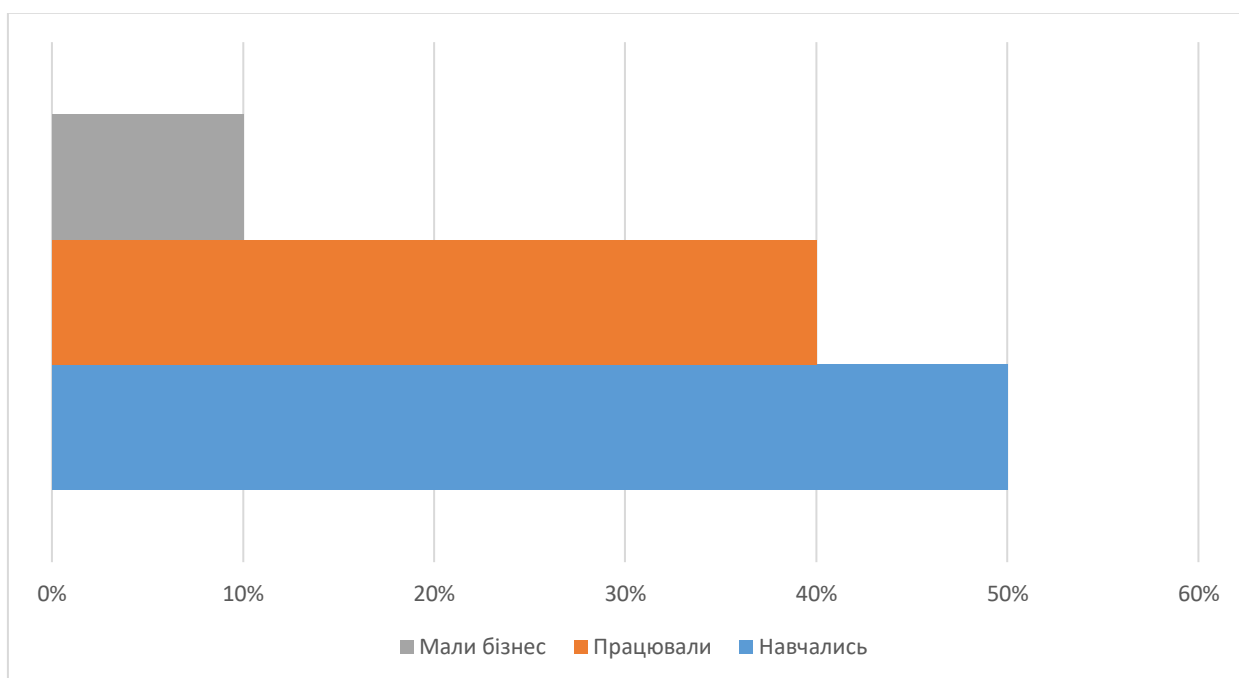


Рис 2.1. Розподіл відповідей респондентів щодо зайнятості на початку повномасштабної війни

Отже, звідси ми можемо побачити, що найбільша кількість переселенців навчались до початку війни (50%), також 40% працювало, а 10% мали власний бізнес. Відповідно до цього аналізуємо наступне питання щодо того чи вдалось вимушено переміщеним особам продовжити навчання та роботу у дистанційному форматі. (Рис 2.2)

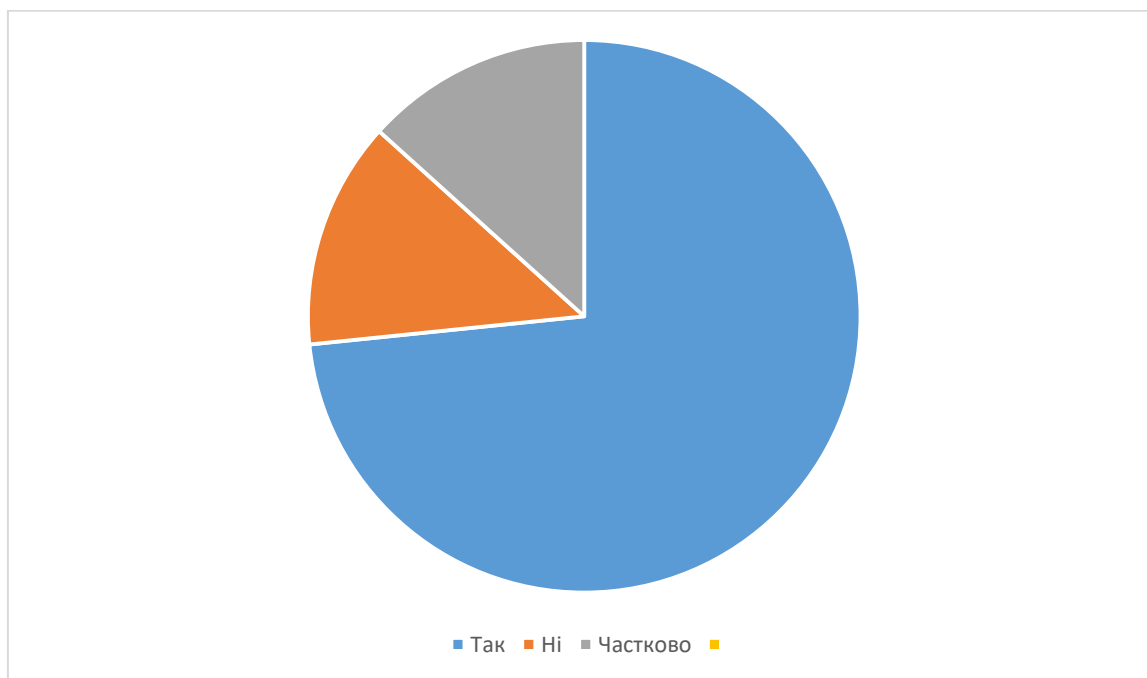


Рис 2.2 Розподіл відповідей респондентів щодо продовження їх діяльності закордоном

Із діаграми 2.2 бачимо, що багато людей (73,3%) змогли відновити свою роботу чи навчання закордоном у онлайн-форматі, менша частина (по 13,3%) були змушені або припинити свою діяльність, або продовжити виконувати завдання частково. Також у вибірці у нас є декілька переселенців, які мали власний бізнес в Україні, який довелось закрити на невизначений термін, тому у такому разі їм варто шукати новий спосіб отримання доходів, адже це ще більша проблема у даному випадку.

Тут повстає дилема про те чи вирішили вимушено переміщені особи чим би вони хотіли займатись в майбутньому, тут ми маємо наступну картину: 60% уже знають свою майбутню діяльність, але 40% ще не визначились, тобто з

ними доцільно було б провести соціальну настільну гру. Здебільшого, майбутні сфери діяльності опитуваних пов'язані з психологією, яка стала актуальнішою ще зараз та буде корисною і після війни, але є і ті, хто продовжуватимуть свою діяльність дизайнерів, хірургів, айтишників та відновлюватимуть бізнес по закінченню війни. Також багато із учасників опитування вказали, що точно хотіли б повернутись додому та продовжувати свою діяльність саме там. Нас цікавило чи мають переселенці план щодо своєї діяльності і ми отримали наступні результати (Рис 2.3):

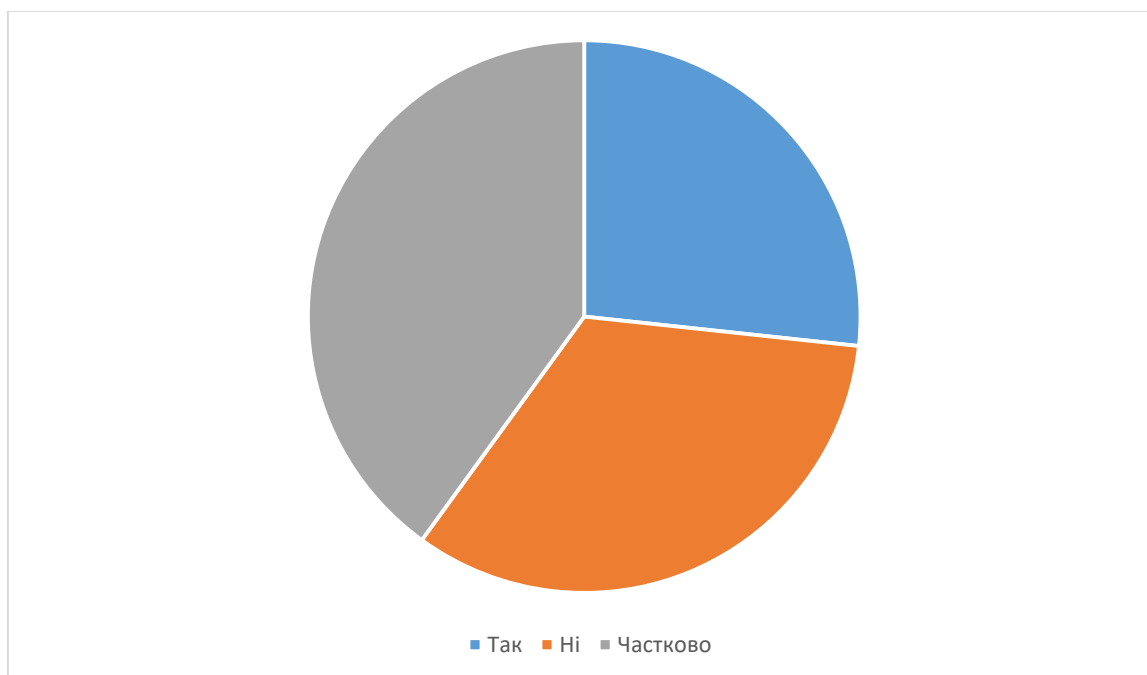


Рис 2.3. Розподіл відповідей респондентів про планування майбутнього

Загалом учасники дослідження не мають чітких планів щодо свого майбутнього, лише 33,3% окреслили почергові дії, але більшість, а це 40% лише частково, а 23,7% взагалі нічого не планували. В цей же час, більша частина людей вважають, що планувати щось у такий час потрібно, тому що для когось це певне перестрахування в майбутньому, щоб бути готовим до майбутніх змін, легше адаптуватись при умовах нестабільності, меншість же мають думку, що не обов'язково планувати, адже плани можуть не здійснитись, або змінитись в один день як це і було з початком війни.

