

Міністерство освіти і науки України  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

На правах рукопису



**Сенченко Катерина Павлівна**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЗОВНІШНЬО -  
ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ У НІМЕЧЧИНІ**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня  
магістра соціальної роботи

Науковий керівник:

Кандидат педагогічних наук, доцент

Гук Ольга Федорівна

*Допустити до захисту в ЕК*

Кафедра соціальної реабілітації  
та соціальної педагогіки  
Завідувач кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки  
Чернуха Надія Миколаївна

---

(підпис)

**Київ – 2023**

## АНОТАЦІЯ

**Сенченко К.П.**

**Тема:** Соціально-психологічна адаптація зовнішню-переміщених українців у Німеччині.

**Об'єкт** – адаптація зовнішньо-переміщених осіб.

**Предмет** – фактори впливу на процес соціально-психологічної адаптації зовнішньо-переміщених українців в Німеччині.

**Мета:** Виявити фактори впливу, задля успішної соціально-психологічної адаптації зовнішньо-переміщених українців у Німеччині.

**Методи:** Теоретичні методи були спрямовані на дослідження наукових робіт та статей на тематику соціально-психологічної адаптації. Також було використано емпіричний метод, який включав «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та опитувальник власної розробки, спрямований на дослідження труднощів та проблеми, з якими зіткнулися люди у новому соціальному середовищі.

**Результати:** Загалом, більшість опитаних має середні рівні показників за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса та Даймонда, проте також було виявлено низький рівня соціальної адаптації, емоційного комфорту та прагнення до домінування у частини досліджуваних. Аналіз власного опитування показав, що на процес адаптації зовнішньо-переміщених українців впливають такі фактори як: знання мови, доступ до медичних послуг, державна підтримка, освіта та працевлаштування, а також соціальне та культурне середовище. Результати дослідження допомогли виявити, що хоча більшість досліджуваних і мають середні показники адаптації, зовнішньо-переміщені українці стикаються з низкою проблем та потребують підтримки і додаткових заходів.

**Ключові слова:** адаптація, соціально-психологічна адаптація, зовнішньо-переміщені українці, інтеграція

## ANNOTATION

**Senchenko K.P.**

**Theme:** Socio-psychological adaptation of externally displaced Ukrainians in Germany.

**Object** - adaptation of externally displaced persons.

**Subject** - factors of influence on the process of social and psychological adaptation of externally displaced Ukrainians in Germany.

**Purpose:** To identify the factors of influence for the successful socio-psychological adaptation of externally displaced Ukrainians in Germany.

**Methods:** The theoretical method was aimed at studying scientific papers and articles on the topic of social and psychological adaptation. An empirical method was also used, which included the Methodology for Diagnosing Socio-Psychological Adaptation by K. Rogers and R. Diamond and a questionnaire of our own design aimed at studying the difficulties and problems faced by people in the new social environment.

**Results:** In general, most of the respondents have average levels of indicators according to the Rogers and Diamond methodology for diagnosing social and psychological adaptation, but a low level of social adaptation, emotional comfort and striving to dominate was also found in some of the respondents. The analysis of our own questionnaire showed that the process of adaptation of externally displaced Ukrainians is influenced by such factors as language skills, access to medical services, government support, education and employment, and social and cultural environment. The results of the study revealed that although most of the respondents have average adaptation indicators, externally displaced Ukrainians experience a range of problems and need support and additional measures.

**Keywords:** adaptation, social and psychological adaptation, externally displaced Ukrainians, integration, social environment

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗОВНІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	8
1.1 Визначення та аналіз теоретичних основ соціально-психологічної адаптації.....	8
1.2 Роль німецького уряду та соціальних організацій у підтримці зовнішньо-переміщених українців у Німеччині.....	15
1.3 Особливості соціально-психологічної адаптації зовнішньо-переміщених українців в Німеччині.....	27
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2 ПРАКТИЧНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗОВНІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ У НІМЕЧЧИНІ .....	36
2.1 Організація та характеристика групи дослідження.....	38
2.2 Характеристика методик дослідження.....	39
2.3 Обробка отриманих результатів.....	43
Висновки до розділу 2	56
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ЩОДО ПОЛЕГШЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗОВНІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ У НІМЕЧЧИНІ.....	57
3.1 Аналіз результатів дослідження соціально-психологічної адаптації .....	57
3.2 Рекомендації для успішної адаптації зовнішньо-переміщених Українців в Німеччині.....	62
Висновки до розділу 3	71
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	78

## ВСТУП

Проблема соціально-психологічної адаптації зовнішньо переміщених українців наразі є надзвичайно актуальною, позаяк після 24 лютого 2022 року, у наслідок повномасштабного вторгнення мільйони громадян вимушені були покинути Україну. Зважаючи на різницю у мові, культурі, релігії, адміністративному устрої приймаючої країни, для багатьох проблема соціальної адаптації постала надзвичайно гостро.

Опинившись в іншій країні, людям важко буває взаємодіяти з навколишнім середовищем, саме тому їм вкрай необхідна адаптація до нових умов життя.

Соціально-психологічна адаптація зовнішньо-переміщених українців в інших країнах є надзвичайно важливою з кількох причин. По-перше, біженці, які покинули рідну країну через конфлікт, переслідування чи інші форми насильства, часто переживають значні травми та потрясіння. Можливо, вони втратили членів сім'ї, друзів, свої домівки та засоби до існування, і, можливо, їм довелося залишити все, щоб шукати безпеки в новій країні.

Без належної підтримки та ресурсів, які допоможуть їм інтегруватися в нові громади, зовнішньо-переміщенні особи можуть зіткнутися з низкою проблем, включаючи ізоляцію, дискримінацію та проблеми з психічним здоров'ям, такі як тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад. Через це їм може бути важко відновити своє життя та досягти відчуття безпеки та стабільності.

Крім того, соціально-психологічна адаптація українців може принести користь і приймаючим країнам. Зовнішньо-переміщені люди приносять із собою безліч навичок, знань і досвіду, які можуть бути цінними для їхніх нових спільнот. Надаючи таким людям необхідну підтримку та ресурси для

успішної інтеграції, вони можуть зробити внесок у соціальне, культурне та економічне життя своїх нових громад.

У випадку з українськими біженцями багато людей втекли від триваючого конфлікту на сході України, через який було завдано значної шкоди інфраструктурі та економіці країни, а мільйони людей були переміщені та. Підтримуючи соціальну адаптацію зовнішньо-переміщених українців в інших країнах, можна допомогти їм відновити своє життя та зробити внесок у громади, які зараз стали їхнім притулком.

Актуальність порушеної проблеми, доцільність наукового пошуку шляхів її вирішення зумовили вибір теми «Особливості соціально-психологічної адаптації зовнішньо-переміщених українців в Німеччині».

**Мета** даної роботи полягає в виявленні факторів впливу, задля успішної соціально-психологічної адаптації зовнішньо-переміщених українців у Німеччині.

**Об'єктом наукового дослідження** було визначено адаптацію зовнішньо-переміщених осіб.

**Предмет наукового дослідження:** фактори впливу на процес соціально-психологічної адаптації зовнішньо-переміщених українців в Німеччині.

**Завдання дослідження:**

- проаналізувати теоретичні основи соціально-психологічної адаптації;
- визначити особливості соціально-психологічної адаптації зовнішньо-переміщених українців у Німеччині;
- емпірично дослідити рівень соціально-психологічної адаптації та фактори, що на неї впливають;
- розробити рекомендації для успішної соціально-психологічної адаптації зовнішньо-переміщених українців у Німеччині.

**Гіпотеза дослідження:** припускаємо, що рівень успішної соціально-психологічної адаптації зовнішньо-переміщених осіб, ймовірно залежить

від таких факторів як психологічний стан людини, знання мови, соціальне оточення, а також державна підтримка.

### **У роботі використані такі загальнонаукові методи:**

Теоретичні методи – аналіз, систематизація та узагальнення соціально-психологічних даних з проблеми дослідження;

Емпіричні методи – Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса та Даймонда та авторський опитувальник.

Також у роботі використовувалися математичні методи для опрацювання результатів дослідження.

Дослідження проводилось в організації «Soziale Stadt ProPotsdam» та табору на території «Biosphäre Potsdam», де перебувають зовнішньо-переміщені особи з України. Вибіркою дослідження стали українці та українки, які вимушені були покинути країну та перебувають наразі у Німеччині, а саме у місті Потсдам. Учасниками дослідження стало 28 людей, різного віку та статі. Емпірична частина дослідження включала Методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда та опитувальник авторської розробки, спрямований на вивчення труднощів і проблем, з якими стикаються люди в новому соціальному середовищі.

