

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет соціології
Кафедра галузевої соціології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**“СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ: ДОСВІД
ПОБУДОВИ НОВИХ СТОСУНКІВ ТА ПІДТРИМАННЯ ЗВ’ЯЗКІВ З
БЛИЗЬКИМИ НА ВІДСТАНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ”**

Спеціальність: 054 Соціологія

Освітня програма: Соціальні технології

Освітній ступінь: магістр

Кваліфікація: магістр соціології

Авторка:

Виноградова Марія Олексіївна,
студентка магістратури

Наукова керівниця:

Безрукова Ольга Анатоліївна,
доктор соціологічних наук, доцент

Магістерська робота допущена до захисту
рішенням кафедри галузевої соціології

Протокол № _____ від «___» _____ 20__ р.

Зав. кафедри _____ доц. Безрукова О. А.

Київ 2025

Реєстрація

номер

дата

підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

підпис наукового керівника

ім'я, ПРІЗВИЩЕ наукового керівника

Результат захисту

оцінка

дата захисту

Голова ЕК

підпис

ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Члени ЕК

підпис

ім'я, ПРІЗВИЩЕ

підпис

ім'я, ПРІЗВИЩЕ

підпис

ім'я, ПРІЗВИЩЕ

підпис

ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Секретар ЕК

підпис

ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Анотація

Виноградова М. О. “Соціальна адаптація українців за кордоном: досвід побудови нових стосунків та підтримання зв’язків з близькими на відстані під час війни”.

Кваліфікаційна робота присвячена соціальній адаптації українців, які після початку повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року вимушено виїхали за кордон, через призму створення нових соціальних зв’язків і підтримки стосунків з близькими. Систематизовано класичні та транснаціональні теорії міграції, соціальний капітал і акультурацію, представлено методичний аналіз підходів до вивчення біженців. Емпіричний етап, якісне соціологічне дослідження з використанням глибинних інтерв’ю, розкрив мовні, бюрократичні та емоційні бар’єри, практики спілкування, громадянську активність та дилеми повернення. Розроблено низку рекомендацій: інтеграційна онлайн-платформа, дистанційна психологічна підтримка, кар’єрні сервіси та державні стимули для повернення українців з-за кордону.

Ключові слова: *біженці, приймаюче суспільство, міграція, соціальна адаптація, війна.*

Vynohradova M. “Social Adaptation of Ukrainians Abroad: Experience of Building New Relationships and Maintaining Connections with Loved Ones at a Distance During the War”.

The qualification work is devoted to the social adaptation of Ukrainians who were forced to go abroad after the start of the full-scale invasion on 24 February 2022, through the prism of creating new social ties and maintaining relationships with loved ones. The article systematises classical and transnational theories of migration, social capital and acculturation, and presents a methodological analysis of approaches to the study of refugees. The empirical

stage, a qualitative sociological study using in-depth interviews, revealed language, bureaucratic and emotional barriers, communication practices, civic engagement and return dilemmas. A number of recommendations have been developed: an online integration platform, remote psychological support, career services, and state incentives for the return of Ukrainians from abroad.

Keywords: *refugees, host society, migration, social adaptation, war.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
Дослідницькі питання.....	10
Аналіз останніх досліджень та публікацій.....	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОЦЕСІВ МІГРАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	15
1.1. Поняття та соціологічні підходи до вивчення міграції.....	15
1.2. Соціальна адаптація мігрантів.....	20
Висновок до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ВИВЧЕННЯ МІГРАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	32
2.1. Світові традиції у вивченні адаптаційних процесів.....	32
2.2. Аналіз соціологічних досліджень українців за кордоном.....	40
Висновок до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ “СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ: ДОСВІД ПОБУДОВИ НОВИХ СТОСУНКІВ ТА ПІДТРИМАННЯ ЗВ’ЯЗКІВ З БЛИЗЬКИМИ НА ВІДСТАНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ”.....	47
3.1. Програма соціологічного дослідження.....	47
3.2. Результати дослідження.....	49
3.3. Практичні рекомендації.....	59
Висновок до третього розділу.....	61
ВИСНОВКИ.....	65
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	76
Додаток 1.....	76
Додаток 2.....	80

ВСТУП

Актуальність: З початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну у 2022 році світ став свідком однієї з найбільших хвиль вимушеної міграції в сучасній європейській історії. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, станом на квітень 2025 року за кордоном перебувало понад 6,9 мільйони українських біженців [УВКБ ООН, 2025]. Більшість із них оселилися в країнах Європейського Союзу, отримавши статус тимчасового захисту, а чисельність українців, які скористалися цією програмою, сягнула 6,3 мільйона осіб. Особливо значними є українські громади в Польщі, Німеччині, Чехії та Великій Британії. При цьому демографічний склад біженців відзначається значною перевагою жінок та дітей, оскільки чоловіки віком 18-60 років здебільшого залишаються в Україні через мобілізаційні обмеження [УВКБ ООН, 2025].

Процес переміщення українців до країн перебування окрім іншого, супроводжувався необхідністю соціальної адаптації, що викликало необхідність подолання соціальних проблем, усунення мовного бар'єра, розв'язання питання матеріального забезпечення власних потреб та працевлаштуванням, пошук житла, а також емоційна напруга, пов'язана з вимушеним розривом зв'язків із Батьківщиною. Тривалість повномасштабної війни в Україні трансформує можливості та часові горизонти вимушеної міграції, перетворюючи її з тимчасових заходів безпеки на комплексне екзистенційне рішення щодо потенційного постійного перебування за кордоном. Чим довше військові дії виходять за межі очікуваного, тим більше українські біженці змушені переосмислювати свої кар'єрні траєкторії, освітні проєкції дітей і моделі соціального відтворення в приймаючих суспільствах. З одного боку, зростає тривалість конфлікту еродує “нормативну” надію швидкого повернення, підсилюючи інвестиції в інтеграційний капітал (мову, професійну

сертифікацію, нові соціальні мережі). З іншого – одночасно загострює моральну дилему між обов’язком репатріації та прагматикою стабільності, що може закріплювати превентивну готовність залишатися за кордоном на невизначений термін або назавжди. Затяжна війна функціонує як “структурний примус”, що перегруповує агентивність українців у полі просторових ідентичностей, де рішення про довготривалу міграцію стає не лише адаптивною реакцією, а й соціальним актом формування майбутніх життєвих курсів. Наприклад, дослідження, проведене у Литві, показало, що понад 60% українських біженців планують залишитися в країні та розглядають можливість отримання литовського громадянства [Ткачук, 2023]. Це свідчить про прагнення інтегруватися в нові соціальні системи, однак інтеграція часто супроводжується необхідністю побудови нових соціальних зв’язків, що може бути складним для осіб, які опинилися у чужому мовному та культурному середовищі. У цьому контексті особливо важлива підтримка місцевих громад, доступ до соціальних послуг, а також неформальні мережі підтримки, що формуються серед самих біженців.

Підтримка зв’язків із рідними та друзями, які залишилися в Україні або, перебувають в інших країнах Європи сприяє посиленню соціальної адаптованості біженців. Цифрові технології, зокрема соціальні мережі, месенджери та відеозв’язок дозволяють подолати емоційну дистанцію, хоча фізична віддаленість та різниця в часових поясах все ж впливають на інтенсивність та глибину комунікації. Зміни у міжособистісних відносинах також виявляються через емоційні виклики: почуття провини за те, що залишили Батьківщину, відчуття ізоляції, а також напруженість, яка може виникати через різне сприйняття подій війни в Україні тими, хто залишився, і тими, хто виїхав. У публічному дискурсі залишитися на батьківщині часто символізує стійкість або навіть героїзм, тоді як евакуація, попри очевидну необхідність, може маркуватися як акт “втечі”.

На тлі цієї символічної рамки почуття провини стає внутрішнім моралізатором: воно примушує біженця переглядати власну біографію, порівнювати своє страждання з чужим і нерідко занижувати його легітимність. Так народжується “ієрархія страждання”, у якій складно просити підтримки, бо завжди існує хтось, “кому гірше”. Паралельно з провинною визріває відчуття ізоляції. Воно виростає як реакція на географічний розрив, культурну відмінність і правову невизначеність. Новий мовний простір, навіть якщо біженець володіє мовою приймаючої країни, ускладнює комунікацію: потрібні додаткові зусилля, а відтак – додатковий час, щоб пояснити емоційно забарвлені дрібниці.

Дослідження соціальної адаптації українців у контексті війни є значущими не лише з погляду розуміння їх поточного становища, а й для розробки рекомендацій щодо збереження зв’язків із рідною країною. Державні інституції, міжнародні організації та волонтерські ініціативи мають враховувати ці фактори, щоб сприяти успішній інтеграції біженців у нові громади без втрати їх зв’язку з українською ідентичністю. У цьому контексті необхідне подальше вивчення того, як саме українці за кордоном адаптуються до нових соціальних умов, які стратегії використовують для налагодження контактів у приймаючих суспільствах та як підтримують міжособистісні зв’язки, що можуть бути вирішальними для їх емоційної стабільності та довгострокових планів щодо повернення чи асиміляції у новому середовищі.

Об’єкт: громадяни України, які з початком повномасштабного вторгнення виїхали за кордон.

Предмет: особливості зміни міжособистісних відносин в процесі адаптації до нових умов.

Мета: дослідити, як українці за кордоном встановлюють нові соціальні зв'язки, підтримують стосунки з сім'єю та друзями, які залишилися в Україні або перебувають в інших країнах, а також які зміни вони відчують у цих стосунках на відстані через війну.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз існуючих в соціології теоретичних підходів дослідження соціальної адаптації у фаховій літературі;
2. Проаналізувати методологічні підходи до дослідження соціальної адаптації та результати соціологічних досліджень в рамках цієї теми;
3. Провести емпіричне дослідження серед українських біженців щодо особливостей їх соціальної адаптації за кордоном;
4. Розробити рекомендації щодо підтримки зв'язків з Батьківщиною українців, що перебувають за кордоном за умов війни.

Методологія:

Для проведення дослідження в межах даної роботи нами було проведене дослідження з використанням якісної методології з метою розкриття всіх труднощів адаптації вимушених переселенців. Основними аспектами проведеного дослідження було:

1. Процес налагодження нових соціальних зв'язків у новій країні, труднощі та способи адаптації;
2. Методи та платформи для підтримання зв'язків із близькими, що залишилися в Україні чи перебувають в інших країнах;
3. Відчутні зміни у відносинах на відстані: зміни у частоті та формі спілкування, емоційні виклики, вплив фізичної відстані на якість стосунків.
4. Зміни ідентичності. Умови повернення в Україну. Прийняття рішення залишатися в країні перебування.

Дослідницькі питання:

1. Як українські біженці будують нові соціальні зв'язки за кордоном? Які ресурси та платформи для цього використовуються?
2. Які стратегії вони використовують для підтримання стосунків із близькими, які залишилися вдома або в інших країнах?
3. Як змінилася структура їх стосунків із сім'єю та друзями на відстані? Які емоційні та соціальні виклики вони відчують?
4. Яка роль соціальних мереж та інших цифрових засобів комунікації в підтриманні зв'язків на відстані?

Аналіз останніх досліджень та публікацій

Питання міграції та соціальної адаптації українців, які змушені були залишити свої домівки через війну, стають об'єктом активного вивчення соціологів як в Україні, так і за її межами. Масова міграція, викликана воєнними діями, суттєво впливає на демографічну структуру країни, зокрема на чисельність населення, віковий склад і соціальні зв'язки. Ці зміни мають довгострокові наслідки для українського суспільства, включаючи виклики у сфері соціальної згуртованості, підтримання зв'язків із близькими на відстані та інтеграцію в нові соціокультурні середовища за кордоном. У довгостроковій перспективі ці процеси впливатимуть на відновлення економіки, соціальні структури та політичне життя України після завершення війни.

Процес соціальної адаптації українських біженців за кордоном є багатограним і включає як інтеграцію в нове суспільство, так і підтримку зв'язків з рідними на відстані. Дослідження, проведене Центром економічної стратегії у 2024 році, показало, що умови життя українських біженців змінювалися протягом часу: у листопаді 2022 року, травні 2023 та січні 2024 року спостерігалися різні тенденції в їх становищі та настроях

щодо повернення в Україну або бажанням залишитися в країні перебування є складним і залежить від багатьох чинників, таких як безпекова ситуація, можливості працевлаштування, доступ до освіти та медицини. На момент проведення опитування 64% українських біженців зазначили, що планують повернутися додому після завершення війни, тоді як інші розглядають можливість залишитися за кордоном через кращі умови життя та перспективи для дітей [Михайлишина, 2024].

Більшість біженців спочатку планували повернутися додому після стабілізації ситуації, однак з плином часу частка тих, хто орієнтований на повернення, зменшується. Натомість зростає кількість тих, хто вагається або планує залишитися за кордоном. Це пов'язано з поступовою інтеграцією в нові спільноти, знаходженням роботи та налагодженням соціальних зв'язків у країнах перебування [Малиновська, 2024].

Дослідження міграційних настроїв українців, проведене Gradus Research у 2024 році, свідчить про складність адаптації українських біженців у країнах тимчасового перебування. Більшість опитаних не відчують повної інтеграції, що зумовлює невизначеність у планах щодо повернення. Хоча значна частина мігрантів прагне повернутися, їх рішення залежать від професійної зайнятості, економічної стабільності та безпекової ситуації в Україні. Наразі соціальна ізоляція залишається проблемою, адже частина біженців стикається з ворожим ставленням місцевого населення, що посилює відчуття відчуженості та зміцнює зв'язки з українською діаспорою. Попри виклики, багато мігрантів відзначають стабільність і безпеку за кордоном, що сприяє їх поступовій інтеграції. Водночас розвивається відчуття тимчасовості перебування, особливо серед тих, хто адаптувався професійно й соціально. Фактори, що впливають на рішення про повернення, включають можливість стабільного працевлаштування, фінансову підтримку та доступне житло в Україні. Натомість загроза

війни, втрата домівки й невизначеність у майбутньому змушують багатьох продовжувати життя за кордоном. Процес адаптації біженців характеризується суперечливими настроями: з одного боку, прагненням до повернення, з іншого – поступовим закріпленням у нових соціумах [Соціологічна компанія “Gradus Research”, 2024].

Дослідження “Factum Group” у межах проекту “YOUкраїна” зосереджується на мотивах повернення та перешкодах, які стоять перед біженцями. Значна частина опитаних висловлює сумніви щодо повернення через невизначеність у безпековій ситуації та відсутність чітких економічних перспектив. Водночас потенційні стимули у вигляді забезпечення робочих місць, доступу до якісних медичних та освітніх послуг, а також програм державної підтримки можуть істотно вплинути на ухвалення рішення про реінтеграцію. Фактори, що впливають на рішення про повернення, включають можливість стабільного працевлаштування, фінансову підтримку та доступне житло в Україні. Натомість загроза війни, втрата домівки й невизначеність у майбутньому змушують багатьох продовжувати життя за кордоном. Реінтеграція біженців вимагає комплексного підходу, який поєднує заходи з безпеки, економічного відновлення та соціальної адаптації. Відсутність цілісної державної політики в цьому напрямку може спричинити подальший відтік мігрантів та їх довготривалу інтеграцію в нові країни перебування. Отже, вирішення проблеми повернення українців потребує не лише політичної волі, а й системних заходів для забезпечення стабільності та довіри до майбутнього України [Соціологічна компанія “Factum Group”, 2023].

Згідно з отриманими даними лонгitudного дослідженням Impact Force, проведеного за підтримки Українського Червоного Хреста, основними факторами, що впливають на рішення про повернення, є емоційний зв’язок із Батьківщиною, економічні умови в країнах перебування та наявність

житла. Дослідження показує, що ті, хто мають стабільне працевлаштування та змогли інтегруватися у суспільство приймаючої країни, рідше планують повернення. Водночас, значна частина біженців відчуває соціальну ізоляцію через мовний бар'єр та культурні відмінності, що ускладнює процес адаптації. Impact Force також підтверджує, що цифрові технології та соціальні мережі сприяють підтримці зв'язків із рідними, хоча цього не завжди достатньо для збереження емоційної близькості [Громадська організація “Impact Force”, 2024].

Українські й зарубіжні дослідники створюють низку наукових робіт, аналізуючи соціальну адаптацію сучасних біженців крізь призму структурно-функціонального, теорії соціального капіталу, інтеракціоністського, психосоціального та соціокультурного підходів [Андрушко, 2023; Бондаренко, 2024; Вишньовський, 2022; Дем'янчук, 2010; Кравцов, 2008]. Наразі активно досліджують механізми інтеграції у нові інституційні середовища, значущість мережевих ресурсів і міжособистісних комунікацій, психологічні стратегії подолання стресу та взаємодія культурних кодів приймаючого суспільства й культури мігрантів [Блінова, 2016; Єнін, 2023; Єфімова, 2023; Михайлишина, 2024]. Зокрема, науковці досліджують, як інституції ринку праці, освіти й громадянського сектора сприяють або перешкоджають включенню вимушених переселенців у приймаюче суспільство [Безручук, 2024; Новосад, 2020; Плющ, 2023; Риндзак 2015]. Вони також аналізують, як підтримка діаспорних організацій, родинних і дружніх зв'язків прискорює опанування нових соціальних ролей [Бондаренко, 2024; Дем'янчук, 2010; Єнін, 2023; Михайлишина, 2024]. Увага приділяється тому, яким чином мовна компетентність, психологічна допомога й збереження власних традицій посилюють відчуття безпеки [Безручук, 2024; Вишньовський, 2022; Єфімова, 2023]. Крім того, досліджується, як вибір між інтеграцією,

асиміляцією, сепарацією чи маргіналізацією формується під впливом економічних, культурних і політичних чинників [Андрушко, 2023; Блінова, 2016; Новосад, 2020; Плющ, 2023]. Міждисциплінарний характер досліджень дозволяє простежити еволюційну динаміку адаптаційних станів мігрантів і виявити умови, за яких їх соціальна й культурна інтеграція стає успішною.

Провівши аналіз проведених раніше досліджень та наукових праць, можна зробити висновок, що соціальна адаптація українських біженців за кордоном є складним та багатогранним процесом, який включає встановлення нових соціальних зв'язків, підтримку стосунків із близькими на відстані та переосмислення власної ідентичності. Глибше розуміння цих процесів стане ґрунтовним для розробки ефективних стратегій підтримки біженців як на індивідуальному, так і на суспільному рівні.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОЦЕСІВ МІГРАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. Поняття та соціологічні підходи до вивчення міграції

У соціології поняття міграції визначається як “процес зміни постійного місця проживання індивідів чи соціальних груп: переміщення в інший регіон країни або в іншу країну. Міграцією є також переїзд на проживання із села в місто і назад” [Танчин, 2005, с. 74].