Одне із питань, яке нас найбільше хвилювало - це проблеми, які мають переселенці при переїзді закордон. (Рис 2.4)

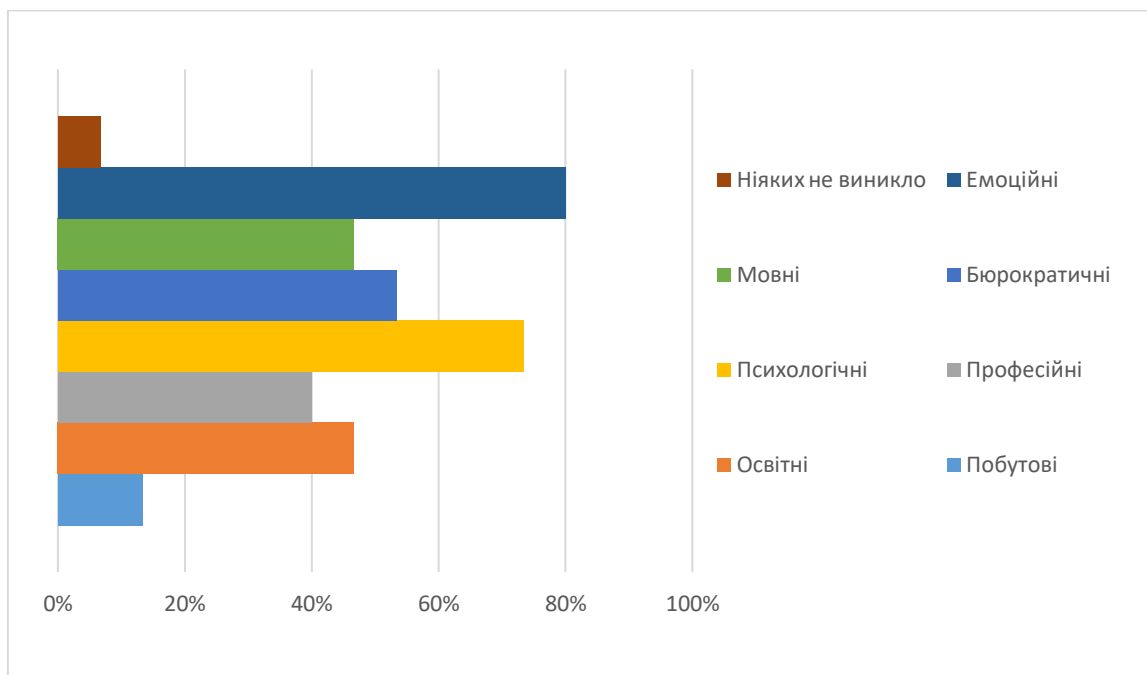


Рис.2.4 Розподіл відповідей респондентів про проблематику, яка виникла через вимушене переселення

Звідси можемо зробити висновок, що більшість осіб (а саме 80%) відчують смуток за домом, хвилюються за рідних, відчують страх за майбутнє, конфліктують з сусідами, тобто мають емоційні проблеми, також на приблизному рівні і психологічні (73,3%), тобто люди відчують постійний стрес, мають ознаки депресії та потребують допомоги психолога. Ще 53,3% переселенців мали бюрократичні труднощі, тобто їм було важко оформити документи, зробити картку для виплат, розібратись як працює місцева система. Однаковий відсоток людей (а це 46,7%) зіткнулись з освітніми та мовними проблемами. Тобто, наприклад, дехто із осіб не знає ні англійської мови, ні мови приймаючої країни, тому їм дуже важко комунікувати у соціумі, добратись до потрібного місця і тд. Щодо освітніх, то найбільше це стосується студентів, продовження їхнього навчання в онлайн-режимі, для деякого ж – освіта в двох університетах. Для матерів же постає питання прилаштування дітей у школу та продовження повноцінної якісної освіти. У

40% людей виникла потреба у терміновому пошуку роботи задля забезпечення себе та дітей, а також 13,3% мали проблеми з пошуком житла. На думку ж самих переселенців, інші люди мають проблеми такого ж характеру і у інших країнах. Але додатково можна окреслити, що деякі особи мають і індивідуальні проблеми, вирішення яких є довгостроковим, як наприклад, відсутність паспорту, а ще на деяких досить тисне соціум і вони прагнуть доволі швидкої адаптації, що не завжди вдається. Разом з цим, всі опитані отримали допомогу при переїзді у іншу країну, але додатково вони мають потребу ще у деяких видах допомоги, а саме: психологічну(комусь потрібно знайти, наприклад, безкоштовного психолога), медичну (дехто набув хвороб або ж має хронічні), фінансову (задля проживання), освітню(з пошуком школи, наприклад), побутову(отримання житла на більший термін часу).

У вирішенні цих всіх труднощів, налагодженні життя можуть допомагати як близькі особи, так і спеціалісти. На думку переселенців ефективною для них буде наступна допомога при вимушеному переміщенні (рис 2.5): 87,6% переселенців вважають, що найефективніше задля допомоги звертатись до психолога, також 73,3% схиляються до того, що підтримки варто шукати у друзів, ще 60% надають перевагу обговоренню проблем у родинному, близькому колі, а також готові просити про допомогу у волонтерських та благодійних організацій, 46,7% не проти звернутись до соціального працівника для вирішення нагальних питань. З цього можемо зробити висновок, що довіряють найбільше психологу та родинному колу у вирішенні проблемних ситуацій, які виникають через вимушений переїзд.

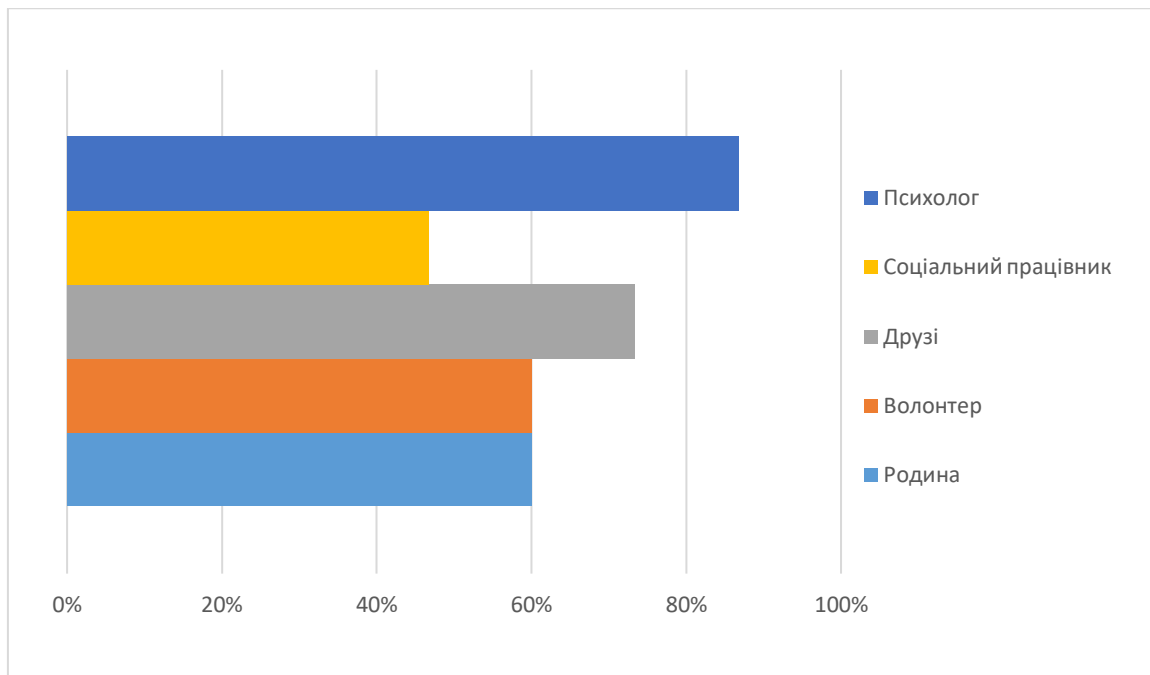


Рис 2.5. Розподіл відповідей респондентів про те, чия допомога та підтримка для них буде ефективною

Наступне питання стосується уявлень вимушено переміщених осіб про самих же переселенців. 40 % осіб мали негативні уявлення про осіб, які вимушено покинули свої домівки, з-поміж яких можна виділити: порівняння з біженцями з східних та арабських країн, тобто «негативний» досвід, також деякі вважають, що це люди, які нічого не мають при собі та значно виділяються у соціумі, зловживають своїм становищем та користуються ним. Але більшість, а це 60% не мали ніяких упереджених думок щодо переселенців. У даному випадку, переселенці ставляться позитивно до людей, які опинились в такій же ситуації, тому що вони відчують приблизно однакові стани. Ми дослідили, що по приїзді в іншу країну вимушено переміщені особи відсували гнів, апатію, сором, спантеличення, тривожність, смуток, розпач, помічали ознаки стресу, але в той же самий час були вдячні за безпеку, в якій знаходяться, мали певний приплив сил, ейфорії та натхнення, була піднесеність та активність, проте без самовідчуття себе тут і зараз.

При цьому більшість переселенців (а це 60%) не відчули падіння своєї значимості при переїзді, 33,3% почують себе менш значимим, а 6,7%

частково. Усі учасники опитування вважають, що на відчуття значимості та самооцінку найбільшою мірою впливає активність (професійна чи соціальна), так як частина осіб продовжили своє навчання та працювати закордоном, то це не вплинуло на них так кардинально.

Так, як нам важливо розглянути саме питання адаптації переселенців, то наступне що нас цікавило це те, чи готові вимушено переміщені особи залишатись у іншій країні на постійне місце проживання, чи планують повертатись додому після завершення війни. (рис 2.6)

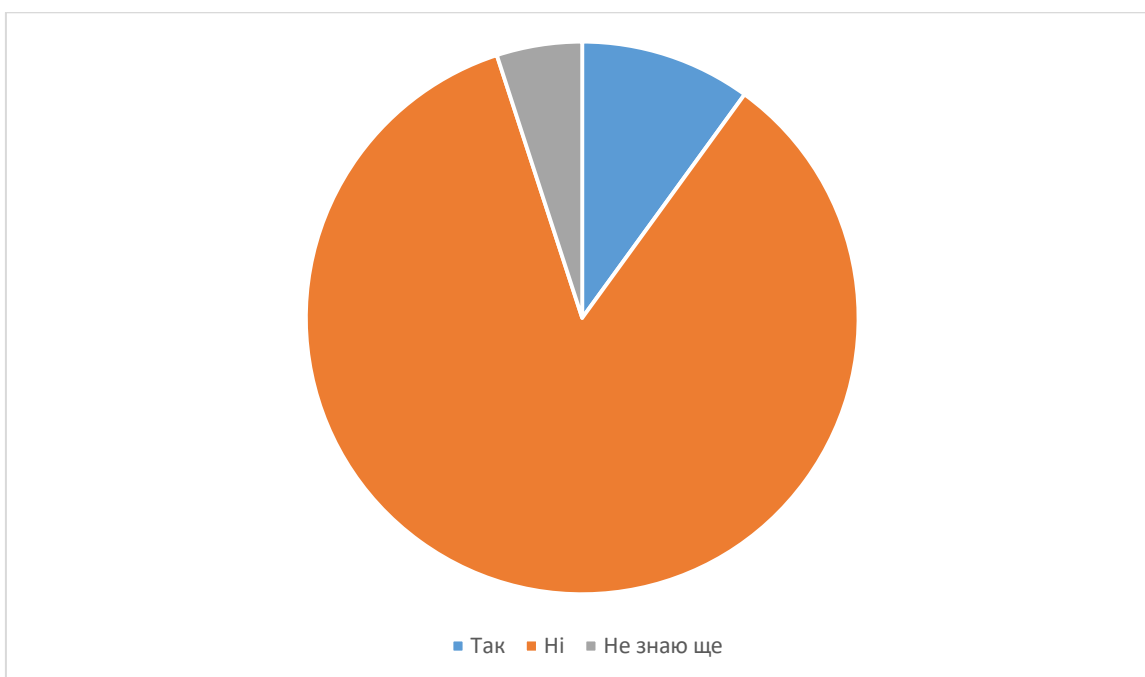


Рис 2.6. Розподіл відповідей респондентів про те, чи готові вони залишитись у приймаючій країні на постійне місце проживання

Виходячи з цього, бачимо, що 85% опитаних нами осіб не планують залишатись у приймаючій країні на постійне місце проживання, також 5% ще не визначились, адже це залежатиме від їхнього працевлаштування, при цьому вони схильються до повернення на Батьківщину, а 10% хочуть розвиватись закордоном та отримати нове громадянство. Отже, для даної категорії осіб є актуальною саме адаптація закордоном.