Апробація результатів дослідження. Основні положення магістерського дослідження представлено в тезах XIII Міжнародної наукової конференції «Соціологія – соціальна робота та соціальне забезпечення: регулювання соціальних проблем» (18–19 травня 2023 рік, Львів, Україна).

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків списку використаних джерел, у кількості 40 джерел, та 2 додатків.

# **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗОВНІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

## **1.1. Визначення та аналіз теоретичних основ соціально-психологічної адаптації**

Соціально-психологічна адаптація — це процес, за допомогою якого індивіди пристосовуються до вимог і очікувань свого соціального оточення. На цей процес впливає цілий ряд факторів, включаючи індивідуальні риси особистості, культурні та суспільні норми, минулий досвід і поточний соціальний контекст.

За своєю суттю, соціально-психологічна адаптація передбачає розвиток стратегій подолання та механізмів, які дозволяють людям орієнтуватися в складних соціальних взаємодіях і стосунках, з якими вони стикаються у своєму повсякденному житті. Ці стратегії подолання можуть бути як позитивними, так і негативними, залежно від того, якою мірою вони дозволяють людям знайти відчуття причетності та самореалізації в своєму соціальному середовищі.

Один із способів концептуалізації соціально-психологічної адаптації — через призму теорії соціальної ідентичності. Згідно з цією теорією, індивіди розвивають почуття ідентичності та самооцінки на основі своєї приналежності до різних соціальних груп. Таким чином, їх здатність адаптуватися до свого соціального середовища тісно пов'язана з їхнім почуттям приналежності до цих груп.

Іншим важливим аспектом соціально-психологічної адаптації є поняття культурної адаптації. Це стосується процесу, за допомогою якого індивіди однієї культури адаптуються до норм і цінностей іншої культури. Культурна адаптація може бути складним процесом, оскільки вона часто передбачає навігацію незнайомими соціальними ознаками та нормами.

Зрештою, соціально-психологічна адаптація – це динамічний і безперервний процес, який формується під впливом різноманітних факторів. Психологи продовжують вивчати цей процес, щоб отримати глибше розуміння того, як люди адаптуються до складних і постійно мінливих соціальних середовищ, у яких вони живуть.

Багато відомих психологів зробили внесок у визначення та розуміння соціально-психологічної адаптації. Ось кілька прикладів: Курт Левін, Леон Фестінгер, Абрахам Маслоу, Джордж Герберт Мід, Ерік Еріксон та інші

Поняття соціально-психологічної адаптації є важливою темою вивчення психології протягом багатьох десятиліть. Точне походження концепції важко визначити, оскільки її досліджували низка психологів і вчених у різних галузях дослідження.

Однак деякі з найбільш ранніх досліджень соціально-психологічної адаптації можна простежити до роботи Курта Левіна в 1930-х і 1940-х роках. Левін цікавився розумінням того, як індивіди адаптуються до свого соціального середовища та розвивають почуття власного «я» по відношенню до інших. Він розглядав адаптацію як процес пристосування індивіда до навколишнього середовища, і його робота на цю тему заклала основу для наступних досліджень соціальної психології[15].

Крім Курта Левіна, було кілька інших видатних психологів, які проводили ранні дослідження соціально-психологічної адаптації.

Одним із таких психологів був Леон Фестінгер, який, мабуть, найбільш відомий своєю роботою з теорії когнітивного дисонансу. Фестінгер розглядав адаптацію як процес зменшення напруженості, яка виникає, коли переконання чи погляди індивіда суперечать його поведінці. Він стверджував, що люди мотивовані зменшити цю напругу, змінивши свої переконання чи ставлення, щоб вони були більш узгодженими з їхньою поведінкою[10].

Іншим впливовим психологом був Абрахам Маслоу, який розробив знамениту теорію ієрархії потреб. Маслоу розглядав адаптацію як процес самоактуалізації, за допомогою якого люди прагнуть повністю розкрити свій потенціал, задовольняючи свої психологічні та емоційні потреби. За словами Маслоу, люди, які здатні повністю самореалізуватися, краще адаптуються до свого соціального середовища та знаходять відчуття задоволення та мети в житті[8].

Джордж Герберт Мід був ще одним психологом, який зробив внесок у раннє вивчення соціально-психологічної адаптації. Мід був філософом і соціальним психологом, який підкреслював важливість соціальної взаємодії в процесі адаптації. Він стверджував, що люди розвивають почуття власного «я» через їх взаємодію з іншими і що здатність брати на себе різні ролі та перспективи є важливою для успішної адаптації[1].

Ерік Еріксон був ще одним психологом, який проводив ранні дослідження соціально-психологічної адаптації. Еріксон розробив теорію психосоціального розвитку, яка стверджує, що протягом життя люди проходять серію етапів, кожен з яких включає різні виклики або кризи. Еріксон розглядав адаптацію як процес вирішення цих конфліктів і викликів, що триває протягом усього життя, і стверджував, що успішна адаптація вимагає розвитку сильного почуття ідентичності та мети[9].

Урі Бронфенбреннер був психологом, який розробив теорію екологічних систем, яка підкреслює важливість соціального контексту у формуванні людського розвитку. Соціально-психологічну адаптацію він визначає як «здатність індивіда пристосовуватися до вимог середовища з урахуванням наявних ресурсів і власних особливостей індивіда»[11].

Джордж Вайлант — психолог, який вивчав процес розвитку дорослої людини протягом життя. Він визначає соціально-психологічну адаптацію як «здатність використовувати соціальне оточення таким чином, що є одночасно задовільним і адаптованим до потреб індивіда»[26].

Джон Беррі — психолог, який вивчав адаптацію іммігрантів до нового культурного середовища. Він визначає соціально-психологічну адаптацію як «ступінь, до якої іммігрант здатний пристосуватися до культурних, психологічних і соціальних вимог нового приймаючого суспільства»[19,20]

Ці психологи зробили внесок у розуміння соціально-психологічної адаптації різними способами, від вивчення когнітивних процесів до дослідження культурних і соціальних факторів, які впливають на процес адаптації. Їхня робота заклала фундамент для подальших досліджень соціальної психології та продовжує впливати на цю сферу сьогодні.

Сучасні дослідження соціальної та психологічної адаптації продовжують спиратися на основу, закладену попередніми психологами, одночасно досліджуючи нові сфери та питання, пов'язані з адаптацією.

Один з напрямків сучасних досліджень зосереджений на ролі соціальної підтримки в адаптації. Дослідження показали, що люди, які мають сильні мережі соціальної підтримки, краще справляються зі стресом і адаптуються до нових ситуацій, ніж ті, хто не має соціальної підтримки. Дослідники також досліджували різні типи соціальної підтримки, яку можуть отримувати люди, наприклад емоційну, інструментальну та інформаційну підтримку, а також те, як ці різні типи підтримки можуть по-різному впливати на адаптацію.

Ще один напрямок сучасних досліджень зосередився на впливі технологій на соціально-психологічну адаптацію. З розвитком соціальних медіа та інших форм цифрового спілкування дослідники почали досліджувати, як ці технології формують спосіб взаємодії людей один з одним і адаптацію до свого соціального середовища. Наприклад, деякі дослідження виявили, що використання соціальних медіа може призвести до посилення соціальної ізоляції та зменшення соціальної підтримки, тоді як інші припустили, що ці технології можуть надати нові можливості для соціальних зв'язків і підтримки.

Міжкультурні дослідження соціально-психологічної адаптації також набувають все більшого значення в останні роки. Дослідники досліджували проблеми, з якими можуть зіткнутися люди з різним культурним середовищем під час адаптації до нового соціального середовища, а також способи, якими культурні цінності та норми можуть впливати на процес адаптації. Це дослідження підкреслило важливість розуміння унікальних культурних контекстів, у яких відбувається адаптація, а також потребу в інтервенціях і підтримці, адаптованих до цих контекстів.

Є багато сучасних психологів, які проводили дослідження соціально-психологічної адаптації.

Сьюзен Фолкман – психологиня, яка провела широкі дослідження стратегій подолання стресу та адаптації до стресу. Вона розробила модель стресу та його подолання, яка підкреслює важливість оцінок та копінг-стратегій в процесі адаптації[27].

Шеллі Тейлор — психологиня, яка вивчала вплив соціальної підтримки на адаптацію. Вона виявила, що соціальна підтримка може бути потужним інструментом для подолання стресу та адаптації до нових ситуацій, і що різні види підтримки (такі як емоційна, інструментальна та інформаційна підтримка) можуть бути більш чи менш ефективними залежно від ситуації[38].

