

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

Зінченко Галина Павлівна

**«Вплив копінг-стратегій на рівень соціальної адаптованості українських
біженців»**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня
бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
асистент кафедри соціальної роботи
Піонтківська Олена Георгіївна

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної роботи

Завідувач кафедри соціальної роботи

Кандидат соціологічних наук,

Люта Леся Петрівна

(підпис)

Київ - 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЇХ ВПЛИВУ НА РІВЕНЬ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТИВНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ	5
1.1. Поняття соціальної адаптації та теоретичні підходи до його визначення.....	5
1.2. Визначення та характеристика копінг-стратегій, виокремлення їх видів.....	8
1.3. Особливості процесу соціальної адаптації українських біженців. .	12
Висновки до розділу I.....	17
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА РІВЕНЬ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТОВАНOSTІ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ	19
2.1. Інструментарій та процедура емпіричного дослідження впливу копінг-стратегій на рівень соціальної адаптованості українських біженців...	19
2.2. Вияв впливу копінг-стратегій на рівень соціальної адаптованості біженців.....	23
Висновки до розділу II.....	49
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ БІЖЕНЦІВ	52
3.1. Програма виявлення неадаптивних та сприяння розвитку конструктивних копінг-стратегій біженців.....	52
3.2. Результати апробації програми з виявлення неадаптивних та формування конструктивних копінг-стратегій серед біженців.	58
Висновки до розділу III	62
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАДКИ	70

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Життя людини ніколи не буває непохитно стабільним, воно скоріше схоже на ряд несподіваних впливів та провокацій долі. На жаль, передбачити такі події неможливо, тож залежно від ступені їх важкості вони мають характерний вплив на процес життєдіяльності людини.

Сучасні реалії війни в Україні є сумним прикладом того, що не завжди майбутнє може бути спланованим та захищеним. Відповідна ситуація вимагає від людини вміння виходити з зони комфорту та шукати шляхи адаптації до нових умов. Без цього вона не зможе ефективно функціонувати та задовольняти свої потреби. На жаль, але не завжди це вдається. Через брак досвіду долаття схожих ситуацій або ж через неможливість віднайти власні наявні ресурси для цього. Саме копінг-стратегії і є тими відпрацьованими шляхами та комбінаціями дій, що можуть вплинути на вирішення наявної складної життєвої ситуації. Проте, не у кожному індивідуальному випадку вони виявляються конструктивними.

Через війну велика кількість українців була вимушена виїхати за межі їх рідних міст, областей та навіть закордон, полишаючи свої домівки, звичне комфортне життя та все, що мало цінність для них. Замість цього вони потрапили у ситуацію невизначеності та необхідності адаптуватися до чогось абсолютно нового. Відповідні зміни можуть зробити людину вразливою до впливу будь-яких стрес-чинників, що у результаті здатне призвести до важких психологічних наслідків: фрустрацій, апатій, депресії тощо.

Питання пристосування українців до зміни звичного ладу життя ми вважаємо надзвичайно актуальним. Відповідно до цього ми хочемо дослідити яким чином копінг-стратегії впливають на рівень соціальної адаптації людей та у процесі визначити які з них є конструктивними, а які ні. На основі отриманих результатів ми плануємо розробити та запропонувати механізм, що здатний позитивно сприяти пристосуванню українців до зміни звичного

життя. Наш науковий інтерес і зумовив вибір теми дипломної роботи: **«Вплив копінг-стратегій на рівень соціальної адаптованості українських біженців»**.

Мета – проаналізувати вплив копінг-стратегій на рівень соціальної адаптованості українських біженців та запропонувати інструмент, спрямований на розвиток адаптивних копінг-стратегій.

Гіпотеза – українські біженці здатні використовувати конструктивні та неконструктивні копінг-стратегії, характер яких впливає на рівень їх соціальної адаптивності.

Завдання дослідження:

1. Провести науково-теоретичне дослідження і визначити особливості процесу адаптації та формування і використання копінг-поведінки.
2. Провести емпіричне дослідження рівня соціальної адаптованості українських біженців.
3. Дослідити як копінг-стратегії впливають на рівень соціальної адаптованості.
4. Розробити та впровадити інструмент, спрямований на розвиток конструктивних копінг-стратегій біженців.

Об'єкт – соціальна адаптованість українських біженців.

Предмет – вплив копінг-стратегій на рівень соціальної адаптованості українських біженців.

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань, які ми поставили на меті, нами було використано наступні **методи дослідження**: аналіз, синтез, авторська анкета, методика дослідження соціальної адаптованості, методика для психологічної діагностики копінг-механізмів Є. Хейма.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЇХ ВПЛИВУ НА РІВЕНЬ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТИВНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ

1.1. Поняття соціальної адаптації та теоретичні підходи до його визначення.

Зовнішнє середовище ніколи не буває абсолютно сталим, під впливом різних чинників воно здатне сильно змінюватись. Людина у ході свого розвитку та дорослішання постійно стикається з безліччю труднощів і для того, щоб забезпечувати власне виживання та благополуччя їй важливо вміти маневрувати та пристосовуватися до цього. Цей процес власне і називається адаптацією.

Якщо заглибитись у історичний ракурс, то початок вивчення даного питання базується на дослідженнях К. Бернара і сягають сфери біології. Вчений досліджував існуючий взаємозв'язок між підтримкою сталості внутрішнього середовища та незалежністю живої системи від впливів зовнішнього середовища[16]. Відповідно до цього можна визначити, що збереження сталості внутрішнього середовища є провідним завданням організму людини. Для забезпечення успіху даного процесу підключається цілий ряд захисних механізмів та ресурсів, саме завдяки чому організму і вдається продовжувати функціонувати.

Сам термін «адаптація» вперше був окреслений німецьким фізіологом Г. Аубертом після чого його стали широко використовувати у літературі, пов'язаній з медичною та психологічною сферою. Поняття адаптації було трактоване вченим як пристосування органів чуття до діючих подразників, яке впливає на зміну чутливості аналізаторів. Це дає змогу говорити про те, що впливи зовнішнього середовища завжди викликають реакцію організму людини, яка демонструє її пристосованість до цього. Звичні подразники не викликають складнощів у процесі життєдіяльності людей, адже вони

адаптовані до них та знають як діяти у таких випадках. Проте зміна зовнішнього середовища слугує і новим впливам та відповідно «зміні чутливості аналізаторів» на ці подразники. Внаслідок цього людина стикається з абсолютно новим для неї досвідом та не завжди розуміє як правильно функціонувати внаслідок відсутності бачення власних ресурсів для цього.

У рамках нашого дослідження нас цікавить саме процес соціальної адаптації, тому якщо більш конкретизувати ідею, то дане поняття передбачає не тільки процес, у якому людина, як біологічний та соціальний організм пристосовується до навколишнього середовища та його прийнятих норм і цінностей, але й як стан, у якому вона перебуває. Стан власне і здатний відображати систему стосунків, які індивід має з навколишнім середовищем, що і виражає успішність або неуспішність його адаптації[3].

Інна Галецька визначає дане поняття наступним чином: «Соціальна адаптація – це інтеграція людини в суспільство, у процесі якої відбувається формування самосвідомості й рольової поведінки, здатності до самоконтролю й адекватних зв'язків та стосунків. Психологічна адаптація здійснюється шляхом пристосування людини до наявних у суспільстві вимог у процесі узгодження індивідуальних цінностей і переконань та суспільних норм» [6, с. 91].

Відповідно до вищезазначених думок дослідників, які вивчали дане питання ми можемо бачити, що успішність адаптації особистості залежить від її вміння маневрувати у суспільстві, прилаштовуючись до його норм та цінностей. Індивіду вкрай важливо відповідати цим вимогам, адже це має значення у процесі його включення у суспільне життя, без якого порушується задоволення його ключових потреб. Проте, те, що людина адаптована в певній окремій сфері життя не говорить про її адаптованість в інших, і в такому разі важко говорити про загальну успішність цього процесу. Взагалі адаптованість визначається як успішний результат процесу адаптації, який відображує систему стосунків і з природнім, і з соціальним середовищем.

Якщо ж він є неефективним, то особа є навпаки – дезадаптованою, що передбачає наявність в неї дефіциту ресурсів для подолання складнощів, які виникають [19].

Отже, адаптованість є досить комплексним питанням. Хоча успішність даного процесу в окремих сферах не можна співвідносити з загальним значенням у цілому, проте цей досвід можна засвоювати та застосовувати в подальшому. Люди можуть черпати з цього ресурс для інших галузей власної життєдіяльності. Якщо аналізувати наслідки перебігу адаптаційного процесу, то як адаптивність – неадаптивність, так і адаптованість – неадаптованість у своєму значенні передбачають однакові показники, які визначають результативність у ході досягнення його успішності [2]. Аналізуючи вищезазначене, ми можемо прослідкувати, що адаптація вивчалася та продовжує досліджуватися багатьма вченими різних сфер, включаючи біологію, медицину, психологію тощо. Успішність даного процесу залежить від багатьох факторів, включаючи наскільки високий рівень адаптаційного потенціалу має індивід. Безліч життєвих викликів можуть змінити цю ситуацію і людині стає важко маневрувати змінами, через брак досвіду та ресурсів для цього.

Коли ж особа відчуває себе більш менш адаптованою – вона починає процес інтеграції у нове суспільство. Як поняття це передбачає процес всебічного включення їх в усі сфери суспільного життя приймаючої країни, забезпечення реалізації їх прав та свобод на рівні з іншими громадянами з уникненням будь-якої стигматизації [12].

Якщо оцінювати успішність чи неуспішність інтеграції біженців до життя в приймаючій країні, то відповідальність за цей процес покладають не лише на особу-іммігранта, але й на владу держави, окремі установи, уповноважені у даному питанні та громади, які реалізують різні програми для забезпечення інтеграції [15]. Якщо приймаючий уряд не здатний забезпечити умови для продуктивного та ефективного включення біженців у повноцінне життя суспільства, то відповідно цей процес буде складно

реалізувати. Проте, якщо сам біженець не має готовності до цього, то в такому разі взагалі неможливо говорити про успішність його включення. Пришвидшена інтеграція біженців грає важливу роль для економічного сектору приймаючої країни. Таким чином, при включенні їх у процес трудової діяльності, держави зможуть за рахунок податків залучати більше матеріальних благ. З цього ракурсу інтеграція стає вигідною не лише для біженців, але і для держави [4].

На нашу думку, досягнення інтеграції біженцями зазвичай є досить важким процесом. Адже він вимагає повного включення у життя суспільства, а для цього особа має бути достатньо адаптована до змін, які відбулися. Внаслідок травмуючих подій, які вони переживають є висока вірогідність того, що їм буде важко знаходити ефективні шляхи долання складних ситуацій. На це може також впливати наявність чи відсутність схожого досвіду, відповідно до цього вони будуть шукати подібні копінг-стратегії для того, щоб сприяти покращенню ситуації. Проте важливо виявити чи конструктивними вони є та чи здатні вони сприяти подальшій адаптації.

1.2. Визначення та характеристика копінг-стратегій, виокремлення їх видів.

Складні життєві ситуації часто виникають у житті суспільства. Вони зазвичай стають досить стресовими для людей, а успішність їх подолання залежить від їх ресурсів та копінг-стратегій, які вони використовують. Взагалі «копінг» походить від англійського слова «cope», що у своєму значенні передбачає подолання чи опанування чогось людиною [20]. Термін копінг-стратегія був запропонований у 1962 році американським психологом Л. Мерфі, який використав його для опису поведінки дітей на етапі переживання кризи розвитку. Після цього Р. Лазарус також висвітлив його у своїх напрацюваннях та узагальнив його визначення як поведінкові стратегії, які застосовують індивіди внаслідок появи стресових ситуацій та у процесі їх подолання[8]. Також копінг розглядався дослідниками як особливий его-

механізм, що допомагає індивіду адаптуватися, забезпечуючи конструктивність діяльності у процесі подолання, відновлення та захисту від наслідків складних життєвих обставин. На основі даного бачення копінгу дослідники схилилися на те, що поведінка індивіда у стресових ситуаціях спрямовується на об'єктивну оцінку власної спроможності вийти з даних обставин та адекватність дій, спрямованих на реальне джерело проблеми [17].

Ми бачимо, що вчені, які досліджували питання виникнення стресових ситуацій визначають копінг як провідний механізм у процесі їх додання. Саме він визначає поведінку особистості у ситуаціях коли необхідно шукати шляхи виходу. Проте копінг важко охарактеризувати якимось одним поняттям, так як різні дослідники мають власне бачення на феноменологію його походження та активації. І саме це можна прослідкувати у численних роботах різних вчених.

Таким чином, у сучасних дослідженнях феномену копінгу, психологи зосереджують увагу на трьох основних підходах, а саме: ресурсний підхід, особистісний підхід та ситуаційний. У ресурсному підході акцент спрямований на діяльність, яка сприяє адаптації у ситуаціях стресу та внаслідок чого особа здатна розвивати власні ресурси. У процесі використання копінг-стратегій в індивіда одночасно відбувається включення багатьох особистісних структур спрямованих на вирішення ситуації. Це включає мотиваційну, когнітивну, соціальну та моральну сферу. Проте, якщо індивід не має достатньо ресурсів або використовує неадаптивні варіанти поведінки – то це слугує включенню захисних механізмів завдяки яким він може адаптуватися, проте у пасивній формі. Прихильником даного підходу був Н. Хаан, який власне і представив ці ідеї у власних напрацюваннях.

Наступним підходом є особистісний, який власне і розвивали такі вчені, як Р. Лазарус та С. Фолкман. У їх баченні копінг-поведінка є динамічним процесом і залежить від суб'єктивного бачення ситуації індивідом. Також вони зазначали, що її форма може бути як активною, так і пасивною.

Відповідно, маючи активну форму копінгу особа здатна ефективно протистояти стресу, що призводить до повного виключення проблемної ситуації або до її значного пом'якшення. Пасивна ж форма передбачає бажання спрямоване не на подолання стрес фактору, а більше на створення умов за допомогою включення цілого ряду захисних механізмів психіки людини, щоб знизити рівень емоційного навантаження внаслідок цього.

Третій підхід – це ситуаційний. Саме він визначає копінг як цілком стійку та майже незмінну властивість індивіда, яка власне і визначає процес додання ним труднощів. Прихильниками даного підходу були Р. Моос та А. Біллінгс. У їх працях копінг може мати три напрямки: спрямованість на оцінку – вихід із стресової ситуації передбачає ретельний аналіз проблемної ситуації – наскільки вона є значущою; спрямованість на проблему – акцент власне на витоках стресової ситуації; спрямованість на емоції – поведінкова та когнітивна діяльність людини спрямована на те, щоб знизити емоційний фон та налагодити афективну рівновагу [5].

На основі цих трьох підходів і визначаються особливості копінгу. Виходячи з вищезазначеного, ми бачимо, що копінг є досить важливим елементом при вивченні поведінки людей у складних та стресових ситуаціях. Саме він може гарантувати успішність або неуспішність виходу індивіда з обставин, які склалися.

Проте важливу роль в цьому процесі грають власне копінг-стратегії, які використовуються, адже вони можуть бути як конструктивними, так і ні. І саме це буде визначати наскільки успішно людині вдається маневрувати та долати складні ситуації. Таким чином відомі психологи Є. Хейм та Дж. Віллі виокремили три типи копінг-стратегій, які можуть використовувати індивіди у ситуаціях виходу з стресових обставин.

Першим типом є конструктивні копінг-стратегії або ж продуктивні – вони передбачають можливість якісно та швидко долати стресові ситуації, що в результаті призводить до успіху. Другим типом є відносно конструктивні або відносно продуктивні – дані копінг-механізми передбачають можливість

виходу з деяких складних ситуацій, які за рівнем значущості не є високими. І останній тип – неконструктивні копінг-стратегії або ж непродуктивні. Вони не допомагають долати труднощі та, як наслідок, не поліпшують ситуацію в якій знаходиться індивід [13].