Було цікаво дізнатись, що для переселенців означає поняття «успішна адаптація». Для них це вміння пристосовуватись до нових умов так, щоб почувати себе комфортно у них, бути задоволеним від результату переїзду, мати домашню атмосферу, набувати всього що втратив, приймати правила іншої країни, також це відсутність емоційного, фізичного та психологічного дискомфорту та проблем, які мали на початку переїзду.

Користуючись методикою Філіпа Зімбардо нам вдалось дослідити зацикленість на минулому, сприйняття теперішнього та готовність до майбутнього переселенців(рис. 2.7)

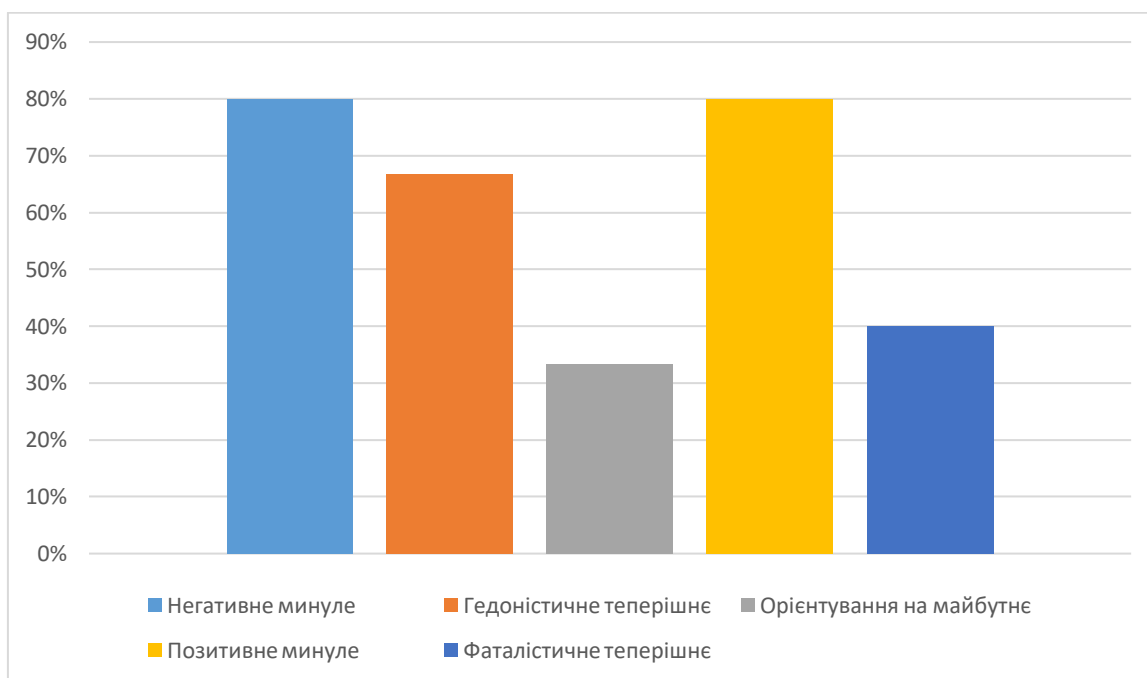


Рис 2.7. Розподіл відповідей респондентів щодо минулого, теперішнього та майбутнього

З використанням даної методики отримали такі результати, де 80% осіб мають негативне ставлення до минулого, у деякого воно викликає огиду та роздратування, при цьому тут йдеться про найближче минуле, яке несло травматичні події та спогади, які переселенцями не дуже хочеться згадувати. При цьому 66,7% осіб намагаються змиритись з тим, що було та жити у моменті, відчувають задоволення та очікують хорошого від майбутнього, 33,3% вимушено переміщених людей планують своє майбутнє, мають мету та

цілі, роблять тут і зараз для отримання майбутніх результатів. При цьому 80% ностальгують за минулими часами, за тим, що було до війни, згадують ті часи як одні з найкращих у своєму житті та шкодують, що не цінували цього. 40% мають фаталістичне відношення до теперішнього, не орієнтуються на майбутнє, вважають що на нього не можна повпливати, адже їхня доля і так уже все вирішила наперед.

Висновки до розділу 2

Отже, дане дослідження проводилось з використанням таких методів як аналіз, стандартизовану методику, анкетування, інтерв'ю. Використання даних методів є найоптимальнішим варіантом, адже це все допомагає знайти та дізнатись інформацію саме в онлайн-форматі, а саме таким чином відкривається доступ до більшої кількості вибірки

Аналіз же допомагає відсепарувати цілісне на складові елементи, властивості, відношення, аспекти, підсистеми для подальшого поглибленого розгляду кожного з них. Анкетне опитування – це найпродуктивніший метод збору інформації в умовах війни завдяки економічному складнику та скороченню терміну збору інформації. Наскільки люди здатні самостійно адаптуватись до нових умов, яким чином вони знаходять вихід із проблемних ситуацій, в кого вони шукають підтримки, чи звертаються до соціальних установ, чи готові залишатись на постійне місце проживання у приймаючій країні. Також щодо стандартизованої методики, то за допомогою неї ми визначали: наскільки вузько люди орієнтуються стосовно майбутнього, наскільки довгою є тривалість проміжку охопленого часу, наприклад, на скільки місяців наперед переселенці щось планують, зміст думок про майбутнє та наявність різних надій, страхів, ступінь їхньої деталізації, також характер роздумів, чи є він оптимістичним, чи песимістичним, чи готова людина впливати на своє життя, тримати його під контролем.

Наше дослідження проводилось, здебільшого, з особами жіночої статі, віком від 16 до 55 років, більша частина переселенців переїхали закордон з кимось із рідних чи друзів. з-поміж проблем. з якими стикнулися переселенці, варто виділити: емоційні, психологічні, бюрократичні, мовні, освітні, побутові, професійні. Майже кожен з вимушено переміщених осіб хоча б раз мав саме такі труднощі, але найбільше вони потерпають від відчуття тривожності, стресу, невизначеності. Але й відповідно до цього 80% вважають, що допомогу та підтримку варто, перш за все, отримувати від соціального працівника, психолога та рідних. Щодо зайнятості, то більшість осіб продовжили свою освітню та професійну діяльність закордоном. Майже всі з опитаних збираються перебувати закордоном тимчасово, а після війни повернутись в Україну.

За методикою Ф.Зімбардо ми визначили, що найближче минуле викликає страх та тривожність у переселенців, адже вони мають травматичні події в минулому досвіді, в той же час багато хто ностальгує за спогадами з довоєнних часів, часто занурюються у них. Велика частка осіб намагаються змиритись з тим що було та є, але при цьому очікують хорошого від майбутнього, але при цьому мало хто займається плануванням.

РОЗДІЛ III. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРСЕЛЕНЦІВ

3.1. Проект соціальної настільної гри для переселенців, полегшення процесу адаптації переселенців

На основі нашого теоретичного дослідження було визначено, що ігрові технології є доволі затребуваним інструментом у допомозі переселенцям з соціальною адаптацією. Ми виявили багато проблем, з якими зіштовхуються вимушено переміщені особи, тому виходячи із результатів дослідження ми розробили соціальну настільну гру «Сила в тобі», яка спрямована на полегшення та покращення процесу адаптації переселенців у іншій країні. Її мета – через ігрову механіку пропрацювати сценарій успішної адаптації до нових умов життя, завдяки чому вдасться уникнути численних проблем пов'язаних безпосередньо з даним явищем. Гра не носить розважальний характер, а є навчальним соціальним стимулятором. Цільова аудиторія продукту чоловіки і жінки віком від 18 років, проте також корисною вона може стати й для молодих осіб 16-17 років.

Гравці мають пройти шлях адаптації від наявної ситуації до успішного життя, проте на шляху їм траплятиметься багато перешкод та можливостей. Учасники зможуть розвіяти уявлення про переселенців та, припустимо, покажуть як можна досягнути бажаного навіть в неочікуваних ситуаціях. Це гра має вигляд настільної гри ходилки-стратегії. У кожного учасника/ці є своя ігрова роль, яка визначається перед початком гри випадковим вибором карти-ролі. Це роль-герой/їня, що володіє певними характеристиками та відповідними ресурсами. Наприклад, однією із переселенок є студентка-переселенка з Луганська Марина, яка займається графічним дизайном, у її випадку завданням першого порядку є: відвідати музеї міста та насолодитись архітектурою, за що їй додадуться бали, другим завданням є: знайти однодумців за інтересами, тобто

відвідувати тематичні заходи, які сприятимуть соціальній адаптації, та кінцева мета: влаштуватись на роботу графічним дизайнером та пройти курс з підвищення кваліфікації, тобто таким чином можна відчувати себе повноцінною одиницею суспільства та успішно розвиватись у своїй справі. А ще кожен герой гри має власну суперсилу, яку може використовувати лише 1 раз за гру. Відповідних карток з героями гри є 8, проте одночасно можуть грати від 2 до 4 гравців. Кожен гравець отримує карту-роль. Для всіх героїв гри набір характеристик однаковий-енергія, час, підтримка, але стартові показники різні. Також на шляху до досягнення завдань траплятимуться різні «перешкоди» та «позитивні ситуації». Під «перешкодами» маються на увазі негативні ситуації, які можуть трапитися чи трапились у житті вимушено переміщених осіб. Наприклад, «Переселенці ніколи не зможуть повернутись додому. Ні. Можуть, коли відчуватимуть у цьому потребу та перебування у країні не загрожуватиме їхньому життю» або «Біженці і внутрішньо переміщені особи- це одне і те ж. Ні! Біженці – це особи, які виїхали за межі своєї країни через небезпеку, а внутрішньо переміщені особи – це люди, які рятуються у межах однієї держави».