Річард Лазарус був психологом, який провів впливове дослідження ролі когнітивних процесів в адаптації. Він розробив концепцію «оцінки» стресу та копінг-стратегій, яка визначає те, як люди інтерпретують і оцінюють певну ситуацію. Він стверджував, що ці оцінки є центральними для процесу адаптації, і що люди, які здатні робити більш точні та адаптивні оцінки, краще справляються зі стресом і адаптуються до нових ситуацій[31].

Керол Двек – психологиня, яка проводила дослідження ролі мислення в адаптації. Вона розробила концепцію «мисленевого зростання», яка

стосується віри в те, що здібності та інтелект людини можна розвинути з часом шляхом зусиль і практики. Вона виявила, що люди з мисленевим зростанням витриваліші та краще адаптуються до нових викликів, ніж люди з фіксованим мисленням[25].

Хейзел Маркус — психологиня, яка вивчала роль культури та ідентичності в адаптації. Вона виявила, що культурна та соціальна ідентичність може впливати на те, як люди сприймають навколишнє середовище та адаптуються до нього, і що люди, які здатні орієнтуватися в численних культурних чи соціальних ідентичностях, краще адаптуються до нових ситуацій[34].

Психологи використовували низку методів дослідження, від лабораторних експериментів до лонгitudних досліджень, щоб дослідити різні аспекти соціально-психологічної адаптації. Їхня робота сприяла розумінню цього складного та багатогранного процесу та допомогла визначити стратегії та втручання, які можуть підтримати людей у адаптації до нових ситуацій та умов.

Загалом, сучасні дослідження соціальної та психологічної адаптації продовжують досліджувати широкий спектр факторів, що впливають на процес адаптації, від індивідуальних рис особистості та стратегій подолання до культурних і суспільних норм. У міру того як розуміння цих факторів зростає, підвищується і здатність розробляти заходи та системи підтримки, які можуть допомогти людям адаптуватися до складного соціального середовища, у якому вони живуть і яке постійно змінюється.

Поняття успішної адаптації означає здатність людини пристосовуватися до нової або складної ситуації та справлятися з нею таким чином, щоб досягти позитивних результатів. Це може включати фізичні, психологічні, соціальні або екологічні зміни.

На думку вчених, успішна адаптація може характеризуватися здатністю індивіда ефективно справлятися з новою або складною ситуацією

чи середовищем і орієнтуватися в них. Це може включати ряд факторів, зокрема:

- Психологічне благополуччя. Успішна адаптація часто пов'язана з позитивними психологічними наслідками, такими як відчуття мети та сенсу, емоційна стабільність і позитивна самооцінка.
- Соціальна підтримка: Соціальна підтримка часто розглядається як ключовий фактор успішної адаптації, оскільки вона може забезпечити людей ресурсами та зв'язками, необхідними для подолання стресу та орієнтування в новому середовищі.
- Гнучкість: успішна адаптація часто вимагає певної гнучкості та відкритості до змін. Люди, які здатні адаптувати своє мислення та поведінку до нових ситуацій і середовищ, часто краще підготовлені для того, щоб орієнтуватися в складних і мінливих обставинах.
- Копінг-стратегії: Успішна адаптація часто передбачає використання ефективних копінг-стратегій, таких як вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та управління емоціями.
- Досягнення цілей: Успішна адаптація може передбачати досягнення особистих або соціальних цілей, таких як пошук значущої роботи, побудова нових стосунків або внесок у суспільство.

Важливо зазначити, що успішна адаптація може виглядати по-різному для різних людей, залежно від їхніх унікальних обставин, цінностей і цілей. Те, що є успішною адаптацією для однієї людини, може не бути дієвим методом для іншої. Тим не менш, ці фактори часто розглядаються як важливі показники успішної адаптації.

Сьогодні соціально-психологічна адаптація залишається важливою сферою вивчення психології та суміжних галузей, оскільки дослідники прагнуть отримати глибше розуміння того, як люди орієнтуються в складних і постійно мінливих соціальних середовищах, у яких вони живуть.

## **1.2 Роль німецького уряду та соціальних організацій у підтримці зовнішньо-переміщених українців у Німеччині**

Війна в Україні призвела до переміщення мільйонів людей. З початком введення воєнного стану в Україні 24 лютого велика кількість громадян була вимушена залишити свої домівки, свої місця роботи та шукати безпечне місце перебування, як на території нашої країни, так і за кордоном. Саме тому у Євросоюзі активували тимчасовий захист для людей з України, котрі рятуються від російської війни. За це 4 березня 2022 року проголосувала Рада ЄС на засіданні в Брюсселі. Це рішення опублікували в Офіційному віснику Євросоюзу, і воно одразу набуло чинності.

Прийняте рішення відіграло значну роль та значно спростило процедуру реєстрації та подачі заяв на отримання притулку у різних країнах Євросоюзу. Таким чином, якщо раніше людям доводилось чекати до 1 року, результатів розгляду заявки без можливості офіційно працювати та без фінансової та соціальної підтримки, то після затвердження цього рішення, зовнішньо-переміщені українці отримували доступ до соціального забезпечення уже протягом першого місяця свого перебування в іншій країні.

Багато людей знайшли притулок у сусідніх країнах, у тому числі в Німеччині. Німецький уряд та громадські організації відіграли значну роль у наданні допомоги вимушеним переселенцям.

Німеччина є однією з країн, які надавали та продовжують надавати значну допомогу біженцям з України. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН), ще з 2014 року Німеччина отримала найбільшу кількість заяв про надання притулку від громадян України серед європейських країн. Німеччина має добре налагоджену програму розселення біженців, і зовнішньо-переміщені особи з України

мають право на ті ж послуги та підтримку, що й інші біженці. Це включає доступ до житла, освіти, охорони здоров'я та соціальних виплат.

Ще до повномасштабного вторгнення, за даними Федерального відомства Німеччини з питань міграції та біженців (BAMF), загалом близько 4 тисяч громадян України отримали притулок у Німеччині з початку російського вторгнення на сході України у 2014 році. Тоді піковими були 2015-2016 роками, коли кількість українських шукачів притулку в Німеччині досягала найвищої точки, а до 2022 року спостерігалось поступове зниження. Так, у 2021 році лише 885 громадян України подали заяви на отримання притулку в Німеччині.

Від початку воєнних дій по всій території України, ситуація кардинально змінилася. На сьогоднішній день Німеччина прийняла близько мільйона людей з України - точна цифра наразі становить 1 066 000. 62 відсотки дорослих українців - жінки. Частка дітей та молоді віком до 18 років становить близько 34 відсотків.

Готовність громадянського суспільства допомогти зовнішньо-переміщеним українцям була і залишається надзвичайно високою. Минулого року федеральний уряд виділив два мільярди євро на допомогу землям і муніципалітетам у прийомі та розміщенні зовнішньо-переміщених українців. У 2023 році федеральний уряд підтримує землі та муніципалітети у сфері біженства та міграції 2,75 мільярда євро.

З 1 червня 2022 року зовнішньо-переміщені особи з України мають змогу отримувати виплати з базового забезпечення для шукачів роботи, допомоги на прожиття (соціальної допомоги) або базового забезпечення по старості та зниженню працездатності. Існує також федеральний контактний центр для зовнішньо-переміщених осіб з інвалідністю або тих, хто потребує догляду. Крім того, федеральний уряд допомагає з 333 федеральними об'єктами, де можна розмістити людей з України.

Німецький уряд бере активну участь у наданні допомоги зовнішньо-переміщеним українцям у Німеччині. Федеральне відомство з питань міграції та біженців (BAMF) відповідає за розгляд заяв про надання притулку та надання підтримки біженцям. BAMF створило спеціалізовані центри прийому вимушених переселенців, де їм надається житло, харчування та медична допомога. Центри також пропонують мовні та інтеграційні курси, щоб допомогти зовнішньо-переміщеним особам адаптуватися до життя в Німеччині.

Німецька держава також впроваджує різні політичні заходи для підтримки та інтеграції зовнішньо-переміщених українців у німецьке суспільство. Вони включають забезпечення доступу до освіти, працевлаштування та охорони здоров'я. Уряд також виділив значні ресурси для надання допомоги зовнішньо-переміщеним особам, включаючи фінансову допомогу для покриття основних витрат на проживання.

Надання допомоги біженцям ставить перед німецькою державою значні виклики. Однією з найважливіших проблем, з якою стикається держава, є величезна кількість зовнішньо-переміщених осіб. Велика кількість українців створила навантаження на ресурси німецького уряду. Уряд був змушений виділити значні кошти на розміщення біженців, надання медичної допомоги та організацію мовних курсів.