Від того, який тип копінг-стратегій має особа на пряму залежить те, як вона виходить з складних ситуацій. Деякі вчені визначають, що поведінка, яку індивіди зазвичай використовують формує також їх копінгові стилі. Вони можуть бути функціональні так дисфункціональні. Якщо особа ухиляється від долання стресу або використовує для цього непродуктивні стратегії поведінки, то це характеризує її діяльність як дисфункціональну. Проте коли вона може зосередитися на проблемній ситуації та спрямувати для її вирішення свої ресурси, які є конструктивними, то відповідно стилем її копінг поведінки є функціональність[9].

Використання неконструктивних та конструктивних копінг-стратегій залежить від досвіду кожної особистості. Засвоювати різні підходи до вирішення складних обставин вона починає ще з дитинства і багато чого переймає, спираючись на приклад інших дорослих чи однолітків. І таким чином особа не завжди може ідентифікувати наскільки дієвою є обрана нею копінг-стратегія, адже вона схильна використовувати її несвідомо, навіть не аналізуючи свій вибір.

Серед особливостей дослідження копінг-стратегій також представлені поняття їх адаптивності та неадаптивності. Адаптивна поведінка індивідів власне і передбачає долання ними труднощів, які виникають. Для цього вони використовують копінг-поведінку, проте не завжди вона є дієвою та ефективною, тому вона не може призвести до успіху. Провідною, функцією копінгу є досягнення адаптації індивідом, тому якщо цей процес не реалізовується – включаються захисні механізми, що зазвичай допомагають більше пристосуватися до стресової ситуації, а ніж вийти з неї.

Класифікація адаптивних, неадаптивних та відносно адаптивних копінг-стратегій відрізняється, залежно від унікального бачення вченим цього

питання. Проте у всіх випадках вони говорять про те, що залежно від того, яку ж саме поведінку обирають індивіди у складних ситуаціях залежить і успішність їх подолання [22].

Для того, щоб виявити які саме копінг-стратегії властиві для кожної людини, потрібно провести дослідження та прослідкувати до якої поведінки вона схильна у разі виникнення різного роду стресових ситуацій. Особливості реагування людини можна побачити у трьох основних сферах її особистості: на когнітивному, поведінковому та емоційному. Може бути так, що у певній сфері вона схильна використовувати адаптивні стратегії, проте в іншій неадаптивні. Тому, аналізуючи лише окремі аспекти неможливо всебічно оцінити наскільки людина здатна долати стресові ситуації в цілому. Тому це питання має досліджуватися комплексно з врахуванням аналізу усіх сфер особистості.

1.3. Особливості процесу соціальної адаптації українських біженців.

Як було зазначено раніше, копінг-стратегії мають суттєве значення у процесі адаптації особистості до нових умов, викликаних впливом складних ситуацій. Україна переживає зараз важкі часи через військову агресію, спричинену росією. Внаслідок даних подій велика кількість населення була вимушена покинути власні домівки та шукати більш безпечні території для того, аби зберегти власне життя та життя близьких. Саме через це відсоток біженців у світі став активно зростати.

Взагалі поняття «біженець» було введено в використання ще під час перебігу Першої світової війни і визначало підтримку осіб, внаслідок порушення їх прав через зовнішні обставини. Проте найширше цей термін використовуються у контексті, зазначеному у Статуті Міжнародної організації біженців і передбачає наступне визначення: «жертви нацистського або фашистського режиму, або режимів, що брали участь у Другій світовій війні на боці фашистських режимів, або жертви квислінговських, або

подібних до них режимів, що допомагають фашистським режимам у боротьбі проти певної категорії населення, незалежно від того, користуються вони міжнародним статусом як біженці чи ні» [11, с. 131].

Якщо говорити про визначення біженства більш коротко та узагальнено, то його можна охарактеризувати як заходи індивіда, які супроводжуються його переміщеннями на великі дистанції з метою уникнути та вберегтись від обставин, які несуть загрозу його життю [14]. Таким чином ми бачимо, що ще задовго до сучасних подій біженці були визначені тою категорією осіб, які зазнали наслідків війни з боку жорстокої політики окупантських режимів. Проте така ситуація не є єдиною. Історія повторюється, але зараз вже з українським народом, який страждає від насильницької влади росії. Велика кількість осіб вимушена виїжджати за межі країни та набуває статусу біженців.

У сучасному світі налічується більш ніж 19 мільйонів біженців і більшість з них стали жертвами війни. Їх життя супроводжується різними психологічними проблемами, вони відчують фрустрацію, апатію, мають високий рівень розповсюдженості психічних розладів, найпоширенішим з яких є депресивний. І не завжди нове середовище виявляється для них повністю позитивним, вони стикаються з різними перепонами, що передбачають наступні: житлове та робоче питання, відсутність підтримки, проблеми з акультурацією та сум за рідними [24]. І це ще далеко не весь список.

За статичними результатами кількість українських біженців, починаючи з 24 лютого 2022 року, є найбільшою хвилею міграції до країн Європи після подій Другої світової війни. За два місяці повномасштабного вторгнення, на 23 квітня 2022 року кількість осіб, які виїхали за межі України сягнула 5,1 мільйон громадян. На основі останніх досліджень, їх кількість перевищила 8 мільйонів осіб [1]. Такі показники говорять про те, що досягнути масштаби вимушених міграційних процесів досить важко, адже цифри постійно

змінюються. Відповідно до цього досить складно оцінити і кількість проблемних ситуацій з якими вони стикаються.

Найпоширенішими стресовими ситуаціями для українських біженців є: високий рівень тривожності, фрустрації, агресивності, підкорення страху та невпевненість у власних силах. Вийжджаючи за межі рідної країни, велика кількість з них мали дуже стресову та важку дорогу. Відчуття провини за втечу, втрата перспектив та сум за минулим життям, рідними є одними з ключових психологічних наслідків, які ускладнюють процес прийняття факту необхідності адаптуватися до життя у новій реальності [21].

Список труднощів та проблемних ситуацій з якими стикаються біженці є значно більшим. Кожна історія має свої індивідуальні особливості, які впливають на стан кожного індивіда. Тому важко охарактеризувати наскільки кому легко чи важко адаптуватися до життя у новій країні відповідно до їх психологічного стану в якому вони перебувають. Потрапляння в ситуацію невизначеності зумовлює повну зміну життєдіяльності, тож питання того, як проходить процес їх адаптації є надзвичайно важливим. Адже їх функціональність на пряму залежить від їх адаптивності, тому необхідно визначити особливості перебігу процесу їх пристосування до нових країн.

Війна дійсно є сильним дестабілізуючим та стресовим чинником у житті людей, який не дозволяє ефективно функціонувати та забезпечувати власні потреби. Це є суттєвою проблемою на світовому рівні, адже з кожним днем їх кількість лише збільшується. Світова діаспора намагається створювати умови для захисту осіб, які страждають від війни. Таким чином, адаптуючись до життя у новій країні, біженці набувають там особливий статус, який визначається системою соціального забезпечення держав [25].

Кожна держава має власну політику щодо питання прийому біженців, що таким чином гарантує їм і різні форми підтримки. Конвенція ООН визначає наступне положення, щодо виокремлення цього особливого статусу для українських біженців: «Дотичним до отримання статусу біженця є надання українцям тимчасового захисту» [10, с. 4]. Даний статус передбачає

наявність дозволу на тимчасове перебування, роботу у країнах та гарантію підтримки з боку держави. Це є суттєвою допомогою для осіб, які не можуть повернутися додому в рідні міста, через нестабільну політичну ситуацію. До того ж тимчасовий захист є більш гнучким, адже його легше скасувати, якщо особа матиме бажання повернутися додому. Таким чином велика кількість українців, що стали біженцями отримали право перебувати у інших країнах на офіційних умовах з можливістю доступу до праці.

Якщо говорити про підтримку процесу адаптації українських біженців, то багато держав створюють різні програми для того, аби сприяти полегшенню його перебігу. Так, наприклад, майже у всіх країнах Європейського союзу були запроваджені безкоштовні курси з опанування мов для українців. Також в багатьох державах були створені спеціальні програми з соціально-психологічної роботи з українцями.

Так Австрія, наприклад, розробила чудовий інструмент для надання психологічної допомоги біженцям під назвою «Мобільні міжкультурні групи», у Нідерландах була впроваджена програма «Pharos», яка передбачає реалізацію підходу до соціально-емоційної підтримки біженців. Важливим елементом, який сильно сприяє адаптації українських дітей, є те, що вони можуть відвідувати дитячі садочки та школи в різних країнах Європейського союзу на офіційних підставах [26]. Польща є однією з країн, яка з перших днів повномасштабного вторгнення відкрила свої кордони для українських біженців. Завдяки заходам, які були розроблені в цій країні велика кількість українців змогли отримати всебічну підтримку та сприяння для їх адаптації. Таким чином можна зазначити про розробку та відкриття центрів комплексної підтримки, де працюють соціальні працівники, психологи, які допомагають швидше інтегруватися у місцеве суспільство [18].

Також біженцям з України активно допомагають різні благодійні організації та фонди. Наприклад, в Італії за сприяння Карітасу українцям було надано житло, одяг та забезпечено продуктами харчування. Також дана організація має онлайн-платформу, яка дозволяє реєструвати запити біженців

у мірі їх важливості, внаслідок чого вони отримують якісну адресну допомогу [7]. Карітас працює у багатьох країнах, де надає допомогу усім, хто її потребує. Крім того, українців закордоном активно підтримує Червоний Хрест та інші благодійні організації. Саме завдяки допомогі яких вдається закривати базові потреби біженців.

Серед прикладів всебічного сприяння адаптації та інтеграції українських біженців можна зазначити діяльність безлічі Європейських країн. В Італії, українцям проводять зустрічі, де вони дізнаються про можливості працевлаштування. Також держава реалізовує програми для навчання та перекваліфікації біженців для того, аби допомогти їм знайти роботу. Участь у курсах з опанування італійської мови може сприяти отриманню коштів для покриття витрат за проживання та харчування, що є досить цікавим підходом, який, по-перше, допомагає особам вивчити мову, а, по-друге, таким чином забезпечує державу потенційними кадрами робочої сили[23]. Така діяльність влади позитивно впливає на процес залучення біженців до життя суспільства, що сприяє їх пришвидшеній адаптації та інтеграції.

Отже, весь цивілізований світ активно допомагає Україні та її жителям, які були вимушені виїхати, через підвищену небезпеку. Соціальна політика цих країн має дуже позитивний вплив на процес пристосування українців до життя у нових умовах. Проте, не дивлячись на те, які б гарні умови зовнішнього середовища не забезпечувалися – вони не можуть свідчити про успішність їх адаптації. На це також впливають і індивідуальні властивості особистості, разом з її поведінкою, яка виникає в результаті дії стресових чинників. Відповідно до цього, ми і хочемо дослідити яким чином копінг-стратегії впливають на рівень соціальної адаптації українських біженців. І внаслідок проведеного аналізу виявити їх схильність до використання адаптивних та неадаптивних стратегій поведінки, що ми врахуємо у процесі розробки програми з покращення процесу адаптації українських біженців до життя у нових країнах.

Висновки до розділу I

Адаптація є ключовим фактором, який забезпечує виживання організму у навколишньому середовищі. Людина, протягом свого життя проходить безліч етапів, які вимагають від неї акумуляції усіх ресурсів для цього. Найбільше на процес долаття стресу впливають копінг-стратегії, які використовують люди. Вони можуть бути конструктивними та неконструктивними, відповідно слугувати адаптації або ні. Також вони можуть бути і відносно продуктивними та в такому випадку сприяти частковому вирішенню труднощів чи вирішенню менш значних перепон. Копінг-стратегії закріплюються і використовуються людиною зазвичай несвідомо і є основними інструментами, які вони використовують у разі виникнення стресових ситуацій.

Україна та її народ зараз проживають важкі часи. Велика кількість населення була вимушена виїхати за межі території країни, шукаючи прихисток та безпеку. Це рішення спричинило суттєві зміни у їх життях і викликало потребу адаптуватися до цього. Влада та народ багатьох країн активно допомагають їм у цьому процесі, сприяючи їх включеності та інтеграції у суспільне життя. Така діяльність позитивно впливає адаптацію багатьох, але для того, аби цей процес просувався більш ефективно важливо аналізувати які копінг-стратегії використовують біженці, долаючи нові виклики долі.

Ми вважаємо, якщо б вони у більшій мірі використовували конструктивні копінг варіанти поведінки, то відсоток адаптованих біженців був би значно вищим. Таким чином, даний аспект важливо враховувати у роботі з особами, які були вимушено переміщенні закордон через війну. Виявлення та корекція неадаптивних копінг-стратегій може суттєво поліпшити процес їх адаптації, саме тому варто розробити ефективний інструмент, який міг би реалізувати дану задачу на практиці.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА РІВЕНЬ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТОВАНOSTІ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ

2.1. Інструментарій та процедура емпіричного дослідження впливу копінг-стратегій на рівень соціальної адаптованості українських біженців.

Для дослідження впливу копінг-стратегій на рівень соціальної адаптованості українських біженців нами було розроблено опитувальник, який містить наступний психодіагностичний інструментарій:

1. Методика дослідження соціальної адаптованості.
2. Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів Є. Хейма.

Також у процесі дослідження ми використали авторську анкету, яка містить 17 запитань (Додаток А). На основі відповідей яких ми зможемо більш детально ознайомитися та виявити особливості життєдіяльності біженців, які допоможуть нам краще визначити наскільки вони адаптувалися до життя в іншій країні. В анкеті є як закриті, так і відкриті питання. За результатами обраних методів дослідження нами буде визначений рівня соціальної адаптованості українських біженців, а також наявні у них копінг стратегії. Таким чином ми можемо виокремити особливості формування та використання копінг-поведінки, а також процесу соціальної адаптації українців, які зараз перебувають закордоном.

Дана анкета містить кілька блоків, які починаються з загальної інформації про респондентів, де містяться наступні питання:

- *«Ваша стать?»*

(Чоловіча/жіноча)

- *«Ваш вік?»*

(Відкрите запитання)

Нас цікавить ця інформація для того, щоб ми могли простежити кількість чоловіків та жінок, які входять до нашої вибірки та які вікові групи серед них переважають.

Наступний блок питань спрямований на визначення особливостей перебування біженців закордоном:

- *«У якій країні Ви зараз перебуваєте?»*

(Відкрите запитання)

Відповідно до відповідей ми зможемо сформувати статистику країн, у яких знаходяться респонденти та визначити де саме їх найбільше.

- *«Як довго Ви тут перебуваєте?»*

(Відкрите запитання)

Дане запитання спрямоване на визначення термінів перебування респондентів у зазначених ними країнах. Ця інформація допоможе нам у подальшому співвідносити дані результатів щодо їх адаптованості та тривалістю перебування у країнах.

- *«Чи маєте Ви зараз роботу? Чи можливо навчаєтесь?»*

(Так, працюю/так, навчаюсь/і працюю і навчаюсь/у пошуках роботи/не працюю та не навчаюсь)

Відповідно до відповідей ми зможемо виявити та проаналізувати статичні дані у відсотках щодо того, скільки людей з нашої вибірки мають роботу чи навчаються.

- *«Чи знаєте Ви або вивчаєте мову країни, в якій перебуваєте?»*

(Так/знаю частково/ні)

Це питання продемонструє нам реальні показники, які будуть характеризувати наскільки респонденти знають чи вивчають мову країни, у якій вони перебувають.