Так як апробацію гри ми будемо проводити з людьми, які перебувають закордоном більше 2 місяців, то це лише сприятиме їхньому раціональному погляду на ситуацію. Водночас, на шляху до фінішу будуть і позитивні ситуації, які мотивуватимуть учасників рухатись далі та прийти до фіналу гри. Наприклад, «Ви отримали свою першу заробітну плату на новому місці, тому придбали собі новий одяг, про який так довго мріяли. Шопінг заспокоює та допомагає розслабитись» або «Ви координуєте волонтерську роботу закордоном, тому змогли допомогти багатьом українцям в отриманні гуманітарної допомоги. Допомога іншим приносить велике задоволення та сприяє мотивації рухатись далі». Таким чином, дані картки з ситуаціями додають балів та пришвидшують досягнення бажаної мети. Тобто гравці мають досягти певної мети(фінішу) шляхом почергового виконання заданих

сюжетом дій, проте кінець гри настає лише тоді, коли хтось із учасників досягне третього завдання, яке прописане на картках.

При цьому так як дана гра не є розважальною, то тут має бути присутній фасилітатор, який спрямовуватиме взаємодію у відповідне русло, задаватиме питання та відповідатиме на поставлені, а ще у його обов'язках є:

- Озвучити план проведення заходу, вказати приблизну тривалість заходу (до 2 годин)
- Коротко розповісти про гру та її мету.
- Пояснити правила гри та запросити до участі присутніх. Фасилітатор/ка має уважно ознайомитися з усіма правилами гри та мати змогу пояснити їх учасникам. Бажано перед початком гри пояснити лише базові правила (опис героїв, їхні цілі, значення клітинок поля тощо). А інші- пояснювати по ходу гри.
- Провести ігрову сесію. Одночасно можна проводити декілька ігор за різними столами (в одній грі може брати участь до 4 осіб). Фасилітатор повинен уважно стежити за ходом гри та за потреби коментувати ситуації, прописані у картках.
- По закінченню ігрової сесії підбити підсумки та запросити присутніх на обговорення.

Дана гра проводиться з декількома особами, тобто гравці часто взаємодіють між собою, дискутують, між ними виникає активний процес комунікації. Також відповідно, учасників декілька, тому це сприятиме тому, що не буде відчуття того, що з даною проблематикою зіштовхнулась тільки одна людина, не буде відчуття винятковості чи самотності, люди зможуть відчувати що є з ким розділити свої труднощі. Переселенці не боятимуться помилятися та ризикувати у грі. Через стресову ситуацію їм все важче та важче починати діяльність, шукати щось, концентрувати свою увагу, але через гру також можна проговорити ці всі аспекти, визначитись з тим, що є головним зараз, щоб мати результат в майбутньому, працювати, планувати,

відновлювати свій «нормальний» стан, не боятись помилятись, не зациклюватись на минулому, помітити деталі, над якими варто задуматись та навички, які слід розвивати. Але слід зазначити, що в цьому процесі важливу роль відіграє і ведучий гри, який є водночас і фасилітатором, тобто допомагає підштовхувати осіб до самостійного знаходження бажаного виходу із ситуації, але при цьому підтримує та консультує на створення життєвої перспективи.

3.2 Результати апробації соціальної настільної гри

Для того, щоб дослідити наскільки ефективною є гра – її потрібно апробувати. Як відомо, апробація - це практична перевірка теоретичних припущень, які попередньо були дослідженими. Задля того, щоб виправити певні недоліки та удосконалення гра підлягає такій попередній практичній перевірці, під час якої ми можемо дослідити реакції переселенців на даний засіб, наскільки це було корисно для них, що варто покращити у грі, що видалити чи змінити, які ідеї мають.

Для первинної апробації гри ми запросили 16 осіб, більшість з яких студенти-переселенці в Амстердамі. Спочатку було проведено ознайомлювальну лекцію-презентацію щодо теми дослідження, основних аспектів. Така апробація проводилась на добровільній основі. Далі учасникам розповіли про гру, на що вона спрямована, які особливості має, пояснили умови, скільки часу займає. В процесі гри виникало чимало запитань щодо того яку користь приносять ті чи інші завдання, також були зазначення щодо негативних ситуацій на картках, які ми обговорювали дискутуючи. Фасилітатор задавав питання коли комусь із учасників випадали картки з позитивними чи негативними ситуаціями, також в процесі гри було важливо дізнатись що відчувають учасники, чи не хочуть припинити гру, чи їм навпаки цікаво дійти до фіналу та виграти. Деяким із учасників дуже сподобалась сама ідея цієї гри та як вона втілена. Проте також виникали питання про те яким чином ця гра спонукає рухатись далі, які механізми цієї гри, що закладено в її

основу, яким чином кожен учасник може ототожнювати себе з героєм на картці, якщо він не має таких цілей-завдань. У нашому випадку одна із учасниць запропонувала також певним чином форматувати гру, де кожен із учасників може записувати свої маленькі завдання для себе ж. Насправді, ми погоджуємось з цією ідеєю, проте у такому разі ситуації на картках є лише прикладом. Також коли переселенці заповнюватимуть картки самостійно то це уже буде особиста інформація, тому не кожен погодиться ділитись нею з незнайомою групою осіб, у такому разі доцільніше буде, при індивідуальному заповненні, щоб гра проходила один на один з ментором, який задаватиме уточнюючі питання, що приведуть учасника до бажаної мети та розставлять раціональні точки.

Повертаючись до результатів апробації гри варто вказати наступне. Вкінці проведення сеансу ми запитали учасників чи є доречними ігрові технології в процесі адаптації переселенців, і тут ми отримали наступне (рис 3.1)

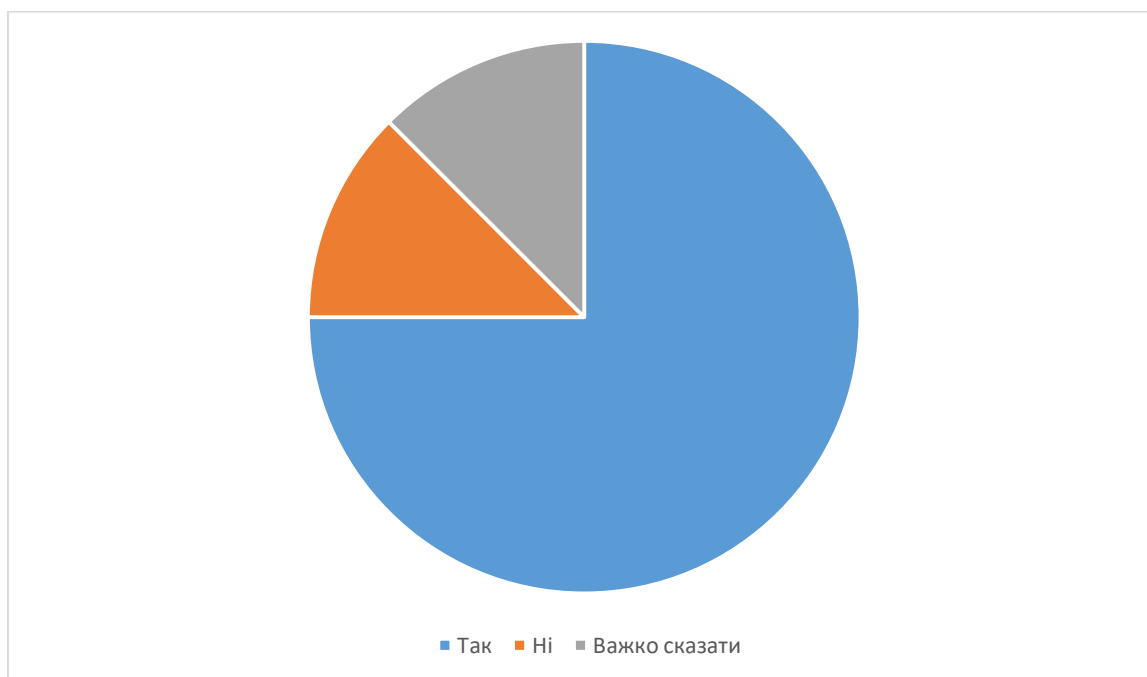


Рис 3.1. Розподіл відповідей респондентів щодо доцільності використання соціальних настільних ігор в процесі адаптації

Дані результати ми отримали у процесі особистого інтерв'ювання учасників гри. Відповідно до цього маємо: 75% переселенців вважають такий

спосіб у допомозі в адаптації доречним та ефективним, 12,5% ще не визначились та зазначили те, що готові пройти повторну апробацію гри, а також 12,5% зазначили що такий спосіб їм не підходить. З цього можемо зробити висновок, що більшість вимушено переміщених осіб не проти спробувати такий спосіб задля результативної та успішної адаптації. Ще у процесі гри переселенці ділились своїми враженнями та емоціями від переїзду, дехто обмінювався особистими історіями та контактами центрів, де можна отримати допомогу. Фасилітатор, як відповідальний за проведення гри постійно запитував чи не відчують переселенці дискомфорту, чи вмотивовані вони далі продовжувати гру, чи подобається їм саме такий спосіб допомоги. Останнє питання було для нас одним із важливих, на нього учасники відповіли таким чином (рис 3.2)

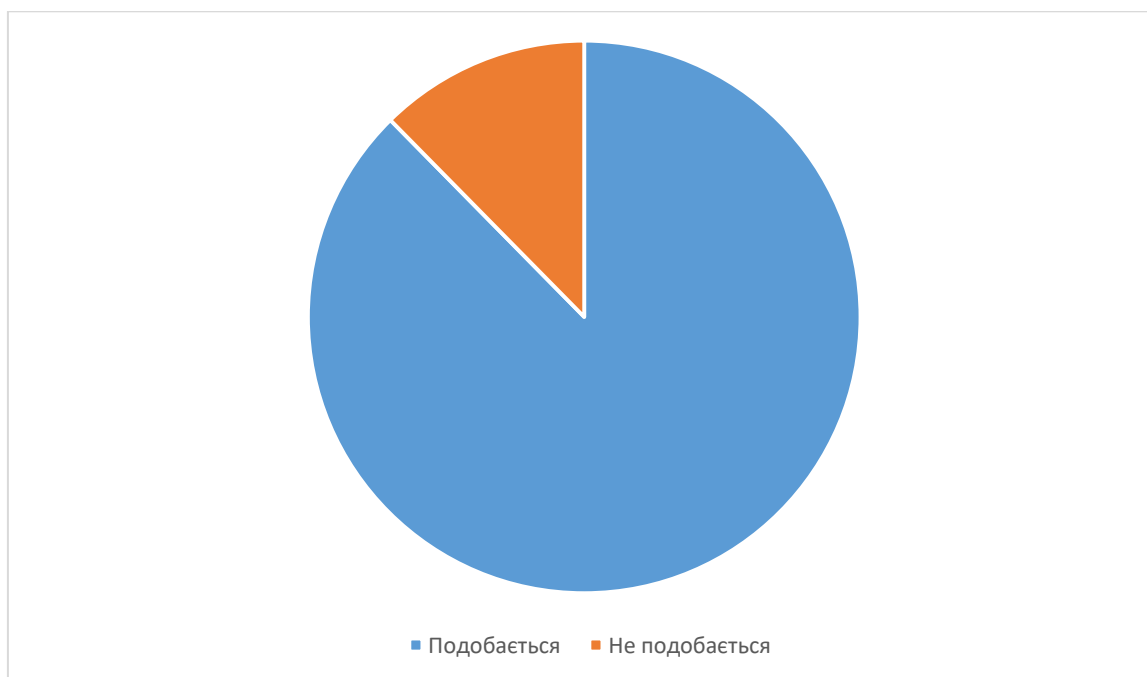


Рис 3.2. Розподіл відповідей респондентів на те чи сподобалась їм соціальна настільна гра

Згідно з даним питанням 88,5% людей вподобали нашу гру та зіграли б у неї ще раз, але для 12,5% це не є актуальним наразі. Отже, для більшості осіб така соціальна настільна гра є хорошою альтернативою для розв'язання проблемних ситуації, які виникають на фоні раптового вимушеного переселення.