Іншим викликом, з яким зіткнулася німецька держава, є інтеграція зовнішньо-переміщених осіб у німецьке суспільство. Інтеграція може бути складним процесом, особливо для людей, які пережили травму і переміщення. Уряд Німеччини впроваджує різноманітні заходи для підтримки інтеграції зовнішньо-переміщених українців у німецьке суспільство, але цей процес все ще може бути складним.

Як уже було зазначено, німецький уряд вжив низку заходів, які включають створення спеціалізованих центрів прийому, доступ до освіти, полегшення доступу до ринку праці, соціальну підтримку та доступ до

охорони здоров'я. До правових документів, які визначають ці заходи, належать Основний закон (Grundgesetz), який встановлює фундаментальні принципи німецького права, зокрема захист прав людини та верховенства права; Закон про притулок (Asylgesetz), який регулює процес надання притулку в Німеччині; Закон про інтеграцію (Integrationsgesetz), який встановлює правові рамки для інтеграції біженців у німецьке суспільство; і Національний план дій з інтеграції (Nationaler Aktionsplan Integration), який визначає стратегію уряду щодо інтеграції біженців у німецьке суспільство.

Основний закон (Grundgesetz), також відомий як Основний закон, є конституцією Федеративної Республіки Німеччина. Вона встановлює основні принципи політичної системи Німеччини, а також права та обов'язки її громадян. Основний закон гарантує захист людської гідності, право на притулок і право на рівне ставлення перед законом, незалежно від етнічної чи національної приналежності.

Для зовнішньо-переміщених українців, які шукають притулку або захисту в Німеччині, Основний закон створює правову базу, що забезпечує захист їхніх прав і обов'язків відповідно до закону. Право на притулок закріплено в Основному законі, і уряд Німеччини зобов'язаний надавати захист біженцям, які відповідають критеріям, викладеним у Законі про надання притулку.

Основний закон також забезпечує основу для інтеграції біженців у німецьке суспільство. Він встановлює принципи рівності та недискримінації, а також зобов'язує уряд Німеччини сприяти соціальній та економічній інтеграції. Ці принципи підкріплюються Законом про інтеграцію та Національним планом дій з інтеграції, які покликані забезпечити біженцям доступ до освіти, працевлаштування та соціальних послуг, а також справедливе і рівне ставлення до них відповідно до закону.

Закон про притулок (Asylgesetz) - це юридичний документ у Німеччині, який регулює процедури надання притулку та захисту біженців. У ньому

викладено вимоги та процедури для біженців, які подають прохання про надання притулку в Німеччині, а також права та обов'язки біженців і німецького уряду під час процесу розгляду прохання про надання притулку. Закон про притулок також охоплює процедури депортації біженців, які не мають права на притулок або чий заяви про надання притулку були відхилені. Основні положення Закону про надання притулку включають:

1. Визначення поняття "біженець": Закон про притулок визначає біженця як особу, яка залишила свою країну через обґрунтовані побоювання стати жертвою переслідувань за ознакою раси, релігії, громадянства, політичних переконань або належності до певної соціальної групи.

2. Процедура надання притулку: Закон встановлює процедуру подання біженцями заяви про надання притулку в Німеччині. Вона включає подання заяви про надання притулку, особисту співбесіду з німецькою владою та розгляд заяви Федеральним відомством з питань міграції та біженців (BAMF).

3. Права біженців: Закон про надання притулку гарантує права біженців під час процесу надання притулку. Сюди входить право на адвоката, право на медичну допомогу та право на соціальну допомогу.

4. Зобов'язання німецького уряду: Закон про надання притулку окреслює зобов'язання німецького уряду щодо забезпечення захисту біженців. Це включає в себе надання житла, доступ до освіти та працевлаштування, а також доступ до соціальних послуг.

Закон про інтеграцію (Integrationsgesetz) - це правова база, спрямована на сприяння інтеграції біженців та інших іммігрантів у німецьке суспільство. Закон визначає обов'язки і права біженців та інших іммігрантів у Німеччині, а також обов'язки німецького уряду щодо сприяння їхній інтеграції. Він також визначає заходи щодо вивчення мови та професійної підготовки, а також доступу до освіти, працевлаштування та соціальних

послуг. Закон про інтеграцію також охоплює заходи з інтеграції біженців, які отримали притулок або інші форми захисту. Основні положення Закону про інтеграцію включають:

1. Закон про інтеграцію зобов'язує біженців відвідувати курси німецької мови і забезпечує фінансування програм вивчення мови та професійної підготовки.

2. Закон про інтеграцію гарантує біженцям доступ до німецької системи освіти, включаючи дошкільні заклади, початкову школу, середню школу та професійну підготовку.

3. Закон про інтеграцію надає доступ до німецького ринку праці для тих, хто шукає роботу.

4. Закон про інтеграцію гарантує біженцям доступ до соціальних послуг, включаючи охорону здоров'я, житло та фінансову допомогу.

Національний план дій з інтеграції (Nationaler Aktionsplan Integration) - це комплексна урядова стратегія, покликана сприяти інтеграції біженців та інших іммігрантів у німецьке суспільство. План передбачає різні заходи, спрямовані на поліпшення результатів інтеграції біженців, включаючи заходи з покращення можливостей вивчення мови, доступу до освіти та професійної підготовки, а також доступу до працевлаштування та соціальних послуг. План також підкреслює важливість сприяння соціальній згуртованості та боротьби з дискримінацією і ксенофобією. Національний план дій з інтеграції забезпечує основу для реалізації інтеграційних заходів на різних рівнях влади та суспільства. Ключові положення Національного плану дій з інтеграції включають

1. Національний план дій з інтеграції спрямований на покращення можливостей вивчення мови для біженців, у тому числі шляхом збільшення доступності мовних курсів та підвищення якості програм мовної підготовки.

2. Національний план дій з інтеграції зосереджується на покращенні доступу біженців до освіти, зокрема, шляхом надання підтримки при вступі до школи та професійно-технічного навчання.

3. Національний план дій з інтеграції має на меті полегшити доступ біженців до німецького ринку праці шляхом забезпечення навчання та підтримки осіб, які шукають роботу.

4. Національний план дій з інтеграції підкреслює важливість сприяння соціальній згуртованості та боротьби з дискримінацією і ксенофобією.

Одним із важливих заходів, передбачених цими документами, є визнання іноземних кваліфікацій. Уряд Німеччини визнає, що біженці, в тому числі вимушені переселенці з України, можуть мати цінні навички та кваліфікацію, які можуть бути корисними для німецької економіки та суспільства. Тому уряд розробив процедури для оцінки та визнання іноземних кваліфікацій, таких як професійні ступені, дипломи та сертифікати. Цей процес може допомогти біженцям знайти роботу за фахом і зробити свій внесок у німецьку економіку.

Крім того, німецький уряд створив програми для сприяння соціальній та культурній інтеграції біженців. Наприклад, ініціатива "Ласкаво просимо, культура" сприяє інтеграції біженців у німецьке суспільство, заохочуючи соціальну взаємодію між біженцями та німецьким населенням. Це включає в себе програми мовного обміну, культурні заходи та інші заходи, які сприяють взаєморозумінню та повазі між різними громадами.

Іншим важливим аспектом є співпраця між урядом і громадськими організаціями. Громадські організації, такі як неурядові організації, благодійні фонди та волонтерські групи, відіграють вирішальну роль у наданні допомоги та підтримки біженцям. Уряд Німеччини визнає важливість цих організацій і встановив з ними партнерські відносини для координації зусиль і надання підтримки біженцям.

Німецький уряд співпрацює з неурядовими організаціями в різних сферах для надання допомоги та підтримки біженцям, у тому числі вимушеним переселенцям з України. Громадські організації, благодійні фонди та волонтерські групи відіграють важливу роль у наданні підтримки та послуг біженцям у Німеччині, включаючи мовні курси, професійну підготовку, житло, юридичну підтримку та соціальну діяльність. Уряд визнає важливу роль цих організацій і докладає зусиль для підтримки та сприяння їхній діяльності.

Одним із способів співпраці уряду з недержавними організаціями є фінансування. Він надає фінансову підтримку громадським організаціям, щоб допомогти їм надавати послуги та підтримку біженцям. Це фінансування може бути використане для підтримки мовних курсів, професійної підготовки та інших послуг, які допомагають біженцям інтегруватися в німецьке суспільство.

Інший спосіб співпраці держави з ГО - це партнерство та співпраця. Уряд співпрацює з організаціями, щоб координувати зусилля і гарантувати, що біженці отримують необхідну їм підтримку і послуги. Наприклад, уряд може співпрацювати з недержавними організаціями для виявлення біженців, які потребують допомоги, а потім надавати фінансування або інші ресурси для підтримки роботи неурядових організацій.