Соціологічні теорії міграції відображають спроби систематизувати різноманітні причини, механізми та наслідки переміщення населення в різних соціальних контекстах. Історично, перші підходи зосереджувалися на економічних і демографічних факторах, пропонуючи моделі, які пояснювали міграцію в термінах економічної вигоди або диспропорцій між регіонами. Зокрема, класична теорія “відштовхування-притягування” підкреслює взаємодію факторів, що викликають міграцію [Грищенко, 2021, с. 17]. Фактори відштовхування – це обставини, які спонукають людей залишати свої місця проживання (безробіття, бідність, екологічні кризи), тоді як фактори притягання включають кращі економічні можливості, доступ до освіти, вищий рівень соціального захисту. Проте критика цієї теорії полягає в її надмірній спрощеності. Вона ігнорує культурні, політичні та соціальні аспекти, які впливають на процес міграції [Гнатюк, 2022, с. 64].

У сучасній соціології більше уваги приділяється мережевим підходам, які висвітлюють сутність соціальних зв'язків у формуванні міграційних потоків. Ці теорії стверджують, що мігранти не діють ізольовано, їх рішення часто залежать від існування підтримуючих соціальних мереж у місцях призначення. Такі мережі можуть забезпечувати інформацію про можливості працевлаштування, доступ до житла, допомогу в адаптації до

нових умов. Міграційні мережі не тільки полегшують переселення, але й сприяють створенню стійких транснаціональних спільнот, які підтримують зв'язки між країною походження та країною, що приймає [Марченко, 2012, с. 111]. Транснаціональна теорія, що виникла в соціології наприкінці ХХ століття, підкреслює, що міграція – це не просто фізичне переміщення, а складний процес, що включає обмін культурними, економічними та соціальними практиками. Теорія аналізує не лише мігрантів, а й суспільства, з яких вони походять, та ті, що приймають. Такий підхід пояснюється тим, що мігрант є своєрідним посередником, що так чи інакше живе на дві країни та створює унікальний перехідний досвід [Плющ, 2023, с. 87].

З точки зору теорії прямої асиміляції, мігранти крок за кроком переймають культуру, стиль поведінки та життя приймаючого суспільства [Плющ, 2023, с. 79]. Такі підходи дозволяють розглядати міграцію як фактор глобалізації, який формує нові форми ідентичності та культурних зв'язків.

Адаптаційні теорії пропонують аналіз міграції через призму взаємодії між мігрантами та приймаючими суспільствами. Згідно з адаптаційними підходами, процес інтеграції мігрантів залежить не лише від їх готовності прийняти нові соціокультурні норми, але й від того, наскільки приймаюче суспільство відкрите до змін. Інтеграція – це двосторонній процес, у якому обидві сторони взаємодіють і змінюються. Зокрема, теорія культурного плюралізму найкращим чином втілює адаптаційну політику мігрантів, створюючи такі умови, що попри пристосування до норм приймаючого суспільства, переселенці можуть зберегти власну культуру та традиції, тим самим інтегруючись до нової громади без втрати власної ідентичності [Плющ, 2020, с. 103]. Мігранти можуть приносити нові культурні практики, що збагачують приймаюче суспільство, водночас адаптуючись

до прийнятих у ньому норм та звичаїв. Такий підхід дозволяє більш глибоко зрозуміти соціокультурні наслідки міграції, оскільки інтеграція змінює як самих мігрантів, так і соціальні інститути, політичні практики та культурні норми країни, яка їх приймає [Світлов, 2012, с. 34].

Міграційні процеси змінюють соціальні структури як на внутрішньому, так і на міжнародному рівнях. Вплив цих процесів відчувається в трансформації соціальної взаємодії, зміні ринку праці, культурних обмінах та формуванні нових форм соціальної ідентичності. У суспільствах, що приймають мігрантів, відбувається перегляд традиційних соціальних норм і правил взаємодії, що може сприяти як інтеграції нових груп, так і загостренню міжгрупових конфліктів. Водночас країни-донори міграції зіштовхуються із втратою людського капіталу та демографічними змінами, що впливає на довгострокову стабільність економічних і соціальних процесів. Відтак, аналіз наслідків міграції потребує комплексного підходу, що враховує не лише економічні фактори, але й соціальні аспекти, такі як зміни в системі соціальної взаємодії, адаптація нових спільнот та розвиток міжкультурного діалогу.

У приймаючих суспільствах міграція сприяє переформатуванню соціальних зв'язків. Спільноти мігрантів часто створюють власні культурні та економічні ніші, що може як збагатити соціальну структуру, так і спричинити проблеми соціальної ізоляції. Досвід багатьох країн показує, що успішна інтеграція мігрантів залежить від політики інклюзії, яка забезпечує можливості для освіти, працевлаштування та участі у суспільному житті. Водночас частина приймаючого населення може сприймати мігрантів як конкурентів за ресурси, що загострює соціальну напругу. Соціальна згуртованість залежить не лише від економічних факторів, але й від готовності суспільства приймати та адаптувати нових членів [Гнатюк, 2022, с. 64].

Міграція також має значний вплив на країни походження мігрантів. Виїзд значної кількості людей працездатного віку змінює соціально-економічний баланс, створюючи виклики для ринку праці, системи соціального забезпечення та економічного зростання. Деякі країни компенсують це за рахунок грошових переказів від мігрантів, що стає суттєвим джерелом фінансових надходжень. Однак довгостроковий ефект міграції часто виражається у втраті висококваліфікованих кадрів, що може обмежити розвиток стратегічно важливих галузей [Грищенко, 2021, с. 16].

Особливої уваги потребує питання адаптації мігрантів у новому середовищі. Різні моделі адаптації впливають на рівень інтеграції, формування нових соціальних ідентичностей та побудову міжкультурних зв'язків. Як свідчать дослідження, адаптація є двостороннім процесом: не лише мігранти змінюють свої звички та цінності, але й приймаюче суспільство коригує свої соціальні практики у відповідь на появу нових груп [Плющ, 2023, с. 79]. Цей процес є динамічним і часто залежить від політичного контексту, державної підтримки та рівня відкритості суспільства.

Зовнішні впливи міграційних процесів простежуються через транснаціональні зв'язки, що сприяють формуванню нових соціальних мереж і мобільних ідентичностей. Сучасні технології дозволяють мігрантам підтримувати зв'язок із країною походження, що створює нові форми культурного обміну та економічної взаємодії [Світлов, 2012, с. 34]. Водночас це може призводити до розмиття національних ідентичностей та зміни політичних настроїв як серед мігрантів, так і в суспільствах, де вони проживають.

Міграція в умовах воєнного стану в Україні стала одним із визначальних факторів соціальних змін. Масштабне переміщення населення змінило

демографічний баланс у регіонах, активізувало волонтерські ініціативи та створило нові виклики для державної політики. Соціальна підтримка вимушених переселенців стала необхідною умовою стабільності, що зумовило появу нових форм взаємодії між державою, громадянським суспільством та міжнародними організаціями [Шустер, 2024, с. 28]. Волонтерські мережі, що розвинулися внаслідок міграційних процесів, стали невід'ємним чинником соціальної інтеграції та взаємопідтримки [Проценко, 2020, с. 43].

Міграційні процеси змінюють соціальну структуру суспільства не лише на рівні економічних та політичних змін, але й у питаннях соціальної згуртованості, культурної взаємодії та соціальної мобільності. Вони створюють як виклики, так і можливості, стимулюючи адаптаційні механізми та змушуючи суспільство переглядати власні моделі співіснування. Варто враховувати, що міграція є невід'ємною частиною сучасного світу, а її ефективне управління може сприяти соціальній стабільності та економічному розвитку.

Мігранти сприяють перетворенням у приймаючих суспільствах через зміни в економічних, культурних та соціальних аспектах їх життя. Вони не лише заповнюють прогалини на ринку праці, але й вносять інновації у сферу підприємництва, створюючи нові робочі місця та стимулюючи розвиток окремих галузей економіки. Крім того, мігранти приносять із собою культурне багатство, розширюючи горизонт сприйняття місцевого населення. Такі культурні обміни можуть змінювати традиційні соціальні норми та сприяти формуванню більш толерантного й відкритого суспільства.

Економічні зміни, спричинені міграцією, включають не лише збільшення робочої сили, але й залучення інвестицій. Мігранти часто

працюють у сферах, які не користуються популярністю серед місцевих працівників, наприклад у сільському господарстві чи сфері обслуговування, таким чином зберігаючи стабільність певних секторів економіки. Водночас вони витрачають зароблені кошти, що збільшує обсяг споживання і сприяє економічному зростанню. Це, у свою чергу, вимагає перегляду політики зайнятості та створення нових програм адаптації, що позитивно впливає на соціальні процеси в приймаючих країнах [Гнатюк, 2022, с. 66].

Культурний вплив мігрантів стає помітним у міському середовищі, де вони створюють нові форми соціальної взаємодії. Їх традиції та цінності проникають у місцеву культуру, формуючи багатокультурне середовище. Це стимулює приймаюче суспільство адаптувати свої соціальні інститути, зокрема освітні заклади, щоб враховувати потреби багатокультурного населення. Така взаємодія сприяє не лише зближенню різних культур, але й формуванню нових ідентичностей, які можуть бути більш гнучкими та адаптивними до змін у світі [Андрушко, 2023, с. 91].

Соціальні процеси також зазнають значних змін. Приймаючи суспільства стають більш інклюзивними, змінюють підходи до соціальної політики та створюють умови для кращої інтеграції мігрантів. Це може включати нові освітні програми, соціальну підтримку та створення умов для взаємного збагачення культур. З плином часу, мігранти стають невід'ємною частиною процесу соціальних перетворень, сприяючи розвитку приймаючих суспільств у різних аспектах.

1.2. Соціальна адаптація мігрантів

У соціологічному вимірі соціальна адаптація, за визначенням С.О. Кравцова, є “інтегральним процесом пристосування індивіда до періодично виникаючих соціально значущих інноваційних змін, що

супроводжується низкою незавершених, нашарованих одне на одне адаптивних станів” [Кравцов, 2008, с. 83]. Її слід розуміти не як фіксований результат, а як безперервний, еволюційний рух взаємодії особистості й соціального середовища. Дослідження соціальної адаптації мігрантів спирається на різноманітні теоретичні підходи, що дозволяють аналізувати механізми включення мігрантів у нове середовище, їх соціальні взаємодії та стратегії пристосування. Одним із базових підходів є структурно-функціональний аналіз, що акцентує увагу на тому, як суспільство інтегрує новоприбулих через інституційні механізми, що відбувається через вивчення соціальних ролей та очікувань, які впливають на процес адаптації [Плющ, 2023, с. 81]. У цьому контексті адаптація українських біженців розглядається через призму взаємодії з новими соціальними інститутами, такими як ринок праці, освітня система та громадські організації, що сприяють їх включенню у приймаючі суспільства.

Значний внесок у розуміння процесів адаптації робить теорія соціального капіталу, яка фокусується на ресурсах, доступних через соціальні мережі. Наявність соціального капіталу є необхідною умовою для забезпечення успішної адаптації, оскільки підтримка з боку громади, родини та знайомих сприяє швидшому освоєнню в нових умовах [Дем’янчук, 2010, с. 271]. Це особливо актуально для українських мігрантів, які після початку повномасштабної війни опинилися в ситуації вимушеного переселення. Вони часто покладаються на існуючі соціальні зв’язки або створюють нові мережі, що дозволяють їм отримувати допомогу, обмінюватися інформацією та інтегруватися в місцеві спільноти [Бондаренко, 2024, с. 7].

Інтеракціоністський підхід до соціальної адаптації наголошує на важливості міжособистісних комунікацій у процесі включення мігрантів

до нового суспільства. Відповідно до цього підходу, адаптація залежить від здатності мігрантів ефективно взаємодіяти з місцевим населенням, опановувати нові соціальні ролі та конструювати власну ідентичність у межах приймаючого суспільства [Єнін, 2023]. Це стає особливо актуальним для українців за кордоном, оскільки в умовах війни вони не лише намагаються інтегруватися, а й зберегти власну культурну ідентичність. Соціолінгвістичний аспект цього процесу також є важливим, адже знання мови країни перебування значно впливає на рівень соціальної включеності та можливості працевлаштування [Бондаренко, 2024].

Психосоціальний підхід до адаптації дозволяє розглянути цей процес крізь призму психологічного стану мігрантів, їх емоційних переживань та стратегій подолання стресу. Адаптація супроводжується етапами шоку, поступового прийняття та стабілізації, що вимагає наявності механізмів психологічної підтримки [Вишньовський, 2022]. Українські біженці, які вимушено залишили свої домівки, часто стикаються з проблемами емоційного вигорання, травматизації та труднощами у встановленні нових соціальних зв'язків, що ускладнює їх адаптацію. У цьому контексті наявність психологічної допомоги та підтримки з боку приймаючого суспільства є вирішальними факторами інтеграції.

Соціально-культурний підхід розглядає адаптацію як процес взаємного впливу культури мігрантів і культури приймаючого суспільства. Успішна адаптація передбачає не лише прийняття норм та цінностей нової культури, а й можливість збереження власної культурної ідентичності [Плющ, 2020]. Для українських мігрантів це означає підтримку традицій, зв'язків із батьківщиною та розвиток українських культурних осередків у країнах перебування. Дослідження показують, що створення українських громадських організацій та культурних центрів сприяє не лише

збереженню національної ідентичності, але й більшій соціальній згуртованості мігрантів [Михайлишина, 2024].

Психосоціальні та культурні аспекти адаптації мігрантів розкривають складність процесу інтеграції у нове суспільство, що охоплює не лише зовнішні фактори, а й внутрішній емоційний стан особистості. Психологічні переживання вимушених переселенців часто включають тривожність, втрату відчуття стабільності, невизначеність майбутнього та необхідність перебудови особистих та соціальних стратегій. Адаптація проходить через кілька стадій – від початкового шоку до поступової інтеграції, проте цей процес може бути нерівномірним і залежати від індивідуальних ресурсів людини [Вишньовський, 2022]. Для українських біженців, які покинули країну через війну, цей процес є ще складнішим, оскільки вони залишили не лише матеріальні умови існування, а й частину своєї ідентичності, зв'язки з рідними та друзями. Саме тому вивчення психосоціальної адаптації вимагає аналізу механізмів збереження психологічного благополуччя в умовах кардинальної зміни середовища.

Соціальна підтримка неодмінно спричиняє позитивний вплив на те, як людина адаптується до нової реальності. Соціальний капітал, представлений мережею зв'язків, допомагає знижувати рівень стресу та сприяє почуттю безпеки [Дем'янчук, 2010]. Для українців за кордоном соціальна підтримка виявляється у взаємодії з діаспорними організаціями, неформальними спільнотами, державними та волонтерськими ініціативами. Наприклад, дослідження, проведене в рамках діяльності Міждисциплінарної лабораторії досліджень війни в Україні, демонструє, що інтеграція до суспільства значно полегшується завдяки створенню спеціалізованих програм підтримки: мовних курсів, психологічного консультування, професійної перекваліфікації [Єнін, 2023]. Важливо розглядати ці процеси не лише як адаптацію до нового середовища, а й як

спосіб збереження емоційного зв'язку з рідною культурою та підтримки української ідентичності.

Адаптація включає також культурний вимір, що визначає спосіб взаємодії людини з новим суспільством через мову, традиції, звички та соціальні практики. Модель акультурації Дж. Беррі допомагає аналізувати, як мігранти обирають між асиміляцією, інтеграцією, сепарацією або маргіналізацією [Андрушко, 2023]. У випадку українців за кордоном дослідження свідчать, що найбільш поширеною стратегією є інтеграція, тобто поєднання збереження власної культури з активною участю у соціальному житті приймаючої країни. Проте ця інтеграція не завжди проходить легко, оскільки бар'єрами можуть бути мовна компетентність, культурні відмінності та стереотипи щодо мігрантів. Знання мови країни перебування суттєво впливає на рівень соціальної включеності, адже воно відкриває більше можливостей для професійної реалізації, освіти та комунікації [Бондаренко, 2024]. Водночас підтримка рідної мови є необхідною для збереження самоідентичності, що підтверджується активним розвитком українських освітніх та культурних ініціатив за кордоном.

Психосоціальні та культурні показники адаптації є взаємопов'язаними, оскільки емоційний стан мігрантів безпосередньо залежить від їх соціалізації, рівня прийняття з боку місцевого населення та можливості збереження власних традицій. У випадку українських біженців ці процеси мають ще більшу вагу, оскільки вони стикаються не лише з питаннями інтеграції, а й з необхідністю підтримки зв'язків із рідними, які залишилися в Україні. Це вимагає розширеного аналізу механізмів взаємодії мігрантів із приймаючими суспільствами та дослідження того, які фактори сприяють успішному адаптаційному процесу.

Взаємодія мігрантів із місцевими спільнотами та діаспорою впливає на формування соціального середовища, у якому відбувається адаптація, і визначає характер включеності у нове суспільство. Для українців, які виїхали через війну, ці процеси є особливо важливими, оскільки вони не лише пристосовуються до нових умов, а й намагаються зберегти зв'язок із рідними та підтримувати власну культурну ідентичність. Соціальна підтримка з боку місцевого населення та діаспорних організацій впливає на рівень психологічної адаптації [Вишньовський, 2022]. В умовах вимушеної міграції, коли людина опиняється у чужому середовищі без звичних соціальних зв'язків, знайомство з новими людьми та включеність у соціальні структури допомагають подолати початковий стрес і невизначеність.

Українська діаспора у багатьох країнах світу вже має усталені організаційні структури, що дозволяють надавати допомогу новоприбулим. В Канаді такі громади допомагають українським мігрантам не лише в організаційних питаннях, але й у культурній адаптації [Бондаренко, 2024]. Водночас, орієнтація виключно на взаємодію в межах діаспорної спільноти може мати і негативні наслідки, оскільки зменшує інтеграцію мігрантів у ширше суспільство [Єнін, 2023]. Українці, які залишаються в межах діаспори, можуть обмежувати свою соціальну мобільність, що впливає на їх економічні та професійні можливості.

Дослідження взаємодії мігрантів із місцевими громадами через призму акультурації дозволяє краще зрозуміти механізми їх соціального включення. Згідно моделі акультурації Дж. Беррі, інтеграція є найбільш ефективною стратегією адаптації [Андрушко, 2023]. Для українців, що вимушено виїхали за кордон через початок повномасштабного вторгнення, це означає можливість брати активну участь у місцевих ініціативах, волонтерстві, соціальних та професійних мережах. Такі процеси сприяють

зміцненню взаємної довіри між мігрантами та приймаючим населенням. Для українців у Німеччині однією з головних проблем є мовний бар'єр, який ускладнює їх взаємодію з місцевими мешканцями [Безручук, 2024]. В той же час, участь у громадських заходах та навчальних програмах допомагає подолати ці труднощі, що сприяє прискоренню адаптаційних процесів.

Збереження культурної ідентичності спричиняє неочікувано вагомий вплив на успішність соціальної адаптації. Українські діаспорні організації організовують заходи, спрямовані на підтримку рідної мови, традицій та звичаїв. Це допомагає новоприбулим почуватися більш комфортно у новому середовищі, створює можливість для комунікації з людьми, які мають схожий досвід, і водночас дозволяє зберігати емоційний зв'язок із рідною країною. Проте варто враховувати, що надмірна ізольованість у межах своєї етнічної групи може перешкоджати адаптації в ширшому соціальному контексті. Соціальний капітал, який мігранти формують через взаємодію з місцевими жителями, є цінним ресурсом, що впливає на їх інтеграцію та можливості у новому середовищі [Дем'янчук, 2010].