- *«Чи знайшли Ви нових знайомих/друзів у країні, в якій зараз перебуваєте?»*

(Так/ні)

- *«Це українці чи місцеві жителі?»*

(Українці/місцеві жителі/і українці і місцеві жителі/не вдалося знайти друзів)

На основі відповідей на дані питання ми зможемо виявити як проходить процес соціалізації респондентів у новій країні, чи вдається їм контактувати з іншими та хто ці люди.

- *«Чи відчуваєте Ви підтримку з боку нового оточення?»*

(Так/ні/частково)

Даний процес є надзвичайно важливим у процесі адаптації осіб до проживання у іншій країні, тому нас цікавить наскільки він забезпечується у респондентів.

- *«Чи вивчаєте Ви місцеву культуру?»*

(Так/ні)

Вивчення культури країн в яких перебувають респонденти може говорити про їх зацікавленість та готовність опановувати щось нове, що в подальшому може стати їх ресурсом.

- *«Чи Ви відчуваєте себе комфортно в оточенні іноземців?»*

(Так/не завжди/час від часу/ні)

За результатами відповідей на дане питання ми зможемо виявити як респонденти себе відчувають в оточенні іноземців та відповідно наскільки воно є сприятливим для їх адаптації.

- *«Чи вдається Вам знаходити щось позитивне щодня?»*

(Так/ні/рідко)

Дане запитання є дуже важливим, адже відповіді на нього зможуть допомогти нам виявити загальну налаштованість респондентів у житті, наскільки їм вдається залишатися позитивними.

- *«З якими труднощами Ви зіткнулися під час переїзду та проживання в новій країні?»*

(Відкрите запитання)

За результатами відповідей на дане питання ми зможемо виокремити основні труднощі з якими стикалися наші респонденти під час переїзду та проживання у нових країнах.

- *«На Вашу думку Ви вже адаптувалися до нового місця проживання?»*

(Так/ні/частково)

Відповіді респондентів можуть продемонструвати їх особисте бачення того, наскільки вони вважають себе адаптованими та готовими до функціонування у нових країнах.

- *«Що на Вашу думку допомогло Вам у цьому процесі?»*

(Відкрите запитання)

Аналіз відповідей допоможе нам виявити потенційні ресурси, які мали визначний вплив у процесі адаптації респондентів до життя закордоном.

- *«Чи подобаються Вам умови за якими Ви перебуваєте у новій для життя країні?»*

(Так/ні/частково)

На основі відповідей можна буде виявити дані, щодо того, яка кількість респондентів вбачає умови для проживання у інших країнах сприятливими для їх функціонування та проживання там.

- *«Якщо не подобаються, то що б Ви змінили?»*

(Відкрите запитання)

Аналізуючи відповіді ми зможемо виокремити та узагальнити чого саме не вистачає та що не влаштовує респондентів у особливостях організації процесу їх перебування у інших країнах, можливо самі ці особливості і гальмують процес їх адаптації.

Далі розглянемо стандартизовані методики більш детально:

Методика дослідження соціальної адаптованості (Додаток Б) є досить гнучкою, адже її можна застосовувати починаючи з віку 12 років. Вона містить 25 тверджень, які можуть допомогти визначити рівень адаптованості респондентів. Відповіді можуть бути лише «Так» або «Ні», відповідно до

того, як респондент бачить власну ситуацію. Варіант «Так» оцінюється в 1 бал, а «Ні» у 0 балів. Якщо сума балів становить: 1-3, то респондент має високу адаптивність; 4-10 – середню; 11-20 – низьку; 21-25 – дуже низьку. Останній варіант може говорити про те, що людині властиві такі характеристики, як: наявність внутрішніх конфліктів та невпевненість у собі. На основі отриманих результатів ми зможемо виявити який саме рівень соціальної адаптованості мають біженці.

Наступним психодіагностичним інструментом який ми використали є методика для психологічної діагностики копінг-механізмів Є. Хейма (Додаток В), яка була розроблена у 1980-х роках. Представлена у вигляді тесту з 26 ситуаційно-специфічними варіантами прояву копінг-механізмів осіб. Саме вони і формують три сфери психічної діяльності, які є основними, а саме: когнітивна, емоційна та поведінкова. За ними і поділений тест на три блоки з відповідними назвами. У своїй дослідницькій діяльності під час спостережень Хейм зосередився на факторі адаптації, яка може посилюватися у результаті переміщення від емоційного компоненту до поведінкового. За допомогою даної методики можна оцінити які копінг-стратегії використовують респонденти у ситуаціях стресу та ризику. Саме тому її буде доречно використовувати у комплексі з іншими обраними методиками, адже у результаті аналізу результатів ми зможемо співвідносити дані та виявити яким чином копінг-стратегії біженців впливають на їх соціальну адаптованість.

Саме за допомогою цих методик ми зможемо реалізувати мету нашого дослідження та прослідкувати як копінг-стратегії впливають на рівень соціальної адаптованості біженців.

2.2. Вияв впливу копінг-стратегій на рівень соціальної адаптованості біженців.

У ході дослідження впливу копінг-стратегій на соціальну адаптованість біженців було отримано наступні дані:

Вибірка нашого дослідження складається з 106 респондентів. Більшість вибірки представляють жінки – 87% (93 особи) та 13% (13 осіб) представники чоловічої статі. Така різниця у показниках свідчить про те, що через запровадження військового стану в Україні представники чоловічої статі мають певні обмеження, які не дозволяють більшості перетинати кордон, тому у переважній більшості наша вибірка складається саме з представниць жіночої статі.



Рис. 2.1. Статичні дані щодо статі респондентів

Вік респондентів вибірки коливається від 14 років і до 72 років. Вікова група 14-18 років складає 9,3% (10 осіб), 19-24 років 19,4% (20 осіб), 25-30 років 13,9% (15 осіб), 31-35 років 12% (13 осіб), 36-40 років 18,5% (19 осіб), 41-45 років 14,8% (16 осіб), 46-50 років 5,6% (6 осіб), 51-60 років 4,6% (5 осіб), 67-72 1,9% (2 особи). Аналізуючи отримані дані, можна виявити, що найбільшими є вікова група 19-24 роки, особи студентського віку та група середнього віку 36-40 років. Також можна прослідкувати тенденцію, що кількість респондентів зростає і спадає з віком.

Серед країн, у яких знайшли прихисток респонденти представлені наступні: Німеччина 60,4% (64 особи), Іспанія 19,8% (21 особа), Франція 4,7% (5 осіб), США 3,8% (4 особи), Бельгія 3,8% (4 особи), Канада 1,9% (2 особи), Польща 1,9% (2 особи), Чехія 1,9% (2 особи), Словаччина 1,9% (2 особи). Найбільше охоплення маємо серед осіб, які знаходяться у Німеччині та Іспанії. Наявні дані було отримано за допомогою розповсюдження

опитування у чатах та групах для біженців, які перебувають у зазначених вище країнах. Велику кількість респондентів з Німеччини ми маємо через більший доступ до груп та чатів з біженцями, які знаходяться у цій країні. Вони також проявили високу зацікавленість у нашому опитуванні, тому активно його проходили та залишали багато коментарів зі зворотнім зв'язком для нас.

Терміни перебування закордоном у зазначених вище респондентів є досить різними. Відповідь 1 рік зазначили 58,5% (62 особи), від 6 місяців і до 12 місяців 26,4% (28 осіб), від 1 місяця і до 6 місяців 9,4% (10 осіб), менше місяця 2,8% (3 особи). Серед респондентів також є декілька осіб, які вимушено виїхали з України у 2014 році ще на початку військової агресії росії, їх кількість складає 2,8% (3 особи). Як можна побачити, за результатами опитування більшість осіб перетнули кордон та прибули у вищезазначені країни одразу після повномасштабного вторгнення росії на територію України. Переважна меншість вибірки виїхали з території країни відносно нещодавно. Аналізуючи наявні результати ми можемо припустити, що через страх невідомості та об'єктивні ризики для життя більша кількість респондентів прийняла рішення змінити локацію перебування одразу з початком повномасштабної війни. Також можна відслідкувати, що тенденція виїзду за межі України зменшується, відповідно до цього ми припускаємо, що це пов'язане з тим, що українці з часом почали адаптуватися до життя в умовах війни. Саме тому, порівнюючи перші та останні місяці повномасштабної війни, ми можемо виявити, що кількість осіб, які набувають статусу біженців зменшується з часом.



Рис. 2.2. Результати визначення терміну перебування респондентів у зазначених країнах.

Аналізуючи відповіді на питання «Чи маєте Ви зараз роботу? Чи можливо навчаєтесь?» найбільше відповідей ми отримали від 36,8% (39 осіб), які зазначили «так, навчаюсь». Такі показники ми пов'язуємо з тим, що група осіб студентського віку є однією з найбільших у нашій вибірці, також там у досить великій кількості представлена і група осіб шкільного віку. 24,5% (26 осіб) відповіли «не працюю та не навчаюсь», ці дані ми пояснюємо тим, що через переїзд закордон люди могли втратили наявну в Україні роботу та можливо ще недостатньо адаптувалися у новій країні для того, аби знайти нову.

Аналізуючи ці результати ми співвіднесли їх з терміном перебування цих респондентів у нових країнах. Переважна більшість з них приїхали туди від 8 і до 12 місяців тому. Це досить тривалий термін і відповідно дані показники можуть бути ознакою їх неадаптованості. 18,9% (20 осіб) відповіли «так, працюю», на основі цього можна припустити, що ці люди або працюють онлайн на українські чи іноземні компанії або ж змогли знайти роботу за місцем перебування. У будь-якому випадку це нам говорить про те, що їм вдалося маневрувати та підлаштуватися до ситуації, яка виникла. Також 12,3% (13 осіб) відповіли «і працюю, і навчаюсь», не дивлячись на вимушений переїзд закордон, ці респонденти змогли знайти можливість працювати та навчатися або продовжили це робити. Найменша кількість 7,5%

(8 осіб) відповіли «у пошуках роботи», це дає нам змогу припустити декілька варіантів: перший - вони вже адаптувалися і тому готові працювати на іноземні країни, другий – вони шукають можливість працювати дистанційно на українські компанії, але в обидвох варіантах вони прагнуть за допомогою роботи підвищити рівень своєї адаптації та почуватися більш стабільно та захищено.

«Знають та вивчають мову» країни перебування 43,4% (46 осіб). Це хороші показники, адже знання мови має дуже важливе значення у процесі пристосування до життя закордоном. За допомогою цього можна досягти взаємопорозуміння з місцевими жителями, які потенційно стануть позитивним ресурсом у процесі адаптації, також виникає менше проблем з пошуком роботи, навчанням тощо. 34,9% (37 осіб) відповіли «Знаю частково». Такі результати також можуть говорити про те, що цим людям буде легше адаптуватися. Адже навіть часткове знання мови може забезпечити розуміння елементарних речей, можливість підтримувати діалог на базові теми, дізнаватися важливу інформацію в соціальних інстанціях, а також, маючи постійну практику використання мови, можна досить швидко підвищити рівень володіння нею. І 21,7% (23 особи) відповіли «ні», це може суттєво ускладнювати процес їх адаптації. Проте не все так однозначно, адже можливо вони мають вже дистанційну роботу та знаходяться в оточенні людей з якими вони спілкуються рідною мовою або іншою, яку знають, тому, в принципі, почувують себе комфортно і без цього. Хоча для адаптації та інтеграції на новому місці мова є важливим фактором.

Поява знайомих та друзів у новому середовищі проживання є важливим елементом у процесі адаптації і 85,8% (91 особі) вдалося їх знайти, а 14,2% (15 особам) не вдалося. Соціальне оточення грає важливу роль у нашому житті, тому високі показники наявності у респондентів друзів та знайомих може впливати на їх адаптацію. Знову ж таки ці люди можуть виступати позитивним ресурсом та надавати всіляку допомогу, яка може зробити процес пристосування до нової країни більш м'яким та швидким.

Наявність серед нових друзів «і місцевих жителів, і українців» характерне для 53,8% (57 осіб), виключно «українці» зазначені у 20,8% (22 осіб), а 13,2% (14 осіб) обрали варіант «місцеві жителі». Також 12,3% (13 особам) на жаль, «не вдалося знайти друзів». Ми вважаємо, що наявність у колі спілкування осіб як українців, так і місцевих жителів може зробити процес адаптації більш ефективним. Взаємодія з українцями може створити атмосферу рідного та безпечного середовища, адже з ними не виникають проблеми мовного бар'єру, різниці менталітету тощо. А місцеве населення може стати потужним ресурсом, завдяки якому можна зрозуміти безліч аспектів проживання у новій країні. Тому людям, яким не вдалося знайти друзів потенційно може бути більш важче адаптуватися, ніж іншим.

Підтримку з боку нового оточення відчувають 60,4% (64 особи), 31,1% (33 особи) «частково», а 8,5% (9 осіб) відповіли «ні». Підтримка нового середовища може допомогти особі подолати відчуття чужинця та самотності серед інших осіб. Це дуже серйозна проблема багатьох людей, які змінюють країну проживання та потрапляють у нове середовище. Тому високі показники того, що більшість респондентів з вибірки повністю або частково відчувають підтримку місцевих жителів може говорити про більш сприятливі умови їх пристосування.

Культура є важливим джерелом, яке зберігає історію та традиції кожної країни. Вона може сказати про місце значно більше за людей. Саме тому 79,2% (84 особи) вирішили пізнавати її, а 20,8% (22 особи) відповіли що ні. Ми вважаємо, що вивчення місцевої культури може допомогти людині сприймати все, що її оточує у новій місцевості легше. Адже інтерес до нового, може спрямовувати вільний час людини на пізнання чогось цікавого. Також маючи запас знань щодо особливостей культури вона матиме змогу знаходити теми для спілкування з місцевим населенням та відчувати себе більш комфортно у їх оточенні. Вивчення культури безпосередньо може допомогти людині знайти середовище для спілкування, через залучення до різних гуртків з місцевих стилів танців, малювання, музики тощо. Тож дана

діяльність може слугувати появі зовнішніх ресурсів особистості. Люди, які не роблять цього можливо просто не бачать у цьому сенсу або ж культура країни, у якій вони перебувають не здається їм цікавою.

«Не завжди комфортно» в оточенні іноземців себе відчувають 46,2% (49 осіб), а 34% (36 осіб) повністю «відчувають себе комфортно», 11,3% (12 осіб) «час від часу» і 17,9% (19 осіб) відповіли «ні». Відчуття комфорту в оточенні іноземців залежить від багатьох факторів, так як: знання мови; наявність спільних інтересів; їх ставлення до українців та ситуації, яка виникла на території нашої держави; менталітету тощо. Ми маємо не дуже високі показники комфортного перебування біженців у їх середовищі, більшість респондентів не завжди можуть сказати що відчувають себе вільно. На основі питань, які будуть представлені далі ми хочемо виявити основні причини, які можуть заважати біженцям відчувати себе комфортно у середовищі іноземців та у новій країні загалом.

Війна сильно змінила життя українців, велика кількість була вимушена виїхати закордон, але переважній більшості наших респондентів, а саме 67% (71 особі) все одно «вдається знаходити щось позитивне щодня», 25,5% (27 особам) «рідко», а 7,5% (8 осіб) відповіли що «ні». Можливість знаходити щось позитивне щодня говорить про те, що не дивлячись на усі складнощі з якими вони стикаються, їм вдається не впадати у деструктивні стани та не втрачати життєвий оптимізм. Але, на жаль, не всі здатні вдаватися до цього, це пов'язано з різними унікальними історіями їх життя, рівнем стресостійкості та адаптивності.