Влада також співпрацює з громадськими організаціями для надання правової підтримки біженцям. Вони можуть надавати юридичні консультації та допомогу біженцям, які проходять складний процес отримання притулку, в тому числі допомагати їм у підготовці заяв про надання притулку та представляти їх у судових процесах.

Таким чином, уряд Німеччини співпрацює з ГО у різноманітних напрямках для надання допомоги та підтримки біженцям, у тому числі зовнішньо переміщеним українцям. Надаючи фінансування, партнерство та юридичну підтримку, уряд та громадські організації можуть працювати

разом, забезпечуючи біженців підтримкою та послугами, необхідними для відновлення їхнього життя та інтеграції в німецьке суспільство.

Соціальні організації відіграють вирішальну роль у наданні допомоги та підтримки біженцям, у тому числі зовнішньо-переміщеним українцям, у Німеччині. Подані нижче організації співпрацюють з урядом, аби забезпечити біженцям доступ до основних послуг та підтримки:

1. Карітас – католицька благодійна організація, яка надає широкий спектр послуг біженцям, включаючи мовні курси, консультування, допомогу в пошуку житла та роботи. Карітас також надає юридичну допомогу біженцям, включаючи допомогу в подачі заяв на отримання притулку та апеляцій. Вони також можуть надати допомогу з доступом до охорони здоров'я та освіти. Організація також долучається до проведення соціальних і культурних заходів, включаючи проведення фестивалів і святкувань, які дозволяють біженцям ділитися своєю культурою з іншими. Вони також надають послуги з догляду за дітьми, дозволяючи батькам брати участь у соціальних заходах і навчальних програмах.

2. Дияконія (Diakonie) – протестантська благодійна організація, яка також надає широкий спектр послуг біженцям, включаючи консультування, мовні курси та допомогу в пошуку житла і роботи. "Дияконія" також надає допомогу у возз'єднанні сім'ї, професійному навчанні та інтеграції в суспільство. Вони також можуть допомогти з доступом до юридичних послуг. Крім того, Дияконія організовує культурні заходи, такі як художні виставки та музичні концерти, а також соціальні заходи, такі як пікніки та спортивні змагання. Ці заходи не лише допомагають біженцям налагодити соціальні зв'язки, але й дають їм можливість поділитися власною культурою та досвідом з іншими.

3. Німецький Червоний Хрест надає допомогу біженцям у різних сферах, включаючи екстрену допомогу, охорону здоров'я та

психосоціальну підтримку. Німецький Червоний Хрест пропонує біженцям широкий спектр медичних послуг, включаючи медичну та стоматологічну допомогу, послуги з охорони психічного здоров'я, а також послуги з охорони здоров'я матері та дитини. Вони також можуть надавати допомогу в надзвичайних ситуаціях і ліквідації наслідків стихійних лих. Червоний Хрест організовує також культурні заходи, такі як концерти та кулінарні майстер-класи, які дозволяють біженцям спілкуватися один з одним і з членами ширшої громади. Вони також організовують екскурсії до місцевих визначних пам'яток, таких як музеї та історичні місця, щоб допомогти біженцям дізнатися більше про німецьку культуру та суспільство

4. AWO - це організація соціального забезпечення, яка надає допомогу біженцям у таких сферах, як житло, охорона здоров'я та освіта. AWO може надавати біженцям допомогу в отриманні соціальних виплат, таких як фінансова або юридична допомога. Вони також можуть надати допомогу в інтеграції в німецьке суспільство, включаючи курси культурної орієнтації та соціальні заходи. Зараз AWO в основному зосереджується на наданні психосоціальної підтримки біженцям та шукачам притулку, в тому числі з України. Вони надають консультаційні послуги та організовують групи підтримки, щоб допомогти біженцям впоратися з травмами та емоційними труднощами, спричиненими їхнім переміщенням. AWO також бере участь у наданні правової допомоги, допомагаючи біженцям орієнтуватися в складних юридичних процедурах, пов'язаних з їхнім статусом у Німеччині.

5. Malteser International - міжнародна гуманітарна організація Суверенного Мальтійського Ордену, місією якої є допомога хворим, бідним і найбільш вразливим верствам населення в кризових ситуаціях. У Німеччині Malteser International, у тому числі, бере участь у наданні допомоги біженцям та шукачам притулку. Одним з основних напрямків

діяльності Malteser International в Німеччині є надання медичної допомоги та підтримки біженцям. Вони створили медичні заклади та мобільні клініки для надання медичних послуг біженцям, у тому числі з хронічними захворюваннями та інвалідністю. Malteser International також надає екстрену допомогу у випадках стихійних лих або гуманітарних криз, що зачіпають біженців у Німеччині. Окрім медичної допомоги, Malteser International також брала участь у проведенні мовних курсів, підтримці у працевлаштуванні та соціальних і культурних заходах для біженців і шукачів притулку в Німеччині. Вони співпрацювали з місцевими громадами та організаціями, щоб створити можливості для інтеграції біженців у німецьке суспільство та побудови нового життя в приймаючій країні. Malteser International також брала участь у міжнародних зусиллях з підтримки біженців і переміщених осіб, у тому числі тих, хто постраждав від війни в Україні. Вони надавали допомогу біженцям і переміщеним особам в Україні та сусідніх країнах, включаючи постачання предметів першої необхідності, медичні послуги, а також підтримку засобів до існування та самозабезпечення.

6. Німецька рада у справах біженців (Deutscher Flüchtlingsrat) - це загальнонаціональна неурядова організація, яка захищає права біженців та шукачів притулку в Німеччині. Організація була заснована в 1986 році і з тих пір стала одним з провідних голосів з питань біженців у Німеччині. Німецька рада у справах біженців працює над тим, щоб сприяти захисту біженців і забезпечити дотримання їхніх прав відповідно до міжнародного та німецького законодавства. Вони надають інформацію та підтримку біженцям, включаючи юридичні консультації та допомогу в доступі до послуг і пільг. Організація також працює над підвищенням обізнаності про ситуацію, з якою стикаються біженці в Німеччині, і сприяє кращому розумінню та підтримці їхніх потреб. Вони виступають за політичні та правові зміни, які покращать становище біженців, а також

беруть участь в освітніх та інформаційних кампаніях, спрямованих на формування позитивного ставлення до біженців. Окрім адвокаційної роботи, Німецька рада у справах біженців також займається безпосередньою підтримкою біженців та шукачів притулку, в тому числі з України. Вона організовує мовні курси, надає підтримку у працевлаштуванні та інші послуги, спрямовані на те, щоб допомогти біженцям інтегруватися в німецьке суспільство та налагодити своє життя заново. Німецька рада у справах біженців фінансується за рахунок поєднання державної підтримки та приватних пожертв. Вони працюють у тісній співпраці з іншими організаціями громадянського суспільства та державними установами і широко визнані як важливий і впливовий голос з питань біженців у Німеччині.

Важливо зазначити, що конкретний вид допомоги, яка надається, може відрізнятися залежно від організації, місця розташування та індивідуальних потреб кожного біженця. Однак усі ці організації працюють над наданням комплексної підтримки біженцям, щоб допомогти їм інтегруватися в німецьке суспільство та налагодити своє життя.

Надання допомоги біженцям ставить перед громадськими організаціями значні виклики. Однією з найважливіших проблем, з якою стикаються соціальні організації, є брак ресурсів. Багато громадських організацій у своїй діяльності покладаються на пожертви. Велика кількість біженців збільшила навантаження на ресурси цих організацій, що ускладнює надання адекватної допомоги всім зовнішньо-переміщеним українцям.

Існує також багато інших організацій, які працюють уже не нарівні країни, а локально в містах та громадах. Варто зазначити ще про волонтерські групи та ініціативи, які також відіграють значну роль у наданні допомоги.

Насамкінець, організації громадянського суспільства відіграють вирішальну роль у підтримці біженців у Німеччині, в тому числі й вимушених переселенців з України. Ці організації надають необхідні послуги та підтримку, співпрацюють з урядом для координації зусиль і беруть участь у різних проектах, які допомагають біженцям інтегруватися. Завдяки їхнім зусиллям люди можуть отримати доступ до підтримки, необхідної для того, щоб налагодити своє життя та зробити внесок у нові громади.

### **1.3 Особливості соціально-психологічної адаптації зовнішньо-переміщених українців в Німеччині**

Німеччина була однією з країн, які надавали значну допомогу зовнішньо-переміщеним українцям ще на самому початку російського вторгнення на сході України. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН), з 2014 року Німеччина отримала найбільшу кількість заяв про надання притулку від громадян України серед європейських країн. Німеччина має добре налагоджену програму розселення біженців, і зовнішньо-переміщені особи з України мають право на ті ж послуги та підтримку, що й інші біженці. Це включає доступ до житла, освіти, охорони здоров'я та соціальних виплат.