Після гри ми позапитували учасників, більшість із них були задоволені проведеним часом, відчували більший прилив мотивації та сил, повірили у свої можливості. Найбільше їм сподобалось і те, що у такий спосіб можна не лише знайти шляхи вирішення своїх труднощів, а й познайомитися з людьми, які уже мали такі ж проблеми, або також на шляху до їх вирішення та таким чином об'єднатись. Ще корисним стало те, що хтось володіє одними навичками, хтось іншими, тому можна утворити коло за інтересами, або навчити одне одного чогось цікавого. Ще у процесі взаємодії учасники відмітили пониження тривожності, розслаблення, відчуття більш неформальної атмосфери, яка має позитивний вплив. Кожен із переселенців прийшов на сеанс із певним запитом, а гра стала для них ефективним поштовхом для вирішення наявної ситуації, але при цьому це не було обтяжливо. Учасники-переселенці також зазначили, що тепер відчують себе більш ресурсними, мають більше бажання рухатись вперед, і що це все через групову комунікацію, адже вони мали вагомий вплив одне на одного. Також ми дали учасникам пройти методику Ф.Зімбардо ще раз і результати показали, що учасники стали більш зацікавлені на теперішньому та майбутньому, на противагу попереднім результатам.

Наступним етапом нашої апробації було отримання експертної думки. В онлайн-форматі нам вдалось поспілкуватись з Анною Борисовою, яка є однією з розробників гри «Бути жінкою» від благодійного фонду «Стабілізейшен Суппорт Сервісез». Спочатку ми ознайомили її з темою та проблематикою нашого дослідження, далі показали всі елементи гри. Експертка зазначила деякі деталі щодо переселенців та біженців, також вказала на помилки у картках з позитивними та негативними ситуаціями. Також Анна дала поради щодо візуального покращення гри, а ще подала ідею з додатковим застосуванням гри. А ідея була такою, що нашу соціальну настільну гру можна проводити із людьми, які і не є переселенцями, адже саме так вони можуть відчувати що переживають люди, які вимушено покинули свою домівку. Також ефективно було б, якби гра проходила з частиною вимушено

переселених осіб та людей, які проживають в приймаючій країні. Це б дало можливість поспілкуватись з переселенцями, розвіяти стереотипи, отримати новий досвід та можливості, а, можливо, навіть знайти однодумців. Також після саме цієї вторинної апробації нам вдалось змінити зміст гри, щоб він повністю відповідав саме процесу апробації, а не інтеграції. Наша експертка уже не перший рік створює соціальні настільні ігри, які допомагають у вирішенні різних питань, також вона створила свою гру-бродилку для біженців. Тому можемо визнати, що ігрові технології є ефективним засобом допомоги біженцям у процесі адаптації.

Висновок до розділу 3.

На основі проведеного дослідження нами була розроблена та апробована соціальна настільна гра, спрямована на допомогу в процесі адаптації. Її мета – через ігрову механіку пропрацювати сценарій успішної адаптації до нових умов життя, завдяки чому вдасться уникнути численних проблем пов'язаних безпосередньо з даним явищем. Гра не носить розважальний характер, а є навчальним соціальним стимулятором. Цільова аудиторія продукту чоловіки і жінки віком від 18 років, проте також корисною вона може стати й для молодих осіб, 16-17 років. До апробації гри долучилося 16 осіб.

Гравці проходили шлях адаптації від наявної ситуації до успішного життя, проте на шляху їм траплятиметься багато перешкод та можливостей. Дана гра проводиться з декількома особами, тобто гравці часто взаємодіють між собою, дискутують, між ними виникає активний процес комунікації. Також відповідно, учасників декілька, тому це сприятиме тому, що не буде відчуття того, що з даною проблематикою зіштовхнулась тільки одна людина, не буде відчуття винятковості чи самотності, люди зможуть відчувати що є з ким розділити свої труднощі. Переселенці не боятимуться помилятись та ризикувати у грі. Через стресову ситуацію їм все важче та важче починати діяльність, шукати щось, концентрувати свою увагу, але через гру також можна проговорити ці всі аспекти, визначитись з тим, що є головним зараз,

щоб мати результат в майбутньому, працювати, планувати, відновлювати свій «нормальний» стан, не боятись помилятись, не зациклюватись на минулому, помітити деталі, над якими варто задуматись та навички, які слід розвивати. Більшість із них були задоволені проведеним часом, відчували більший прилив мотивації та сил, повірили у свої можливості. Найбільше їм сподобалось і те, що у такий спосіб можна не лише знайти шляхи вирішення своїх труднощів, а й познайомитися з людьми, які уже мали такі ж проблеми, або також на шляху до їх вирішення та таким чином об'єднатись. Ще корисним стало те, що хтось володіє одними навичками, хтось іншими, тому можна утворити коло за інтересами, або навчити одне одного чогось цікавого. Ще у процесі взаємодії учасники відмітили пониження тривожності, розслаблення, відчуття більш неформальної атмосфери, яка має позитивний вплив. Кожен із переселенців прийшов на сеанс із певним запитом, а гра стала для них ефективним поштовхом для вирішення наявної ситуації, але при цьому це не було обтяжливо.

ВИСНОВКИ

Відповідно до наших теоретичних досліджень ми дізнались, що адаптація – це процес пристосування до нових життєвих умов, але при цьому це і про активацію внутрішніх та зовнішніх ресурсів задля її успішності. Переселенці- це особи, які через загрозу життю переїхали за межі своєї країни та намагаються там адаптуватись.

Проте під час цього процесу у них виникають труднощі, адже сам процес адаптації можна описати формулою: конфлікт – фрустрація – акти пристосування. Виділяються конструктивні та неконструктивні поведінкові реакції. Ознаками неконструктивних реакцій є агресія, регресія, фіксація станів тощо. Ці реакції не усвідомлюються і спрямовані на усунення неприємних переживань зі свідомості, реально не розв'язуючи самих проблем. Ознаками конструктивних реакцій є спрямованість на розв'язання певних проблем, чітко поставлена мета, усвідомленість поведінки, наявність певних змін внутрішньо особистісного характеру та міжособистісної взаємодії.

Для вирішення або зменшення проблем з соціальною адаптацією можуть бути використані ігрові технології, адже це одна з найефективніших форм прояву діяльності, за допомогою якої можна досягнути навколишній світ, здобути досвід соціалізації, налагодити взаємини між людьми та реалізувати свої ідеї. Тому завдяки грі можна налагодити своє життя, самовиразитись та випробувати власні сили.

У нашому дослідженні ми використовували такі методики як аналіз, анкетування, інтерв'ю, стандартизовану методику та бесіду. Використання цих способів є найоптимальнішим варіантом, адже це все допомагає знайти та дізнатись інформацію саме в онлайн-форматі і таким чином відкривається доступ до більшої кількості вибірки. Анкетне опитування – це найпродуктивніший метод збору інформації в умовах війни завдяки економічному складнику та скороченню терміну збору інформації. наскільки

люди здатні самостійно адаптуватись до нових умов, яким чином вони знаходять вихід із проблемних ситуацій, в кого вони шукають підтримки, чи звертаються до соціальних установ, чи готові залишатись на постійне місце проживання у приймаючій країні.

Ми обрали стандартизовану методику Філіпа Зімбардо та розробили авторську анкету, за допомогою цього ми досліджували наскільки вузько люди орієнтуються стосовно майбутнього, наскільки довгою є тривалість проміжку охопленого часу, наприклад, на скільки місяців наперед переселенці щось планують, зміст думок про майбутнє та наявність різних надій, страхів, ступінь їхньої деталізації, також характер роздумів, чи є він оптимістичним, чи песимістичним, чи готова людина впливати на своє життя, тримати його під контролем.

Наше дослідження проводилось з українцями, які вимушено переїхали закордон. Відповідно до цього ми маємо такі результати: більша частина переселенців переїхали закордон з кимось із рідних чи друзів, тому мають додаткову підтримку. З-поміж проблематики варто виділити: емоційні, психологічні, бюрократичні, мовні, освітні, побутові, професійні. Майже кожен з вимушено переміщених осіб хоча б раз мав саме такі труднощі, але найбільше вони потерпають від відчуття тривожності, стресу, невизначеності.

Відповідно до даної проблематики було розроблено соціальну настільну гру, яка спрямована на допомогу в процесі адаптації переселенців. Через стресову ситуацію їм все важче та важче починати діяльність, шукати щось, концентрувати свою увагу, але через гру також можна проговорити ці всі аспекти, визначитись з тим, що є головним зараз, щоб мати результат в майбутньому, працювати, планувати, відновлювати свій «нормальний» стан, не боятись помилятись, не зациклюватись на минулому, помітити деталі, над якими варто задуматись та навички, які слід розвивати. Більшість із них були задоволені проведеним часом, відчували більший прилив мотивації та сил, повірили у свої можливості. Кожен із переселенців прийшов на сеанс із

певним запитом, а гра стала для них ефективним поштовхом для вирішення наявної ситуації, але при цьому це не було обтяжливо.