Для українців, які через війну були вимушені шукати захисту в інших країнах, збереження зв'язків із батьківщиною набуло особливого значення. Це не лише питання особистої комунікації з родичами, а й спосіб підтримувати відчуття приналежності до свого дому навіть на відстані. Завдяки сучасним технологіям, соціальним мережам та онлайн-ініціативам українці можуть залишатися включеними в інформаційне поле України, що впливає на їх адаптаційний досвід. Взаємодія з місцевими громадами у цьому контексті може сприяти тому, що українці не відчуватимуть себе відірваними від рідної культури, а натомість знайдуть баланс між інтеграцією у нове суспільство та збереженням власної ідентичності. Ці

процеси проявляють складність і динаміку їх соціальних зв'язків у новому середовищі.

Підходи інших наукових дисциплін до вивчення адаптації мігрантів дозволяють розширити розуміння цього процесу та виявити фактори, які можуть залишатися поза увагою суто соціологічного аналізу. Розуміння поглядів на феномен адаптації через оптику інших наук дають змогу більш комплексно зрозуміти процес соціальної інтеграції мігрантів, що є особливо актуальним у контексті дослідження українців за кордоном в умовах війни.

З точки зору психології, адаптація мігрантів є складним процесом пристосування до нового соціокультурного середовища, що супроводжується когнітивними, емоційними та поведінковими змінами. Людина, яка змінює своє середовище, стикається з невизначеністю, що може викликати тривожність, відчуття втрати контролю та зниження рівня впевненості в собі. Особливо складними є випадки, коли міграція відбувається вимушено, як це сталося з багатьма українцями під час війни. Військовий контекст додає ще один рівень стресу, адже мігранти не лише адаптуються до нових умов, а й переживають наслідки травматичних подій, таких як втрата житла, розлука з родиною, загроза життю. Це може призводити до різних психологічних реакцій, серед яких емоційне виснаження, депресивні стани, посттравматичний стресовий розлад [Єфімова, 2023].

З позиції економіки адаптація мігрантів розглядається через призму їх інтеграції в ринок праці та рівня фінансової стабільності. Трудова міграція постає вагомим фактором економічного розвитку як для країн-донорів, так і для країн-приймачів. Проте для самих мігрантів питання економічної адаптації часто стає викликом, особливо коли вони стикаються з

необхідністю перекваліфікації, підтвердження своїх дипломів або освоєння нової професійної сфери. Українці, які опинилися за кордоном після початку війни, часто мали труднощі з пошуком роботи через мовний бар'єр, відсутність документів або невідповідність їх спеціалізації вимогам місцевого ринку праці [Риндзак, 2015]. Сучасний ринок праці трансформується, і адаптація мігрантів відбувається не лише через класичне працевлаштування, а й через альтернативні форми зайнятості, такі як дистанційна робота, самозайнятість, підприємництво в онлайн-сфері. Завдяки цифровим технологіям багато українців змогли продовжити працювати на українських роботодавців, перебуваючи в інших країнах, що дозволяє зменшити рівень стресу, пов'язаного зі зміною професійного середовища, та забезпечити фінансову стабільність. Країни, які приймають українських мігрантів, також отримують економічні вигоди, оскільки залучення кваліфікованої робочої сили сприяє зростанню продуктивності та споживання [Новосад, 2020].

Культурологічний підхід до адаптації розглядає цей процес як взаємодію між культурою мігранта та культурою приймаючого суспільства. Важливо не лише те, як людина пристосовується до нового середовища, а й те, як саме суспільство реагує на прибуття мігрантів. Теорія культурного шоку пояснює, що адаптація може проходити через кілька стадій: від початкового ентузіазму та цікавості до розчарування і навіть відторгнення нової культури, а потім – до поступового прийняття нових норм та інтеграції в соціальне життя. Для українців, які опинилися в європейських країнах, адаптаційний процес може бути полегшеним через певну культурну близькість та підтримку з боку місцевих громад, але водночас з'являється ризик “культурного відчуження”, коли людина відчуває, що її власна ідентичність розчиняється в новому середовищі [Блінова, 2016].

Висновок до першого розділу

Підсумовуючи викладене у розділі, можна зробити висновок, що сучасний міждисциплінарний дискурс міграційних досліджень еволюціонував від одномірних економіко-демографічних моделей до комплексного аналізу, який поєднує соціологічні, психологічні, економічні та культурологічні підходи. Класична концепція “відштовхування-притягування”, попри свою евристичну цінність, виявилася недостатньою для пояснення багатовекторної динаміки переміщень, оскільки ігнорує значущість соціальних мереж, політичних трансформацій і культурних практик. Згідно мережевим та транснаціональним підходам, міграція постає множинним і циклічним процесом, у якому формаційні та інституційні чинники переплітаються із суб’єктивними стратегічними рішеннями самих мігрантів. Класичні моделі асиміляції доповнюються парадигмами культурного плюралізму та інтеграційними концепціями, де міграція постає чинником глобалізації, що виробляє нові ідентичності та стимулює інклюзивні практики приймаючих суспільств. Акцентовано суперечливий характер цих процесів: інтеграційні вигоди для економіки та культури межують із ризиками соціальної напруженості, сегрегації й “витоку мізків” із країн-донорів. Саме мережеві й транснаціональні теорії показали, що міграція є інституціоналізованим процесом, опосередкованим сталими каналами комунікації та взаємозалежними просторами, у межах яких формуються нові, гібридні ідентичності та практики мобільності.

Розкриваючи соціальні наслідки міграції, простежується, що переміщення населення змінює структури приймаючих і країн-донорів, породжуючи як економічні вигоди, так і виклики для соціальної згуртованості. У приймаючих суспільствах мігранти заповнюють дефіцит робочої сили, стимулюють підприємництво та культурне розмаїття,

водночас актуалізуючи потребу в інклюзивних політиках і запобіганні міжгруповим напруженням. Для країн походження центральними стають питання демографічних втрат, “відтоку мізків” та залежності від грошових переказів, які можуть компенсувати, але не нейтралізують стратегічні наслідки тривалої еміграції.

Якщо концептуально підійти до осмислення феномену соціальної адаптації, формується цілісний погляд на інтеграційні процеси крізь призму низки підходів. Структурно-функціональна та теорія соціального капіталу аналізують інституції та мережі процесу інтеграції мігрантів. Інтеракціоністський підхід ставить на перший план мікро соціальну комунікацію та конструювання ідентичності. Психосоціальний підхід розглядає емоційні фази проходження культурного шоку, а соціально-культурний – динаміку збереження традицій і прийняття нових норм приймаючого суспільства.

В українському контексті воєнної міграції адаптація ускладнюється травматичним досвідом, мовними бар’єрами та необхідністю одночасно інтегруватися й підтримувати зв’язок із батьківщиною. Збереження та активація соціального капіталу, особливо в умовах вимушеної міграції українців через війну, виявляються необхідними для мінімізації стресу, подолання мовних та професійних бар’єрів і упорядкування нових стратегій життєдіяльності.

Мультидисциплінарне осмислення адаптації дозволило висвітлити її економічний вимір (інтеграція на ринку праці, перекваліфікація, нові форми зайнятості), психологічний вимір (подолання травматичного досвіду, емоційне виснаження, формування почуття стабільності) та культурний вимір (акультураційні стратегії, підтримка рідної мови, баланс між інтеграцією й збереженням ідентичності). Згідно моделі акультурації

Дж. Беррі, інтеграція, як синтез участі у суспільному житті та збереження культурних коренів, це найпродуктивніша стратегія для українських біженців у Європі.

Внаслідок воєнного контексту міграція з України перетворилася на фактор широкомасштабних соціальних і політичних перетворень. Приймаючі держави розробляють нові механізми соціальної підтримки, а волонтерські та діаспорні мережі набувають статусу агентів інтеграції й психологічної допомоги. Ці мережі не лише компенсують інституційні прогалини, а й укорінюють транстериторіальні зв'язки, що зумовлюють формування глобальних українських спільнот.

В завершення даного розділу можна зробити висновок: міграція та соціальна адаптація є взаємопов'язаними, нелінійними процесами, що відбуваються у політичних, економічних і культурних вимірах глобалізованого світу. Розуміння їх комплексної природи потребує інтеграції різнорівневих підходів, здатних врахувати як макроструктурні фактори, що визначають масштаби та напрямки переміщень, так і мікро- та мезорівневі механізми, які формують досвід окремих мігрантів і спільнот. Такий синтез дає змогу перейти від опису окремих явищ до вироблення доказових рекомендацій щодо формування ефективної міграційної та соціальної політики, орієнтованої на сталий розвиток, соціальну справедливість і збереження людського потенціалу.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ВИВЧЕННЯ МІГРАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

2.1. Світові традиції у вивченні адаптаційних процесів

У сучасних міграційних дослідженнях питання соціальної адаптації біженців посідають особливе місце, адже саме від здатності людей успішно інтегруватися в нове середовище залежить не лише їх добробут, а й стабільність приймаючих суспільств. Протягом останніх десятиліть науковці використовували низку методологічних підходів, що дозволяють отримати всебічне уявлення про перебіг адаптаційних процесів у різних країнах та серед різних груп мігрантів. Ці підходи поєднують кількісні (опитування, панельні дослідження, статистичний аналіз) та якісні (глибинні інтерв'ю, фокус-групи, етнографічні спостереження) методи, а також все частіше включають партисипативні елементи, коли самі біженці беруть участь у плануванні та реалізації дослідницьких проєктів.

У цьому підрозділі розглянуто світові традиції у вивченні адаптаційних процесів, що ілюструють, як методологічне різноманіття сприяє виявленню неочевидних чинників інтеграції та ускладнень, з якими стикаються переселенці. Проведений огляд світових традицій показав, що масштабні панельні опитування та когортні моніторинги (BLNA в Австралії, IAB-BAMF-SOEP у Німеччині, RISE у США) забезпечують репрезентативність і динамічне відстеження інтеграційних траєкторій, водночас формуючи стандартизовані показники, придатні для порівнянь між країнами й хвилями переселень. Зокрема, буде показано, як кількісний аналіз відстежує загальні тенденції інтеграції і визначає вразливі категорії переселенців, тоді як якісні методи дозволяють виявити “підводні камені” – суб’єктивні переживання, дискримінацію, мовний бар’єр, проблеми з формуванням соціальних мереж. Такий погляд сприяє вчасному

визначенню потреб біженців, сприяє розробленню дієвих програм підтримки й дає уявлення про можливі прогалини в державній політиці та волонтерських ініціативах.

Один із основних підходів – проведення опитувань біженців у країнах їх переселення. Анкети зазвичай включають запитання про показники інтеграції: працевлаштування, житло, знання мови країни перебування, рівень освіти, стан фізичного й психологічного здоров'я, соціальні зв'язки (контакти з місцевим населенням та своєю діаспорою) тощо.

Сьогодні все частіше застосовують змішані методи, які поєднують збір статистичних даних із глибинним якісним вивченням. Така триангуляція дозволяє розглянути адаптацію біженців під різними кутами: кількісні дані дають загальну картину і виявляють тенденції, а якісні – пояснюють, чому ці тенденції виникають, через призму людського досвіду. Приклад комбінованого підходу – вже згаданий проект “Майбутнє для біженців у сільських регіонах Німеччини”, в рамках якого дослідники одночасно здійснили масштабне опитування місцевих мешканців та серію інтерв'ю з біженцями в тих самих громадах [Thomas, 2024]. Зокрема, було опитано 908 жителів сіл щодо їх контактів і ставлення до біженців, а паралельно проведено 139 якісних інтерв'ю з самими біженцями та експертами по восьми округах. Отримані дані дозволили проаналізувати ситуацію з двох сторін, очима приймаючого суспільства і самих біженців, а також виявити чинники успішної інтеграції у сільській місцевості. Поєднання статистичного аналізу для узагальнення думок місцевих мешканців та інтерв'ю для розуміння досвіду біженців допомогло встановити, що на адаптацію впливають як об'єктивні умови (розвиненість інфраструктури, доступність житла, транспортні труднощі на селі), так і міжособистісна взаємодія (частота контактів між біженцями і місцевими, волонтерська підтримка, наявність дискримінації). Такий підхід забезпечив повну

картину: статистичні результати набули роз'яснення і контексту завдяки історіям, почутим від учасників.

Ще одним прикладом є програма Refugee Integration Survey and Evaluation із США, що здійснила п'ятирічне когортне опитування 467 новоприбулих біженців з оцінкою їх інтеграції за 10 напрямками на основі концептуальної рамки Агера і Стренга [Colorado Refugee Services Program, 2016]. Це дослідження було організоване з опорою на громаду: для збору даних залучалися представники самих громад біженців, що забезпечило високий рівень участі. Було використано стандартизовані кількісні показники інтеграції, що доповнювалися якісними інтерв'ю і фокус-групами. У результаті аналізу цих даних було виявлено, що більшість учасників суттєво покращили рівень інтегрованості протягом перших років, хоча окрема група “низьких інтеграторів”, переважно літні люди з ізоляцією та незнанням мови, відставала. Для виявлення таких груп дослідники застосували кластерний аналіз, який виокремив підгрупи біженців з високим та низьким рівнем інтеграції. Такий змішаний дизайн та, особливо, партисипативний підхід робить соціологію більш “демократичною” – це повертає силу тлумачення самим біженцям, дає їм голос у дослідницькому процесі й підвищує довіру до результатів. Проте змішані методи працюють найкраще, коли головні гіпотези уже виписані та потребують різних “лінз” перевірки. На розвідувальній фазі, як у дослідженні в рамках даної роботи, такий дизайн ризикує розпорошити ресурси між опитуванням та інтерв'ю, не залишивши жодного з інструментів достатньо глибоким. Тому, партисипативність вбачається радше наступним кроком – коли вже наявні попередні дані, від яких можна відштовхуватись.

Кількісний підхід часто передбачає відстеження адаптації біженців у динаміці, тому уряди та науковці здійснюють довгострокові панельні

опитування, що повторюються з тими самими респондентами. Яскравим прикладом є австралійське дослідження Building a New Life in Australia – національна панель біженців, в якій упродовж кількох років опитують тисячі переселенців. На основі даних трьох хвиль (2013–2018 рр.), з вибіркою, що включала 1881 дорослого респондента, дослідники проаналізували, які фактори впливають на психологічний стрес у перші роки після переселення [Nguyen, 2023]. Використано багаторівневе регресійне моделювання для відстеження змін психологічного стану у часі залежно від інтеграційних факторів. Результати показали, що такі соціальні стресори, як дискримінація, самотність, слабе володіння мовою та низьке відчуття належності, значно підвищують рівень дистресу в біженців. Лонгітюдні дослідження захоплюють можливістю простежити причинно-наслідкові зв'язки, однак панель вимагає стабільного набору змінних, чіткої операціоналізації й багаторічного ресурсу. Проєкт в рамках даної роботи перебуває на розвідувальному етапі, де змінні лише зароджуються в оповідах респондентів, тому витрати на багатохвильову панель були б непропорційні, а отримана “ригідна” матриця – завузькою для знаходження нових сенсів.

У деяких країнах реалізуються масштабні опитування біженців, результати яких аналізуються статистично для оцінки тенденцій адаптації на рівні країни. Наприклад, у Німеччині проводиться довготривале панельне опитування IAB-BAMF-SOEP, в межах якого щорічно інтерв'юються тисячі біженців, що прибули починаючи з 2013 року [Institut für Arbeitsmarkt, 2025]. З 2023 року до цього дослідження включено і українців, які отримали тимчасовий захист після початку війни. Опитування збирає детальну інформацію про аспекти життя переселенців: освіту, професійну підготовку та працевлаштування, знання німецької мови, житлові умови, сімейний стан, соціальні контакти, участь у

суспільному житті та користування програмами підтримки. Такий багатотематичний інструмент легітимує тему інтеграції у публічному просторі та дає дослідникам вагомий аргумент – число, підтверджене вибіркою в тисячі. Та репрезентативність підкріплюється великим бюджетом, складною логістикою та відносною гомогенністю досвіду, яку можна агрегувати. Наразі українські біженці від повномасштабної війни розкидані по всьому світу, їх траєкторії – надто мінливі. Статистична “усередненість” наразі радше сховає, ніж висвітлить емоційні перелами, які є невід’ємною ціллю дослідження соціальної адаптації українських біженців за кордоном.

Якісні підходи дослідження дозволяють зрозуміти суб’єктивний досвід і переживання біженців, які часто залишаються за межами сухої статистики. Найпоширеніший метод – напівструктуровані або глибинні інтерв’ю з переселенцями, в яких вони розповідають про свій життєвий шлях, труднощі та успіхи адаптації. У світовій соціології є багато прикладів застосування цього методу. Так, М. Сагбаккен та співавтори провели серію наративних інтерв’ю з 78 шукачами притулку в Норвегії, розпитуючи про їх досвід до втечі, під час неї та після прибуття до країни прихистку [Sagbakken, 2020]. Аналіз таких інтерв’ю дозволив виявити типові проблеми: відчуття “розриву часу” і втрати орієнтирів, переживання безсилля та “застрягості” під час очікування на рішення, втрату цілей на майбутнє тощо. Ці глибокі особисті свідчення допомогли зрозуміти, як травматичний досвід війни і невизначеність статусу підривають психічне здоров’я біженців та ускладнюють їх включення в нове суспільство.

Інший недавній приклад – якісне дослідження українських біженців у США, проведене С. Чілдресс та колегами у 2023–2024 рр. Дослідники сфокусувалися на сім’ях з дітьми, які втекли від війни в Україні, і через серію глибинних інтерв’ю з 32 респондентами вивчали основні виклики їх

адаптації [Childress, 2025]. Інтерв'ю аналізувалися методом обґрунтованої теорії, що дозволило виокремити п'ять тематичних категорій проблем: подолання стресу від переміщення, розлуки з родиною та пережитих травм, підтримка ментального здоров'я під час адаптації, мовний бар'єр, зміна гендерних ролей у сім'ї, зокрема, жінки мусять шукати роботу за кордоном, поки чоловіки часто залишаються воювати, а також труднощі повсякденного орієнтування в нових інституціях: школах, медичній системі, транспорті, соціальному забезпеченні тощо. Завдяки якісному підходу це дослідження висвітлило конкретні потреби та переживання українських родин, що стало основою для рекомендацій щодо підтримки – від спрощення процедури отримання статусу до розширення доступу до мовних курсів та психосоціальної допомоги.