Саме тому, ще з того часу було актуальним питання адаптації українців та їх інтеграції у німецьке суспільство. Як наслідок, у Німеччині відбулась низка досліджень та публікацій щодо цієї теми.

Так, у 2017 році Німецьким інститутом економічних досліджень була опублікована робота під назвою «Виклики інтеграції: Українські біженці у Німеччині». Дослідження ґрунтувалося на вибірці зі 128 українських біженців, які прибули до Німеччини між 2014 та 2016 роками. Учасники були набрані через соціальні мережі та онлайн-платформи, вони пройшли

онлайн-опитування та глибокі інтерв'ю з дослідниками. З точки зору соціально-економічного походження, більшість учасників були високоосвіченими, понад 80% з них мали вищу освіту. Однак їхній професійний досвід був різноманітним: багато учасників працювали в галузях, які не користуються попитом на німецькому ринку праці. Дослідження виявило, що для багатьох українських біженців значним бар'єром на шляху до інтеграції є незнання мови: понад 70% повідомили про труднощі у вивченні німецької мови. Автори дослідження припускали, що це пов'язано з низкою факторів, включаючи відсутність можливостей для мовної підготовки, недостатню підтримку в оволодінні мовою та складність німецької мови. Працевлаштування було ще однією значною проблемою для українських біженців: лише близько 30% учасників повідомили, що були працевлаштовані на момент опитування. Багато учасників повідомили про труднощі з пошуком роботи, яка б відповідала їхнім навичкам і кваліфікації, а деякі з них зазнали дискримінації на ринку праці. Дослідження також показало, що житло є проблемою для багатьох українських біженців: понад 40% повідомили про труднощі з пошуком доступного і придатного житла. Це було особливо проблематично в міських районах, де брак житла і висока вартість оренди ускладнювали пошук житла для переміщених осіб. Насамкінець, дослідження підкреслило важливість соціальної інтеграції для переміщених осіб і роль мереж соціальної підтримки у сприянні цьому процесу. Багато учасників повідомили, що відчують себе ізольованими і відірваними від суспільства[21].

Дослідження "Психологічний дистрес та життєстійкість українських мігрантів та біженців у Німеччині" (2017) було проведено дослідниками з Кельнського університету в Німеччині. Зокрема, дослідження очолювали доктор Майке Вет та доктор Йоганна Бем, які є співробітниками Інституту психології університету. У дослідженні було опитано 70 українських

мігрантів та біженців у Німеччині, серед яких були як шукачі притулку, так і особи з іншими формами правового статусу. Рекрутинг учасників здійснювався через українські громадські організації та соціальні мережі. У дослідженні використовувалися стандартизовані методи вимірювання психологічного дистресу, зокрема Короткий опитувальник симптомів-18 та Опитувальник посттравматичного зростання, а також спеціально розроблений для дослідження показник життєстійкості. Дослідження показало, що біженці відчують високий рівень психологічного дистресу, особливо пов'язаний з травматичним досвідом в Україні та проблемами, пов'язаними з переселенням до Німеччини. Дослідження також показало, що біженці продемонстрували високий рівень життєстійкості, що пояснюється такими факторами, як соціальна підтримка, культурна ідентичність і відчуття мети. Що стосується психологічного дистресу, дослідження показало, що учасники мали високий рівень симптомів, пов'язаних з тривогою, депресією і соматизацією. Крім того, учасники повідомили про високий рівень травматичного досвіду, пов'язаного з їхнім переміщенням, включаючи насильство, втрату членів сім'ї та розлуку з близькими. Дослідження також показало, що біженці зіткнулися з низкою проблем, пов'язаних з переселенням до Німеччини, включаючи мовний бар'єр, труднощі з пошуком роботи та обмеженість соціальних мереж. Незважаючи на ці виклики, учасники продемонстрували високий рівень життєстійкості. Зокрема, біженці повідомили про високий рівень посттравматичного зростання, що означає позитивні психологічні зміни, які можуть бути результатом пережитого досвіду. Біженці використовували різні ресурси для підтримки своєї життєстійкості, включаючи соціальну підтримку з боку сім'ї та друзів, участь у культурних заходах і відчуття цілеспрямованості, пов'язане з їхніми майбутніми цілями і прагненнями[33].

Дослідження "Інтеграція та ідентичність: Випадок українських біженців у Німеччині" було проведене командою дослідників з Оксфордського та Бірмінгемського університетів у 2018 році. Метою дослідження було вивчення процесів інтеграції та формування ідентичності серед українських біженців у Німеччині. Дослідження показало, що для багатьох українських біженців значною перешкодою на шляху до інтеграції є незнання мови: учасники повідомляли про труднощі у вивченні німецької мови та взаємодії з місцевим населенням. Деякі учасники також повідомили, що відчували дискримінацію через свої мовні навички, що ще більше посилювало їхнє відчуття ізоляції та відчуження. Працевлаштування було ще однією значною проблемою для українських біженців: багато учасників повідомляли про труднощі з пошуком роботи, яка б відповідала їхнім навичкам і кваліфікації. Деякі учасники повідомили, що їм доводилося братися за низькокваліфіковану роботу, щоб звести кінці з кінцями, що ще більше посилювало їхнє відчуття дислокації та відчуження. Дослідження також підкреслило важливість соціальної інтеграції для переміщених осіб і роль мереж соціальної підтримки у сприянні цьому процесу. Багато учасників повідомили, що відчують себе відірваними від суспільства, і підкреслили важливість доступу до соціальних і культурних заходів, які дають їм змогу спілкуватися з іншими людьми і формувати почуття приналежності. Що стосується ідентичності, дослідження показало, що українські біженці в Німеччині мають складні стосунки зі своєю ідентичністю. Багато учасників висловили сильну прив'язаність до своєї української ідентичності і підкреслили важливість збереження своїх культурних традицій і цінностей. Однак багато учасників також висловили бажання інтегруватися в німецьке суспільство і культуру та стати частиною ширшої спільноти. Ця суперечність між збереженням почуття культурної ідентичності та інтеграцією в новий культурний контекст була постійною темою в інтерв'ю.[23]

Дослідження 2018 року «Інтеграція та ідентичність: випадок українських біженців у Німеччині» використовувало якісний підхід і мало на меті дослідити соціальні та психологічні аспекти адаптації переміщених українців у Німеччині. У дослідженні використовувалися глибинні інтерв'ю з 21 українським біженцем та тематично аналізували дані.[23]

У 2019 році було проведене ще одне дослідження яке взаємодоповнювало попереднє та давало можливість поглянути ширше на проблеми цієї категорії людей. «Українські мігранти та біженці в Німеччині: наративи інтеграції та дискримінації» використовувало змішаний підхід і мало на меті вивчити досвід українських мігрантів і біженців у Німеччині з точки зору інтеграції та дискримінації. У дослідженні використано 50 напівструктурованих інтерв'ю та опитування 108 українських мігрантів. Окрім того, що це дослідження більше розкривало питання попереднього, щодо складностей інтеграції, воно сконцентрувалось ще на аспекті дискримінації. Загалом були виявленні такі прояви:

1. Словесні образи та знущання: деякі учасники повідомляли, що їх називали принизливими іменами або ображали через їхнє українське походження. Деякі з образ включали "українська свиня" та "українська наволоч". Учасники також повідомляли, що піддавалися негативним стереотипам щодо українців, наприклад, їх вважали неосвіченими або брудними.

2. Виключення та соціальна ізоляція: учасники повідомили, що їх виключали з громадських заходів або діяльності через їхнє українське походження. Вони повідомляли, що відчували себе покинутими та ізольованими, і що це виключення часто пояснювалося браком мовних навичок або культурними відмінностями.

3. Труднощі з працевлаштуванням: учасники повідомили, що мали труднощі з працевлаштуванням через своє українське

походження. Вони повідомили, що роботодавці часто не бажають брати їх на роботу, і що вони стикаються з додатковими бар'єрами через обмежені знання німецької мови. Деякі учасники також повідомили, що їм платять менше, ніж їхнім німецьким колегам за ту саму роботу.

4. Житлова дискримінація: учасники повідомили, що стикалися з дискримінацією при спробі знайти житло в Німеччині. Вони повідомили, що орендодавці часто не бажали здавати їм житло через їхнє українське походження. Деякі орендодавці також стягували вищу орендну плату з українських орендарів або вимагали більшу заставу.

Дослідження також виявило, що дискримінація має значний вплив на добробут українських мігрантів та біженців. Багато учасників повідомили, що відчували себе ізольованими, самотніми та незахищеними внаслідок дискримінації. Дискримінація також ускладнювала їхню інтеграцію в німецьке суспільство та відчуття приналежності до нього[39].