«З якими труднощами Ви зіткнулися під час переїзду та проживання в новій країні?» - відкрите питання, спрямоване на визначення основних проблемних зон, які можуть перешкоджати адаптації біженців. Усі відповіді ми умовно поділили на блоки і серед них представлені наступні: культурні та соціальні труднощі; негативного ставлення до українців; соціально-економічна нестабільність; труднощі соціально-правових процесів; психологічні труднощі.

Культурно-соціальну різницю можна прослідкувати у абсолютно будь-якій країні, якщо порівнювати її з Батьківщиною. Багато респондентів зазначили, що великою проблемою після переїзду для них стало питання менталітету. Люди сильно відрізняються у своїй поведінці, поглядах на різні речі та стилі життя. Їх звичаї, традиції, їжа - зовсім інші і не завжди легко одразу звикнути до цього. Деякі особливості життя інших народів важко зрозуміти навіть з плином часу, адже досвід проживання у рідній країні залишає стійкі уявлення про те, як будується життя суспільства. Саме це і зумовлює наявність дисонансу між новим та звичним. Також у цьому питанні респонденти зазначили, що великою трудностю для них виявився мовний бар'єр. Незнання мови означає неможливість взаємопорозумітися з місцевим населенням, а це суттєво ускладнює процес отримання важливої інформації, яка може полегшити життя у новому середовищі. Також через це багато кому не вдається знайти друзів і вони відчують брак спілкування. І це дуже важко, адже людина є не тільки біологічною, але й соціальною істотою, тому життя в оточенні інших людей є надзвичайно важливим компонентом у нашому житті. Також серед відповідей присутні слова про те, що місцева населення сприймає біженців як дітей. Людина може мати приголомшливий життя у власній країні, бути експертом у власній професії та авторитетом для інших. Потрапляючи ж у іншу країну, на жаль, не завжди вона може використовувати усі свої знання на практиці та вони можуть виявлятися неактуальними для використання. Тож відповідно до цього людину можуть сприймати несерйозно місцеві жителі, саме через соціально-культурні відмінності.

Наступним блоком труднощів, з якими стикалися наші респонденти є негативна налаштованість до українського народу. Дуже болючою для респондентів темою також стало питання нерозуміння місцевим народом що таке «війна», багато хто зазначив про скарги іноземців на підвищення цін на природні ресурси через це. Кожній людині, яка потрапляє у складну життєву ситуацію хочеться, аби хтось її розумів та підтримував. Коли цього не

відбувається вона відчуває себе самотньою у власних переживаннях, які лише сильніше починають на неї тиснути.

У ситуації війни багато хто з українців зрозумів, що немає нічого важливішого за життя та здоров'я людей і те, що жодне матеріальне може навіть стояти поряд з цим. Коли хтось починає звинувачувати Україну у тому, що ціни ростуть через війну у нашій країні – багато хто відчуває біль та несправедливість цих слів, згадують про кількість жертв та зруйновані міста. Також болісно сприймається те, що винною у цьому вважають саме Україну, а не ту країну, яка і почала цю війну. Респонденти також зазначали пасивно-агресивну налаштованість місцевого населення до них. Це може бути пов'язано з політичними упередженнями щодо України або, знову ж таки, з небажанням мати наслідки впливу війни на їх особисте благополуччя та рівень життя. Тож це є суттєвою проблемою, яка викликає безліч переживань у респондентів. Також респонденти зазначали про наявність негативного ставлення до них з боку населення країни, яке також колись мігрувало у ці країни. Питання полягає у тому, що ставлення політики країн до українських біженців більш лояльне, ніж колись було до них. Себто коли ці люди прибували туди вони стикалися з більшою кількістю труднощів та не мали такої підтримки держави на початкових етапах адаптації до життя там. Проте не лише з негативним ставлення звичайного населення стикалися респонденти, але й з боку соціальних працівників. Одна людина зазначила, що мала досвід звернення до її сім'ї зі словами: «Ми вам тут не раді, повертайтеся додому». Це наштовхує на думки про непрофесіоналізм деяких представників системи соціального захисту закордоном та про їх політичну налаштованість проти нашого народу. Дуже сумно усвідомлювати, скільки біженців могли потенційно мати досвід такого ставлення до них у такий важкий період їх життя.

Далі йде блок труднощів, пов'язаних з соціально-економічною нестабільністю. Найпоширенішою проблемою для багатьох стало питання фінансового забезпечення та відсутності роботи. Наявність матеріальних благ

є надзвичайно важливою складовою у процесі забезпечення потреб людей. Коли коштів недостатньо, а джерела їх здобуття немає це зумовлює ситуацію відсутності стабільності та впевненості у завтрашньому дні. Рівень цін також бентежить наших респондентів, адже вони не можуть собі дозволити безліч важливих та необхідних для них речей. Людина у такій ситуації буде постійно переживати про те, що вона не зможе забезпечити благополуччя власної життєдіяльності та своєї сім'ї. Також респонденти зазначали, що вагомою трудностю для них є відсутність житла. Це є однією з базових потреб кожної людини, аби вона мала місце для сну та можливість для відпочинку. Саме це і зумовлює забезпечення і інших потреб наступного порядку, особливо відчуття безпеки. Коли це не реалізовується – людина відчуває відсутність стабільності у своєму житті та піддається страхам про те, що чекає її далі, невідомість майбутнього дуже тисне на неї та може викликати деструктивні для її психіки стани. Один з респондентів зазначив, що: «Життя в Україні було розплановане та зрозуміле, а в іншій країні хаотичне». Це і говорить про те, що люди не знають, що чекає їх далі, не мають стабільності та не можуть планувати своє майбутнє.

Наступним блоком труднощів є реалізація соціально-правових процесів. Як можна прослідкувати, соціальні інститути інших країн різняться у специфіці свої діяльності у порівнянні з Україною. Більшість респондентів з нашої вибірки зазначили, що мали проблеми з оформленням необхідної документації, їх турбував процес отримання інформації, який займав тижні, неможливість дізнатися важливі аспекти за телефоном і необхідність листуватися. Дана система та сфера соціальних послуг є для біженців незрозумілими та важкими. Їм не вдається отримати необхідні документи, аби отримувати допомогу та право залишатися у країні, але при цьому вони не можуть звернутися за необхідними роз'ясненнями, адже ці процеси займають дуже багато часу, якого у них може і не бути.

Респонденти також зазначили, що їх турбувала бюрократія та податкова система. Знову ж таки те, до чого вони звикли в Україні може значно

різнитися у іншій країні, тому це викликає непорозуміння та безліч труднощів. Відповідь «медицина» також була представлена у багатьох респондентів. Це дуже серйозна проблема, адже відсутність вчасної допомоги може призвести до складних наслідків, які згубно вплинуть на здоров'я людей та можуть навіть призвести до летальних наслідків. «Транспорт, що постійно запізнюється за графіком» є однією з відповідей. Через це люди безліч раз запізнювалися на інші локації для переміщення та були вимушені ночувати на вулиці, дехто запізнювався на інтерв'ю та співбесіди для отримання роботи. Тож ці проблеми також є поширеними серед респондентів.

Останнім блоком є психологічні труднощі, з якими стикалися наші респонденти і він є досить різноманітними. Багато хто зазначив, що відчуває тугу та переживає за Батьківщину та рідних, які там залишилися. Дійсно, навіть перебуваючи у безпечних місцях, люди думками знаходяться вдома. Все рідне постійно постає перед їх очима, а стрічки новин постійно нагадують про небезпеку, у якій живуть близькі люди. Переїзд дуже складно дався великій кількості респондентів, вони мали досвід бачити страждання інших українців, які теж виїжджали закордон з ними, те, як сім'ї розпадалися і люди втрачали усе дороге для них. Дорога була виснажливою, вона тривала днями та не завершувалась, багато хто сидів на підлозі, їдучи у невідомість – що для респондентів стало великим страхом. Це було важко як фізично, так і морально полишати Україну. Таке рішення для багатьох респондентів зумовило сварки у сім'ях, відсутність фізичної та психологічної підтримки, яке призводило до усвідомлення власної самотності. Самостійність перетворилася у перебування під постійним контролем інших, що заважало самовираженню та тиснуло на респондентів. Дехто зазначив: «Перенасичення новими знайомствами стало призводити до бажання закритися від соціуму». Для психіки цієї людини було занадто багато подій, які спричинили появу бажання вдатися до ескапізму.

Респонденти відповідали, що переживають за те, як їх діти адаптуються, усвідомлювали відсутність перспективи повернення додому

найближчим часом. Також для деяких суттєвою трудностю виявився осуд зі сторони українців, які не виїхали закордон та почали навішувати на них ярлик «зрадника». Дані речі негативно впливали на біженців та занурювали у глибокі переживання, невпевненість у собі та ненависть до себе. Відповідь «депресія» також була присутня серед відповідей деяких респондентів. Джерело виникнення даного стану є повністю зрозумілим, адже війна та вимушений переїзд змінює дуже багато речей у житті людини та очевидно може слугувати появі деструктивних для психіки людини переживань. На жаль, через переїзд та велику кількість інших біженців не всі люди мали можливість звернутися до спеціалістів для отримання необхідної допомоги та підтримки з боку відповідних спеціалістів. Як ми бачимо, спектр проблемних ситуацій, які виникають у житті біженців є досить широким. Саме через них, безліч осіб не можуть адаптуватися до нової країни. Через те, що безліч загальнодержавних та соціальних аспектів життя у інших країнах дуже відрізняються від того, до чого люди звикли в Україні – це формує ситуацію різкого контрасту, що сильно впливає на процес адаптації, ускладнюючи його.

Загалом, серед усіх респондентів 46,2% (49 осіб) вважають, що вони «частково» адаптувалися до нової країни проживання, 39,6% (42 особи) відповіли, що «так, адаптувалися» і 14,2% (15 осіб) відповіли «ні». На основі наявних даних ми можемо виявити, що найбільша кількість відповідей на це питання передбачає часткове пристосування біженців, трошки менше респондентів зазначили що адаптувалися. Дана статистика є досить позитивною, адже загалом ці люди можуть вже більш-менш безпечно себе відчувати у новій країні та функціонувати на нормальному рівні. Без адаптації дуже складно підтримувати активну діяльність для забезпечення власних потреб. Також через це часто можуть виникати досить деструктивні для психіки та здоров'я людини стани, такі як: депресія, апатія, фрустрація, вигорання тощо.

«Що на Вашу думку допомогло Вам у цьому процесі?» - це питання є відкритим, відповіді на нього допоможуть нам виявити та узагальнити, що може стати ресурсом біженців у процесі адаптації. У результаті ми маємо дані, які ми поділили на умовні блоки для легшого узагальнення інформації: зовнішні ресурси та внутрішні ресурси.

Серед відповідей, які ми можемо віднести до зовнішніх ресурсів були представлені, перш за все, люди: нові знайомства та поява друзів серед місцевих, їх підтримка, позитивне ставлення до українців та негативне до росії в цілому; наявність хлопця чи дівчини/партнера; друзі з України; знайомства за інтересами через захоплення; допомога волонтерів Червоного хреста; людина-куратор; нова родина; наявність родичів у країні перебування; власні діти. Як ми бачимо, людям вкрай важливо відчувати присутність інших у своєму житті. Через взаємодію з іншими вони можуть черпати сили для того, аби жити далі та пристосовуватися до кардинальних змін. Також до даного блоку ми можемо віднести наступні відповіді: здобуття комфорту (гроші, будинок, смачна їжа); робота; можливість навчатися та отримувати стипендію; волонтерство та взаємодія з іншими у цій сфері; збіг зовнішніх факторів; покупки у магазинах, рутина минулого життя до війни, відвідування культурних заходів; природа; психотерапія. Зовнішні ресурси займають вагоме місце у процесі життєдіяльності людини, вони можуть забезпечити їй досягнення благополуччя та закриття її потреб. Створення рутини до якої вона звикла, з усіма її активностями та іншими аспектами можуть слугувати адаптації.

Наступний блок це внутрішні ресурси. Тут респонденти зазначали наступне: знання мови та подолання мовного бар'єру; сильне бажання адаптуватися (наявність мотивації); власна наполегливість; прийняття факту, що так як було раніше вже не буде; бажання вивчати нове; знання культури; бажання знову почати жити як до війни; надія вивчити щось корисне, що можна буде використовувати після перемоги у процесі відбудови України; внутрішні ресурси; особистісні риси (наприклад, стресостійкість; позиція «я

сама»; щирість; вміння діяти та збиратися у важких ситуаціях). Використання внутрішніх ресурсів є дуже важливим. Приємно бачити, що не дивлячись на складну ситуацію, яка виникла у житті респондентів, вони бачать свої ресурси та використовують їх у процесі адаптації. Деякі люди також зазначили, що їм допомагає віра в Бога та церква. Це також потужний зовнішній ресурс, яким допомагає їм відчувати силу, яка змушує їх вірити у себе та рухатись вперед. Разом з вірою в Бога, респонденти вірять і в майбутнє та перемогу України, і це звучить досить символічно. Для людей важливо у щось вірити, бо це допомагає їм уникати фаталізації власного становища. Вони можуть перебувати у вкрай важкій ситуації, але при цьому не втрачати віри, що щось зміниться. Саме це і може виступати агентом мотивації до діяльності, спрямованої на покращення.

Один респондент зазначив, що йому допоміг адаптуватися алкоголь. Це типовий прояв ескапізму. Навантаження життєвих подій виявилися занадто складними, тож через це людина не хотіла страждати та схилилася до способу відключення свідомості. На жаль, вона не мала достатньо ресурсів, як зовнішніх, так і внутрішніх для того, аби впоратися з цим без допомоги психоактивних речовин. Отже, ми бачимо, що відповіді на дане питання представлені досить широко, вони охоплюють різноманітні фактори, які мали вирішальний вплив на респондентів у процесі їх адаптації.

Умови перебування у новій для життя країні подобаються 59,4% (63 особам), такі показники дають нам можливість говорити про те, що зовнішнє середовище, яке оточує цих респондентів їх влаштовує. А це потенційно передбачає те, що процес їх адаптації буде відбуватися більш м'яко. 25,5% (27 осіб) відповіли «частково» і 5,7% (6 осіб) відповіли «ні». З початку повномасштабного вторгнення росії більшість країн почали активно підтримувати народ України, надаючи людям прихисток та можливість перебувати у безпеці. Цим питанням опікуються як прості люди, так і державні та приватні благодійні організації.

Деякі країни створили спеціальні програми підтримки, які передбачають повноцінне забезпечення життєдіяльності біженців. Вони включають у себе широкий спектр форм надання допомоги, таких як: надання виплат на харчування, фінансування житла, допомога з працевлаштуванням, організація курсів з опанування мов тощо. Політика кожної країни та специфіка пропонованої допомоги дуже відрізняється, тому відповідно до цього не завжди біженці відчують себе комфортно у цих умовах. Також це питання можна пов'язувати не лише з програмами, які реалізуються у державах, але й іншими особливостями з якими стикаються біженці у процесі пристосування до життя там.

За допомогою наступного питання ми хочемо виявити, що б хотіли змінити біженці в умовах приймаючої країни, аби відчувати себе там більш комфортно. Воно є відкритим, тому допоможе нам виявити основні аспекти та узагальнити їх. Відповідно до результатів важливою складовою незадоволення умовами для багатьох респондентів є брак комфорту: їм не вистачає власної машини для переміщення; бажання жити у власній квартирі чи будинку, а не у центрі для біженців та мати більше вільного простору; прагнення змінити місто проживання на більш велике, через відсутність магазинів та інших важливих комунікацій; недостатні виплати держави на життя; вища заробітна плата. Таким чином ми бачимо, що біженцям не вистачає того, до чого вони звикли в Україні – усіх зручностей, особистого простору та фінансів для того аби забезпечити це. Наявність навіть невеликого місця, де особа може усамітнитись та відпочити є дуже важливою складовою у нашому житті. Звісно у наявній ситуації люди відчують вдячність за те, що вони та їх діти знаходяться у безпеці та мають місце для сну. Але з часом напруга від відсутності особистого простору може збільшуватися та тиснути, негативно впливаючи на їх емоційно-психологічний стан. До початку повномасштабної війни більшість людей мали власне житло, де могли відчувати себе комфортно, мали стабільну

роботу та прибуток. І не завжди легко перелаштуватися на новий лад, якщо це змінюється.