Глибинне розкриття методів дослідження адаптації мігрантів у світовій соціології потребує детального аналізу конкретних досліджень, їх цілей, використаних методів та отриманих результатів. Одним із гарних прикладів використання методу глибинного інтерв'ю є дослідження соціолога Томаса Фаустіні, який аналізував адаптацію мігрантів у Німеччині [Faist, 2017]. У своїй роботі він застосовував напівструктуровані глибинні інтерв'ю, зосереджуючи увагу на досвіді інтеграції біженців із Сирії. Метою дослідження було зрозуміти, які чинники сприяють або ускладнюють процес адаптації, а також як мігранти будують соціальні мережі в новому середовищі. Інтерв'ю проводилися з 40 респондентами у трьох німецьких містах, а їх аналіз здійснювався за допомогою тематичного кодування. Дослідження показало, що адаптація значною мірою залежить від наявності локальних контактів, рівня володіння мовою та підтримки з боку соціальних служб. Важливим висновком стала теза про те, що формальні інтеграційні програми не завжди відповідають

реальним потребам мігрантів, оскільки багато респондентів відчували ізоляцію навіть за умови отримання матеріальної допомоги.

Метод глибинних інтерв'ю також використовувався у дослідженні Хізер Фітцджеральд, присвяченому адаптації біженців у Великій Британії [Fitzgerald, 2019]. Авторка проводила інтерв'ю з 50 мігрантами з країн Близького Сходу, зокрема Сирії, Іраку та Афганістану, аналізуючи вплив інституційних факторів на їх соціальне включення. Дослідження показало, що однією з найбільших перешкод для адаптації є дискримінація на ринку праці та брак соціального капіталу. Зокрема, респонденти відзначали, що навіть після отримання статусу резидента вони стикалися з труднощами у працевлаштуванні через мовний бар'єр та упередження роботодавців. Методологічно дослідження поєднувало глибинні інтерв'ю з аналізом державних політик, що дозволило не лише з'ясувати індивідуальні переживання мігрантів, а й виявити структурні бар'єри адаптації. Саме метод глибинного інтерв'ю видається найдоцільнішим для вивчення соціальної адаптації українських біженців за кордоном, з огляду на сенситивність тем міжособистісних стосунків та труднощів перебування на чужині.

Окрім індивідуальних інтерв'ю, дослідники часто проводять фокус-групи – обговорення в невеликих групах біженців або волонтерів, щоб виявити колективні думки і норми. Фокус-групи дозволяють зрозуміти, як формуються соціальні зв'язки та підтримка всередині спільнот переселенців, як вони сприймають приймаюче суспільство, які проблеми обговорюють між собою. У згаданому вище проекті RISE, наприклад, на додаток до опитування використовувалися інтерв'ю та фокус-групи з учасниками для глибшого тлумачення отриманих кількісних результатів [Colorado Refugee Services Program, 2016]. Комбінування індивідуальних і групових інтерв'ю збагачує дані: якщо особисте інтерв'ю

дає простір для приватних історій, то групова дискусія показує динаміку спільнот та вироблення “колективного голосу” біженців щодо їх становища. З одного боку, фокус-групи вносять розуміння того, як формуються колективні уявлення і негласні норми підтримки, проте групова динаміка часто породжує “самоцензуру”. Зважаючи на можливу сенситивність теми соціальної адаптації, коли респонденти опиняються в одному просторі з людьми, що мають різний досвід, їм може бути важко ділитися власними переживаннями та бути щирими у своїх відповідях. Отже, для тонких, подекуди болісних тем дослідження цієї роботи фокус-групи можуть підмінити щирість соціально бажаними формулюваннями.

Неабияким внеском у сферу досліджень адаптації є робота Абдельмаліка Саяда, алжирсько-французького соціолога, який досліджував досвід мігрантів з Алжиру у Франції. Саяд використовував етнографічний підхід, проводячи глибинні інтерв'ю та спостереження серед алжирських мігрантів у Франції. Його дослідження підкреслювали розуміння міграції як “повного соціального факту”, що включає як еміграцію, так і імміграцію. Саяд виявив, що мігранти часто відчують “подвійну відсутність” – вони не повністю інтегровані ні в країні походження, ні в приймаючій країні, що призводить до почуття маргіналізації та втрати ідентичності [Boudou, 2021]. Перевагою етнографічного підходу Саяда є глибоке розуміння особистих переживань мігрантів та складнощів їх адаптації. Однак, такі дослідження є трудомісткими та можуть не забезпечувати репрезентативність для ширшої популяції мігрантів. Для дослідження адаптації українців за кордоном під час війни, етнографічний підхід може бути корисним для виявлення глибоких особистих переживань та викликів, з якими стикаються українські мігранти, що дозволить розробити більш ефективні програми підтримки та інтеграції. Однак

етнографія вимагає тривалої фізичної присутності, що нині ускладнено розпорошеністю української спільноти. Прагнучи не створити додаткового тиску на респондентів, краще обрати менш інвазивний формат індивідуальної розмови, яку можна проводити онлайн, тим самим охопивши більшу аудиторію.

2.2. Аналіз соціологічних досліджень українців за кордоном

Дослідження соціальної адаптації мігрантів у світовій соціології пропонують широкий спектр методологічних підходів, що можуть бути корисними для вивчення адаптації українців за кордоном у контексті війни. Аналіз цих досліджень дозволяє оцінити не лише зовнішні фактори інтеграції, такі як державна політика приймаючих країн чи рівень соціального забезпечення, а й внутрішні стратегії мігрантів щодо збереження ідентичності та підтримки соціальних зв'язків на відстані. Саме ці аспекти можуть лягти в основу дослідження досвіду побудови нових стосунків і підтримання контактів з близькими у період тривалої вимушеної міграції.

Застосування кількісних методів, зокрема соціологічних опитувань, дозволяє отримати загальне уявлення про масштаби адаптаційних процесів серед українських мігрантів. Наприклад, результати Європейського соціального дослідження демонструють значні відмінності між країнами у рівні прийняття мігрантів, що може впливати на адаптаційні стратегії українців за кордоном [Хом'як, 2019]. Дослідження також виявляють зв'язок між рівнем соціальної підтримки та швидкістю інтеграції у нове середовище. Для нашого дослідження такі дані можуть допомогти у визначенні переліку тих європейських країн, де українські біженці мають кращі умови для збереження соціальних зв'язків із співвітчизниками та водночас розбудови нових комунікаційних мереж.

Якісні методи, такі як глибинні інтерв'ю та включене спостереження, дозволяють глибше зрозуміти механізми адаптації мігрантів на індивідуальному рівні. Наприклад, дослідження соціальної адаптації українських мігрантів у Німеччині показує, що більшість респондентів, попри доступність соціальних програм, відчувають труднощі у формуванні нових міжособистісних зв'язків через мовний бар'єр і культурні відмінності [Жилкіна, 2016]. Водночас велика частка опитаних підтримує тісні зв'язки з Україною через цифрові комунікаційні платформи. Цей аспект є суттєвим для нашого дослідження, оскільки підкреслює вагомість технологій у збереженні соціальної взаємодії між вимушеними мігрантами та їх родинами.

Аналіз документів, зокрема соціальних політик різних країн щодо інтеграції мігрантів, допомагає зрозуміти, які інституційні умови сприяють соціальній адаптації та збереженню соціальних зв'язків. Наприклад, дослідження феномену адаптації українців у Польщі та Чехії показує, що у цих країнах реалізуються програми соціального включення, які передбачають як фінансову підтримку, так і мовну та культурну адаптацію [Баннікова, 2023]. Проте адаптаційні моделі відрізняються: у Польщі більшість українців інтегруються через етнічні громади, тоді як у Чехії акцент робиться на індивідуальній адаптації. Це важливий момент для нашого дослідження, оскільки він дозволяє оцінити ефективність різних підходів у контексті збереження соціальної ідентичності та формування нових соціальних зв'язків.

Змішані методи дають змогу поєднувати статистичний аналіз із детальним вивченням особистих історій мігрантів. Наприклад, інтерсуб'єктний підхід у соціальній психології наголошує на важливості міжособистісних взаємодій у процесі адаптації [Ковальчук, 2021]. Застосування цього підходу до дослідження українських мігрантів може

допомогти зрозуміти, як люди вибудовують нові соціальні зв'язки та які чинники сприяють або ускладнюють цей процес.

Вибір методологічних стратегій у дослідженні адаптації українців за кордоном повинен враховувати як макросоціальні умови приймаючих країн, так і індивідуальні переживання мігрантів. Отримані дані можуть бути корисними не лише для академічного аналізу, а й для розробки практичних рекомендацій щодо підтримки соціальної інтеграції вимушених мігрантів у часи кризи. Станом на 2023 р. мільйони українців отримали прихисток у сусідніх країнах ЄС, а також у Північній Америці та інших регіонах. Адаптація цих біженців – новий виклик, і описані вище методи вже активно використовуються для її дослідження. З огляду на масштаб явища, здебільшого поводяться кількісні опитування: міжнародні організації та наукові установи збирають дані про соціально-демографічні характеристики українських переселенців, рівень їх залучення в економіку, потреби та наміри щодо майбутнього. Наприклад, Європейське агентство з питань притулку в 2023 р. організувало онлайн-опитування, в якому взяли участь 7800 переміщених українців, щоб оцінити їх потреби, перешкоди в доступі до послуг та наміри щодо повернення додому [European Union Agency for Asylum, 2024]. У Німеччині згадане панельне дослідження IAB-BAMF-SOEP включило українських біженців у вибірку, тож тепер дає можливість порівнювати їх інтеграцію з попередніми хвилями біженців з інших країн [Institut für Arbeitsmarkt, 2025]. Перші результати свідчать про відносно швидкий вихід багатьох українців на ринок праці у країнах ЄС (що пов'язано з високим рівнем освіти та наявністю програм працевлаштування), але водночас вказують на проблеми з вивченням мови та визнанням кваліфікацій у деяких країнах. Регулярний збір кількісних даних надзвичайно важливий, адже дозволяє урядам і міжнародним

організаціям моніторити прогрес інтеграції українців та коригувати політики на основі доказів.

Не менш цінними є якісні дослідження українських біженців, які вже проводяться і на батьківщині, і за кордоном. Вищезгадане дослідження в США шляхом інтерв'ю висвітлило психологічні та культурні виклики українських сімей [Childress, 2025]. Подібні дослідження здійснюються і в Європі: соціологи записують історії українців у Польщі, Німеччині, Чехії, аби зрозуміти їх досвід інтеграції в нові громади, взаємодію з місцевими жителями, доступ до освіти та медицини. Особливий фокус якісних робіт – травматичний досвід війни. Багато українських біженців – це жінки з дітьми, які виїхали, залишивши чоловіків на війні, або люди, що пережили бомбардування і окупацію. Інтерв'ю та психологічні опитування фіксують високий рівень посттравматичного стресу й депресії в цій групі, попри відносно сприятливі умови прийому в Європі [Nguyen, 2023]. Тому при дослідженні їх адаптації якісні методи допомагають врахувати цей людський вимір війни: зрозуміти, як прожиті травми впливають на здатність вчити мову чи шукати роботу, як спільнота діаспори бере участь у наданні взаємної підтримки, які надії люди покладають на повернення додому. Наприклад, опитування українців у різних країнах показують сильне бажання повернутися, щойно дозволять обставини [Adema, 2024], що впливає на їх інтеграційні стратегії, адже деякі переселенці не поспішають глибоко інтегруватися, очікуючи скорого повернення. Якісні дані допомагають розробити підходи, чутливі до цих настроїв – наприклад, програми двосторонньої адаптації, які і сприяють інтеграції за кордоном, і готують ґрунт для реінтеграції вдома, якщо люди вирішать повернутися.

У Німеччині з 1 червня 2022 р. біженці отримують матеріальну допомогу “Bürgergeld” на рівні громадян, що водночас ставить їх у залежність від місцевих центрів зайнятості та пов'язує виплати з активним

пошуком роботи [Bundesagentur für Arbeit, 2024]. Польща, навпаки, обмежила одноразову виплату, встановивши кінцевий термін подання заяв 30 червня 2024 р., що зменшує привабливість довготривалого перебування для сімей без власних доходів [Ministry of the Interior and Administration Republic of Poland, 2024]. Сукупно такі кроки переводять центр тяжіння з гуманітарних трансфертів на самозабезпечення й тим самим посилюють економічну мотивацію повернення. Рішення Ради ЄС від 25 червня 2024 р. продовжило підтримку біженців до 4 березня 2026 р., що формалізує довгостроковий характер вимушеної мобільності й покладає на національні уряди обов'язок адаптувати внутрішні програми інтеграції до багаторічного горизонту [Council of the European Union, 2024]. Однією з найскладніших інтеграційних перешкод лишається мовна компетентність, без якої працевлаштування здебільшого обмежується низькооплачуваним сектором. Дослідження ВАМФ демонструє, що частка відвідування інтеграційних та професійних мовних курсів у чоловіків зростає, але прогрес у володінні німецькою відстає від жіночої групи; серед жінок наявність малолітніх дітей суттєво знижує участь у курсах [Zerche, 2024]. Незважаючи на високий рівень освіти українських біженців, невизнання кваліфікацій і мовний бар'єр утримують значну частку переселенців поза сферою їх професійної спеціалізації, що підсилює відчуття “скляної стелі” й підтримує думки про повернення до України, де мовного бар'єра немає.

Висновок до другого розділу

У підсумку проведеного теоретико-методологічного огляду можна стверджувати, що сучасні дослідження соціальної адаптації біженців формують багаторівневу й міждисциплінарну парадигму, у якій кількісні, якісні та змішані підходи розглядаються не як конкуренти, а як взаємодоповнювальні складові єдиного дослідницького процесу. Кількісні методи (національні панельні опитування, масштабні онлайн-анкетування)

демонструють свою силу в окресленні макрорівневих тенденцій інтеграції, у виявленні вразливих підгруп та у формуванні доказової бази для державної політики. Використання якісних інструментів (глибинні інтерв'ю, фокус-групи, етнографічні спостереження) надає дослідникам можливість проникнення у суб'єктивний світ переселенців, дозволяє виявити приховані механізми дискримінації, психологічні травми та особливі стратегії побудови соціальних мереж у приймаючих суспільствах. Комбінування цих двох вимірів через змішані дизайни підтверджує цінність триангуляції: статистичним патернам повертається людський контекст, тоді як наративні свідчення отримують узагальнюючий вимір.

В сучасній парадигмі партисипативні та громадо-орієнтовані методики повертають суб'єктність самим біженцям і підвищують валідність результатів завдяки більшій довірі респондентів. Проте їх ефективність прямо залежить від фази дослідницького циклу: без попереднього формулювання гіпотез ризик фрагментації даних і нераціонального використання ресурсів зростає. Лонгітюдні панелі, у свою чергу, відкривають можливість простежувати причинно-наслідкові зв'язки, але потребують значного фінансування, жорсткої операціоналізації й стабільності вибірки, що обмежує їх застосування на ранніх, розвідувальних етапах.

У контексті дослідження соціальної адаптації українських біженців в рамках даної роботи, наведений аналіз доводить доцільність пріоритету саме якісних, гнучких методів – насамперед напівструктурованих глибинних інтерв'ю. Такий вибір обумовлений сенситивністю теми, високою мобільністю респондентів і потребою врахувати психотравматичний досвід, який залишається поза межами агрегованої статистики. Водночас результати великих опитувань та вторинний аналіз наявних баз даних слугують орієнтиром для побудови вибірки, дозволяючи

зіставити індивідуальні історії з ширшими тенденціями та забезпечити аналітичну репрезентативність.

Метою даного розділу було довести, що ефективне дослідження соціальної адаптації вимушених мігрантів потребує поєднання макро- і мікроаналітики, де кількісні інструменти задають картографію явища, а якісні – розкривають його глибину. Актуальність такої інтегрованої стратегії особливо відчутна щодо українського контексту, де поєднання травми війни, високого освітнього потенціалу та цифрових практик підтримки зв'язків формує унікальну конфігурацію викликів і ресурсів. Сформульована методологічна рамка створює підґрунтя для емпіричного блоку дослідження, водночас окреслюючи межі застосовності окремих підходів і підкреслюючи потребу в гнучких, етично чутливих та міждисциплінарних методах, здатних уловити динамічну природу сучасної вимушеної міграції.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ “СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ: ДОСВІД ПОБУДОВИ НОВИХ СТОСУНКІВ ТА ПІДТРИМАННЯ ЗВ’ЯЗКІВ З БЛИЗЬКИМИ НА ВІДСТАНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ”

3.1. Програма соціологічного дослідження

Проблема: труднощі та плани на майбутнє українських біженців за кордоном. Адаптивність вимушених переселенців потребує вивчення, адже це допоможе сформувати програми підтримки та, в подальшому, повернення їх до України.

Об’єкт: громадяни України, які з початком повномасштабного вторгнення виїхали за кордон.

Предмет: особливості зміни міжособистісних відносин в процесі адаптації до нових умов.

Мета: дослідити, як українці за кордоном встановлюють нові соціальні зв’язки, підтримують стосунки з сім’єю та друзями, які залишилися в Україні або перебувають в інших країнах, а також які зміни вони відчувають у цих стосунках на відстані через війну.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати первинні труднощі адаптації до нового середовища у приймаючій країні;
2. Дослідити процес встановлення нових соціальних зв’язків у приймаючій країні;
3. Дослідити зміни у міжособистісних стосунках з тими, хто лишився в Україні;
4. Дослідити плани на майбутнє та мотивацію повернення до України;

5. Розробити рекомендації щодо підтримки зв'язків з Батьківщиною українців, що перебувають за кордоном за умов війни.

Гіпотези:

1. Опановування або, навпаки, обмежене володіння мовою приймаючого суспільства формує різні сценарії встановлення дружніх зв'язків із місцевими.
2. Респонденти, які безпосередньо пережили обстріли чи окупацію, утворюють менше довірчих контактів з місцевими у перший рік перебування, ніж ті, хто виїхав із відносно безпечних регіонів.
3. Чим стабільніший матеріальний стан біженця у приймаючій країні, тим меншою є його мотивація повернення до України.

Метод: глибинне інтерв'ю.

Соціальна група:

- громадяни України, які з початком повномасштабного вторгнення виїхали за кордон;
- громадяни України, які з початком повномасштабного вторгнення виїхали за кордон та згодом повернулися.

Гайд дослідження складається з 7 тематичних блоків, вступу та завершальної частини. Гайд побудований за принципом, що прагне розкрити такі аспекти життя біженців: контекст міграції, адаптація до нового середовища, створення соціальних зв'язків у приймаючій країні, підтримка стосунків та їх зміна з близькими, що залишились в Україні, громадянська активність та плани на майбутнє. Переглянути гайд можна у Додатку 1.

В результаті проведення польового етапу дослідження було здійснено 11 глибинних інтерв'ю з жінками та чоловіками віком від 21 до 52 років, які

після початку повномасштабного вторгнення опинилися у Польщі, Німеччині, Швейцарії, Фінляндії та Чехії:

- Респондент 1: жінка, 23 роки, перебувала в Німеччині та Фінляндії, повернулася до України;
- Респондент 2: чоловік, 28 років, перебуває в Польщі;
- Респондент 3: жінка, 23 роки, перебуває в Німеччині;
- Респондент 4: жінка, 21 рік, перебувала в Швейцарії, повернулася до України;
- Респондент 5: жінка, 48 років, перебуває в Німеччині;
- Респондент 6: чоловік, 52 роки, перебуває в Німеччині;
- Респондент 7: чоловік, 23 роки, перебував у Польщі, переїхав до Німеччини;
- Респондент 8: жінка, 35 років, перебуває у Німеччині;
- Респондент 9: чоловік, 38 років, перебуває в Чехії;
- Респондент 10: жінка, 32 роки, перебуває в Німеччині;
- Респондент 11: жінка, 34 роки, перебуває у Німеччині.