Дослідження "Психологічні та соціальні фактори, що впливають на адаптацію українських біженців у Німеччині"(2020) було проведено групою дослідників з Університету Кобленц-Ландау, Німеччина, та Егейського університету, Греція. Дослідження мало на меті вивчити психологічні та соціальні фактори, що впливають на адаптацію внутрішньо переміщених українців у Німеччині. У дослідженні використовувався змішаний підхід, який включав онлайн-опитування та напівструктуровані інтерв'ю з 64 українськими біженцями, які проживали в Німеччині щонайменше шість місяців. Опитування та інтерв'ю охоплювали широкий спектр тем, включаючи досвід учасників переміщення, їхнє сприйняття процесу адаптації, їхні стратегії подолання труднощів та їхні мережі соціальної підтримки. Результати дослідження показали, що на процес адаптації внутрішньо переміщених українців у Німеччині впливає низка психологічних і соціальних факторів:

1. Травма: Багато учасників повідомили, що зазнали травми внаслідок конфлікту в Україні та свого переміщення. Ця травма вплинула на їхнє психічне здоров'я і ускладнила адаптацію до нового середовища.

2. Мовні бар'єри: Мовний бар'єр був значною перешкодою для багатьох учасників. Багато хто повідомляв, що відчував себе розчарованим та ізольованим через свою обмежену здатність спілкуватися з іншими.

3. Соціальна ізоляція: Соціальна ізоляція також була поширеним явищем для учасників. Багато хто повідомляв, що почувався самотнім і відірваним від ширшої спільноти.

4. Дискримінація: Дискримінація і негативне ставлення до біженців та іммігрантів були ще однією проблемою для багатьох учасників. Деякі з них повідомили, що зазнавали дискримінації на робочому місці або в соціальних ситуаціях, що ускладнювало їхню інтеграцію.

5. Копінг-стратегії: Учасники використовували низку копінг-стратегій, з якими вони зіткнулися в процесі адаптації. Вони включали пошук соціальної підтримки, участь у культурних заходах та практику самопомоги.[40]

У 2022 році дослідники також не обійшли стороною цю тематику. Івонн Гізінг, Тетяна Панченко та Пану Поутваара опублікували роботу під назвою «Стратегії адаптації та інтеграції біженців з України в Німеччині». Публікація підсумовує результати кількісно-якісного дослідження, проведеного у травні та червні 2022 року щодо українських біженців у Німеччині. Дослідження включало онлайн/офлайн опитування 936 учасників та 17 якісних інтерв'ю. Результати дослідження дають уявлення про соціально-демографічні характеристики українських біженців у Німеччині, їхній досвід, очікування та наміри, а також можливі моделі

адаптації в країні. Дослідження мало на меті оцінити потенціал біженців на німецькому ринку праці та можливе навантаження на німецьку соціальну систему. Там були розглянуті центральні теми дослідження, такі як плани та наміри українських біженців щодо подальшого перебування в Німеччині та їх інтеграції в німецький ринок праці. У ньому також надавалась оцінка частки біженців, які залишаються в Німеччині, повернуться в Україну або переїдуть в іншу країну. Крім того, дослідження проливало світло на мотиви, що стоять за цими намірами, та фактори, які можуть їх змінити. Також частина дослідження про професійну зайнятість показала, що багато українських робітників зайняті на низькокваліфікованих роботах, таких як робота на кухні, будівництво та виробництво. Мовний бар'єр також є значною перешкодою для інтеграції. Учасники опитування висловили різне ставлення до пошуку роботи в Німеччині, причому деякі з них більш рішуче налаштовані знайти роботу, ніж інші. Ті, хто планує залишитися в Німеччині, більш охоче погоджуються на низькокваліфіковану роботу, тоді як ті, хто планує повернутися в Україну, менш зацікавлені в такій роботі.[24]

Адаптація зовнішньо-переміщених українців у Німеччині є складним процесом, який включає в себе різні соціальні та психологічні фактори. Згідно з дослідженнями та статтями на цю тему, можна виділити деякі з ключових соціальних та психологічних аспектів цієї адаптації:

1. Мовні бар'єри: Однією з найважливіших соціальних проблем, з якою стикаються зовнішньо-переміщені українці в Німеччині, є мовний бар'єр. Багато українців прибувають до Німеччини з незначними знаннями німецької мови або взагалі без них, що ускладнює спілкування та інтеграцію в німецьке суспільство. Як наслідок, вивчення німецької мови та вдосконалення мовних навичок часто є головним пріоритетом для цих людей.

2. Культурні відмінності: Ще одним важливим соціальним викликом є адаптація до культурних відмінностей між Україною та Німеччиною. Ці відмінності можуть включати відмінності у звичаях, традиціях, соціальних нормах і цінностях. Для успішної адаптації внутрішньо переміщені українці повинні вивчити і зрозуміти ці відмінності та відповідно адаптувати свою поведінку.

3. Соціальна ізоляція: Соціальна ізоляція є поширеною психологічною проблемою, з якою стикаються внутрішньо переміщені українці. Вони можуть відчувати себе ізольованими від німецької громади через мовні та культурні бар'єри, а також від своєї батьківщини через травму переміщення. Ця ізоляція може призвести до почуття самотності, депресії та тривоги.

4. Травма: Багато зовнішньо-переміщених українців пережили травму, пов'язану з їхнім переміщенням, включаючи втрату близьких, домівок і громад. Ця травма може призвести до низки психологічних проблем, зокрема ПТСР, тривоги та депресії. Щоб вирішити ці проблеми, багато переміщених українців звертаються за консультаціями та терапією.

5. Працевлаштування: Пошук роботи є важливим аспектом процесу адаптації для зовнішньо-переміщених українців. Однак мовні бар'єри та відмінності на ринках праці можуть ускладнити пошук підходящої роботи. Як наслідок, багато переміщених українців змушені погоджуватися на низькооплачувану роботу, яка може не відповідати їхній кваліфікації чи досвіду.

Отже, адаптація зовнішньо-переміщених українців у Німеччині - це багатогранний процес, який включає в себе різні соціальні та психологічні фактори. Незважаючи на те, що з цим процесом пов'язано багато викликів, багато переміщених українців намагаються подолати ці виклики та успішно інтегруватися в німецьке суспільство.

## Висновки до розділу 1

Підсумовуючи, соціально-психологічна адаптація - це складний і безперервний процес, який включає в себе розвиток стратегій подолання труднощів і механізмів, що дозволяють орієнтуватися в соціальних взаємодіях і відносинах. Поняття соціально-психологічної адаптації вивчалось багатьма психологами, такими як Курт Левін, Леон Фестінгер, Абрахам Маслоу, Джордж Герберт Мід, Ерік Еріксон та іншими. Ранні дослідження на цю тему заклали фундамент для подальших досліджень у галузі соціальної роботи та психології, а сучасні дослідження продовжують розвивати цей фундамент, вивчаючи нові сфери, такі як роль соціальної підтримки та вплив технологій. Вивчення соціально-психологічної адаптації важливе для психологів та інших дослідників, які прагнуть зрозуміти, як люди пристосовуються до складного і постійно мінливого соціального середовища, в якому вони живуть. Зрештою, розуміючи роль соціально-психологічної адаптації, можна краще підтримувати людей у їхніх зусиллях адаптуватися та процвітати у своєму соціальному середовищі.

Переміщення мільйонів людей з України через російську війну, що досі триває, створило значні проблеми як для зовнішньо-переміщених українців, так і для приймаючих громад. Проте німецький уряд та соціальні організації вживають велику кількість заходів для підтримки соціальної та психологічної адаптації зовнішньо-переміщених осіб в Німеччині. Уряд організував мовні курси, підтримку у працевлаштуванні та послуги з охорони психічного та фізичного здоров'я, а громадські організації проводять різноманітні заходи, які допомагають вимушеним переселенцям інтегруватися в їхні нові громади. Тим не менш, такі проблеми, як мовні та культурні бар'єри і дискримінація, продовжують існувати, і для забезпечення успішної інтеграції зовнішньо-переміщених осіб з України в

Німеччині необхідна постійна підтримка та увага. Загалом, зусилля уряду та соціальних організацій з підтримки біженців є прикладом для інших країн, які стикаються з подібними ситуаціями.