Також респонденти хотіли би змінити деякі особливості реалізації соціально-правових аспектів, таких як: медицина; бюрократія; ритм життя та роботи соціальних інстанцій; питання пов'язані з правом перебування та виїзду за межі країн зі збереженням статусу біженця. Одна особа зазначила, що їй не вистачає «Українського культурного центру для збереження себе як етнічної одиниці та забезпечення власної самоідентифікації». Дані результати говорять про те, що нова система побудови соціального ладу у країнах, знову ж таки, є незвичними та незрозумілими для респондентів. Їм важко до цього адаптуватися та жити у такому ритмі. Це призводить до того, що вони не завжди можуть реалізовувати свої потреби та запити. Нестача зовнішніх ресурсів для того щоб забезпечити власну самоідентичність та усвідомлення себе як етнічної одиниці українського народу також сильно ускладнює процес адаптації. Проблема полягає у тому, що проживання у новій країні не створює умов для цього. Це пов'язано з тим, що скоріше за все у тій місцевості представлений низький відсоток українців серед населення або немає центру, який міг би скоординувати та об'єднати їх. Не дивлячись на те, що велика кількість українців зараз опинилася закордоном через об'єктивні причини, їм хочеться додому або принаймні відчувати його на чужині. Тому, якщо дане питання не забезпечується - це також може ускладнювати процес адаптації. Якби усі ці речі забезпечувалися у країнах, в яких перебувають, то ймовірніше зовнішнє середовище було б більш комфортним та безпечним для реалізації процесу адаптації біженців.

Наступний блок питань в анкеті спрямований на визначення рівня соціальної адаптованості. Для цього ми використали питання стандартизованої методики дослідження соціальної адаптованості. Під час обробки відповідей та підрахунку балів респондентів нами було отримано наступні результати: дуже низький рівень адаптованості має 0,9% (1 особа), низький рівень адаптованості має 55,7% (59 осіб), середній рівень

адаптованості має 37,7% (40 осіб) та високий рівень адаптованості має 5,7% (6 осіб).

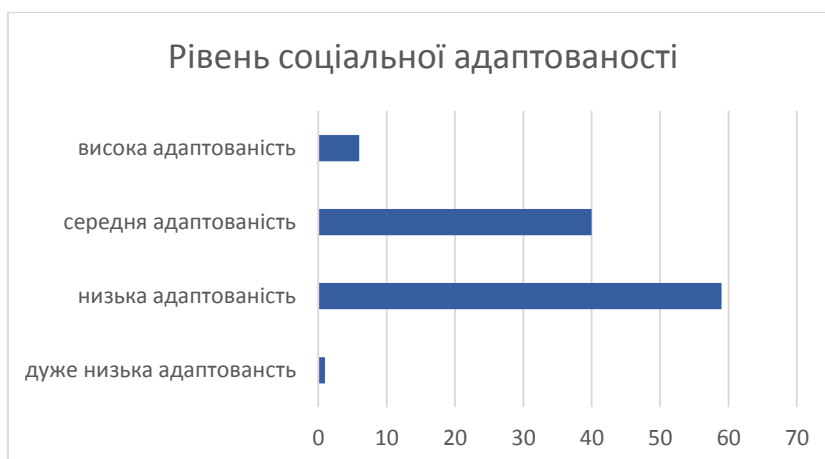


Рис. 2.3. Результати визначення рівня соціальної адаптованості біженців

Найбільша кількість респондентів має низький рівень адаптованості. Це може нам сказати про те, що їм важко пристосовуватися до змін та у стресових ситуаціях вони не можуть швидко та активно діяти. Перебуваючи у статусі біженців вони ймовірно стикнулись з безліччю труднощів та проблем, пов'язаних з необхідністю пристосовуватись до нових умов та викликів долі. До того ж пережитий досвід може свідчити про наявність травм, які не дозволяють їм ефективно діяти у новому середовищі.

Наступна найбільша група за кількістю відповідей є респонденти з середнім рівнем адаптованості. Відповідно такі результати можуть свідчити про те, що цим біженцям легше пристосовуватись до стресових умов, ніж особам з низьким рівнем адаптованості. Та не дивлячись на це, цей процес може бути все одно повільнішим та ускладненим, ніж у осіб з високою адаптованістю.

Далі у нашій вибірці предствлена група респондентів і з високим рівнем адаптованості. Це може говорити про те, що цим людям досить легко адаптуватися до змін та вони потенційно можуть ефективно долати труднощі, які виникають на шляху.

І найменше респондентів має дуже низький рівень адаптації, а саме одна людина. Потенційно їй досить важко дається процес пристосування до нової країни і вона не може самотужки виходити з проблемних ситуацій.

За результатами методики та анкети ми маємо невелику розбіжність у даних. Найбільшу кількість відповідей у анкеті ми отримали від 49 осіб (46,2%), які зазначили, що вважають себе частково адаптованими. За результатами ж методики 40 осіб (37,7%) мають середній рівень адаптованості. Серед інших даних ми маємо показники отримані з анкети про те, що 42 особи (39,6%) вважають себе повністю адаптованими, що свідчить про велику розбіжність у порівнянні з даними методики, які демонструють те, що лише 6 осіб (5,7%) мають високий рівень адаптованості. Також 1 особа (0,9%) має дуже низький рівень адаптованості і 59 осіб (55,7%) мають низький рівень адаптованість, а за результатами анкети лише 15 респондентів (14,2%) вважають себе неадаптованими. Ці дані демонструють нам суттєву різницю між результатами того як респонденти особисто бачать свою адаптованість та даними отриманими за допомогою методики.

На основі аналізу копінг-стратегій, які використовують наші респонденти, можливо прослідкувати як вони впливають на рівень їх соціальної адаптованості. Саме на основі цього ми зможемо виокремити чи адаптивними або неадаптивними вони є.

Досліджуючи когнітивні копінг-стратегії біженців ми отримали наступні результати, які представлені на рисунку.



Рис. 2.4. Результати визначення когнітивних копінг-стратегій біженців

Найпоширенішою когнітивною копінг-стратегією, яку використовують 23,6% біженців з нашої вибірки є ігнорування. У такому разі людина займає пасивне місце та повністю уникає власної участі у процесі вирішення складних життєвих ситуацій. Стратегію ігнорування рівною мірою обирають респонденти нашої вибірки як з низьким, так і з середнім рівнем адаптованості. Вона є неадаптивною формою поведінки, адже у такому випадку особа живе у постійному стресі та тиску. Якщо ми говоримо про середню адаптованість, то припускаємо, що за допомогою використання копінг-стратегій інших сфер, біженцям вдається досягати часткової адаптації. Проте труднощі, які вони ігнорують можуть стати тою причиною, яка сильно гальмуватиме процес адаптації та не дозволить їй повністю досягти її.

Наступні дані демонструють, що 17% респондентів використовують таку копінг-стратегію, як дисимуляція, яка передбачає несприйняття труднощів за проблемні ситуації, не надання людині значення суттєвої перешкоди у процесі життєдіяльності та певна недооцінка їх. Хочемо відмітити, що ігнорування та дисимуляція є неадаптивними варіантами поведінки. На основі таких даних, ми можемо говорити про те, що більшості біженців важко діяти у складних життєвих ситуаціях, пов'язаних з наявністю стресових чинників, тому вони схильються до неадаптивних копінг-стратегій, які не дозволяють їм протистояти труднощам, а тільки стають перешкодою у цьому процесі. Відповідно до результатів, отриманих у даному блоці, нами було виявлено, що половина респондентів, які обирають дану копінг-стратегію мають високий рівень адаптивності. Цей момент став досить цікавим у ході обробки результатів. Ми можемо припустити, що зниження значущості проблемних ситуацій та їх недооцінка може певним чином зробити їх не такими недосяжними у процесі подолання. Це передбачає, що людина сприймає все легше та не піддається паніці. Звичайно це можна тоді назвати ефективним, коли вона робить якісь кроки для того, аби подолати труднощі, які виникли, а не ігнорує їх. Дисимуляція також характерна і для

респондентів з низьким та середнім рівнем соціальної адаптованості. Тож ми можемо побачити, що зміст, який надають особи своїм труднощам не завжди може говорити як про неефективність, так і про ефективність їх подолання у процесі адаптації.

Наступними найбільш використовуваними варіантами копінг-поведінки, які представлені у цьому блоці є збереження самоконтролю (12,3%), надання змісту (10,4%) та відносність (10,4%). Перший є адаптивним варіантом, останні два – відносно адаптивними. Людям, які здатні зберігати фокус та мають змогу ефективно розпоряджатися власними ресурсами у стресових ситуаціях потенційно легше адаптуватися до будь-яких змін у житті. Приділення особливого сенсу проблемній ситуації теж є непоганим підходом у процесі її вирішення, бо у такому випадку людина не відступає від неї, а в результаті аналізу шукає конкретні шляхи покращення. Ці дві копінг-стратегії характерні як для респондентів з середнім рівнем адаптації, так і з низьким. Відносність людини допомагає порівняти ситуацію з іншими та винести для себе певні висновки. Дану стратегію, використовують лише респонденти з нашої вибірки, які мають низький рівень адаптації.

Менша кількість респондентів вдаються до копінг-стратегій з надання власної цінності (8,5%) та релігійності (8,5%). Перша є адаптивною та передбачає відчуття власної самоцінності як особистості, яка здатна долати труднощі. Друга є відносно адаптивною, проте тим не менш, вона є досить ефективним інструментом у процесі виходу з складних життєвих обставин людьми. Віра в Бога та його силу може допомогти особі повірити в себе та власну спроможність долати труднощі. Обидві стратегії рівною мірою використовують респонденти з низьким та середнім рівнем адаптованості.

Наступною копінг-стратегією, яку використовують 6,6% біженців є розгубленість, що є неадаптивним варіантом поведінки. У нашій вибірці виключно респонденти з низьким рівнем адаптованості вдаються до неї. У такому разі особі важко зібрати свої ресурси до купи, аби спрямувати їх у

русло вирішення проблеми, вона може піддаватися досить деструктивним переживанням, які негативно впливають на її стан у ситуації стресу.

І останнім копінг-механізмом, який простежується серед 2,8% від загальної кількості респондентів з низьким та середнім рівнем адаптації є примирення, що також є неадаптивним варіантом. Прийняти проблему – це значить відмовитися від боротьби з нею, а значить залишатися жити у цих обставинах. Така поведінка може говорити про невіру людиною у власні ресурси та спроможність долати труднощі. Внаслідок цього вона буде постійно жити у таких умовах, адже проблемні ситуації нікуди не зникнуть, якщо вона не буде робити свій внесок у цей процес. Відповідно до усіх даних, отриманих у цьому блоці, ми можемо прослідкувати, що у більшій кількості біженці схиляються до неадаптивних варіантів когнітивних копінг-стратегій.

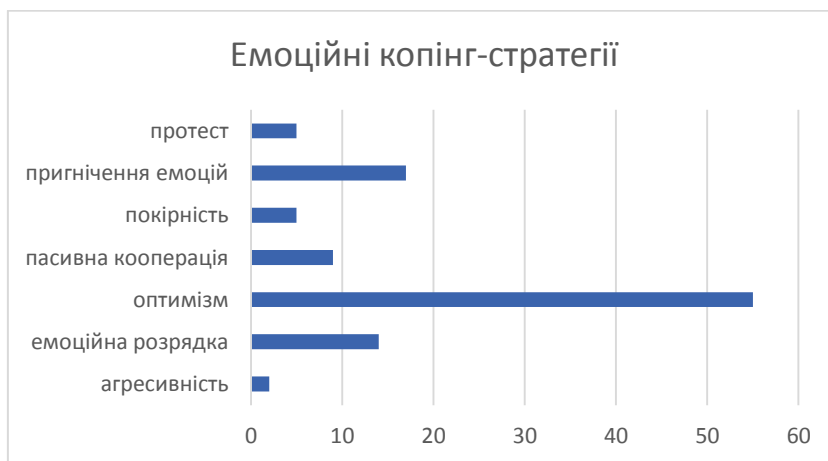


Рис. 2.5. Результати визначення емоційних копінг-стратегій біженців

Наступний блок стосується емоційних копінг-стратегій, які використовують біженці у стресових ситуаціях. У результаті обробки отриманого матеріалу дослідження нами було виявлено, що найбільше респондентів, а саме 51,9% здатні вдаватися до оптимізму, як адаптивної копінг-стратегії. Впевненість людини у тому, що будь-які труднощі можна подолати допомагає їй триматися на плаву та не піддаватися катастрофізації ситуації. Для біженців такі показники використання даної копінг-поведінки є досить позитивним сигналом, який може свідчити про те, що не дивлячись на

усі труднощі, які виникли внаслідок початку повномасштабної війни та потреби виїхати за межі території України, вони не втрачають оптимізму та вірять у свої сили в процесі їх подолання. У результаті аналізу отриманих даних нами було виявлено, що усі респонденти з нашої вибірки, які мають високий рівень адаптації, використовують емоційну копінг-стратегію оптимізму. Це суттєві показники на основі яких ми можемо припустити, що збереження бойового настрою та сприйняття світу разом з усіма його труднощами позитивно може мати вплив на те, як людина пристосовується до змін. Усі біженці з цією копінг-стратегією зазначили, що вони вважають себе адаптованими до життя у новій країні, що і підтверджує наше припущення. Респонденти з середнім рівнем соціальної адаптації у більшості випадків також схиляються до оптимізму, що знову говорить про важливість позитивної оцінки світу у процесі пристосування до норм та особливостей життя закордоном.

Далі у 16% респондентів представлений такий варіант поведінки у стресових ситуаціях, як пригнічення емоцій. Це є неадаптивною копінг-стратегією, адже коли людина не дозволяє собі емоційно проживати ситуацію – вона просто закривається у собі та лише ускладнює свій психологічний стан. Рано чи пізно подавлення емоцій призведе до того, що людина не зможе більше стримувати усе в собі та піддасться їх бурхливому вивільненню. Тож дана копінг-стратегія є неконструктивною та може сильно негативно впливати на процес життєдіяльності біженців. Респонденти, які зазвичай вдаються до неадаптивних копінг-стратегій у більшій мірі стверджували, що не відчують що вони адаптувалися або це вдалося лише частково. Таким чином біженці з низьким рівнем адаптації у результаті найчастіше використовують копінг-поведінку пригнічення емоцій, що саме може і бути перешкодою у процесі їх пристосування.

Також нами було виявлено, що 13,2% респондентів здатні вдаватися до емоційної розрядки як форми поведінки у разі виникнення труднощів та проблемних ситуацій. Це є відносно адаптивним варіантом поведінки, адже

вона допомагає вивільнитися від деструктивних переживань та не накопичувати їх у собі. Такі результати можуть говорити нам про те, що біженці, які мають таку поведінку потенційно здатні не піддаватися стресовим чинникам та емоціям, які виникають внаслідок цього. Проте не завжди така стратегія гарантує успіх у процесі подолання труднощів. Адже по-суті вона не змінює ситуацію, а лише допомагає біженцю не так травматично та стресово на неї реагувати, що і підтверджують наші результати, у яких в більшості випадків вона характерна для респондентів з низьким рівнем адаптованості та рідше у випадках з середнім.