3.2. Результати дослідження

У перші дні після початку бойових дій домінувала реактивна модель мобільності: рішення в цьому високому темпі ухвалювалися під впливом прямої загрози. Переважна кількість респондентів зазначає, що ані до повномасштабного вторгнення, ані навіть на самому початку не планували виїжджати з країни. Для багатьох саме раптові обстріли або загострення бойових дій поблизу місця проживання стали каталізатором, що перевершував будь-які довоєнні плани. Як зазначив чоловік із Полтавщини: “...коли один раз прилетіло по нашому місту, потім другий, потім третій – я зрозумів: жінці і дитині треба їхати” (чоловік, 52 роки, перебуває у Німеччині). Помітна тенденція, що молодші респонденти

нерідко переїжджали за кордон під тиском або за рішенням старших членів родини, які вбачали у виїзді найбезпечніше рішення в умовах війни. Це свідчить про важливість родинних зв'язків та соціального капіталу у кризових ситуаціях.

При прийнятті рішення щодо того, куди краще виїжджати, респонденти здебільшого зважали на вже наявні соціальні зв'язки за кордоном, які надали можливість отримати первинну допомогу, житло чи принаймні мінімальну підтримку на початковому етапі адаптації. Часто вибір країни визначався саме наявністю близьких родичів, знайомих або друзів, що мешкали у відповідній країні ще до початку війни. Наприклад, одна із респонденток обрала Німеччину, оскільки там мешкала її родичка, яка запропонувала підтримку у перші дні після переїзду “Німеччина стала для нас не випадковим вибором, адже в нашій родині моя хрещена працювала в німецькому посольстві. Завдяки її знайомим ми мали там чимало можливостей, і вони одразу ж запропонували прихистити нас у своїй країні” (жінка, 23 роки, перебувала в Німеччині та Фінляндії, повернулася до України). Також простежується підвищення рівня довіри й до абсолютно незнайомих людей із приймаючих країн, які пропонували допомогу та прихисток: “Оскільки я виїжджала через нашу організацію “Свідки Єгови”, вони надавали допомогу. Ми виїжджали через Польщу. Там був свого роду табір саме для наших біженців: нас там приймали, ми ночували, нас годували. Потім запитували, куди ми хочемо їхати далі, купували нам квитки й відправляли туди, куди ми обрали” (жінка, 48 років, перебуває у Німеччині).

Найчастіше респонденти згадують про мовний бар'єр як основну перешкоду, що ускладнювала їх повсякденне життя, оформлення документів та пошук роботи або занять. Незнання місцевої мови суттєво ускладнювало інтеграцію в місцеву спільноту, а також викликало почуття

ізолюваності та невпевненості: “Найбільша й найперша складність – це, звичайно, мова. Це те, що буквально морально й психологічно тиснуло з самого початку” (чоловік, 38 років, перебуває в Чехії). Наступною проблемою була бюрократія та процес оформлення документів: отримання статусу біженця, реєстрація в місцевих органах влади, відкриття банківських рахунків, що призводило до відчуття непевності: “Підтримки в мене не було – не було когось, хто міг би допомогти. У всьому, що стосувалося документів та бюрократичної системи, доводилося розбиратися самотійно. Це, звісно, додавало стресу – хоча не більшого, ніж той, що виникав через переживання за рідних і близьких, які залишалися в Україні” (жінка, 34 роки, перебуває у Німеччині). Деякі респонденти переживали сильний емоційний стрес через незрозумілість ситуації, страх невідомості, а також необхідність швидко пристосовуватися до нових умов проживання. Особливо виражено це простежується у тих, хто мав дітей, тварин або інших залежних членів сім’ї, оскільки турбота про їх добробут посилювала відчуття тривоги: “Я дуже відповідальна людина, і хоча я не була найстаршою в нашій трійці – мама, я і молодша сестра – але все одно дуже сильно відчувала відповідальність за них обох і за себе. У той день, коли ми переходили кордон і чекали волонтерів, майже вся комунікація проходила через мене” (жінка, 21 рік, перебувала в Швейцарії, повернулась до України).

Попри труднощі, майже всі респонденти відзначили підтримку з боку місцевих волонтерських організацій та органів влади. Ця допомога проявлялася у вигляді надання житла, первинної фінансової підтримки, консультацій з питань оформлення документів, а також організації курсів з вивчення місцевої мови. Така підтримка суттєво пом’якшувала стрес від адаптації та дозволяла швидше інтегруватися. Щодо пошуку роботи або іншого типу зайнятості, то більшість респондентів зазначила, що

первинним етапом було проходження інтеграційних курсів мови приймаючої країни. Без володіння сертифікатом про рівень знання місцевої мови подальше працевлаштування було фактично неможливим: “Мені одразу сказали, що не варто розраховувати на жодну роботу, поки не будуть здобуті базові навички німецької мови. Зокрема, потрібно скласти іспит хоча б на рівень B1 – це не лише для роботи, а й для того, щоб надалі залишатися в країні. Консультанти в Jobcenter наголошували, що це обов’язково. Тому стало зрозуміло, що спочатку треба йти на курси, а вже потім намагатися знайти роботу” (жінка, 34 роки, перебуває у Німеччині). Здебільшого респонденти зазначали, що процес пошуку роботи був доволі тривалим і складним не лише через мовні бар’єри, а й невідповідність їх попередньої кваліфікації місцевим вимогам: “У Німеччині велика увага приділяється тому, щоб професійна освіта була саме німецька. Дипломи з України не визнаються автоматично. У мене дві вищі освіти від державних українських університетів, а також третя – у сфері готельного бізнесу, яку я отримала в бізнес-школі. Це стало для них чимось дивним – що людина може мати не одну, а кілька вищих освіт.” (жінка, 34 роки, перебуває у Німеччині). Процес безпосередньо пошуку роботи здебільшого здійснюється за допомогою онлайн-платформ та відвідування ярмарку вакансій, але саме успішні працевлаштування з досвіду опитаних респондентів були здійснені за допомогою місцевих центрів зайнятості або по знайомству. Цікаво, що приймаючі суспільства схильні сприяти полегшенню прийняття українців на роботу: “Були коучинги, де навчали, як писати резюме, розповідали про співбесіди, як вони проходять. Це називалося “job coaching”, тобто поради щодо працевлаштування, пошуку роботи” (жінка, 35 років, перебуває у Німеччині).

Аналізуючи відповіді респондентів щодо побудови нових соціальних зв’язків, простежується тенденція формування кола спілкування на

інтеграційних курсах місцевої мови: “Я спілкуюся з іншими українцями на своїх інтеграційних курсах з польської мови, наша група складається тільки з українців” (чоловік, 28 років, перебуває в Польщі), а також випадкові зустрічі у різноманітних організаціях, пов’язаних з отриманням статусу біженця, прописки на новому місці тощо. Особливістю є те, що багато респондентів схильні до пошуку зв’язків саме серед інших українців, які опинилися у подібній ситуації. Відзначається тенденція створення тісних спільнот українців за кордоном, що дозволяє їм швидше адаптуватися, отримувати підтримку і подолати почуття самотності, яке особливо гостро переживається у перші місяці після переїзду. Дехто з респондентів також активно користувався мобільними додатками та соціальними мережами для нових знайомств, що виявилось доволі ефективним: “З часом я завантажила собі “Badoo” – це щось схоже на “Tinder”, але мені він сподобався більше. Спершу моєю метою було просто знайти собі друзів, трохи соціалізуватися, але зрештою саме там я познайомилася з хлопцем, який теж українець, і зараз ми разом” (жінка, 23 роки, перебуває у Німеччині), а також Telegram-каналів українців у певній місцевості: “Звичайно, ми були не єдині, хто переїхав до Німеччини, тому дуже швидко почали створюватися різні чати: “Українці в Німеччині”, “Українці у Фінляндії”, – і саме там ми знаходили нові соціальні зв’язки” (жінка, 23 роки, перебувала в Німеччині та Фінляндії, повернулась до України).

Стосунки з місцевими жителями формуються дещо складніше, переважно через мовний бар’єр та культурні відмінності: “В нас різні менталітети, і саме розуміння дружби, до якого ми звикли, тут трохи інше. Це не той формат дружби, який ми звикли мати – це радше ввічливе, приємне, але поверхневе спілкування” (жінка, 34 роки, перебуває у Німеччині). Більшість контактів з приймаючим суспільством обмежуються

формальним або робочим спілкуванням, хоча є і приклади більш глибоких стосунків, які виникли завдяки особистим знайомствам або дружнім відносинам з тими родинами, хто прихистив українців одразу після їх прибуття: “Що стосується німецької родини, в якій ми прожили близько року, то в нас із ними склалися дуже теплі й дружні стосунки. Ми й зараз підтримуємо зв’язок, кличемо одне одного на свята, і взагалі, нам вдалося побудувати щось схоже на родинні відносини” (жінка, 23 роки, перебуває у Німеччині). Це свідчить про те, що глибина соціальної інтеграції значною мірою залежить від конкретних умов перебування та відкритості місцевого населення.

Деякі респонденти зізнаються, що почувалися дуже пригнічено, особливо в перші місяці після переїзду. Вони переживали депресію через травмованість бойовими діями, від яких ще не встигли відійти, відрив від близьких, які залишилися в Україні, а також невизначеність і труднощі адаптації до життя у чужій країні: “Я плакала, коли бачила фотографії, поля, вітряки, ріпакові лани – усе, що нагадувало дім. Тепер я згадую те місце з радістю та усмішкою – у мене ж був такий дім. Було почуття самотності, бо я не можу побачити своїх рідних – я навіть не знаю, чи ще побачу свою бабусю” (жінка, 35 років, перебуває у Німеччині).

Як спосіб підтримки стосунків на відстані з близькими, що залишилися в Україні або виїхали до інших країн, респонденти найчастіше згадували спілкування через месенджери (“Viber”, “WhatsApp”, “Telegram”), відеодзвінки та соціальні мережі, зауважуючи, що це зберігає емоційний контакт та залучення у повсякденне життя одне одного: “Ти можеш одразу дізнатися, що відбувається в Україні, можеш миттєво зв’язатися, поспілкуватися по відеозв’язку. І це дуже багато значить – коли ти не можеш приїхати, але все одно бачиш людину, і це зближує” (жінка, 48 років, перебуває у Німеччині). Проте все одно такий формат не заповнює

дефіцит спілкування з рідними, що прямо впливає на емоційний стан тих, хто перебуває за кордоном. Через фізичну відстань та відсутність можливості зустрічатися вживу, міжособистісні стосунки стають дещо віддаленими. Втрата фізичної присутності, неможливість обійняти близьких, провести разом час чи відсвяткувати важливі події спричиняють труднощі у підтримці відносин. Більша частина респондентів зазначає, що здебільшого радіє під час спілкування з близькими, що на відстані, але в той же час відчуває певну дистанційованість від родини: “З одного боку, мені дійсно приємно й цікаво чути про їх новини, знати, що в них цікавого відбувається, чи всі здорові, чи все добре. А з іншого боку, коли я слухаю про ці події, то розумію, що це мій дім, що все це відбувається у мене вдома, але я зараз не можу бути частиною цього. Виникає таке відчуття, ніби про нас – не те щоб забувають, це неправильно так казати, – але ніби ми наразі не є частиною того життя. Це викликає певний сум” (жінка, 23 роки, перебуває у Німеччині). Частота та формат комунікації переважно залежать від характеру зв’язків: з близькими родичами більшість опитаних намагалася підтримувати щоденне спілкування, тоді як з друзями інтенсивність контакту помітно знизилася. Це пояснюється, зокрема, психологічними труднощами, з якими стикаються ті, хто залишився в Україні – не завжди є настрої або емоційні сили для спілкування, тому респонденти нерідко виявляють обережність, аби не бути нав’язливими.

Також багато учасників дослідження знаходять нові форми прояву турботи та близькості: регулярні привітання зі святами, символічні подарунки, замовлені дистанційно, спроби створити спільні емоційні переживання навіть на відстані – наприклад, одночасний перегляд фільмів або спільні відео-вечори. Попри це, з друзями, які також виїхали за кордон, підтримувати контакт легше, адже вони знаходяться в схожих умовах та емоційних станах. Респонденти здебільшого зазначають, що стосунки з

родичами стали глибшими та більш усвідомленими. Багато хто переосмислив значення сім'ї та близьких людей у своєму житті. Зокрема, відзначається підвищення інтенсивності й тепла в комунікації з рідними, навіть якщо раніше ця комунікація була менш активною або регулярною. Дистанція не сильно вплинула на близькість стосунків із сім'єю, підкреслюючи, що з найріднішими людьми підтримується постійний контакт, який компенсує фізичну віддаленість.

Інша ситуація спостерігається щодо стосунків із друзями. Більшість опитаних відчули значні зміни саме в дружніх стосунках. Основною причиною цього називається різниця життєвих контекстів: ті, хто залишився в Україні, проживають зовсім інші реалії, ніж ті, хто переїхав за кордон. Це створює своєрідну дистанцію в емоційному й комунікативному аспектах. Частина респондентів висловлює відчуття провини та складності через те, що їм вдалося виїхати, а їх друзі залишилися в небезпеці: “Я відчувала себе винною. Бо я виїхала, а вони досі там. І хоча вони висловлювали свою підтримку, раділи за мене, що мені вдалося виїхати, все одно відчуття провини не покидало. Я відчувала відповідальність за них, страх за них, тому що не могла контролювати, в якій вони ситуації. І саме через це було особливо важко” (жінка, 21 рік, перебувала в Швейцарії, повернулася до України). Така тенденція призводить до зниження інтенсивності спілкування, появи відчуття незручності чи навіть відчуження.

Найпоширенішою формою участі у громадській активності стала фінансова допомога Україні та її громадянам. Всі респонденти регулярно переказують кошти у вигляді донатів на підтримку армії, гуманітарних потреб або особисто знайомим, які потребують допомоги: “Я збираю баночки – є такий проєкт, у нас роблять окопні свічки. Я приношу віск, баночки, картон – щоб із цього робили свічки. Також перераховую, скільки

можу, роблю донати” (жінка, 35 років, перебуває у Німеччині). Дехто долучався до волонтерських акцій, таких як закупівля, створення та передача необхідних військовим речей та матеріалів. Друга суттєва активність – участь у мітингах і заходах на підтримку України. Початкова активність була високою, особливо у моменти резонансних подій, таких як трагедії чи масовані обстріли цивільних об’єктів. З часом регулярність участі зменшувалася, що респонденти пояснювали загальною втомою, адаптацією до нових умов життя та зростанням побутових обов’язків у країнах перебування. Також респонденти активно поширюють інформацію про війну серед іноземців та у соціальних мережах.

Популярними платформами для отримання новин та їх поширення були “Telegram”, “Instagram” та “YouTube”. Більшість інтерв’ююваних зазначили, що вони щоденно, кілька разів на день, перевіряють новини з України. Деякі опитані додатково займалися інформаційним волонтерством – перекладаючи або поширюючи матеріали про ситуацію в Україні для місцевої аудиторії країни перебування.

Щодо впливу війни на життя українців за кордоном, явно простежується, що більшість опитаних відчувають постійний психологічний тиск та тривогу, пов’язану з неможливістю повернутися додому, страхом за близьких і загальним відчуттям невизначеності. Крім цього, згадується зміна ставлення місцевих жителів у країнах перебування – від початкової активної підтримки до поступового охолодження та, іноді, появи негативних настроїв, пов’язаних із тривалим перебуванням українців: “Ми відчували себе не в своїй тарілці, постійно в якомусь стресі та напрузі. Було таке відчуття, ніби місцеві сприймають нас як паразитів, які просто виснажують ресурси їх країни” (жінка, 21 рік, перебувала в Швейцарії, повернулась до України).

Передусім респонденти демонструють неоднозначність і складність уявлень про своє майбутнє. Більшість із них переживає внутрішню невизначеність, обумовлену нестабільністю ситуації як в Україні, так і в країнах їх теперішнього перебування. Частина респондентів відзначає, що не планувала залишати Україну надовго і виїзд був вимушеним рішенням. Вони виражають бажання повернутися додому після завершення бойових дій та стабілізації економічної ситуації в країні: “Мабуть, в першу чергу необхідно, щоб війна закінчилась, щоб я був впевнений, що в майбутньому такого не повториться. Я б не хотів, щоб мої діти в майбутньому мали такий досвід. Мені також хотілося б, щоб умови праці були кращими. Наприклад, якщо я побачу, що приймаються правильні реформи, зменшується рівень корупції, заохочуються працівники та бізнес, тобто коли в Україні дійсно стануть серйозно думати над цим питанням. Загалом – це покращення економічної ситуації в країні та ринку праці” (чоловік, 23 роки, перебував у Польщі, переїхав до Німеччини). Однак серед опитаних є й ті, хто розглядає можливість залишитися за кордоном на тривалий термін, або навіть назавжди. Основними чинниками такого рішення є можливість професійної реалізації та стабільність життя. Деякі респонденти акцентують увагу на тому, що інтеграція в нові суспільства проходить успішно, вони здобувають освіту, знаходять роботу й бачать перспективу особистісного та професійного росту, що для них стає вагомим аргументом залишатися.

Непохитними умовами повернення до України, за словами опитаних, є перш за все припинення бойових дій та відміна воєнного стану. Серед додаткових умов згадується також відновлення економіки та стабілізація соціально-політичної ситуації. Показовим є також відчуття змін у власній ідентичності, які виникають у процесі життя за кордоном. Респонденти говорять про формування нових звичок, зміну поведінки у напрямку

більшої дисциплінованості, стриманості та толерантності, що відбувається внаслідок життя в іншій культурі та іншій системі соціальних норм і правил: “Так, і духовно, і психологічно ти виріс, бо подолав багато випробувань. У цьому сенсі – так, ти став сильнішим. Це не зруйнувало тебе зсередини. Так, ти відчуваєш біль, маєш рани, але це не руйнує твоє життя настільки, щоб ти не міг рухатися далі” (жінка, 35 років, перебуває у Німеччині). Головна перешкода для повернення біженців додому – це страх відновлення та розширення бойових дій. Для частини респондентів це створює додатковий рівень тривоги та непевності щодо власного майбутнього, що стане вирішальним аргументом на користь їх рішення щодо того, чи залишитися за кордоном, чи повернутися до України.

3.3. Практичні рекомендації

Для підвищення ефективності державної політики щодо підтримки українських біженців, а також з огляду на конкретні потреби, виявлені в ході дослідження, пропонується запровадити низку практичних ініціатив, спрямованих на забезпечення стабільної інформаційної, психологічної, професійної та соціальної підтримки українців під час перебування за кордоном, а також при бажанні повернутися до України.