Отже, соціальна настільна гра може стати ефективним допоміжним інструментом психолога або фахівця з соціальної роботи задля вирішення проблемних ситуацій переселенців та пропрацювання стратегій пубудови їх майбутнього.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраамова О. М. Логінов Д.М. Соціально-економічна адаптація: ресурси і можливості/ Суспільна наука і сучасність. 2002.– С. 24-34
2. Березін Ф.Б. Психічна та психофізіологічна адаптація людини/ Наука, 1988.– С. 24-34
3. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації / Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2016. – Вип. 3(1). – С.111-117.
4. Богомолів А.М «Особистісний адаптаційний потенціал в контексті системного аналізу/ Психологічна наука та освіта. – 2008. - №1. –С. 24-34
5. Бородієнко О. В., Музичко Л.В. Методологічні засади використання інструментів коучингу в сучасній професійній освіті / Молодий вчений. 2015 – №2. – С. 22–25.
6. Вашека Т.В. Гічкан І.С. Гічкан К.І.« Зв'язок соціально-психологічної адаптації переселенців із Донецької та Луганської областей із вибором ними копінг-стратегій»- URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/23989>
7. Вашека Т.В., Гічан І.С., Гічан К.І. «Зв'язок соціально-психологічної адаптації переселенців із Луганської та Донецької областей із вибором ними копінг-стратегій» URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/23989>
8. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації // Соціогуманітарні проблеми людини, 2005. – № 1. – С 25-37
9. Гуменюк Л.Й. Бреус А.О. «Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні». URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/864>
10. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології/Словник-довідник .автор-упор.– Рівне; РДГУ, 2003.–С. 366
11. Дюркгейм Є. Про розділення суспільної праці. Метод соціології/- М.: Наука, 1991. –С. 573

12. Еріксон Е. Дитинство і суспільство; зд. 2-е, перероб. и доп URL: http://www.libok.net/writer/4006/kniga/11575/erikson_erik_g/detstvo_i_obschestvo/read/6.
13. Завацька Н. Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації// Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2010. – Т. 8. – Вип. 7. – С. 90–105.
14. Каськов І. В. «Соціально-психологічні особливості соціалізації особистості в сучасних умовах». URL: file:///C:/Users/HP/Downloads/Vnaou_2015_3_22.pdf
15. Колизаєва Н.Г. Формування адаптивних характеристик особистості у студентів на початковій стадії навчання. ЛГУ/ 1989. – С.15
16. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму)// Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посібник. – К.: Логос, 2015. – 206 с. – С. 26–46.
17. Мазіна Н.Є. «Соціальний капітал як ресурс соціально-економічної адаптації вимушених переселенців». URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialniy-kapital-yak-resurs-sotsialno-ekonomichnoyi-adaptatsiyi-vimushenih-pereselentsiv/viewer>
18. Маклаков А.Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація і прогнозування в екстремальних умовах // Психологічний журнал. – Т. 22. – 2001. - №1
19. Марець М. «Ігрові технології навчання: сутність поняття, функції, цілі». URL: <file:///C:/Users/HP/Downloads/igrovi-tehnologiyi-navchannya-sutnist-ponyattya-funktsiyi-tsili.pdf>
20. Надрага В.І. «Проблеми вимушеної внутрішньої міграції» URL: <https://oaji.net/articles/2020/8214-1599210204.pdf>
21. Ніколас Д. Оцінка інформаційних потреб : методи і технології /– London : Асліб, 1996.–76 с.

22. Підчасов Є. В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології / Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. – 2012. – Вип. 42 (1). – С. 179
23. Прокопенко Л. «Метод анкетування у соціологічних дослідженнях бібліотек України». URL:
[file:///C:/Users/HP/Downloads/Kmss_2015_16_8%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Kmss_2015_16_8%20(2).pdf)
24. Селевко Г. К. Сучасні освітні технології. навч. посібник 1998, 256 с.
25. Слободяник М. С. Наукова бібліотека : еволюція структури і функцій / Київ, 1995. – 267 с.
26. Слюсаревський М. М. Психологія міграції : навч. посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Видання друге, перероблене та доповнене. – Київ : Талком, 2018. – 360 с.
27. Солдатова Г. У. Психологічна допомога мігрантам: травма, зміна культури, криза ідентичності / М.: Значення, 2002. – С. 237
28. Солдатова Г. У. Психологія біженців і вимушених переселенців: досвід досліджень і практичної роботи / М.: Значення, 2001-279
29. Стефаненко Т. Г. Етнопсихологія / Випуск 3ій, 1998. – С. 93-114
30. Туренко О. С. Страх: спроба філософського усвідомлення феномена: монографія / К.: Вид. ПАРАПАН, 2006. – 216 с.
31. Фернхем А, Бочнер С. Психологія довготривалого перебування закордоном: студенти / Розвиток особистості. 2001. – С. 136-138
32. Франкл В. Людина в пошуках сенсу, . 367с.- С.56-66.
33. Хухлаєва О. В. Психологія розвиток: молодість, зрілість, старість : навчальний посібник / – М. : Академія, 2005.
34. Шебанова В. І. «Наративна психологія»: навчально-методичні рекомендації. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2017. 106 с.

- 35.Шебанова В. І. Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях: навчально-методичні рекомендації. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2017. 136 с. 2.
36. Южанін М.А. Про соціокультурну адаптацію в іншокультурному середовищі: концептуальні підходи до аналізу. Социс. Соціологічне дослідження. - М. Наука.- 2007. - №5(277) С.70-77
- 37.Ядов В. А. Соціологічне дослідження: методологія, програма, методи С. 331 URL: http://socialorthodox.info/materials/5_3_Jadov_v_a_sociologicheskoe_issledovanie_metodologija_programma_metody.pdf
- 38.Amanda Alencar. Refugee integration and social media: a local and experiential perspective. 21 Jun 2017.
DOI:<https://doi.org/10.1080/1369118X.2017.1340500>
- 39.Castles, S. (2002). The international politics of forced migration. In Leys C., Panitch L. (Eds.). Fighting Identities: Race, religion and ethno-nationalism. Socialist Register. London: Merlin Press. London: Merlin Press (pp. 173-192).
- 40.Edith Montgomery, Anders Foldspang. Discrimination, mental problems and social adaptation in young refugees European Journal of Public Health, Volume 18, Issue 2, April 2008, Pages 156–161, DOI: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckm073>
- 41.IOM and Migrant Integration (2021). IOM: Website. Retrieved from https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbd1486/files/migrated_files/What-We-Do/docs/IOM-DMM-Factsheet-LHD-Migrant-Integration.pdf
- 42.J.Randal Montgomery. Components of refugee adaptation. Research article. 1996. DOI: <https://doi.org/10.1177/019791839603000302>
- 43.Matthew Porter. Global Evidence for a Biopsychosocial Understanding of Refugee Adaptation. First Published September 1, 2007 DOI: <https://doi.org/10.1177/1363461507081639>
- 44.Ruhs, M. (2013). The Price of Rights: Regulating International Labor Migration. Princeton, NJ and Oxford: Princeton University Press.

45. Susan Wycoff, Rattanaklao Tinagon, Shannon Dickson. February 3, 2011 Research Article Therapeutic Practice With Cambodian Refugee Families: Trauma, Adaptation, Resiliency, and Wellness DOI: <https://doi.org/10.1177/1066480710397131>
46. Tiby Measham, Jaswan Guzder Refugee children and their families: supporting psychological well-being and positive adaptation following migration. Volume 44, Issue 7, August 2014, Pages 208-215 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2014.03.005>

ДОДАТКИ

При проведенні дослідження ми використовували наступні авторські питання:

1. Місто з якого Ви приїхали?
2. З ким Ви приїхали?
3. Чим Ви займались до війни та виїзду з України?
4. Чи продовжуєте Ви зараз працювати чи навчатись дистанційно? Якщо ні, то чому
5. З якими труднощами Ви зіткнулися при переїзді?
6. Які, на Вашу думку, проблеми і труднощі загалом мають переселенці в різних країнах?
7. Чи мали Ви позитивні/негативні уявлення про біженців/переселенців у минулому та чи справдились вони?
8. Чи отримали Ви якусь допомогу під час переїзду чи прибуття в іншу країну?
9. Яка допомога могла б бути доречною?
10. Чому обрали саме Нідерланди для переїзду?
11. Чи знаєте Ви чим би хотіли займатись в майбутньому? Якщо так, то що це за діяльність.
12. У Вас є мотивація для початку чогось нового в житті?
13. Чи маєте Ви конкретні плани щодо чого чим би хотіли займатись?
14. Як Ви вважаєте чи важливо мати план дій у випадку перебування у іншій країні? Чому?

15. Хто на Вашу думку може допомогти людині адаптуватися/ налагодити життя в ситуації вимушеного переміщення?
16. Якими були Ваші емоції, думки і почуття після переїзду?
17. Чи відчували Ви себе менш значимою(мим) після переїзду?
18. Як Ви думаєте чи впливає активність (професійна або соціальна) на відчуття власної значимості або на самооцінку людини?
19. Чи готові Ви переїхати до іншої країни на постійне місце проживання?
20. Що для Вас означає поняття «успішна адаптація»?

Елементи соціальної настільної гри для переселенців.

а) Інструкція до гри

один обмін. Якщо ніхто не хоче мінятися, то гравці/чині продовжують гру.

2 клітинки «Стартап». Якщо гравець/чиня потрапляє на цю клітинку, то має право обрати тип необхідних ресурсів (енергія, час або підтримка) та запропонувати за них певну кількість фішок будь-якого свого ресурсу. Наприклад, Героїня 1 обирає «Час» та пропонує за нього 2 фішки «Підтримки». Далі вона кидає кубик. Якщо в неї випадає 1-3, то «Стартап» надає їй 2 фішки «Час» із «Банку ресурсів» замість її 2 фішок «Підтримки». Але якщо випадає 4-6, то вона втрачає свої 2 фішки «Підтримки» і нічого натомість не отримує. Якщо гравець/чиня не хоче грати у «Стартап», то гра продовжується далі.

1 клітинка- пропуск ходу.

1 клітинка- 2 кроки назад.

1 клітинка- 3 кроки вперед.

У героїнь не може залишатися нуль жодного з ресурсів:

Якщо у героїні, черга якої ходити, нуль фішок «Підтримки», то він/вона не може кидати кубик своєю рукою, за нього/неї це робить інший гравець/чиня. Для наступного ходу дається 1 фішка «Підтримки» із «Банку ресурсів».

Якщо у героїні, черга якої ходити, нуль фішок «Енергії», то він/вона пропускає хід. Для наступного ходу надається 1 фішка «Енергії» із «Банку ресурсів».

Якщо у героїні нуль фішок «Час», то він/вона не може тягнути картку, коли наступного разу потрапить на клітинку «Позитивна ситуація». Для наступного ходу надається 1 фішка «Час» із «Банку ресурсів».

Кожна гра триває доти, поки один(а) із героїнь не досягне всіх трьох своїх індивідуальних цілей. Проходження 1 кола для гравця/чині- це плюс одна фішка з будь-яким видом ресурсу (на вибір гравця/чині).