Наступною копінг-стратегією, яку використовують 8,5% від загальної кількості наших респондентів є пасивна кооперація і характерна вона для осіб з вибірки, які мають низький та середній рівень адаптованості. Її відносять до відносно адаптивних форм поведінки. У такому разі люди самотужки не вирішують проблемні та стресові ситуації, а перекладають відповідальність за них іншим. Певним чином це може сказати про невпевненість у власні сили та неспроможність долати труднощі, тому кожного разу, використовуючи дану стратегію, людина не набуває досвіду прожитої ситуації. Вона не має змоги проаналізувати власні помилки та не може перетворити ці знання у ресурс долання подібних ситуацій у майбутньому. Але, все ж таки, людина не пристосовується до труднощів та не живе з ними, а прагне їх вирішити, навіть якщо це відбувається за сприяння сторонніх осіб. Тож у даному випадку біженцям важко бути відповідальними за власне благополуччя, тож вони потребують підтримки інших у цьому процесі.

Останніми за кількістю відповідей копінг-стратегіями у даному блоці є: протест (4,7%), покірність (4,7%) та агресивність (1,9%). Протест є адаптивною формою поведінки. Дана стратегія характерна для респондентів вибірки загалом з низьким рівнем адаптованості, рідше з середнім. Ці респонденти не погоджуються з труднощами, які виникають у їх житті та починають активно діяти супроти них. Покірність та агресивність є неадаптивними варіантами копінг-механізмів. Біженці, які вдаються до них

підкорюються обставинам, не бажаючи або не маючи впевненості у тому, аби з них вийти або піддаються агресії, проявляючи злість до власної особистості та інших. Покірність прослідковується у осіб з низьким рівнем адаптації, а агресивність з середнім рівнем. Такі реакції є досить небезпечними, адже у такому випадку людина може набути досить деструктивних станів, які негативно впливатимуть на її психологічне та фізичне здоров'я.

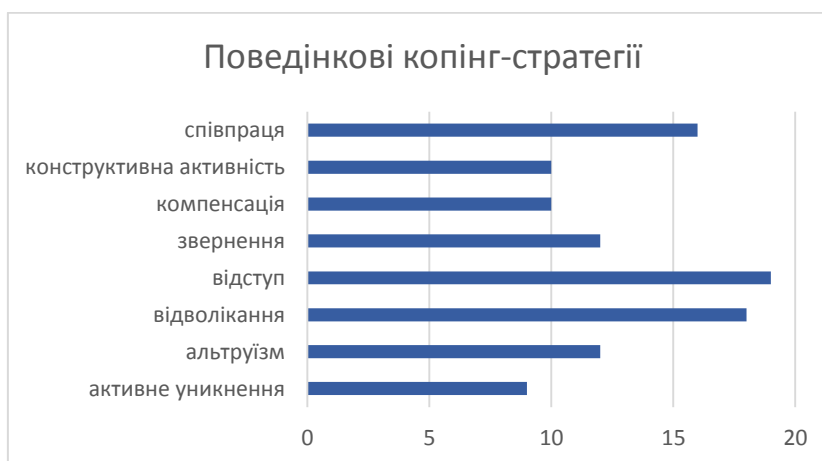


Рис. 2.6. Результати визначення поведінкових копінг-стратегій біженців

Останній блок копінг-стратегій стосується поведінкової сфери. За результатами дослідження даних копінг-механізмів, було діагностовано, що найбільша кількість біженців схильні проявляти таку копінг-поведінку, як відступ, відволікання та співпраця.

Стратегія відступу є неадаптивною та простежується серед 17,9% респондентів від загальної кількості. Усі вони мають низький та дуже низький рівень адаптованості. Ці біженці здатні уникати думок щодо труднощів та необхідності їх долати, це спричиняє певну пасивну позицію у процесі вирішення стресових ситуацій. Життя у новій країні вимагає діяти та пристосовуватися до нових обставин, якщо цього не відбувається, то людині важко адаптуватися, що відповідно до виявлених результатів ми і можемо відслідкувати та підтвердити спираючись на дані нашої вибірки.

Наступна стратегія – відволікання, вона є відносно адаптивною та простежується у 17% осіб з вибірки. За результатами аналізу отриманих результатів вона характерна для респондентів з низькою та середньою

адаптованістю. У даному випадку біженці вдаються до ескапізму. Він може проявлятися у схильності вживати алкогольні та наркотичні речовини, занурюватися у віртуальний світ та інші форми проведення часу, які зумовлюють втечу від реальності та необхідності до неї пристосовуватись. У питанні з попередньої частини дослідження: «Що Вам допомогло у процесі адаптації?» один респондент зазначив «алкоголь». У блоці питань щодо поведінкових стратегій він також зазначив, що вдається до відволікання, проте, так як це є відносно адаптивним варіантом поведінки, респондент відповів, що відчуває себе адаптованим до життя у новій країні. Тож не дивлячись на те, що з точки зору медицини, психології та соціальної роботи це не є дуже хорошим підходом, адже він має суттєвий негативний вплив як на фізичне, так і на ментальне здоров'я, проте у ситуаціях наявності труднощів він також може забезпечувати певні позитивні результати для деяких осіб.

Стратегія співпраці характерна для 15,1% осіб та є адаптивним варіантом поведінки. Респонденти з даною копінг-стратегією можуть успішно долати стресові ситуації, адже відчуваючи брак досвіду чи недостатнього розуміння механізмів, які призведуть до виходу з обставин, які виникли, здатні допомагати собі разом у тандемі з більш компетентних осіб у цьому питанні. Це може передбачати співпрацю з іншими біженцями або з спеціалістами психологами та соціальними працівниками. Тож це може стати потужним зовнішнім ресурсом для них у процесі адаптації. Половина респондентів, які мають високу адаптивність у цьому блоці використовують саме стратегію співробітництва. Це свідчить про те, що у процесі адаптації до життя у новій країні вони готові вступати у взаємодію з іншими і ця стратегія є виграшною у їх випадку.

Далі стратегіями поведінки, які набрали однакову кількість відповідей є звернення (11,3%) та альтруїзм (11,3%). Обидві форми копінг-поведінки є адаптивними. Звернення більше прослідковується у респондентів з середнім рівнем адаптивності, а альтруїзм з низьким. Це може говорити про те, що

респонденти, які використовують дані стратегії відкриті до того, аби звертатись до інших по допомогу або ж самостійно пропонувати її іншим. Це хороші результати, адже це говорить про те, що вони здатні бачити та використовувати наявні ресурси для того, аби долати складні життєві обставини.

Останніми поведінковими копінг-стратегіями, які найменше застосовують респонденти з нашої вибірки є: конструктивна активність (9,4%), компенсація (9,4%) та активне уникнення (8,5%). Перші дві належать до відносно адаптивних. І остання до неадаптивних. Такі результати свідчать про те, що люди діють, намагаючись зменшити або прийняти невизначеність ситуації, яка виникла, спрямовують свою активність на те, щоб компенсувати наслідки, проте не фокусуються власне на вирішенні джерела проблемної ситуації. Цікавим моментом є те, що до компенсації схиляються майже виключно особи, які мають низький рівень адаптованості. Це дозволяє нам говорити про те, що дана стратегія лише створює ілюзію про те, що все добре, на практиці ж, внаслідок того, що ситуація не вирішується – адаптуватися людині стає вкрай важко. Конструктивну активність ж використовують респонденти і з низьким, і з середнім рівнем адаптованості.

Стратегія активного уникнення є неадаптивною. Її використовують люди загалом з низькою адаптованістю, але у нашій вибірці вона представлена у результатах для осіб і з середнім, і з високим рівнем. Біженці з такою формою копінг-поведінки схильні уникати зосередження уваги на труднощах, намагаються відкинути думки про це. Внаслідок чого їм буде важко реалізовувати процес адаптації, адже вони ізолюються від проблемних ситуацій, проте вони нікуди не зникають при цьому. Хоча як ми бачимо, люди з високою адаптацією також схиляються до даного варіанту поведінки, і, тим не менш, вони досягають успіху у цьому процесі.

Підсумовуючи усе вищезгадане, ми можемо прослідкувати, що не завжди рівень адаптації біженців залежить від копінг-стратегій, які вони використовують. Дійсно, зазвичай неадаптивні форми копінг-поведінки

застосовують люди з низьким чи середнім рівнем адаптивності і їх кількість є найбільшою у нашій вибірці. Проте особи з високою адаптивністю так само можуть вдаватися до неконструктивних форм поведінки, як і особи з низьким рівнем адаптивності. Питання адаптації, на наш погляд, все ж таки стосується ситуативних випадків і умов в яких знаходяться біженці, тож варто також зосереджувати увагу на цьому у процесі розробки форм їх підтримки. Як показало дослідження великий вплив на адаптацію мають і зовнішні фактори. Відповідно до цього важливо аналізувати також і труднощі з якими стикаються біженці, ресурси, які їм допомагають адаптуватися та копінг-стратегії, які вони використовують. Узагальнення усіх цих аспектів та особливостей допоможе створити ефективний механізм, який позитивно вплине на ситуацію та допоможе їм опанувати конструктивні варіанти поведінки у ситуації наявності труднощів та необхідності адаптуватися.

Висновки до розділу II

Метою нашого емпіричного дослідження було виявити рівень соціальної адаптованості біженців та вплив на це копінг-стратегій, які вони схильні використовувати у ситуації наявності труднощів.

Для реалізації цього ми розробили авторську анкету з питаннями щодо аспектів, які можуть допомогти нам виявити особливості адаптаційного процесу біженців та підкріпили їх двома стандартизованими методиками: дослідження соціальної адаптованості та психологічної діагностики копінг-механізмів Є. Хейма.

Відповідно до результатів проведеного дослідження нам вдалося зібрати дані серед 106 респондентів, які на даний момент перебувають у статусі біженців та знаходяться у різних країнах Європи, Америці та Канаді. За допомогою авторської анкети нами було виявлено особливості процесу їх життєдіяльності закордоном, які включають наступні складові: термін перебування у зазначених країнах; наявність роботи або їх навчання; рівень володіння мовою або її вивчення; процес соціалізації – нові друзі та знайомі;

відчуття підтримки з боку нового оточення; те, як вони сприймають зміни у житті; які труднощі мали у процесі переїзду/проживання закордоном; наскільки вони особисто оцінюють власну адаптованість та що допомогло їм у цьому процесі; наскільки їх задовольняють умови перебування у зазначених країнах.

Отримані внаслідок застосування методик результати свідчать про те, що найбільша кількість респондентів, а саме 55,7% мають низький рівень адаптованості, що свідчить про те, що процес адаптації для них є досить складним. Наступною найбільшою за кількістю групою 37,7% є респонденти з середнім рівнем адаптованості, для них пристосування до стресових змін проходить більш успішно, проте цей процес реалізовується повільніше ніж у осіб з високим рівнем адаптованості, який характерний всього для 5,7% від загальної кількості респондентів. І найменшою є група респондентів, що має дуже низький рівень адаптованості і представляє всього 0,9% від вибірки.

Аналізуючи дані щодо когнітивних копінг-стратегій, які використовують респонденти, маємо результати, які свідчать про те, що біженці найбільше схильні вдаватися до ігнорування складних ситуацій та їх дисимуляції, що є неадаптивними підходами. Також серед когнітивних копінг-стратегій респондентам характерні: збереження самоконтролю, надання змісту, відносність, надання власної цінності та релігійність. Це є адаптивними та відносно адаптивними підходами, тому можуть сприяти повному або частковому подоланню складних ситуацій. Наступними копінг-стратегіями, які були виявлені є розгубленість та примирення – обидві є неадаптивними та ускладнюють процесі виходу з важких ситуацій.

У блоці емоційних копінг-стратегій ми виявили, що найбільше респонденти схильні вдаватися до адаптивного варіанту поведінки, а саме - оптимізм, що є хорошим показником, адже усі особи високим рівнем адаптованості обирають даний підхід. Також велика кількість респондентів схильні пригнічувати свої емоції у стресових випадках, що є неадаптивним підходом. Серед інших стратегій поведінки респондентам також характерна

тенденція до емоційної розрядки та пасивної кооперації, що є відносно адаптивними варіантами поведінки. Також респонденти схильні протестувати та ставати супереч перешкодам, що є характеристикою адаптивного підходу. І найменша кількість респондентів, потрапляючи у ситуації стресу або покірно підлаштовуються під нього, або починають вдаватися до агресії, що є неадаптивним підходом.

За результатами блоку поведінкових стратегій ми виявили, що найбільше респонденти схильні до відступу від труднощів, що не допомагає їм долати їх та є неадаптивним підходом. Також деякі з респондентів у ситуаціях стресу намагаються відволікатися, інші ж йдуть на співпрацю з іншими аби подолати ці обставини. Перший підхід є відносно адаптивним, а другий адаптивним. Серед інших копінг-стратегій виявлених у даному блоці ми маємо наступні: звернення, альтруїзм, конструктивна активність та компенсація. Усі вони є адаптивними та відносно-адаптивними варіантами поведінки. Найменша кількість респондентів з нашої вибірки неадаптивно вирішують труднощі та активно уникають їх.

У результаті ми дійшли до висновку, що питання протікання адаптаційного процесу біженців є більш ситуативним та має бути зосереджений на унікальній життєвій історії особи. Адже як особи з низькою адаптованістю, так і з високою схильні використовувати неадаптивні копінг-стратегії. Це саме стосується і адаптивних. Відповідно до цього ми виявили, що не завжди вони можуть впливати на процес адаптації, забезпечуючи її успішність чи не успішність. Проте все ж таки респонденти, які використовують неадаптивні копінг-стратегії мають зазвичай низький чи середній рівень адаптації. Тому важливо створити інструмент, який допоможе біженцям опанувати більш конструктивні копінг-механізми, які будуть ефективними у застосуванні у процесі їх адаптації.

РОЗДІЛ III

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ БІЖЕНЦІВ

3.1. Програма виявлення неадаптивних та сприяння розвитку конструктивних копінг-стратегій біженців.

Представляємо програму соціального тренінгу на тему: «Поведінка у складних обставинах: копінг-стратегії для успішної адаптації біженців». Дана програма є прикладною і у разі необхідності певні її елементи можна адаптувати відповідно до визначених конкретних потреб осіб та наявних ресурсів.

Назва тренінгу: «Поведінка у складних обставинах: копінг-стратегії для успішної адаптації біженців».

Вид тренінгу: Груповий тренінг у форматі активної гри та взаємодії учасників.

Мета тренінгу: Допомогти біженцям усвідомити які неадаптивні копінг-стратегії поведінки вони схильні використовувати у своєму житті та сприяти опануванню ними конструктивних копінг-стратегій.

На основі реалізації даного тренінгу вони зможуть у теплій та спокійній атмосфері проаналізувати власні підходи до вирішення важких ситуацій, внаслідок чого знайти ресурси для зміни форм поведінки, які в результаті будуть більш адаптивними. Також за допомогою даного тренінгу біженці зможуть розширити коло знайомств та отримати безцінний досвід взаємодії з іншими у форматі тренінгу.

Завдання та очікувані результати тренінгу:

- Ознайомити учасників з підходами до вирішення складних ситуацій.

- Виявити неадаптивні копінг-стратегії біженців.
- Сприяти опануванню ними конструктивних підходів до вирішення стресових ситуацій.

- Розвинути навички саморефлексії учасників.

Принципи тренінгу:

- Принцип активної участі та взаємодії – усі учасники мають проявляти активність та бути залученими у процес взаємодії з іншими учасниками.

- Принцип позитивного підсилення – атмосфера на тренінгу не має налаштовувати учасників на негативні переживання. Будь-які результати будуть сприяти нормальній реакції та пошуку рішень спільно з спеціалістами.

- Принцип практичності – в результаті тренінгу усі учасники зможуть застосувати набуті знання та навички на практиці в реальних ситуаціях.