Одним із першочергових кроків має стати створення українцями для українців інклюзивної мультифункціональної інформаційної онлайн-платформи, яка охоплюватиме всі покрокові етапи адаптації до нового середовища. Національний соціальний сервіс за підтримки Мінцифри може координувати запуск такої системи, що міститиме покрокову інструкцію з питань перетину кордону, реєстрації у приймаючій країні, отримання статусу тимчасового захисту, пошуку житла, запису дітей до шкіл, відкриття банківських рахунків та доступу до медичних і соціальних послуг. Інформація на такій платформі має бути актуалізована

для кожної окремої країни, а також містити локальні рекомендації та контакти волонтерських або муніципальних центрів. Головним модулем цієї платформи має стати розділ на кшталт “Повернення до України”, що надаватиме алгоритм дій для тих, хто вирішив повернутися: як знятися з реєстрації за кордоном, коректно завершити оренду чи користування житлом, закрити банківські рахунки, припинити участь у програмах соціальної підтримки тощо.

Наступна рекомендація стосується створення спеціалізованої онлайн-платформи психологічної підтримки, зокрема у партнерстві з МОЗ України. Ця платформа має включати модулі кризового реагування (цілодобовий доступ до консультанта або принаймні чат-боту для стабілізації), доступ до групової терапії онлайн з фаховими модераторами, проведення безкоштовних тренінгів і вебінарів, а також добірку вправ для самопомоги в умовах стресу, депресії або емоційного вигорання. Особлива увага має приділятися особам, які мають посттравматичний розлад, відчувають труднощі адаптації, переживають втрату або сімейні негаразди. У межах цієї ініціативи можна створити мобільний додаток з персоналізованими рекомендаціями, можливістю бронювання сеансів та оцінкою емоційного стану.

Для полегшеного працевлаштування українців за кордоном доцільно створити цифрову платформу кар’єрного консультування, яка включатиме персональні консультації щодо можливостей признання диплому або іншого свідотства про освіту, працевлаштування, здобуття освіти, перекваліфікації чи відкриття малого бізнесу в країні тимчасового перебування. Міністерство економіки України спільно з Міністерством освіти і науки можуть ініціювати створення мережі онлайн-центрів, що працюватимуть у партнерстві з інституціями країн ЄС і надаватимуть доступ до баз даних про безкоштовні курси, онлайн-навчання з

сертифікацією, програми стипендій, доступні вакансії, а також особливості легалізації праці. Платформа має бути зрозумілою, мультимовною, доступною з телефону і включати інтеграцію з центрами зайнятості в країнах перебування, із якими вже співпрацює українська дипломатія.

Головною рекомендацією є створення окремої політики підтримки українців, які виїхали з окупованих або прифронтових регіонів і не мають наміру повернутися найближчим часом. За результатами дослідження, їх демотивація пов'язана не лише з відчуттям небезпеки, а й із тим, що в Україні вони не мають гарантій базової підтримки, яку отримують за кордоном (соціальне житло, щомісячні виплати, безкоштовна освіта, медицина). У зв'язку з цим необхідно сформувати цільову державну програму, що передбачатиме довготривалі пакети підтримки: субсидоване житло в безпечних регіонах, щомісячні адресні виплати для сімей із дітьми та пенсіонерів, а також пріоритетний доступ до медичних послуг.

Висновок до третього розділу

Підсумовуючи результати проведеного емпіричного дослідження, можна стверджувати, що досвід вимушеної міграції супроводжується складним процесом трансформації соціальних зв'язків, особистісних стратегій та уявлень про майбутнє. Вихідною точкою для більшості респондентів стала екстремальна ситуація загрози, що зумовила реактивну модель мобільності та рішення, прийняті під тиском небезпеки. При виборі країни подальшого перебування респонденти здебільшого орієнтувалися на наявні знайомства для отримання первинної підтримки при переїзді.

Перешкодами для успішної адаптації виявились мовний бар'єр, складна бюрократична система та емоційний стрес, спричинений наслідками бойових дій та вимушеним розривом із близькими. Водночас підтримка з боку місцевих волонтерських ініціатив і державних інституцій, зокрема

через надання житла, проведення мовних курсів та сприяння працевлаштуванню, сприяли зниженню напруги та формуванню первинної стабільності. Значний вплив на емоційний стан деяких респондентів мала наявність залежних від них осіб (дітей, літніх батьків), що посилювало відчуття відповідальності та тривожність у період адаптації.

Побудова нових соціальних зв'язків за кордоном значною мірою відбувалася у межах української спільноти, що утворювалася переважно навколо мовних курсів, Telegram-спільнот та побутових ситуацій. При цьому спроби інтегруватися в локальні спільноти часто стикалися з труднощами, зумовленими не лише мовними бар'єрами, а й культурними відмінностями та іншим розумінням соціальної близькості у приймаючих країнах. Стосунки з місцевими жителями здебільшого залишаються формальними або ситуативними, хоча за сприятливих обставин можуть набувати більш глибокого, навіть родинного характеру.

Неабияке значення у досвіді респондентів посідає трансформація стосунків із близькими, які залишилися в Україні або перебувають в інших країнах. Хоча технології дозволяють підтримувати контакт на відстані, дистанційне спілкування не завжди компенсує втрату фізичної присутності, що призводить до емоційної віддаленості. З іншого боку, для багатьох саме ці стосунки стали джерелом сили й відчуття емоційної приналежності, що уможлиблює переживання втрати дому як тимчасового, а не остаточного стану. Показово, що в умовах війни респонденти демонструють підвищений рівень емпатії, переосмислення цінності родинних зв'язків, а також готовність шукати нові способи прояву близькості – як через побутові жести, так і через символічні практики.

Результати також засвідчили, що адаптація до нового життя не є ізольованим процесом, а тісно пов'язана з почуттям обов'язку перед

Україною. Респонденти активно залучаються до волонтерської, інформаційної та фінансової підтримки країни, а також прагнуть донести правду про війну до приймаючого суспільства. Водночас, у довготривалій перспективі формуються різні вектори планування майбутнього. Для частини опитаних повернення до України є ціллю, що асоціюється з завершенням війни та настанням стабільності. Інші, натомість, починають укорінюватися в нових країнах, де мають змогу реалізувати себе професійно та соціально.

Адаптація до нового соціального і культурного середовища, зіткнення з іншими нормами та цінностями, переживання травматичних подій формують нові риси поведінки, ставлення до себе і світу, зростання внутрішньої зрілості та стійкості. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до розуміння соціальної адаптації, який охоплює не лише зовнішні показники інтеграції, а й внутрішні зміни, трансформацію стосунків, цінностей і життєвих орієнтирів.

Перша гіпотеза про те, що володіння мовою приймаючого суспільства впливає на формування соціальних зв'язків переважно підтверджується: практично всі респонденти наголошували на мовному бар'єрі як на першій та найгострішій труднощі, описували свої контакти з місцевими як формальні, поверхові й обмежені робочою або інституційною взаємодією. Друга гіпотеза щодо того, що безпосередня травма війни (пережиті обстріли чи окупація) знижує схильність до довірчих контактів із місцевим населенням упродовж першого року перебування, не знайшла переконливого підтвердження. Хоча опитані, які виїжджали з гарячих точок, справді характеризували свій емоційний стан як напружений, вони водночас підкреслювали високу готовність прийняти допомогу від незнайомців-волонтерів і нерідко зберігали теплі взаємини з приймаючими родинами. Третя гіпотеза про зворотний зв'язок між економічною

стабільністю за кордоном і бажанням повернутися до України підтверджується більш однозначно. Респонденти, які вже інтегрувалися у місцеві ринки праці, пройшли процедури визнання дипломів і відчують матеріальну безпеку, схильні розглядати довгострокове або постійне перебування у приймаючій країні як реалістичний сценарій. Їх мотивація повернення обмежується “символічними” умовами – завершенням війни та радикальним покращенням економічної ситуації в Україні, що сприймаються як віддалені й непевні. Натомість респонденти, які відчують погіршення рівня життя, порівняно з довоєнним часом, невідповідною кваліфікації роботою або залежністю від соціальних виплат демонструють більше прагнення повернутися за першої нагоди, подекуди поєднане з ностальгією та почуттям втрати соціального статусу.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дипломної роботи було послідовно реалізовано всі поставлені у вступі завдання, що дозволило комплексно розкрити феномен соціальної адаптації українців за кордоном у контексті повномасштабної війни. На теоретичному рівні здійснено критичний аналіз класичних і сучасних міграційних та адаптаційних концепцій – від моделей “відштовхування-притягування” до мережевих, транснаціональних і акультураційних підходів. Це надало змогу показати обмеженість одномірних економіко-демографічних пояснень і окреслити необхідність міждисциплінарної рамки, що інтегрує структурно-функціональну, теорію соціального капіталу, інтеракціоністську, психосоціальну та соціально-культурну перспективи. У такий спосіб сформовано аналітичну матрицю, здатну охопити макро-, мезо- та мікрорівні адаптаційного процесу, а також виявити взаємодію інституційних умов і суб’єктивних стратегій вимушених мігрантів.

Методичний блок роботи доповнив теоретичні висновки системним оглядом світових традицій дослідження адаптації – панельних опитувань, партисипативних змішаних дизайнів, етнографії та глибинних інтерв’ю. Вторинний аналіз репрезентативних європейських і північноамериканських баз даних про українських біженців дав можливість співвіднести власні емпіричні результати з уже зафіксованими тенденціями й уточнити вибірку та гіпотези. Вибір основного методу – напівструктурованого глибинного інтерв’ю – обґрунтовано сенситивністю теми, високою мобільністю респондентів і потребою зафіксувати суб’єктивний досвід, який часто прихований за агрегованими статистиками.

Емпіричний етап, що охопив 11 інтерв'ю з українцями у Польщі, Німеччині, Швейцарії, Фінляндії та Чехії, підтвердив та конкретизував висунуті робочі гіпотези. Виявлено, що рівень володіння мовою приймаючої країни справді виступає головним тригером інтеграції у приймаюче суспільство: чим вищий мовний капітал, тим вища вірогідність працевлаштування та встановлення соціальних зв'язків з місцевим населенням. Натомість респонденти з досвідом травми внаслідок бойових дій демонструють уповільнену інтеграцію та підвищену замкненість у діаспорних колах протягом першого року перебування. Дані також підтвердили, що стабілізація матеріального становища корелює зі зниженням готовності до повернення, водночас моральне зобов'язання перед Батьківщиною та страх відновлення бойових дій залишаються потужними факторами амбівалентності міграційних планів. Особливу увагу приділено трансформації міжособистісних зв'язків: збереження ядра родинної комунікації завдяки цифровим технологіям поєднується з емоційним відчуженням від друзів, що залишилися в Україні, та з амбівалентним “комплексом провини вцілілого”, який ускладнює стратегії взаємопідтримки.

Практична частина дослідження матеріалізувалася у низці рекомендацій, спрямованих на державні й громадянські інституції України та країн-реципієнтів. Запропоновано створення інтегрованої багатомовної платформи процедурної й психологічної підтримки, розбудову цифрових центрів кар'єрного консультування, а також довгострокові програми реінтеграції для переселенців із прифронтових регіонів. У такий спосіб робота трансформує емпіричні інсайти на прикладні “соціальні технології”, здатні мінімізувати травматичні ефекти вимушеної міграції та одночасно підтримувати культурний і економічний зв'язок українців з Батьківщиною.

Дослідження досягло поставленої мети: теоретично обґрунтовано та емпірично розкрито механізми соціальної адаптації українських біженців, ідентифіковано головні бар'єри й ресурси інтеграції, описано специфіку підтримання транснаціональних зв'язків під час війни та вироблено доказові рекомендації для політики й практики. Наукова новизна роботи полягає у поєднанні аналітики міграційних тенденцій біженців із якісним соціологічним дослідженням, а практична значущість – у розробці системних рішень, які можуть стати базовою моделлю підтримки й для інших хвиль вимушених переселенців у світі.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. Результати адаптації методики вивчення акультурації мігрантів Дж. Беррі на українській вибірці. *Огляд психологічних вимірів суспільства*. Київ, 2023. 10 с. URL: <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/150/106>
2. Безручук С. Л., Пирог Г. В. Особливості соціально-психологічної адаптації українців у Німеччині після повномасштабного вторгнення. *Психологія особистості*. 2024. с. 153-157. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/29.pdf>
3. Блінова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. №3, т. 1. с. 111-115. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/676/635>
4. Бондаренко В., Давидова Т. Соціальні та соціолінгвістичні аспекти адаптації українських біженців війни в Канаді. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Філологія*. 2024. Вип. № 5. с. 5-10. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/philology/article/view/293/272>
5. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Тернопіль: Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, 2022. 3 с. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/37882/2/MCTD_2022_Vyshnevsky_V-Psychological_adaptation_3-5.pdf
6. Власова М. Д., Квасник О. В. Особистісні чинники адаптації біженців до змін. *Віковий аспект*. Харків, 2023. 5 с. URL: <https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1184/3/ОФ-2023>

[%20Теоретико-методологічні%20основи%20розвитку%20когнітивн
ої%20та%20емоційної.pdf#page=8](#)

7. Гнатюк В. Загальна теорія міграції крізь призму міждисциплінарних досліджень. *Політичні дослідження*. Київ, 2022. 22 с. URL: <http://pd.ipiend.gov.ua/article/view/269224>
8. Грищенко Н. І., Лясота Л. І. Теорії міграції населення та їх значення для вивчення міграційних настроїв у XXI ст. Київ, 2021. 15 с. URL: http://www.socio-journal.kpi.kiev.ua/archive/2021/2/2_2021.pdf#page=15
9. Громадська організація “Impact Force”. Лонгітюдне дослідження: поточна ситуація та перспективи біженців з України. 2024. URL: <https://redcross.org.ua/news/2024/04/69370/>
10. Дем’янчук О. І. Елементи соціального капіталу. Острого: Національний університет “Острозька академія”, 2010. 5 с. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/6770/1/33.pdf>
11. Єнін М. Н., Заєць О. Ю. Соціальна адаптація та інтеграція біженців з України за кордоном. Київ: Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського”, 2023. 5 с. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/48799c55-ce7e-4c64-a30a-34ea3a803a7a/content#page=132>
12. Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2023. Вип. 23(52). с. 41-56. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735274/1/Bulletin_23_52_Social_and_behavioral_sciences_Yefimova_Anna.pdf
13. Каменська Т. Г. Соціологічні методи у політологічній освіті: навчальний посібник. Одеса: Одеський національний університет

- імені І. І. Мечникова, 2024. 111 с. URL:
<https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/41b9c668-4255-4b3d-9493-93215fda55d6/content>
14. Корсунська В. В. Адаптація до нових умов життя. Миколаїв: Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2022. 5 с. URL:
<https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/579/1/ОФ-2022.%20Тенденції%20розвитку%20сімейної%20психології.pdf#page=29>
15. Костенко Н., Скокова Л. Якісні дослідження в соціологічних практиках: навчальний посібник. Київ: Інститут соціології НАН України, 2009. 400 с. URL:
https://i-soc.com.ua/assets/files/library/gs_ok.pdf
16. Кравцов С. О. Теоретичне бачення соціальної адаптації: стан, погляди, підходи. *Український соціум*. 2008. Вип. № 3(26). с. 83-96. URL:
https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2008/07/83-96__no-3__vol-26__2008__UKR.pdf
17. Малиновська О. Українські біженці війни в Європі: між інтеграцією та поверненням. Київ: Національний інститут стратегічних досліджень, 2024. 20 с. URL:
https://niss.gov.ua/sites/default/files/2024-01/az_bizhenci-evropa-oglyad_31012024.pdf
18. Марченко І. І., Пелішенко І. І. Поняття “міграція населення” в контексті сучасних соціологічних підходів. Київ: Київський університет культури, 2012. 10 с. URL:
http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/cuc_2012_1_17.pdf

19. Михайлишина Д., Самойлюк М. Українські біженці: майбутнє за кордоном та плани на повернення. Центр економічної стратегії, 2024. 101 с. URL: https://ces.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/refugees_wave_three.pdf
20. Никифорова Н. О. Соціологія міграцій та вимушених переселень. *Навчальний посібник*. Київ: Маріупольський державний університет, 2024. 197 с. URL: <http://repository.mu.edu.ua/jspui/handle/123456789/6036>
21. Новосад К. Сучасні моделі дослідження міжнародної міграції. *Соціологія Грани*. 2020. Вип. № 5. с. 15-27. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1031032.pdf>
22. Плющ В. Адаптація мігрантів: генеза соціологічних теорій та концепцій. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. 17 с. URL: <http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/humanitas/article/view/1276/1187>
23. Плющ В. А. Соціологічні моделі соціокультурної адаптації сучасних мігрантів в іншокультурному середовищі. Київ: Інститут соціології Національної академії наук України, 2020. 15 с. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/888a86e8-81db-4e0a-a267-d393e9e98fab/content>
24. Проценко О. О. Волонтерські практики в умовах вимушеної міграції в сучасній Україні: чинники та наслідки актуалізації. Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2020. 200 с. URL: <http://dissertations.karazin.ua/sociology/resources/63da6158a48d6278a76b54342851f98c.pdf>
25. Риндзак О. Т. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених громадян у приймаючому соціумі. *Проблеми економіки*. 2015. Вип. № 3. с. 275-280. URL:

https://www.problecon.com/export_pdf/problems-of-economy-2015-3_0-pages-275_280.pdf

26. Світлов О. Р. Поняття “міграції”: сучасні погляди та можливі перспективи в контексті теорії соціальної мобільності. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2012. 10 с. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/apspp_2012_16_6.pdf
27. Селещук Г. Спільноти мігрантів як об’єкт наукового аналізу: основні поняття, теорії, концепти. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2019. 7 с. URL: <https://sociostudios.vnu.edu.ua/index.php/socio/article/view/289>
28. Соціологічна компанія “Factum Group”. Українці за кордоном: як повернути. 2023. 20 с. URL: https://factum-ua.com/document/УКРАЇНЦІ_ЗА_КОРДОНОМ_Як_ПОВЕРнути.pdf
29. Соціологічна компанія “Gradus Research”. Міграційні настрої українців в Україні та за кордоном. 2024. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/migration-intentions-ukrainians-ukraine-and-abroad/>
30. Танчин І. Соціологія. *Навчальний посібник*. Львів, 2005. 360 с. URL: <http://politics.ellib.org.ua/pages-cat-181.html>
31. Ткачук А. Адаптація та інтеграція українських мігрантів у Литві. Вільнюс, 2023. 24 с. URL: https://www.gssc.lt/wp-content/uploads/2023/11/v02_Ukrainian-report_Janeliunas_UA_A4.pdf
32. Управління Верховного комісара ООН у справах біженців. Ситуація з біженцями з України. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>