Комплект гри включає:

Коробку;

Інструкцію;

Ігрові фішки (4 штуки);

Ігровий кубик;

Ігрове поле;

8 карток героїнь;

12 фішок «Ціль»;

20 карток із позитивними ситуаціями та 20 карток із стереотипами;

Фішки ресурсів – 60 фішок «Енергія», 60 фішок «Час», 60 фішок «Підтримка».

Гру розробила студентка 4 курсу спеціальності «Соціальна робота»,

Дзюбо Вікторія Олександрівна під керівництвом аспіранта кафедри соціальної роботи, Пionтківської Олени Георгіївни.

Кроки проведення фасилітованої ігрової сесії

Фасилітатор/ка гри має представитися та привітати присутніх учасників/ць.

Озвучити план проведення заходу, вказати приблизну тривалість заходу (до 2 годин)

Коротко розповісти про гру та її мету.

Пояснити правила гри та запросити до участі присутніх. Фасилітатор/ка має уважно ознайомитися з усіма правилами гри та мати змогу пояснити їх учасникам. Бажано перед початком гри пояснити лише базові правила (опис героїнь, їхні цілі, значення клітинок поля тощо). А інші- пояснювати по ходу гри.

Провести ігрову сесію. Одночасно можна проводити декілька ігор за різними столами (в одній грі може брати участь до 4 осіб). Фасилітатор/ка повинні уважно стежити за ходом гри та за потреби коментувати ситуації, прописані у картках.

По закінченню ігрової сесії підбити підсумки та запросити присутніх на обговорення.

Правила гри

У кожного учасника/ці є своя ігрова роль, яка визначається перед початком гри випадковим вибором карти-ролі (на вибір є 8 таких карт). Ця роль-героїня, що володіє певними характеристиками та відповідними ресурсами.

Одночасно можуть грати від 2 до 4 гравців/чинь. Кожен гравець/чиня отримує карту-роль. Для всіх героїнь гри набір характеристик однаковий-енергія, час та підтримка. Але стартові показники ресурсів різні, наприклад:

Енергія-3 Час-4 Підтримка-2

Гравці/чині знайомляться зі своїми героїнями/нями та набирають із «Банку ресурсів» необхідну стартову кількість фішок. «Банк ресурсів» розташований на гровому полі. Ресурси необхідні героїні для досягнення трьох особистих цілей. Цілі прописані на картці з описом героїні. Також для кожної цілі прописана кількість ресурсів, необхідна для її досягнення. Цілі героїні розташовані в ієрархічному порядку-ціль першого рівня, другого і третього. Досягнення кожного наступного рівня неможливе без досягнення попереднього.

Героїня має набрати якомога більше ресурсів, щоб досягти всіх трьох цілей. Коли героїня набирає необхідну кількість ресурсів, то він/вона досягає першої цілі та бере собі фішку «Ціль». Далі відкривається другий рівень і він/вона має набрати необхідну кількість балів та отримати наступну фішку

СИЛА В ТОБІ

Настільна соціальна гра

«Сила в тобі» - це настільна гра, яка належить до категорії соціальних ігор. Її мета – через ігрову механіку пропрацювати сценарій успішної адаптації до нових умов життя, завдяки чому вдається уникнути численних проблем пов'язаних безпосередньо з даним явищем. Результатом стане підвищення рівня адаптації до неочікуваних викликів.

Гра не носить розважальний характер, а є навчальним соціальним стимулятором. Цільова аудиторія продукту – чоловіки і жінки віком від 18 років, проте також корисною вона може стати й для молодих осіб, старше 16 років. Гравці мають пройти шлях адаптації від наявної ситуації до нормалізації життя, проте на шляху їм траплятиметься багато перешкод та можливостей. Учасники розв'язують завдання про старість та покажуть як можна досягнути бажаного навіть при важких обставинах

«Ціль». Так само після досягнення другого рівня, відкривається ціль третього рівня. Гра звершується коли один/на з героїнь досягає цілей усіх трьох рівнів та отримує три фішки «Ціль».

У кожного є супер-сила, яку він/вона може застосувати один раз за гру.

Надздібності прописані на картках-ролях останнім абзацом.

Гравці/чині виставляють фішки на «Старт» та починають гру, по черзі кидаючи кубик. Рухаючись ігровим полем, героїні потрапляють на клітинки зі стереотипами. Кожен стереотип – це бар'єр на шляху досягнення цілі героїні та вимагає витрати ресурсів для свого подолання. Наприклад, ставши на клітинку стереотипу, героїня витягує картку «Переселенці ніколи не зможуть повернутись додому». Щоб пройти цей стереотип героїні потрібно віддати у «Банк ресурсів» зазначену на картці кількість балів (1 бал). Тип ресурсу, який забирає гра визначають інші гравці/чині у процесі обговорення. Вони мають вирішити, яким чином даний стереотип впливає на ситуацію у реальному житті.

Клітинки «Позитивні ситуації» навпаки дають героям/ням поповнення ресурсів. Наприклад, ставши на клітинку позитивної ситуації, героїня бере картку «Вам одразу допомогли з житлом на довгостроковий термін!».

Учасник/ця гри отримує із «Банку ресурсів» зазначену на картці кількість ресурсів (2 бала «Підтримка»).

Ігрове поле складається із кола в 30 клітинок. На полі розташовано: 6 клітинок стереотипів. Якщо гравець/чиня потрапляє на стереотип, то тягне картку із стереотипом та читає вголос її зміст. На картці написано кількість фішок, що забирає стереотип. Тип ресурсу мають визначити інші учасники/ці, виходячи з того яким чином описаний стереотип може вплинути на конкретного/ну героїню. Якщо у гравця/чині немає фішок одного з ресурсів, то потрібно віддати за це 2 фішки будь-якого ресурсу.

10 клітинок позитивних ситуацій. Якщо гравець/чиня потрапляє на позитивну ситуацію, то тягне картку та читає її зміст. На картці прописано, які картки-ресурси отримує гравець/чиня.

2 клітинки «Форум». Якщо гравець/чиня потрапляє на цю клітинку, то має право організувати «Форум» для себе та інших і обміняти неважливі для себе ресурси на необхідні. Всі гравці/чині можуть обмінюватись між собою. Наприклад, Героїня 1 організовує Форум. Вона має зайві 2 фішки «Підтримки», але потребує «Енергію». У Героїні 2 навпаки є 2 фішки «Енергії», але їй потрібна «Підтримка». За взаємною згодою вони обмінюються. На Форумі можуть обмінятися всі бажаною, але за умови, що кожен може зробити лише

б)Картки з героями гри

34 річна жінка з Харкова. З 5річною донькою виїхала 5 березня під час війни в Польщу. Працює в міжнародній ІТ-компанії програмісткою, навчалася в ХПІ.

Катерина з донькою Василюю

Енергія: 5 Час: 3 Підтримка:4

Ціль 1-го рівня: Пошук житла, прилаштування дитини в садочок, відвідування психотерапевта (Енергія:6, час:5, підтримка:5)
Ціль 2-го рівня: Познайомитись з людьми, які працюють в ІТ-сфері, попросити релевантну заробітну плату у роботодавця (Енергія-8; час-6; підтримка-8)
Ціль 3-го рівня: створити колаборацію та організувати ІТ-школу вихідного дня, щоб потім в Україні було ще більше крутих айтішників. (Енергія-10, час-8, підтримка-8)

Суперсила: Українка Катерина дуже справедлива, але ніхто навіть не здогадується, що на клітинці «стартап» вона може застосувати свою суперсилу та перевернути кубик таким боком, який потрібний.

A stylized illustration of a woman with long dark hair holding a young child. The woman is wearing a white top with a small tag that says 'SERIK'. The child is wearing a white top with a pattern of 'X's and 'Y's. The illustration is set within a white oval shape on a dark green background.

Має 4 неповнолітніх дітей різного віку, чоловік воєнний, раніше жили в селищі під Черніговом. На початку березня евакуювались в Німеччину, живуть в квартирі, яку надала держава.

Діана, 42 роки, домогосподарка

Енергія: 4 Час: 3 Підтримка:5

Ціль 1-го рівня: Прилаштувати дітей в садочок, школу та гуртки. (Енергія-6, Час-4, Підтримка-6)
Ціль 2-го рівня: У вільний час підробляти кондитерством (Енергія-7, Час-6, Підтримка-7)
Ціль 3-го рівня: Відкрити власний заклад української їжі з вільним та незалежним духом (Енергія-9, Час-8, Підтримка-9)

Суперсила: Діана має чарівну властивість, яка дозволяє, витягнувши картку позитивної ситуації взяти вдвічі більше одиниць ресурсу, ніж написано на картці.

A stylized illustration of a family of five people (two adults and three children) gathered around a table. One woman is holding a balloon. The illustration is set within a white oval shape on a dark purple background.

Вони переселенці з Ірпеня. Зараз у Італії в сестри Ніни. Батьки Кирила воєнні лікарі, тому в цей час рятують життя українських воїнів. Ніна часто волонтерить, а раніше працювала вихователькою.

65річна Ніна з внуком Кирилом 10 років.

Енергія: 7

Час: 6

Підтримка: 7

Ціль 1-го рівня: Прилаштувати онука в школу та відвідати психотерапевта (Енергія-6, Час- 5, Підтримка-6)

Ціль 2-го рівня: Влаштуватись на роботу приватною нянею з вільним графіком (Енергія-7, Час-6, Підтримка- 7)

Ціль 3-го рівня: За підтримки створити угруповання, де родини могли б замовляти послуги нянь та обирати людину, яка їм більше імponує. (Енергія-9, час-7, Підтримка-10)

Суперсила: Українка Ніна вмiє знаходити спiльну мову з дiтьми, тому в будь-який момент може попросити їх силою думки перенести себе на двi клiтинки вперед.



Підпрацював офіціантом в Києві, сам з Херсону. Хлопець з сім'єю виїхав одразу, 24 лютого. Зараз родина проживає в Португалії, де їм надали притулок.

Студент Микола, 17 років, НУХТ

Енергія: 4

Час: 2

Підтримка: 6

Ціль 1-го рівня: Зареєструватись в місцевому університеті за Еразмус-програмою (Енергія-5, Час-7, Підтримка-3)

Ціль 2-го рівня: У вільний час підробляти офіціантом у ресторані (Енергія-7, Час-9, Підтримка-4)

Ціль 3-го рівня: поїхати навчатись у Францію та надалі відкрити свій ресторан. (Енергія-10, Час-10, Підтримка-6)

Суперсила: Микола може підкріплювати кроки до перемоги бажаним ресурсом, тому може брати 1 одиницю необхідного йому.



Навчається на факультеті психології в КНУ ім. Т. Шевченка, жила в Луганську. Виїхала з міста після місяця війни. Тепер вона в Бельгії. Також дівчина має чудові навички з графічного дизайну.