Правила тренінгу:

Дотримання конфіденційності - все що відбулося на тренінгу там і залишається. Заборонено обговорювати спільні результати та напрацювання групи за її межами. (Виключенням можуть бути лише індивідуальні інсайти окремого учасника щодо власних копінг-стратегій поведінки).

Повага до думки іншого – ідеї та висновки кожного учасника не мають засуджуватися, навіть якщо вони суперечать принципам та уявленням іншої людини.

Уважність – учасники мають бути зосереджені на процесі взаємодії з іншими учасниками, аби не випустити з уваги важливі моменти та потім не гальмувати прогрес напрацювань групи.

Пунктуальність – варто поважати час інших учасників та організатора, тож рекомендовано не запізнюватися, аби встигнути вкластися у час та не затримувати інших.

Повага до особистості іншого – заборонено переходити особисті межі учасників, засуджувати чи критикувати їх особистість.

Відкритість – учасники мають бути щирими та не приховувати власних думок, також готовими набувати новий досвід, знання та змінюватися.

Співпраця – учасники мають бути готові взаємодіяти з іншими та працювати на досягнення спільних для групи результатів.

Склад учасників:

Учасниками можуть стати лише особи, які є біженцями та вимушено знаходяться на території іншої країни. Їх кількість не має бути менше 5 осіб та не більше 10 для участі в одному тренінгу.

Місце проведення тренінгів має бути затишним та спокійним. Важливо аби зайві звуки та шуми не відволікали учасників від думок та процесу взаємодії з іншими. Також важливо, аби місце дозволяло їм відчувати себе комфортно: була забезпечена вода, чай, кава, їжа для перекусу; зручні місця для сидіння; якісне освітлення, яке буде налаштовувати на активну роботу.

Інвентар, додаткові матеріали, ресурси:

З додаткових матеріалів для проведення тренінгу знадобляться: маркери/ручки, папір, невеличка коробка.

Тривалість тренінгу.

Один тренінг проводиться від 2,5 до 3-х годин – залежно від продуктивності, кількості учасників та їх готовності працювати. Проте він також може включати у свій план від 1 і до 3-х зустрічей, залежно від результатів, які будуть відповідати поставленій меті та задачам.

Змістові частини тренінгу:

Модуль 1: Ознайомлення з програмою та знайомство учасників (Тривалість: 55 хвилин).

- Вступ тренера, який пояснює особливості діяльності, яка буде реалізована у процесі тренінгу (Тривалість: 10 хвилин).
- Гра-розігрів для знайомства учасників (Тривалість: 15 хвилин).
- Дискусія учасників щодо найбільш важких ситуацій, з якими вони стикнулися у процесі адаптації до життя в новій країні (Тривалість: 20 хвилин).

- Проходження тесту для визначення копінг-стратегій учасників за методикою для психологічної діагностики копінг-механізмів Є. Хейма (Тривалість: 10 хвилин).

Модуль 2: Реалізація гри-тренінгу з метою вияву копінг-стратегій, які використовують біженці (Тривалість: 60 хвилин).

- Вибір ведучого, який задає тему для обговорення (Тривалість: 5 хвилин).

- Індивідуальні роздуми щодо варіанту вирішення ситуації та їх фіксація на папірці (Тривалість: 1-2 хвилини).

- Збір папірців з зафіксованими думками у коробку та вибіркового вибір однієї з них ведучим (Тривалість: 3 хвилини).

- Обговорення можливого розвитку ситуації відповідно до думки зафіксованої на папірці усіма учасниками в колі (Тривалість: 10 хвилин).

- Повторення процесу вибору папірця та обговорення можливого розвитку ситуації відповідно до того моменту, поки не будуть озвучені усі варіанти з папірців. (Тривалість: 40 хвилин).

Модуль 3: Міні-лекція з розбору конструктивних підходів до вирішення труднощів та обговорення почутого матеріалу (Тривалість: 45 хвилин).

- Виступ тренера, який розповідатиме про можливі варіанти конструктивної копінг-поведінки, які можна застосовувати на практиці (Тривалість: 30 хвилин).

- Час для запитань учасників, їх проговорення (Тривалість: 15 хвилин).

Модуль 4: Завершення тренінгу, підведення підсумків. (Тривалість: 25 хвилин).

- Проведення рухливої-розрядки для завершення тренінгу. (Тривалість: 10 хвилин).

- Проговорення результатів, інсайти учасників (Тривалість: 15 хвилин).

- Вільний час для спілкування з тренером (За бажанням учасників).

Вступне слово для учасників:

Вітаємо! Ми раді вас бачити присутніми на тренінгу: «Поведінка у складних обставинах: копінг-стратегії для успішної адаптації біженців». Цей тренінг був створений для того, аби ви змогли відслідкувати як саме ви звикли вирішувати складні ситуації. На основі результатів тренінгу ми сподіваємося, що вам вдасться побачити які саме стратегії поведінки ви використовуєте та наскільки вони є адаптивними. Якщо вам вдасться зрозуміти, що у певних випадках ви дієте неконструктивно і що це несе потім за собою відповідні наслідки – ви зможете проговорити це питання з нашими спеціалістами – соціальним працівником та психологом. Також, якщо вам буде щось незрозуміло чи цікаво у процесі проведення тренінгу – ви можете не соромитись та уточнювати, якщо це буде відповідати темі того, що відбувається на зустрічі у даний момент. Бажаємо вам гарного та продуктивного тренінгу! Нехай щастить!

Приклади вправ:

- Гра для знайомства та розігріву «Числа»: Усі учасники закривають очі. Після цього інтуїтивно у будь-який момент часу можуть назвати число від 1 до 10, яке прийшло їм у голову. Якщо декілька осіб сказали одночасно одне й теж число – розплющують очі та міняються місцями. Дана вправа допоможе налаштувати учасників на приємну атмосферу перед початком тренінгу та допоможе їм трошки познайомитися, сформувавши контакт один між одним.

- Вправа тренінгу «Коло життєвих рішень»: Серед усіх учасників тренінгу обирається одна особа, яка буде ведучою. Вона сідає у центр кола і стає його «ядром». Далі вона обирає одну з складних ситуацій, яку було зафіксовано на папері під час групової дискусії учасників. Після цього дає завдання іншим за 1 хвилину обрати шлях, як вони реагують на дану ситуацію та що роблять для того, аби з нею впоратися та записати це коротко

на папірці. Часу на роздуми обмаль, тому варто записати перше, що спадає на думку. Після чого усі папірці складаються в одну коробку та перемішуються. Далі ведучий дістає один та зачитує для всіх, при цьому ніхто не знає хто саме був автором даного варіанту. Після чого кожна людина по-колу починає говорити коротко про те як буде потенційно розвиватися ситуація після прийняття даного рішення. Таким чином перша людина говорить про початкові етапи розвитку, а всі наступні поступово підводять ситуацію до можливого завершення. Ведучий продовжує діставати папірці доти вони не закінчаться та кожного разу початок шляху потенційного вирішення передає новій людині з кола.

- Рухлива гра-розрядка «Руханка»: Учасники стають на достатню відстань один від одного, аби вони мали змогу зручно рухатися та не заважати при цьому іншим. Вони заплющують очі та під невимушену музику починають інтуїтивно рухатися так, як того хоче їх тіло. Таким чином вони зможуть струсити з себе «тяжкість» від роздумів та переключитися на більш розслаблений стан.

Засоби отримання зворотнього зв'язку від учасників:

- Групові обговорення та фокус-групи на завершальному етапі проведення тренінгу, що дасть змогу їм поділитися своїми думками та інсайтами у довільній формі – за бажанням.

- Опитувальники на онлайн-платформах – для забезпечення отримання анонімних вражень від учасників.

- Аналітика та кількість звернень учасників до спеціалістів вкінці тренінгів з запитами щодо стратегій їх копінг-поведінки.

Перелік інструментів для діагностики (до-під час-після) ефективності тренінгу:

- Опитувальники, тести, анкети – допоможуть оцінити наскільки змінюється бачення учасниками власної поведінки у різних ситуаціях стресу. Для цього можна застосовувати підкріплення науково-обґрунтованими

стандартизованими методиками, наприклад, методика для психологічної діагностики копінг-механізмів Є. Хейма

- Спостереження за груповою динамікою учасників, так як тренінги можуть повторюватися для одних і тих самих груп учасників декілька раз, можна відслідковувати наскільки змінюються їх думки та обґрунтування вирішення складних ситуацій.

- Аналіз зворотнього зв'язку учасників тренінгу, наскільки змінюється процес їх життєдіяльності впродовж певного часу після тренінгів.

3.2. Результати апробації програми з виявлення неадаптивних та формування конструктивних копінг-стратегій серед біженців.

Нами було організовано та проведено один тренінг, участь у якому взяло 10 осіб, які є біженцями та знаходяться на даний момент на території Іспанії. На початку у першій частині проведення тренінгу нами було зібрано додатковий емпіричний матеріал за допомогою методики для психологічної діагностики копінг-механізмів Є. Хейма для подальшого його використання у процесі оцінки ефективності впровадженої програми. Таким чином, перед початком основної частини тренінгу ми отримали наступні результати:

Серед когнітивних копінг-стратегій, які були схильні обирати учасники тренінгу були представлені: збереження самоконтролю – 4 особи (40%), ігнорування – 3 особи (30%), дисимуляція – 2 особи (20%), надання змісту – 1 особа (10%).



Рис. 3.1. Результати визначення когнітивних копінг-стратегій учасників тренінгу

Серед емоційних копінг-стратегій були представлені: оптимізм – 6 осіб (60%), пригнічення емоцій – 2 особи (20%), пасивна кооперація – 1 особа (10%), протест – 1 особа (10%).

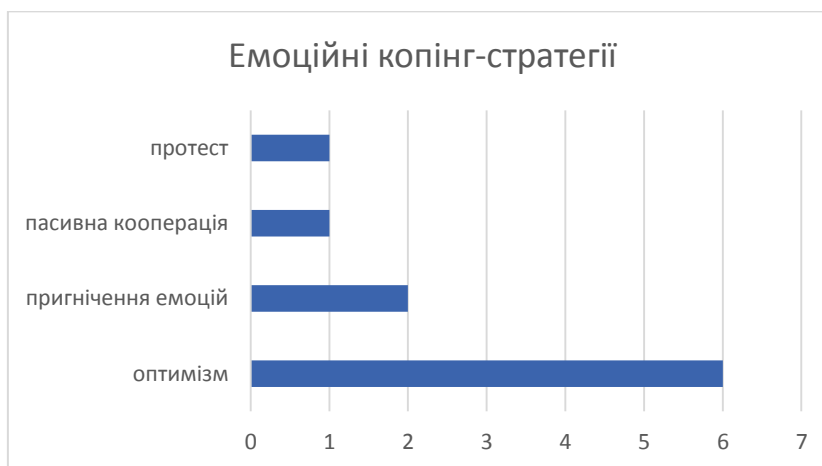


Рис. 3.2. Результати визначення емоційних копінг-стратегій учасників тренінгу

Серед поведінкових копінг-стратегій маємо наступні дані: відступ – 3 особи (30%), співпраця – 3 особи (30%), альтруїзм – 1 особа (10%), конструктивна активність – 1 особа (10%), відволікання -1 особа (10%).



Рис. 3.3. Результати визначення поведінкових копінг-стратегій учасників тренінгу

При заповненні бланків учасники залишалися повністю анонімними, проте перед початком заповнення вони отримали випадковий номер, який позначили свої бланки з відповідями.

Після проходження тренінгу учасники через 2 тижні повторно пройшли опитування за обраною методикою, позначаючи свої бланки тим самим номером, аби ми могли ідентифікувати їх результати та порівняти. За результатами даного опитування ми отримали наступні результати:

Серед когнітивних копінг-стратегій, які обирали респонденти ми відстежили збільшення кількості відповідей у варіанті «збереження самоконтролю» на 10%, тобто дану адаптивну копінг-стратегію обрали 5 осіб з десяти, що становить 50% від загальної кількості учасників тренінгу. Також ми прослідкували, що кількість відповідей, які слугували використанню неадаптивної копінг-стратегії «ігнорування» знизилася на 20% і лише 1 особа схильна вдаватися до даного варіанту поведінки. Натомість схильність до використання копінг-стратегії «дисимуляції» не змінилася і все так само 2 людини зазначили цей варіант. «Надання змісту» так само було обране 1 особою, що становить 10% від загальної кількості учасників. Та на цей раз з'явився ще новий варіант відповіді, який передбачає «відносність» - що є відносно адаптивною копінг стратегією та характерна для 10% учасників.



Рис. 3.4. Результати повторного визначення когнітивних копінг-стратегій учасників тренінгу

Отримані у цьому блоці результати свідчать про те, що схильність до використання адаптивних та відносно адаптивних копінг-стратегій серед учасників зросла на 20%. Таким чином ми бачимо, що наші респонденти стали більш схильні до збереження самоконтролю у результаті діяльності в

стресових ситуаціях. Також один респондент перейшов від ігнорування складних ситуацій до відносності, таким чином він більш конструктивно підходить до вирішення труднощів, адже вже не уникає їх, а спрямовує певну діяльність на їх вирішення.

Серед емоційних копінг-стратегій ми маємо зміну статистики схильності до вибору копінг-стратегії пасивної кооперації на 10% відсотків і відповідне зменшення вибору поведінки пов'язаної з пригніченням емоцій на 10%. Інші дані не зазнали змін.

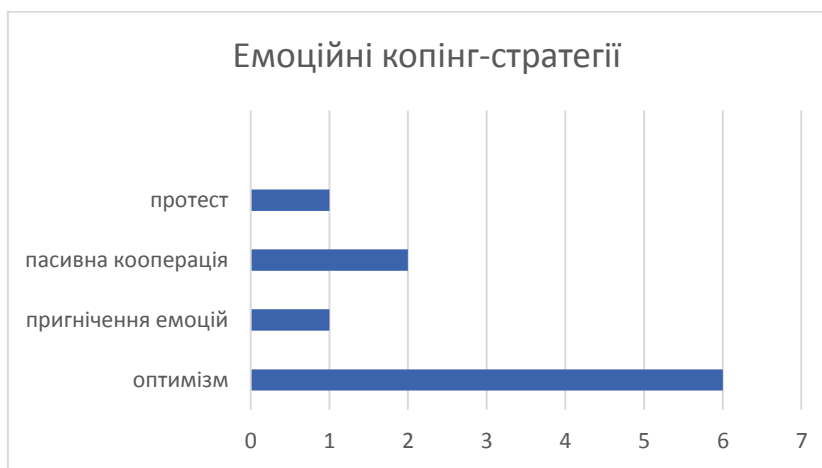


Рис. 3.5. Результати повторного визначення емоційних копінг-стратегій учасників тренінгу

Таким чином ми можемо відслідкувати тенденцію переходу від неадаптивних емоційних копінг стратегій до відносно адаптивних на 10% від загальної кількості. Таким чином один респондент став більш схильним передавати відповідальність за рішення складних ситуацій, які виникають у його житті на інших людей, проте вже не вдаватися до пригнічення емоцій, що не вирішує ситуацію, а лише негативно впливає на психо-емоційний стан особи. Тож дана тенденція має позитивні результати для статистики.

Останній блок копінг-стратегій, зміни якого ми проаналізували є поведінковий. У якому, на жаль, ми не змогли відслідкувати змін. Таким чином 30% респондентів так і продовжують використовувати неадаптивну копінг-стратегію, так як відволікання. Інші 70% продовжують використовувати

зазначені раніше адаптивні та відносно адаптивні копінг-стратегії, такі як: співпраця, конструктивна активність, альтруїзм та відволікання.