- 33.Шустер В. В. Міграційні процеси в умовах воєнного стану в Україні: соціологічний аналіз. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. 59 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/24443>
- 34.Adema J., Aksoy C. G., Giesing Y., Poutvaara P. Understanding return intentions and integration of Ukrainian refugees. Centre for Economic Policy Research, 2024. URL: <https://cepr.org/voxeu/columns/understanding-return-intentions-and-integration-ukrainian-refugees>
- 35.Boudou B. Migration and the critique of state thought: Abdelmalek Sayad as a political theorist. *European Journal of Political Theory*. 2021. Vol. 22, № 3. URL: https://www.researchgate.net/publication/354552947_Migration_and_the_critique_of_%27state_thought%27_Abelmalek_Sayad_as_a_political_theorist
- 36.Bundesagentur für Arbeit. Berichterstattung zu den Auswirkungen der Fluchtmigration aus der Ukraine auf den deutschen Arbeitsmarkt und die Grundsicherung für Arbeitsuchende. Nürnberg: Bundesagentur für Arbeit, 2024. URL: <https://statistik.arbeitsagentur.de/DE/Statischer-Content/Statistiken/Themen-im-Fokus/Ukraine-Krieg/Generische-Publikationen/Hintergrundinfo-Berichterstattung-Ukraine.pdf>
- 37.Childress S., Shrestha N. A qualitative study of adaptation challenges of Ukrainian refugees in the United States. *Children and Youth Services Review*. 2025. Vol. 169. URL: <https://prevention.psu.edu/publication/a-qualitative-study-of-adaptation-challenges-of-ukrainian-refugees-in-the-united-states/>

38. Colorado Refugee Services Program. The Refugee Integration Survey and Evaluation (RISE) Year Five: Final Report. 2016. URL: <https://www.immigrationresearch.org/system/files/rise-year-5-report.pdf>
39. Corbin J., Strauss A. Grounded Theory Research: Procedures, Canons, and Evaluative Criteria. *Qualitative Sociology*. 1990. Vol. 13, №1. URL: <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/zfsoz-1990-0602/html>
40. Council of the European Union. Ukrainian refugees: Council extends temporary protection until March 2026. 2024. URL: <https://www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2024/06/25/ukrainian-refugees-council-extends-temporary-protection-until-march-2026/>
41. European Union Agency for Asylum. Movements and Returns: Surveys with Arriving Migrants from Ukraine. December 2024. URL: https://euaa.europa.eu/sites/default/files/publications/2024-12/2024_12_SAM_UKR_Report>Returns_Movements_final.pdf
42. Faist T., Bilecen B. Transnationalism. *COMCAD Working Papers*. 2017. Vol. № 158. URL: https://www.researchgate.net/publication/322554920_Transnationalism_-_Updated
43. Institut für Arbeitsmarkt. The IAB-BAMF-SOEP Survey of Refugees. 2025. URL: <https://www.bamf.de/SharedDocs/ProjekteReportagen/EN/Forschung/Integration/iab-bamf-soep-befragung-gefluechtete.html>
44. Merton R. K. The Focussed Interview and focus groups. *Public Opinion Quarterly*. 1987. Vol. №51. p. 22-34. URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=09b2df056575290a5fa85c57e2a2b55b0cecbd41>
45. Ministry of the Interior and Administration Republic of Poland. Changes to rules concerning supporting Ukrainian war refugees effective as of 1 July. 2024. URL:

<https://www.gov.pl/web/mswia-en/changes-to-rules-concerning-supporting-ukrainian-war-refugees-effective-as-of-1-july>

46. Nguyen T. P., Slewa-Younan S. Trajectories of psychological distress and social integration in newly resettled refugees: findings from the Building a New Life in Australia longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2023. Vol. 59, №8. p. 1425-1435. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11291576/>
47. Sagbakken M., Bregard I. The Past, the Present, and the Future: A Qualitative Study Exploring How Refugees' Experience of Time Influences Their Mental Health and Well-Being. *Frontiers in Sociology*. 2020. Vol. №5. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/sociology/articles/10.3389/fsoc.2020.00046/full>
48. Silvermann D. Interpreting qualitative data: methods for analysing talk, text and interaction. *Sage Publication*. 1994. URL: https://www.researchgate.net/publication/31718316_Interpreting_Qualitative_Data_Methods_for_Analyzing_Talk_Text_and_Interaction_D_Silverman
49. Thomas S., Albrecht P. Researching educational barriers in participatory real-world labs: vocational training of refugees in rural counties in Germany. *Frontiers in Education*. 2024. Vol. №9. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2024.1250886/full>
50. Zerche J. Die Lebenssituation geflüchteter Männer aus der Ukraine in Deutschland. *Ergebnisse aus der IAB-BIB-FREDA-BAMF-SOEP-Befragung*. Nürnberg: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, 2024. 12 p. URL: <https://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Forschung/Kurzanalysen/kurzanalyse8-2024-ukrainische-maenner.pdf>

ДОДАТКИ

Додаток 1

Гайд для проведення глибинного інтерв'ю

Вступ

Вітаю! Моє ім'я Марія, сьогодні я буду вашим інтерв'юером. Дякую, що Ви погодилися взяти участь у дослідженні досвіду соціальної адаптації українців за кордоном. Мета нашого інтерв'ю – краще зрозуміти Ваші відчуття та переживання, щоб висвітлити основні виклики, з якими стикаються українці, що були вимушені покинути рідний дім через повномасштабне вторгнення.

Хочу запевнити, що вся інформація, якою Ви поділитесь, є конфіденційною. Результати дослідження будуть представлені в узагальненому вигляді, без згадок імен чи будь-яких інших деталей, що дозволили б Вас ідентифікувати.

Розмова триватиме приблизно 1 годину. Для зручності аналізу Ваших відповідей я пропоную зробити запис інтерв'ю на диктофон, який не буде передано жодним третім особам та згодом буде видалено. Чи не заперечуєте Ви проти аудіозапису?

Якщо у Вас є будь-які запитання перед початком, буду рада на них відповісти. Якщо все зрозуміло, пропоную розпочати інтерв'ю.

Блок 1. Контекст міграції

1. Розкажіть, будь ласка, про обставини, які спонукали Вас виїхати з України?
2. Чому Ви обрали саме цю країну для переїзду?

3. Скільки часу Ви вже мешкаєте за кордоном? Ви виїхали на самому початку війни чи пізніше?

Блок 2. Адаптація до нового середовища

1. З якими основними труднощами Ви зіткнулися, коли приїхали в цю країну?
2. Як проходили Ваші перші дні та тижні на новому місці? Що було найскладнішим у повсякденному житті?
3. Чи отримували Ви якусь допомогу або підтримку від місцевої влади чи волонтерських організацій після приїзду? Що саме було найкориснішим для Вас?
4. Як Ви шукали роботу або заняття для себе на новому місці? Чи вдалося Вам знайти роботу або долучитися до якогось проєкту?

Блок 3. Соціальні зв'язки

1. Як Ви заводите нові знайомства в цій країні? Можете навести приклад, як Ви познайомилися з кимось тут?
2. Чи спілкуєтесь Ви з іншими українцями за кордоном? Можливо, Ви є членом української діаспорної організації або відвідуєте зустрічі українців?
3. Як складаються Ваші стосунки з місцевими жителями? Чи вдалося потоваришувати з кимось із місцевих?
4. Чи відчували Ви себе самотньо після переїзду, чи навпаки – швидко знайшли нове коло спілкування?

Блок 4. Підтримка зв'язків з близькими

1. Як Ви зараз спілкуєтеся зі своїми рідними та друзями, що залишилися вдома або в інших місцях? Як часто це відбувається?

2. Чи змінився формат або частота Вашого спілкування з близькими після переїзду?
3. Яку роль для Вас відіграють сучасні технології у підтримці зв'язку з близькими?
4. Що для Вас найважче у спілкуванні з рідними на відстані?

Блок 5. Зміни у стосунках

1. Як Ви відчуваєте, чи змінилися Ваші стосунки з рідними та друзями через те, що Ви зараз далеко? В який бік вони змінилися?
2. Які почуття Ви зазвичай відчуваєте, коли спілкуєтеся з близькими на відстані?
3. Що допомагає Вам підтримувати близькість у стосунках попри відстань?

Блок 6. Громадянська активність

1. Чи берете Ви участь у якихось волонтерських ініціативах, мітингах або заходах на підтримку України в країні, де проживаєте?
2. Як Ви слідкуєте за новинами з України під час війни? Як часто дізнаєтеся про події вдома?
3. Чи здійснюєте Ви фінансову або іншу підтримку Україні (донати, перекази рідним, допомога знайомим тощо)?
4. Як загалом ситуація війни впливає на Ваше життя тут, за кордоном?

Блок 7. Майбутні плани

1. Як Ви для себе бачите майбутнє: чи плануєте повернутися до України, чи розглядаєте можливість залишитися за кордоном на довший термін?
2. Які умови повинні скластися, щоб Ви повернулися додому?

3. Чи відчуваєте Ви зміни у своєму відчутті себе (своєї ідентичності) після життя за кордоном під час війни?
4. Як Ви уявляєте своє життя в найближчому майбутньому? Які у Вас плани або мрії стосовно роботи, родини, місця проживання?

Завершальна частина

1. Як Вам було ділитися своїм досвідом сьогодні? Можливо, є щось, про що я не спитала, але Ви хотіли б розповісти?

На цьому ми завершуємо нашу бесіду. Хочу ще раз висловити подяку за Ваш внесок і сподіваюсь, що результати цього дослідження стануть корисними для широкої спільноти українців у всьому світі.

Додаток 2

Приклад транскрипту глибинного інтерв'ю:

Інтерв'ю 4 (Респондент 4: жінка, 21 рік, перебувала в Швейцарії, повернулась до України)

Модератор: Вітаю! Моє ім'я Марія, сьогодні я буду вашим інтерв'юером. Дякую, що Ви погодились взяти участь у дослідженні досвіду соціальної адаптації українців за кордоном. Мета нашого інтерв'ю – краще зрозуміти Ваші відчуття та переживання, щоб висвітлити основні виклики, з якими стикаються українці, що були вимушені покинути рідний дім через повномасштабне вторгнення. Хочу запевнити, що вся інформація, якою Ви поділитесь, є конфіденційною. Результати дослідження будуть представлені в узагальненому вигляді, без згадок імен чи будь-яких інших деталей, що дозволили б Вас ідентифікувати. Розмова триватиме приблизно 1 годину. Для зручності аналізу Ваших відповідей я пропоную зробити запис інтерв'ю на диктофон, який не буде передано жодним третім особам та згодом буде видалено. Чи не заперечуєте Ви проти аудіозапису?

Респондент 4: Ні, я не заперечую.

Модератор: Якщо у Вас є будь-які запитання перед початком, буду рада на них відповісти. Якщо все зрозуміло, пропоную розпочати інтерв'ю.

Респондент 4: Запитань немає.

Блок 1. Контекст міграції

Модератор: *Розкажіть, будь ласка, про обставини, які спонукали Вас виїхати з України?*

Респондент 4: Звісно, це був початок повномасштабного вторгнення. Плюс мене спонукали мої родичі, бо на той момент мені було тільки 18 років. У мене є молодша сестра, якій тоді було, здається, 7 чи 8 років. Тобто... у мами не було, як це сказати... постійного партнера, який би нас не те щоб забезпечував, а хоча б допомагав. Коротше, ситуація склалася така, що найближчі родичі сказали нам, що найкращим варіантом на той момент буде виїхати. Ми певний час перебували в готелі – жили на заході України. А потім, уже звідти, мамина найкраща подруга, яка є моєю

хрещеною, запропонувала нам перебраться до Швейцарії. Вона могла нам допомогти, там були люди, готові тимчасово прийняти нас у свою сім'ю. Також була можливість оформити нас як біженців – із виплатами, навчанням, мовними курсами, певною інтеграцією в їх суспільство, скажімо так. Ми, знову ж таки, не були дуже активно “за” цю ідею. Але під впливом сильного стресу, через ситуацію в країні, на нас було легко вплинути. Я, по суті, не мала можливості самостійно приймати рішення. Моя мама вирішила, що ми можемо виїхати – тим паче, якщо для нас усе вже було організовано. Тимчасово, звісно. Усі тоді думали, що це ненадовго. І ми також думали, що надовго там не затримаємось. Ми приїжджали дуже довго: спершу через Ужгород, потім – 10 годин пішки через кордон зі Словаччиною. Там ще 10 годин сиділи на кордоні, чекали, поки нас заберуть волонтери. Потім ще 16-18 годин добиралися до Швейцарії. Але, з іншого боку, нам дуже пощастило – трапилася дуже гарна сім'я, молода пара медиків. Ми проживали з ними тоді вже шість місяців. І досі з ними спілкуємося. Тобто в цьому плані нам дуже пощастило.

Модератор: *Чому ви обрали саме цю країну для переїзду?*

Респондент 4: Це була не наша ідея, а ідея моєї хрещеної, яка також є маминою подругою. Вона запропонувала саме Швейцарію, тому що сама там проживає і могла б бути поруч – допомагати нам фінансово, морально та з інтеграцією, хоча б тимчасово, у їх суспільство. Плюс, на той момент вона вже підшукала для нас сім'ю, у якої ми зможемо перебувати. Окрім усього цього, Швейцарія вважається однією з найбезпечніших і найвіддаленіших країн. Навколо – гори, і на той момент ніхто не знав, як усе буде розвиватися, чим усе це може закінчитись...

Модератор: *Скільки часу Ви мешкали за кордоном? Ви виїхали на самому початку війни чи пізніше?*

Респондент 4: Ми виїхали з Києва через тиждень після початку війни. Потім місяць прожили на західній частині України, у готелі. Після цього вже виїхали за кордон. У Швейцарії ми пробули шість місяців – пів року.

Блок 2. Адаптація до нового середовища

Модератор: *З якими основними труднощами Ви зіткнулися, коли приїхали в цю країну?*

Респондент 4: Ну, для мене особисто і для нас усіх це, звісно, був мовний бар'єр. Англійською я володію дуже добре, але моя мама та сестра – взагалі ні. А німецькою, оскільки ми опинилися в німецькомовному кантоні Швейцарії, ніхто з нас не володів. Тому це було трохи проблематично. Але ми дуже швидко почали ходити на курси, вивчати мову – це по-перше. Для моєї мами пріоритетом було знайти роботу, а це теж безпосередньо пов'язано з мовою. Для мене, оскільки я вже була на другому курсі університету, варіант зі школою в Швейцарії вже не підходив, бо за віком я її пройшла. Я пробувала вступати до університету, але це теж було складно. А для моєї сестри найважчою була інтеграція у їх школу. Вона не знала ні англійської, ні німецької – жодної з мов, які там використовуються. Для неї це було дуже важко. По-друге – це культура. Так, Швейцарія активно допомагала українцям-біженцям під час війни, але все одно відчувалася певна неприязнь до приїжджиків. Особливо – до біженців, які, на їх думку, витрачають ресурси їх країни. Тому було трохи складно подружитися з місцевими, знайти спільну мову, порозуміння. Хоча, звісно, були й дуже приємні люди. Потім стало важко ще й через те, що не було чіткого розуміння, що ми робимо далі. Ми ніби просто перебували там тимчасово. В якийсь момент потрібно було обирати – чи ми повертаємося назад, чи залишаємося і намагаємося інтегруватися. Ми були, так би мовити, на межі: треба і мову вчити, і роботу шукати, але водночас – з думкою, що, можливо, все одно повертатимемося в Україну. І саме це було найважчим – неясність, у який бік рухатися.

Модератор: *Як проходили Ваші перші дні та тижні на новому місці? Що було найскладнішим у повсякденному житті?*

Респондент 4: Якщо чесно, для мене все це було як у тумані, бо це був величезний стрес. Я дуже відповідальна людина, і хоча я не була найстаршою в нашій трійці – мама, я і молодша сестра – але все одно дуже сильно відчувала відповідальність за них обох і за себе. У той день, коли ми переходили кордон і чекали волонтерів, майже вся комунікація проходила через мене, бо я найкраще знала англійську. А потім – ці нестерпні 18 годин у машині, поки ми добиралися. Ми приїхали в Швейцарію до нашої прийомної сім'ї десь о другій ночі. Все було як у тумані – голова в тумані. Вони чекали нас до ночі. Перше, що я пам'ятаю – ми вийшли з машини, до нас вибігли їх собачки, і ми були такі раді, бо в нас теж є собачка, яку довелося залишити з дідусем і бабусею. Вони були

дуже дружелюбні. Оскільки було дуже пізно, ми майже не розмовляли. Нас познайомили – хто як зветься, показали нашу кімнату на верхньому поверсі, постелили нам ліжка, і ми просто ментально вирубалися від втоми. Наступного дня нас ніхто не будив – дали спокій виспатися. Коли були готові, ми спустилися вниз і вже детальніше познайомилися з нашою сім'єю. Було дуже зручно, що вони також спілкуються англійською, тому ми могли досить вільно розуміти один одного. Але все одно, на фоні стресу і через те, що ми не мали досвіду постійного англомовного середовища, це було трохи важко. Це було давно, але я пам'ятаю, що вони провели нам, так би мовити, екскурсію по дому, по дворику, “patio”, познайомили з тваринками – у них багато собак, котів, курочок. Потім був сніданок, обговорили організаційні питання. І далі нам дали час видихнути, прийти до тями. Протягом першого тижня вони показували нам місцевість, намагалися трохи розвантажити нашу психіку, якщо так можна сказати. І ми вже дуже добре здружилися буквально за тиждень. Так сталося, що наприкінці того тижня якраз був день народження в моєї мами. І ми разом зробили торт, влаштували святкову вечерю, відсвяткували разом. Нам дуже-дуже пощастило з цією сім'єю, і все відбулося дуже швидко.

Модератор: *Чи отримували Ви якусь допомогу або підтримку від місцевої влади чи волонтерських організацій після приїзду? Що саме було найкориснішим для Вас?*

Респондент 4: Так, ми отримували допомогу. Усе відбулося майже одразу після того, як ми подалися на біженство. З нами провели інтерв'ю, під час якого задавали дуже багато питань. Зокрема, питали про наш дохід і статки. Саме на основі цієї інформації нам надали фінансову допомогу, яка є фіксованою для всіх. Але там була така система: якщо дохід або заощадження перевищують суму допомоги, то її можуть навіть не надавати. Наприклад, у мене як у студентки питали, чи я отримую стипендію, і якщо так – її сума віднімалася з розміру виплат. Так само, коли я вже знайшла роботу, моя зарплата була приблизно такою ж, як і державні виплати. Тобто, фактично, я працювала “безкоштовно”, бо центр більше нічого не виплачував. Але я йшла туди не заради грошей, а заради досвіду. Така от у них система. Щодо роботи – я влаштувалася в психіатричну лікарню в місті Оберш, на посаду “Praktikantin Pflege”, що можна перекласти як молодша медсестра. Я працювала у відділенні

геронтології – з людьми похилого віку. Пропрацювала там два місяці, це були якраз останні місяці мого перебування у Швейцарії, влітку, після завершення навчального року в університеті. Мені було дуже зручно по графіку: я три дні на тиждень навчалася на мовних курсах, а решту – працювала. Тобто я паралельно і вивчала мову, і працювала. Це було дуже зручно. Мене там усе влаштовувало – дуже хороша команда. Я б і далі працювала, і розвивалася, але були свої причини повернутися.