**Марина,
студентка, 21 рік**

Енергія: 4

Час: 4

Підтримка: 4

Ціль 1-го рівня: відвідати музеї міста та насолодитись архітектурою (Енергія: 5, Час-6, Підтримка-5)
Ціль 2-го рівня: знайти однодумців та друзів за інтересами (Енергія-6, Час-8, Підтримка-6)
Ціль 3-го рівня: влаштуватись на роботу графічним дизайнером та пройти ще один курс з покращення кваліфікації, щоб творити найкращі українські проекти (Енергія-9, Час-10, Підтримка-7)

Суперсила: Українка Даріна дуже добре вмє встановлювати соціальні зв'язки, що і допоможе герою, тому під час Форуму може зробити пропозицію обміну та він має обмінятись. Увага: обмін проводиться 1:1 (або 2:2).



Має групу інвалідності з народження, сама із Запоріжжя, ветеринар. Довгий час допомагала вивозити з притулків тварин, а також тварин, яких покинули. Жінка виїхала у Польщу на початку

Діана, 25 років

Енергія: 4

Час: 5

Підтримка: 3

Ціль 1-го рівня: Прилаштувати мінімум 10 песиків (Енергія-5, Час-4, Підтримка-3)
Ціль 2-го рівня: Опанувати професію кінолога та влаштуватись на роботу (Енергія-7, Час-6, Підтримка-3)
Ціль 3-го рівня: Відкрити власний притулок для тварин (Енергія-9, Час-9, Підтримка-8)

Суперсила: Діана має чарівного песика, який може додати їй енергії, яка у будь-який момент надає можливість походити без черги.



Чоловік родом з Бучі, Київської обл.
Виїхав вкінці квітня в Італію до родичів
покійної дружини.

Олексій, 61 рік, дальнебійник



Ціль 1-го рівня: влаштуватись волонтером та відвозити до кордону гуманітарну допомогу (Енергія-7, Час-5, Підтримка-4)
Ціль 2-го рівня: Організувати поїздку для переселенців до визначних місць Італії (Енергія-7 Час-7 Підтримка-6)
Ціль 3-го рівня: Створити власну тур-агенцію подорожей (Енергія-9, Час-8, Підтримка-9)
Суперсила: Олексій має суперсилу, бачити у нових місцях лише прекрасне, тому потрапивши на клітинку стереотипу може не тягнути картку.



Жінки з Донецька, проте з 2014 року знімали житло у Києві, проте тепер їм прийшлося втікати вдруге. Нелі 23, вона працювала фінансовим аналітиком, Тамарі 25, дівчина має рекрутерський досвід. Жінки евакуювались у Нідерланди.

Подруги Неля та Тамара



Ціль 1-го рівня: знайти коло друзів за інтересами, розробити резюме, відвідати психотерапевта (Енергія-4, Час-2, Підтримка-5)
Ціль 2-го рівня: Влаштуватись на бажану роботу та підтримувати ЗСУ коштами (Енергія-5, Час-4, Підтримка-7)
Ціль 3-го рівня: Відкрити власний клуб збору людей за інтересами (Енергія-9, Час-9, Підтримка-8)
Суперсила: Коллаборація дівчат творить дива, адже вони завдяки цій чарівній властивості мають можливість, витягнувши картку позитивної ситуації взяти вдвічі більше одиниць ресурсу, ніж написано на картці.



в) Картки з позитивними та негативними ситуаціями

 <p>НЕГАТИВНА СИТУАЦІЯ</p>	<p>Переселенці ніколи не зможуть повернутись додому.</p> <p>Мінус 1 бал! Звісно, можуть, коли ситуація стабілізується та все відбудеться!</p>	<p>Переселенцям ніде не раді, адже це зайві витрати!</p> <p>Мінус 1 бал! Турбуватись про інших це, звісно, нелегко, але це приносить задоволення!</p>
<p>Почати працювати в іншому місці важко, адже всі ніші заповнено!</p> <p>Мінус 1 бал! Насправді, всюди знайдеться бажана робота, хоча спочатку можна підпрацювати фізично!</p>	<p>Переселенці не потребують психологічної допомоги, адже можуть справитись з тривожністю самостійно!</p> <p>Мінус 1 бал! Неправда, кожен з нас потребує психологічної підтримки навіть при звичайному стані!</p>	<p>Якщо людина пенсійного віку, то знайти роботу їй важче!</p> <p>Мінус 1 бал! У будь-якому разі можна відпрацювати, особливо якщо маєш хороший досвід та велике бажання!</p>
<p>Переселенці – це люди, які не мають нічого, окрім одягу на собі!</p> <p>Мінус 1 бал! Це все залежить від того при яких умовах та з якої території виїхала людина, тому початково більшість все одно мають «тривожну» валіжку</p>	<p>Українцям не варто жалітися на те, що важко, сумно тощо закордоном, адже їм точно краще, безпечніше, ніж тим хто залишився в Україні!</p> <p>Мінус 1! Всі реакції та емоції є нормальними.</p>	<p>Тобі ніхто не допоможе просто так, адже за все потрібно платити!</p> <p>Мінус 1! Насправді, всюди дуже багато волонтерів, які і прихистять, і нагодують!</p>

Переселенці
невдячні люди,
завжди вважають,
що всі їм «повинні».

Мінус 1! Це все залежить від
особливостей кожного!
Здебільшого, вони вдячні за
все добро!

Адаптуватись на
новому місці доволі
важко, тому це
довгий процес!

Мінус 1! Одним достатньо 2
тижнів для адаптації, іншим
же мало 2 місяців, це все
індивідуально!

Фінансування пере-
селенців закордо-
ном є доволі
малим, тому вони
там живуть бідно!

Мінус 1! Це залежить від
країни та умов, в яких
перебуваєш. Здебільшого,
не треба платити за житло,
тому коштів цілком вистачає!

Біженці та внутріш-
ньо переміщені
особи – це одне і
те ж!

Мінус 1 бал! Ні. Біженці - це
люди, які виїхали у пошуках
безпеки у іншу країну. впо – це
люди, які покинули своє місце
проживання та проживають в
межах однієї держави!

У іншій країні пере-
селенці виконують
лише «чорну»
роботу.

Мінус 1! Ні, якщо ти гідний
спеціаліст своєї справи, то це
цінується, тому влаштуватись
можна і на відповідну посаду!

Переселенці – це
зрадники, які втіка-
ють зі своєї країни!

Мінус 1! Ні, в першу чергу
люди рятуються від воєнних
дій у пошуку безпеки, вони
також можуть допомагати
армії, але у інший спосіб,
наприклад, матеріально!

Українські дипломи
та досвід не є акту-
альним закордоном.

Мінус 1! Навпаки, в інших
країнах дуже цінуються
вміння, досвід та навички!

Якщо ти виїжджаєш
закордон, то ти не
зможеш продовжити
своєї університетсь-
ке навчання там!

Мінус 1! Є багато програм
обміну та грантів, а також
можна навчатись онлайн!

Якщо ти виїжджаєш
у іншу країну, то
тобі обов'язково
потрібно знати їхню
мову!

Мінус 1! Ні, достатньо знати
англійську, але і її можна
вивчити, відвідуючи курси!

Якщо ти реєструєшся закордоном як «біженець», то тобі не можна виїжджати з країни 3 роки!

Мінус 1 бал! Справді, деякі країни мають таке законодавство, для інших же достатньо просто відмінити реєстрацію!

Перебування в іншій країні – це більше каторга, аніж насолода!

Мінус 1! Це все залежить індивідуально від кожного, але це перш за все, можливість (почати щось нове, відновити внутрішній ресурс)!

Статус «біженця» є позитивним.

Мінус 1! Ні. Це залежить від тривалості воєнного стану країни, початково це може бути на 1-3 роки.



ПОЗИТИВНА СИТУАЦІЯ

Ви обговорили знайшли житло та обговорили умови проживання там.

Тепер Вам не потрібно турбуватись про це. Плюс 2 бали «Підтримка».

Ваша попутниця у автобусі має друзів за кордоном, тому з радістю готова допомогти Вам одноразове місце для ночівлі!

Всесвіт прихильний до Вас! Плюс 2 бали «Підтримка»

Вам швидко вдалось знайти бажану роботу.


Все як ви хотіли. Плюс 2 бали «Час».

Ви створили групу взаємодопомоги закордоном.

Так, спільними силами Ви здатні також допомагати! Плюс 2 бали «Енергія».

Ви знайшли можливість продовжити працювати в Україні дистанційно

Ого, тепер можна виділяти частину доходів на допомогу армії! Плюс 2 бали «Підтримка».



Ви побачились з друзями/родичами, з якими давно не контактували!



Відновлювати зв'язки – це чудово! Плюс 2 бали «Підтримка».

Ваш психолог успішно допомагає адаптуватись Вам до наявних умов, тепер Ви менш тривожні!

Добре, що є ті, хто підтримують! Плюс 2 бали «Підтримка».

Ви відвідали 3 музеїв своєї місцевості та неймовірно задоволені від побаченого!

Так тримати! Естетика заспокоює! Плюс 2 бали «Енергія».



Ви дуже хотіли завести котика в Україні, але зробили це закордоном!

Тепер у Вас є маленьке пухнасте щастя. Плюс 2 бали «Час».

Ви вивчили 20 слів місцевої мови!

Ви справжній поліглот! Плюс 2 «Енергія»

Ви знайшли людей за інтересами та часто чаюєте разом!

Це дуже мотивує! Плюс 2 «Енергія».



Ви часто телефонуєте рідним та Вас тішать, у них все добре!

Ви підтримуєте зв'язок з Батьківщиною! Плюс 2 бали «Енергія».

Ви вирішили всі юридичні питання, тому тепер маєте більше вільного часу!

Займіться улюбленою справою! Плюс 2 бали «Час».

Ви отримали свою першу заробітну плату на новому робочому місці, тому придбали собі трохи одягу, про який мріяли

Шопінг заспокоює та допомагає почувати себе краще. Плюс 2 бали «Енергія»



Ви координуєте волонтерську роботу закордоном та уже змогли допомогти багатьом українцям в отриманні гуманітарної допомоги.



Відчуття дії допомагає рухатись далі. Плюс 2 бали «Час»..

Ви непогано заробляєте закордоном, а частину прибутків за власною ініціативою, віддаєте на армію.

Ви відкрили свій талант, водночас це досить добросердечна дія. Плюс 2 бали

Ви знайшли свою любов закордоном.

Любов творить дива! Плюс 2 бали «Енергія».



Ви провели майстерклас для місцевих з укр мови

Ви проявили справжній патріотизм! Плюс 2 бали «Енергія».

Ви подорожуєте по країні. Відвідали вже близько 5 міст.

Досліджувати щось нове – хороший спосіб відволіктися. Плюс 2 бали «Енергія»

В музеї Ви познайомились з людиною, з якою тепер регулярно контактуєте !

Нарешті Ви знайшли нового приятеля! Плюс 2 бали «Підтримка».