У результаті проведення тренінгу ми отримали велику кількість позитивних відгуків. Учасники залишилися у приємних враженнях, відзначали що їм дуже сподобалася атмосфера, яка була створена на тренінгу та процес взаємодії з іншими. Вони також були сповненні мотивації після отриманих інсайтів та виражали вдячність за тренінг, що підтвердило наші очікування та підкріпило ефективність запропонованої програми.

Підсумовуючи вищезазначене ми можемо прийти до висновку, що впровадження програми нашого тренінгу слугувало позитивним змінам копінг-стратегій деяких учасників. Таким чином ми можемо відслідкувати, що схильність до використання адаптивних та відносно адаптивних копінг стратегій у різних особистісних сферах підвищилася серед 30% учасників. Відповідно рівень використання неадаптивних підходів до вирішення складних ситуацій також знизився на 30%. Можливо повторне проведення тренінгу для цих учасників зможе слугувати більшим змінам, адже копінг-стратегії є досить сталими підходами до поведінки індивідів і для того, аби їх змінити треба багато часу та роботи. Отже, загалом отримані нами результати засвідчують ефективність запропонованої програми.

Висновки до розділу III

Нами було розроблено програму соціального тренінгу на тему: «Поведінка у складних обставинах: копінг-стратегії для успішної адаптації біженців». Вона спрямована на виявлення неадаптивних копінг-стратегій, які схильні використовувати біженці у процесі долаття труднощів. Також за допомогою даного тренінгу учасники зможуть опанувати конструктивні підходи до поведінки у ситуаціях стресу.

Програма розрахована на 1-3 заняття у залежності від результатів, які досягають учасники у процесі зустрічі. Тренінг поділений на 4 модулі та

включає у себе наступні етапи: 1 – Ознайомлення з програмою та знайомство учасників (Мета: розкрити основні аспекти діяльності, яка планується у групі та знайомство учасників між собою, отримання необхідних емпіричних даних для подальшого аналізу та дослідження); 2 – Реалізація гри-тренінгу (Мета: відслідкувати як учасники діють у ситуаціях стресу та наскільки ці підходи виявляються ефективними); 3 – Міні-лекція з розбору конструктивних підходів до вирішення труднощів (Мета: ознайомити учасників з адаптивними копінг-стратегіями, які можна використовувати на практиці у процесі вирішення складних ситуацій); 4 – Завершення тренінгу (Мета: перевести учасників з налаштованості на тренінг, сприяння їх розслабленню та можливість отримання зворотнього зв'язку, уточнення питань, які виникли у процесі тренінгу).

Після проведення програми ми отримали позитивні результати, які свідчили про те, що схильність біженців до застосування адаптивних копінг-стратегій збільшилася. Дані результати свідчать про те, що розроблена та впроваджена нами програма виявилася ефективною.

ВИСНОВКИ

У процесі проведення теоретичного та емпіричного дослідження було встановлено наступне:

1. Адаптація є надзвичайно важливим процесом у житті людини, адже завдяки їй вона здатна долати труднощі, забезпечувати власне виживання. Коли людина є адаптованою – вона може ефективно функціонувати та забезпечувати власні потреби. Важливо розуміти, що виникнення складних ситуацій є абсолютно нормальною складовою перебігу різних життєвих етапів і те, як особа долає їх і визначає її успішність у адаптації. Стикаючись з стресовими обставинами людина схильна вдаватися до копінг-стратегій поведінки, які можуть бути як конструктивними, так і неконструктивними. Застосування їх на практиці визначає процес вирішення ситуації відповідно до особливостей копінг-поведінки і призводить до відповідних результатів, що слугують адаптації чи не слугують. Також вони можуть бути відносно продуктивними і в такому випадку ситуація може бути вирішеною лише частково, або акцент особистості перейде на менш значні перешкоди.

Внаслідок повномасштабного вторгнення росії на територію України наш народ стикнувся з безліччю важких та стресових ситуацій. Велика кількість українців стали вимушеними біженцями та покинули територію держави, шукаючи більш захищене місце для збереження власного життя та життя власних дітей. Такі виклики викликають потребу адаптуватися до нового оточення, нової країни з усіма її порядками та нормами. Світова спільнота активно підтримує народ України та створює умови для його активної адаптації та інтеграції. Проте для забезпечення цього процесу важливо також враховувати готовність самих біженців до цього. Використання неконструктивних копінг-стратегій може значно гальмувати адаптацію, тому важливо аби люди мали змогу переглядати власні підходи до вирішення складних ситуацій та використовувати більш продуктивні

варіанти поведінки. Тому, ми вважаємо, що діагностика копінг-стратегій, які використовують біженці може допомогти нам відслідкувати наскільки вони впливають на процес адаптації.

2. Результати проведеного емпіричного дослідження свідчать про те, що найбільша кількість респондентів, а саме 55,7% мають низький рівень адаптованості, трошки менше – 37,7% мають середню адаптованість, наступною за кількістю 5,7% є група осіб з високою адаптованістю і найменшій кількості – 0,9% характерна дуже низька адаптованість. Проте результати отримані за стандартизованою методикою суттєво відрізняються від бачення респондентами власної адаптованості, адже переважна більшість з них вважає себе повністю або частково адаптованими, що суперечить зазначеним вище даним.

Серед копінг-стратегій, які схильні використовувати біженці з усіх блоків, а саме: когнітивних, емоційних та поведінкових сфер особистості вони схильні використовувати як неадаптивні, так і адаптивні. Таким чином найбільше вони схильні ігнорувати складні ситуації та вдаватися до дисимуляції, що визначається як непродуктивний підхід. Також нами було виявлено, що велика кількість респондентів схильні вдаватися до адаптивного варіанту копінг-поведінки та оптимістично оцінювати себе та свої сили у процесі долаття труднощів, це хороші показники. Серед інших поширених підходів до поведінки, біженці схиляються до відступу та відволікання. У першому випадку їм не вдається покращити ситуацію, адже вони не сприяють її вирішенню зовсім, у другому варіанті вони підходять відносно адаптивно, адже шукають шляхи зменшити вплив психотравмуючої ситуації на власну особистість. Отримані результати свідчать про те, що варто впроваджувати програми, які можуть допомогти переглянути поведінку біженців у результаті появи складних ситуацій та сприяти опануванню ним конструктивних підходів до даного процесу.

3. Після проведення емпіричного дослідження нами було розроблено та апробовано соціальний тренінг на тему: «Поведінка у складних обставинах:

копінг-стратегії для успішної адаптації біженців». За допомогою даного тренінгу нам вдалося виявити неадаптивні копінг-стратегії, які обирали учасники та як ситуація змінилася після впровадження заходу.

Тренінг містить чотири модулі і передбачає наступні етапи: ознайомлення з програмою та знайомство учасників; реалізація гри-тренінгу; міні-лекція з розбору конструктивних підходів до вирішення труднощів та завершення тренінгу. В ході апробації тренінгу ми отримали позитивні результати, а саме підвищення рівня застосування біженцями конструктивних копінг-стратегій та відповідно часткову відмову від неадаптивних варіантів поведінки, що свідчить про його ефективність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аліханіді О. (2023). Біженці та переселенці України під час війни (на матеріалах соціологічного дослідження).
2. Андросович К. А. (2016). Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. Освіта та розвиток обдарованої особистості, (3), 20-24.
3. Боярин Л. В. (2013). Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, (3), 54-60.
4. Бурлай Т. В. (2022). *Соціальні виклики повоєнної європейської інтеграції України* (Doctoral dissertation, Сумський державний університет).
5. Вдовиченко А. В. (2013). Особливості копінг–поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки, (114), 17-20.
6. Галецька І. (2005). Психологічні чинники соціальної адаптації. Соціогуманітарні проблеми людини.
7. Головка Л., Королюк-Бойко Л. (2022). Українські біженці в Італії: Діяльність та допомога Карітасу і Асоціації «MIST-II PONTE». *Demography and social economy*, 50(4), 75-89.
8. Грабовська С., Єсип М. Я. (2010). Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*.
9. Даценко Т. О. (2014). Ресурси особистості, спрямовані на подолання страху: психологічний захист і копінг-стратегії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, (3), 150-155.
10. Дацюк Т. К., Мирошниченко В. О., Волченко, Н. В. (2023). Визначення міжнародно-правового статусу біженців у сучасних воєнних реаліях (український досвід). *Академічні візії*, (17).

11. Жданкіна Л. К. (2022). БІЖЕНЦІ ТА ПРИТУЛОК: ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ. *П 68 Правові засади організації та здійснення публічної влади*, 131.
12. Люшик О. Процес інтеграції біженців як основа забезпечення дотримання їхніх прав. Івана Красницького, 32.
13. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*, 55(1), 23-30.
14. Козинець І. Г. (2009). Про співвідношення понять «біженці» та «особи, переміщені всередині країни».
15. Королевська А. В. (2019). Аналітичний інструментарій оцінки інтеграції мігрантів у приймаюче суспільство.
16. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. (2014). Адаптація та адаптаційні можливості людини. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами, (11), 194-207.
17. Ляшин Л. Є. (2016). Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. Міжнародний науковий журнал Інтернаука, (12 (1)), 78-81.
18. Нестайко І., Сеньовська Н. (2023). Соціальна адаптація дітей-біженців у результаті війни в польському суспільстві. *Збірник тез □ Міжнародної наукової конференції „Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки “*, 19-21.
19. Резнікова О. А. (2011). Адаптованість особистості в контексті різних методологічних підходів до проблеми адаптації.
20. Родіна Н. В. (2009). Копінг-поведінка як психічна діяльність суб'єкта. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 14(6).
21. Чепіга Л. П. Психологічні особливості українців-вимушених мігрантів внаслідок російської агресії, 243.
22. Шепель К. В. (2010). Особливості прояву копінг-стратегій особистості в процесі соціальної взаємодії. *Психолінгвістика*, (5), 80-84.

23. Юзефик С. М., Поліщук В. А. (2022). Особливості соціальної роботи з українськими біженцями в Італії.

24. Bogic M., Njoku A., Priebe S. (2015). Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC international health and human rights*, 15(1), 1-41.

25. Hein J. (1993). Refugees, immigrants, and the state. *Annual review of Sociology*, 19(1), 43-59.

26. Karasapan Omer. Ukrainian refugees: Challenges in a welcoming Europe. Friday, October 14, 2022. [Electronic resource]. URL: <https://www.brookings.edu/blog/future-development/2022/10/14/ukrainian-refugeeschallenges-in-a-welcoming-europe/>

ДОДАДКИ

Додаток А

Авторська анкета

«Добрий день, мене звати Галина. Я студентка 4 курсу факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка. В рамках написання дипломної роботи я проводжу дослідження рівня соціальної адаптованості українців закордоном та які фактори впливають на це. Пропоную і Вам взяти участь у дослідженні. Для цього Вам необхідно відповісти на питання анкети, які Ви знайдете нижче. Дослідження є анонімним, усі отримані відповіді будуть оброблюватись в узагальненому вигляді. На питання анкети немає правильних чи неправильних відповідей, є лише Ваша думка, яка є для нас дуже важливою!».

«Ваша стать?»

- Чоловіча;
- Жіноча;

«Ваш вік?»

(Відкрите запитання)

«У якій країні Ви зараз перебуваєте?»

(Відкрите запитання)

«Як довго Ви тут перебуваєте?»

(Відкрите запитання)

«Чи маєте Ви зараз роботу? Чи можливо навчаєтесь?»

- Так, працюю;
- Так, навчаюсь;
- І працюю і навчаюсь;
- У пошуках роботи;
- Не працюю та не навчаюсь;

«Чи знаєте Ви або вивчаєте мову країни, в якій перебуваєте?»

- Так;
- Знаю частково;
- Ні;

«Чи знайшли Ви нових знайомих/друзів у країні, в якій зараз перебуваєте?»

- Так;
- Ні;

«Це українці чи місцеві жителі?»

- Українці;
- Місцеві жителі;
- І українці і місцеві жителі;
- Не вдалося знайти друзів;

«Чи відчуваєте Ви підтримку з боку нового оточення?»

- Так;
- Ні;
- Частково;

«Чи вивчаєте Ви місцеву культуру?»

- Так;
- Ні;

«Чи Ви відчуваєте себе комфортно в оточенні іноземців?»

- Так;
- Не завжди;
- Час від часу;
- Ні;

«Чи вдається Вам знаходити щось позитивне щодня?»

- Так;
- Ні;
- Рідко;

«З якими труднощами Ви зіткнулися під час переїзду та проживання в новій країні?»

(Відкрите запитання)

«На Вашу думку Ви вже адаптувалися до нового місця проживання?»

- Так;
- Ні;
- Частково;

«Що на Вашу думку допомогло Вам у цьому процесі?»

(Відкрите запитання)

«Чи подобаються Вам умови за якими Ви перебуваєте у новій для життя країні?»

- Так;

- Ні;
- Частково;

«Якщо не подобаються, то що б Ви змінили?»

(Відкрите запитання)

Методика дослідження соціальної адаптованості

Твердження	Так	Ні
1. Я часто відчуваю нудоту		
2. Працюючи, я втомлююся		
3. Я не можу зосередитися на чомусь одному		
4. Я хвилююся з будь-якої причини		
5. Коли я щось роблю, мої руки тремтять		
6. Я часто хвилююся		
7. Мені часто сняться страшні сни		
8. Я пітнію навіть у холодну погоду		
9. Я постійно відчуваю голод		
10. Мене часто непокоїть шлунок		
11. Іноді через хвилювання не можу спати		
12. Мене легко вивести з рівноваги		
13. Я більш чутливий, ніж інші		
14. Я часто через щось хвилююся		
15. Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші		
16. Я легко можу заплакати		
17. Коли мені доводиться чекати, це мене дратує		
18. Іноколи я відчуваюся таким метушливим, що не можу всидіти на одному місці		
19. Я боюся труднощів		
20. Іноді я відчуваю свою непотрібність		
21. Я сором'язлива людина		
22. Я думаю, що для мене в усьому багато труднощів		
23. Я завжди напружений		
24. Іноді я відчуваюся розбитим		
25. Я уникаю труднощів		

Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів Є. Хейма.

«Згадайте, як Ви вирішуєте труднощі. Будь ласка, у кожному розділі відзначте лише одне твердження, яке найбільш характеризує Вашу поведінку у ситуації наявності труднощів».

Розділ А:

1. Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі.
2. Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої прикромці.
3. Намагаюся не думати, всіляко уникаю думати про свої неприємності.
4. Намагаюся відволіктися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо).
5. Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, вступаю на курси іноземної мови тощо).
6. Я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці з собою.
7. Я використовую співпрацю зі значущими мені людьми для подолання труднощів.
8. Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою.

Розділ Б:

1. Кажу собі: в даний момент є щось важливіше, ніж ці труднощі.
2. Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися.
3. Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре.
4. Я не втрачаю самовладання і контролю над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свого справжнього стану.
5. Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж сталося.
6. Я кажу собі: ...але проблеми інших людей серйозніші, мої – це дрібниця.
7. Якщо щось сталося, то так завгодно Богу.

8. Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів.
9. Я надаю своїм труднощам (проблемам) особливий сенс, долаючи їх, я вдосконалюю себе.
10. У даний час я не можу повністю впоратися з постійно виникаючими труднощами, але з часом я зможу успішніше справлятися і з ними, і з більш складними, як раніше.

Розділ В:

1. Я завжди глибоко обурений(-а) несправедливістю долі до мене і протестую.
2. Я впадаю у відчай, плачу і засмучуюся.
3. Я пригнічую емоції в собі.
4. Я завжди впевнений(-а), що є вихід з важкої ситуації.
5. Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені.
6. Я впадаю в стан безнадійності.
7. Я вважаю себе винним(-ою) і отримую по заслугах.
8. Я скаженію, стаю агресивним(-ою).

Дякую Вам за всі відповіді та за допомогу у проведенні дослідження! Гарного дня!