Модератор: *Як Ви шукали роботу або заняття для себе на новому місці? Чи вдалося Вам знайти роботу або долучитися до якогось проєкту?*

Респондент 4: Звісно, я шукала. Але оскільки навчалася в університеті, це було трохи проблематично. У моєму університеті навчання відновилося вже через два тижні після початку війни – звісно, онлайн. Я навчаюсь у медичному університеті, тому навчання доволі серйозне, і я не могла пропускати заняття. Я одразу повідомила про це в центрі. До того ж, мені тільки-но виповнилося 18 років. Але, попри це, нам одразу ж знайшли курси німецької мови, які я почала відвідувати. І якраз, коли в мене завершувалися заняття в університеті, я ментально почала шукати якусь роботу – теж у медичній сфері. Мені дуже пощастило – не через їх місцевий “Job Center”, а саме тому, що я жила в родині медиків. Вони дали мені контакт одного чоловіка, який був головним у своєму відділенні лікарні. Він запропонував мені пройти інтерв’ю. Я приїхала, і мене взяли на роботу. Це була психіатрична лікарня біля Цугу. Мене взяли на посаду практиканта, попри те, що я на той момент ще не мала навіть диплому медсестри – це був лише другий курс. Я не знала мови, але паралельно з роботою одразу ж пішла на курси. І все одно мене взяли, були дуже раді. Пізніше я дізналася, що практично все відділення – це не швейцарці, десь 90% – це іммігранти. Не обов’язково біженці, але люди з інших країн. І ця робота дуже допомогла мені швидше вивчити мову на базовому рівні. Звісно, перші кілька тижнів ми спілкувалися ледь не жестами, але з часом усе стало простіше. А от із моєю мамою ситуація була складніша. У неї більш серйозна професія – вона працює в банківській сфері, і там усе не так просто. Тому навіть до самого від’їзду їй так і не вдалося знайти роботу. Мою сестру влаштували в місцеву школу – і вона успішно відвідувала її весь період.

Блок 3. Соціальні зв’язки

Модератор: *Як Ви заводили нові знайомства в цій країні? Можете навести приклад, як Ви познайомилися з кимось тут?*

Респондент 4: Мені, якщо чесно, це дуже-дуже важке питання. Я пробула там пів року – і це, в принципі, достатньо довго, але на фоні всього стресу та загальної ситуації я була трохи замкнута в собі. Мені було важко підтримувати контакт навіть з тими друзями з України, які у мене вже були. Навіть через месенджери чи відеозв'язок – не кажучи вже про пошук нових знайомств, тим більше серед іноземців. Коли я вже трохи адаптувалася й відчула, що готова до спілкування, почала шукати якихось українців або українок, які живуть поблизу, – свого роду своє ком'юніті. А вже потім намагалася налагодити контакт із місцевими. Але це було дуже важко. По-перше, молодь там не завжди розуміє, в якій ситуації ти перебуваєш. По-друге, мовний бар'єр усе одно залишався. По-третє, я не відвідувала ні їх університет, ні школу – тому не мала звичних середовищ для знайомств. На роботі я була наймолодшою, а на курсах українців було дуже мало. Тобто точок для побудови нових контактів практично не було.

Модератор: *Чи спілкувались Ви з іншими українцями за кордоном? Можливо, Ви були членом української діаспорної організації або відвідуєте зустрічі українців?*

Респондент 4: Ну, я не можу сказати, що була прямо членом якоїсь організації, але так, я спілкувалась з українцями саме на курсах німецької мови – це по-перше. По-друге, моя хрещена, яка вже давно проживає у Швейцарії, співає в хорі. І вони там влаштовували благодійні вечори та концерти для українців і на їх підтримку. Я була присутня на таких заходах і допомагала. Ще було декілька благодійних ярмарків, де збирали гроші, і я також брала в цьому участь.

Модератор: *Як склалися Ваші стосунки з місцевими жителями? Чи вдалося потоваришувати з кимось із місцевих?*

Респондент 4: Ну, найбільше стосунки розвивалися нормально саме з моєю сім'єю, з якою я жила. Але треба зробити ремарку, що вони не швейцарці, а з Нідерландів, тобто самі приїжджі. Я жила в маленькому містечку, де були фактично одні фермери. Навколо було будиночків двадцять максимум і це були, якщо можна так сказати, люди трохи контрольовані. Наприклад, моїй мамі довелося познайомитись з жінкою, яка є швейцаркою, не з її ініціативи, а з ініціативи цієї жінки просто на

автобусній зупинці. Вони досі спілкуються, вона дуже привітна, завжди питає, як справи. А от мій особистий досвід був іншим. Мені довелося зустрітися з жінкою і її чоловіком, які є фермерами. У них були дуже чіткі політичні погляди і вони поводитися, можна сказати, як нацисти. Це були дуже неприємні люди. Кожного разу, коли я проходила повз їх будинок, бачила, як вони за мною спостерігають, як стежать за моїми рухами, що я роблю. Прямо з вікна свого будинку. Коли я гуляла разом зі своєю сім'єю, то було відчуття, що сусіди вже все про мене знали. Мені навіть не треба було нічого розповідати. Вони активно цікавилися, хоча швейцарці загалом не є дуже відкритими людьми. Вони не схильні до щирого й відкритого спілкування, але все ж траплялися приємні люди, з якими можна було познайомитися і поспілкуватися.

Модератор: *Чи відчували Ви себе самотньо після переїзду, чи навпаки – швидко знайшли нове коло спілкування?*

Респондент 4: Нове коло спілкування я взагалі не можу сказати, що знайшла. Воно не було повним і ніколи не перекрило моє старе коло спілкування. Звісно, я почувалася самотньо – буквально до моменту, коли не поїхала додому назад. Я виїхала не сама, а з мамою і сестрою, але все одно мої батьки, друзі й усі інші залишилися в Україні або в інших країнах, з якими я могла контактувати. Це було важко не тільки тому, що я за ними сумувала, а ще й тому, що дуже переживала за них. Особливо болісною для мене була історія з моєю собакою. Я не змогла її забрати, хоча була дуже до неї прив'язана. Найбільше самотньо я почувалася в останні місяць-півтора. Тому що залишилась трохи довше – мама з сестрою поїхали, коли пройшло чотири з половиною місяці, а я залишилась на всі шість. Фактично ці останні півтора-два місяці я просто працювала і ходила на курси, хоча вже знала, що скоро доведеться повертатися. Мами не було, сестри не було, поруч не було взагалі нікого. Друзів теж не було. І на той момент це було найважче.

Блок 4. Підтримка зв'язків з близькими

Модератор: *Як Ви спілкувались зі своїми рідними та друзями, що залишилися вдома або в інших місцях? Як часто це відбувалося?*

Респондент 4: Як я вже зазначила, мені на фоні стресу і цієї незвичної ситуації було трохи важко підтримувати контакт навіть через месенджери. Але все одно я старалася хоча б з найближчими родичами – ми постійно

зідзвонювались, чи по відеозв'язку, чи просто телефоном. Як мінімум, намагалися говорити хоча б про щось буденне, щоб зберігати зв'язок. Найяскравіший момент – це мій день народження, який припав на період мого перебування за кордоном. Я дуже сімейна людина і в мене завжди була традиція робити спільні фотографії з усіма на свій день народження. Але цього разу довелося адаптувати традицію, бо я була далеко. У мене є навіть окрема папка, куди я зберігала скріншоти – я просила кожного, хто дзвонив, вийти на відеозв'язок, і робила скріншоти розмов. Так мені вдалося хоча б частково заповнити цей емоційний пробіл за рахунок діджиталізації. Все одно ми підтримували зв'язок.

Модератор: *Яку роль для Вас відігравали сучасні технології у підтримці зв'язку з близькими?*

Респондент 4: Ну, справді дуже велику. Наприклад, у мене дуже тісні стосунки з моєю бабусею. Сьогодні, до речі, її день народження – їй виповнилося 88 років. І мені дуже пощастило, що вона живе разом з моїм батьком. На момент, коли я виїжджала, я могла привітати її лише по телефону, просто почути голос. Але завдяки новим технологіям і новим телефонам, якими моя бабуся не користується, але володіє батько, я мала змогу побачити її по відеозв'язку. Це було дуже приємно – і для неї, і для мене. Так само і з іншими родичами, так само і з друзями. Я навіть могла побачити свою собачку, бо ж із нею по телефону не поговориш, а побачити хоча б – могла. Це було дуже важливо і дуже зручно.

Модератор: *Що для Вас найважче у спілкуванні з рідними на відстані?*

Респондент 4: Можливо, те, що я відчувала себе винною. Бо я виїхала, а вони досі там. І хоча вони висловлювали свою підтримку, раділи за мене, що мені вдалося виїхати, все одно відчуття провини не покидало. Я відчувала відповідальність за них, страх за них, тому що не могла контролювати, в якій вони ситуації. І саме через це було особливо важко.

Блок 5. Зміни у стосунках

Модератор: *Як Ви відчуваєте, чи змінилися Ваші стосунки з рідними та друзями через те, що Ви були певний час далеко? В який бік вони змінилися?*

Респондент 4: Звісно, він змінилися. Наприклад, з деякими родичами, з якими я навіть не так часто спілкувалася, коли була в Україні до повномасштабного вторгнення, ми почали частіше підтримувати зв'язок після мого тимчасового переїзду. З друзями ситуація була трохи складніша. У всіх були свої особисті труднощі, і ми всі це розуміли. Багато молодих людей виїжджали, тому що вони більш мобільні, ніж, наприклад, бабусі й дідусі. Через це спілкування з ровесниками теж стало складнішим, бо всі проходили свій етап інтеграції в новій країні, освоювалися там. У цьому плані контактів стало менше і вони були більш рідкісними. Ну, з рідними, я думаю, взагалі нічого не змінилося. Зараз, враховуючи, що вже пройшло два або навіть майже три роки з моменту, як я повернулася, усе це ніби забулося. Вони вже навіть не сприймають це як щось особливе – була і була, колись поїхала, ніби як у відпустку. А от з друзями, я думаю, це дуже сильно вплинуло. Як я вже зазначала, на мене вплинув стрес, я трохи замкнулася в собі, і мені було важко підтримувати зв'язок. Бо з родичами ти можеш просто подзвонити і спитати, як справи, як мама, тато, бабуся, Аліса і так далі. А з друзями потрібно більше включатися в розмову, вигадувати, про що говорити. На той момент мені здавалося, що це складно, і ця думка породжувала в мені тривожність. Через це я постійно відкладала спілкування. В результаті дуже сильно віддалилася від друзів. І так вийшло, що з багатьма зв'язок взагалі втрапився, а з деким – помітно погіршився.

Модератор: *Які почуття у Вас зазвичай були, коли спілкувалися з близькими на відстані?*

Респондент 4: Ну, напевно, перші декілька місяців, враховуючи, що це ще була доволі активна фаза війни, почуття були дуже тривожні й сильні. Я доволі емоційна людина, і мене дуже часто пробивало на сльози через те, що я сильно переживала. Я не могла ніяк допомогти і навіть не розуміла, хто кому має допомагати. Здавалося, що я сама в не дуже вигідній ситуації в іншій країні, родичі хотіли допомогти мені, а я хотіла допомогти їм. Але ніхто насправді нічого не міг зробити. Це було важко – така постійна невизначеність. Перші місяці були найскладнішими. А потім стало трохи легше, ніби все поступово стало на свої місця. І спілкування вже не було настільки про війну, як просто про буденність, про те, як ми живемо обидві сторони.

Модератор: *Що допомагало Вам підтримувати близькість у*

стосунках попри відстань?

Респондент 4: Попри відстань, поки ми були за кордоном, підтримування зв'язку відбувалося, напевно, через дзвінки і повідомлення. Родичі так само дзвонили і писали мені. Не знаю, які ще можуть бути варіанти. Наприклад, я, моя мама та сестра за весь час, поки ми пів року там жили, нікуди не виїжджали. Ми ні з ким не перетинались і навіть тимчасово не повертались в Україну. Тому для нас залишався лише відеозв'язок та телефонні дзвінки – і все.

Блок 6. Громадянська активність

Модератор: *Чи брали Ви участь у якихось волонтерських ініціативах, мітингах або заходах на підтримку України, перебуваючи за кордоном?*

Респондент 4: Чесно кажучи, моя участь була доволі мінімальною, бо я сама перебувала не в найвигіднішому становищі. Плюс недостатнє знання мови теж ускладнювало ситуацію. Кілька разів я допомагала на волонтерських зборах – буквально просто сортувала одяг для біженців, щоб їм було легше щось обрати для себе. Ми самі стикнулися з такою ситуацією: у нас була одна маленька валіза на трьох, а жити потрібно було пів року. Багатьох на початку рятувало лише те, що волонтери привозили одяг, речі для гігієни й усе необхідне. Тому я кілька разів допомагала розкласти речі. Також було кілька ярмарків, де продавали одяг, їжу – брали участь і швейцарці, і українці, і всі охочі. Гроші з цих заходів збиралися на допомогу Україні. Ще були благодійні концерти, де виступали оркестр і хор, в якому співає моя хрещена. Там ми теж допомагали. Також я декілька разів виходила на мирний мітинг у Цюріху та Берні на підтримку України.

Модератор: *Як Ви слідували за новинами з України під час війни? Як часто дізнавалися про події вдома?*

Респондент 4: Насправді я дуже активно слідувала за подіями, особливо перші місяць-два-три. Ранок починався з того, що я прокидалася й одразу читала новини. Виходило так, що я іноді знала більше про те, що відбувається, ніж навіть ті, хто залишався в Україні. Основним джерелом були телеграм-канали, новини в інтернеті, а також місцеві швейцарські новини. Мені було цікаво, наскільки правдиво вони подають інформацію,

як саме події в Україні висвітлюються в іншій країні. Ось так я й слідувала за всім, що відбувалося.

Модератор: *Чи здійснювали Ви фінансову або іншу підтримку Україні (донати, перекази рідним, допомога знайомим тощо)?*

Респондент 4: Ну звісно, ми з мамою постійно намагалися донатити в Україну самостійно.

Модератор: *Як загалом ситуація війни впливала на Ваше життя за кордоном?*

Респондент 4: У принципі, ми відчували себе не в своїй тарілці, постійно в якомусь стресі й напрузі. Було таке відчуття, ніби місцеві сприймають нас як паразитів, які просто виснажують ресурси їх країни. Іноді здавалося, що біженців з України занадто багато, що люди надто сильно звертають на це увагу. Також відчувалося, що з'являються певні стереотипи – ніби порядність українців під сумнівом. На початку ставлення до нас було дуже приємне, турботливе, але з часом воно змінилося. Це вже була не ненависть, але така легка неприязнь.

Блок 7. Майбутні плани

Модератор: *Як Ви для себе бачите майбутнє: чи плануєте залишитися в Україні, чи розглядаєте можливість повернутися кордон на довгий термін?*

Респондент 4: Взагалі я навчаюся в медичному університеті і вже на останніх етапах навчання – скоро має бути інтернатура. Попри це, я все одно активно намагаюся покращити свій рівень англійської і планую вивчати ще одну мову. Тому так, я розглядаю варіант продовження навчання або вже роботи за кордоном. Зокрема, я розглядаю Швейцарію як гарний варіант. У мене вже був досвід роботи в психіатричній клініці, і саме в цій галузі я хочу працювати в майбутньому. Мені дуже сподобалися умови праці як для лікарів, так і для пацієнтів клініки. Тому так, я серйозно думаю над цим.

Модератор: *Які умови сприяли тому, щоб Ви повернулися додому?*

Респондент 4: По-перше, я вже відчувала, що наш візит до прийомної сім'ї трохи затягнувся. Це були молоді люди, які жили своїм життям, і вже

починало з'являтися відчуття, що ми трохи заважаємо їм у їх кар'єрному та сімейному розвитку. По-друге, моїй сестрі не дуже подобалося в тій школі. Усі її друзі залишилися в Україні. Мама не могла знайти роботу, і їй, як старшій, було важче вивчати нову мову, особливо професійну. Вони взагалі не відчували себе там зручно або "як вдома", тому завжди хотіли якнайшвидше повернутися. Коли вже постало питання повернення, і такі настрої панували в родині, вони вирішили, що пора їхати додому. Я ж затрималась буквально на півтора-два місяці довше, бо хотіла встигнути попрацювати й набратися досвіду в тій лікарні. На той момент я встигла попрацювати лише місяць і хотіла ще трохи. Але потім я теж повернулася. По-перше, я залишилася зовсім сама. По-друге, нам поставили умову, що ті, хто хоче далі навчатися в університеті, мають повернутися до очного навчання. Теоретично можна було б онлайн, але в медичному це не навчання. У мене якраз починалися пари, я не знайшла там ні друзів, ні близьких знайомств. Тому в останній можливий день я побула ще трохи там і буквально за день до початку навчання повернулася додому.

Модератор: *Чи відчуваєте Ви зміни у своєму відчутті себе (своєї ідентичності) після життя за кордоном під час війни?*

Респондент 4: Так, звісно, я відчуваю зміни. По-перше, я стала набагато впевненішою у своїй англійській. І загалом – у собі. Я зрозуміла, що можу доволі легко знаходити спільну мову з людьми, навіть якщо вони говорять іншою мовою. По-друге, я стала більш впевненою у своєму зовнішньому вигляді, у своїх знаннях, у своїх особистих якостях. Але за це я навіть більше вдячна не самому факту перебування у Швейцарії, а людям, з якими я жила в тій родині. Саме вони дали мені цю впевненість.

Модератор: *Як Ви уявляєте своє життя в найближчому майбутньому? Які у Вас плани або мрії стосовно роботи, родини, місця проживання?*

Респондент 4: Не хотіла би залишатися на тій роботі, на якій зараз працюю – в аптеці, тому що це не те, чим я хочу займатися по життю. В ідеалі – закінчити університет, отримати диплом, пройти гарне розподілення на інтернатуру туди, куди я хочу, і залишитися в Києві. А в найкращому варіанті – пройти інтернатуру за кордоном і отримати ту спеціальність, яку бажаю, тобто психіатрію. Плюс, мій хлопець теж навчається в медичному, і мені хотілося б, щоб він теж залишився в Києві

на розподілі, щоб ми могли разом будувати кар'єру молодих лікарів, знайти гарну клініку. І, звісно, найголовніше – це щоб Україна перемогла, бо саме це може створити умови для реалізації всіх попередніх бажань.

Модератор: *На цьому ми підходимо до завершення. Як Вам було ділитися своїм досвідом сьогодні? Можливо, є щось, про що я не спитав або спитала, але Ви хотіли б розповісти?*

Респондент 4: Взагалі це була дуже приємна, щира розмова. Дуже приємний і ввічливий модератор. Я зовсім не почувалася ні некомфортно, ні тривожно, ні якось утиснуто в цій розмові. Змогла вільно розповісти все, що відчуваю. Мені здається, ми обговорили всі питання і навіть більше. Тому додаткових коментарів у мене немає.

Модератор: На цьому ми завершуємо нашу бесіду. Хочу ще раз висловити подяку за Ваш внесок і сподіваюсь, що результати цього дослідження стануть корисними для широкої спільноти українців у всьому світі.