Отже, успішна адаптація зовнішньо-переміщених українців в Німеччині є складним процесом, на який впливають різні фактори, такі як стратегії акультурації, соціальна підтримка, психологічне благополуччя, освіта та працевлаштування, а також доступ до охорони здоров'я. Незважаючи на те, що Німеччина докладает значних зусиль для надання підтримки та допомоги українцям, залишаються проблеми, які перешкоджають повній інтеграції людей у суспільство. Впливаючи на ці фактори за допомогою політики та програм, які підтримують зовнішньо-переміщених осіб у процесі адаптації, можна покращити результати та сприяти успішній інтеграції в німецьке суспільство. Необхідні подальші дослідження та постійні зусилля з підтримки біженців, щоб сприяти позитивним результатам як для зовнішньо-переміщених українців, так і для приймаючих їх громад.

## **РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗОВНІШНЬО- ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ У НІМЕЧЧИНІ**

### **2.1 Організація та характеристика групи дослідження**

Темою даного дослідження – «Соціально-психологічна адаптація зовнішньо-переміщених українців у Німеччині». Об'єктом дослідження стала соціально-психологічна адаптація зовнішньо-переміщених українців. Як предмет дослідження було визначено – фактори впливу на процес соціально-психологічної адаптації.

Мета емпіричного дослідження – визначити фактори впливу на процес соціально-психологічної адаптації.

У процесі організації було визначено такі завдання емпіричного дослідження:

- Виявити рівень соціально-психологічної адаптації
- Виявити основні фактори впливу
- Визначити яким чином виявлені фактори впливають на адаптацію
- Визначити особливості адаптації відштовхуючись від виявлених факторів
- Розробити рекомендації для успішної соціальної адаптації

Дослідження проводилось на базі «Soziale Stadt ProPotsdam» – соціальної організації, що займається різноманітними проектами, у тому числі спрямованими на роботу з зовнішньо-переміщеними особами з інших країн, у тому числі з України. Частково вибірка дослідження бралась з людей, які є відвідувачами цієї організації. Інша частина людей, які стали учасниками дослідження проживали у таборі для біженців, що знаходиться на території «Biosphäre Potsdam». Там перебувають зовнішньо-переміщені особи з України, які не мають місця проживання та тимчасово знаходяться

у пошуку житла. Дослідження соціально-психологічної адаптація зовнішньо-переміщених українців у Німеччині проводилось навесні 2023 року і тривало близько місяця.

Вибіркою дослідження стали українці та українки, які вимушені були покинути країну та перебувають наразі у Німеччині, а саме у місті Потсдам. Учасниками дослідження стали 28 людей, з яких 23 жінки та 5 чоловіків. Вік досліджуваних варіювався від 18 до 65 років. Частина з опитаних знаходиться в Німеччині вже понад рік, а частина лише нещодавно приїхала до цієї країни.

Проведення дослідження відбувалося у форматі анкетування де опитуваним надавалися паперові примірники з запитаннями, які включали дві методики. Також, досліджувані під час заповнення, могли задавати запитання та додавати коментарі, що також надавало додаткову інформацію та було можливим завдяки безпосередньому контакту під час опитування.

Як уже було зазначено раніше, досліджуваним було запропоновано пройти 2 методики, а саме опитувальник «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та опитувальник власної розробки. Для дослідження було взято саме ці методики, оскільки вони чітко відповідають темі дослідження та можуть розкрити питання та поставлені завдання дослідження. А також ці методики є простими та зрозумілими для проходження.

## **2.2 Характеристика методик дослідження**

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань дослідження, було застосовано загальнонаукові методи теоретичного дослідження: аналіз, узагальнення і систематизація теоретичного та емпіричного матеріалу. Емпіричну частину виконано із застосуванням

психодіагностичної методики Роджерса та Даймонда, а також авторського опитувальника.

### **«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К.**

#### **Роджерса та Р. Даймонда (Додаток А).**

Спершу, для визначення рівня соціально-психологічної адаптації, досліджуваним пропонувалось пройти тест «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Стимульний матеріал опитувальника містить 101 твердження у формі третьої особи однини, щоб уникнути прямої ідентифікації досліджуваного. Ця методика мінімізує ефект соціально бажаних відповідей, коли люди можуть свідомо чи несвідомо давати відповіді, які, на їхню думку, є соціально прийнятними або бажаними.

В опитувальнику використовується 7-бальна шкала відповідей, що дозволяє отримати більш детальні та нюансовані відповіді. Шість інтегральних показників, що використовуються в цій методиці - адаптація, прийняття інших, інтернальність, самосприйняття, емоційний комфорт і прагнення до домінування - розраховуються за індивідуальною формулою, щоб забезпечити більш точну оцінку особистості та адаптації людини. Інтерпретація результатів ґрунтується на нормативних даних, розрахованих окремо по кожній з шкал[4].

Соціальна адаптація - це процес пристосування людини до соціального середовища, в якому вона знаходиться, а також до соціальних ролей, які вона повинна виконувати. Низький рівень соціальної адаптації може вказувати на те, що людина відчуває труднощі зі спілкуванням, не може ефективно виконувати свої соціальні обов'язки, або відчуває дискомфорт в соціальних ситуаціях.

За шкалою самосприйняття, низький рівень може свідчити про низьку самооцінку, неухважність до своїх потреб та бажань, а також може вказувати на те, що людина відчуває труднощі з розвитком своєї особистості. Високий

рівень самосприйняття, навпаки, може вказувати на те, що людина впевнена у собі та своїх здібностях, має чітку уяву про свої цілі та потреби.

Шкала прийняття інших вказує на те, наскільки людина відкрита до інших людей та їх ідеї, наскільки вона готова співпрацювати та підтримувати взаємодію з іншими. Низький рівень прийняття інших може свідчити про недовіру до інших людей, конфліктність та неспроможність знаходити спільне з іншими.

Шкала емоційного комфорту відображає те, як людина відноситься до своїх емоцій та наскільки вона може ефективно з ними справлятися. Низький рівень емоційного комфорту може свідчити про емоційну нестабільність, страхи та тривоги, труднощі у вираженні своїх емоцій та їх контролі.

Шкала інтернальності відображає наскільки людина спроможна приймати рішення та брати на себе відповідальність за своє життя. Низький рівень інтернальності може свідчити про тенденцію до відчуження від свого життя та нездатність до самостійного прийняття рішень.

Шкала прагнення до домінування відображає, наскільки людина схильна до домінування над іншими людьми та контролювання їх дій. Високий рівень прагнення до домінування може свідчити про тенденцію до конфліктів та несправедливих відносин з оточуючими.

### **Авторська методика (Додаток Б)**

Також досліджуваним пропонувалось пройти опитувальник авторської розробки, що спрямований на дослідження факторів соціально-психологічної адаптації, у ньому були взяті сфери у яких найчастіше виникають проблеми, що перешкоджає успішній адаптації та інтеграції людей у соціум. Опитування спрямоване на дослідження соціальної, професійної, мовної та культурної складових, а також доступу до послуг. Саме ці сфері життя зовнішньо-переміщених українців найчастіше

фігурували при теоретичному аналізі мною наукових джерел, а також у живому спілкуванні з цією категорією людей.

У авторському опитувальнику містяться запитання, що охоплюють такі теми як соціальне оточення, робота, освіта, медичні послуги, мова та культурні труднощі, з якими можуть стикатися зовнішньо-переміщені особи з України.

Питання про вік, стать, регіон походження, з ким людина приїхала до Німеччини, чи є у неї друзі в Німеччині та задоволена вона своїм колом спілкування - дозволяють отримати загальну інформацію про досвід переїзду та адаптації людини до нового оточення.

Далі, запитання про зайнятість та доступ до освіти/працевлаштування дозволяють дізнатись, як зовнішньо-переміщені українці реалізуються у новій країні, а також чи знайшов він для себе можливості для освіти та розвитку.

Запитання про задоволення якістю медичних та інших послуг, про покриття соціальних потреб державою - допоможуть з'ясувати, наскільки ефективно держава вирішує потреби переселенців, а також їхні враження від отримання підтримки.

Питання про знання мови, доступ до курсів німецької та проблеми з комунікацією - дозволяють визначити, як впливає знання/незнання мови на адаптацію зовнішньо-переміщених українців та як допомогти їм у цьому.

Запитання про культурні проблеми - допоможуть виявити особливості культури та традицій Німеччини, з якими переселенець може стикнутись, та які саме проблеми виникають при їх незнанні.

Загалом, авторський опитувальник дозволяє дослідити різноманітні аспекти досвіду переміщення до Німеччини та адаптації до нового оточення.

У ході дослідження ми керувалися тим, що на рівень успішної соціально-психологічної адаптації впливають безліч факторів, починаючи з

психологічного стану, соціального оточення, знання мови, освіти та працевлаштування, доступу до послуг, знання мови, а також фактори культурного середовища. Ми припускаємо, що усі обрані нами фактори впливають на успішну соціально-психологічну адаптацію зовнішньо-переміщених українців, саме тому вони лягли в основу авторського опитувальника.

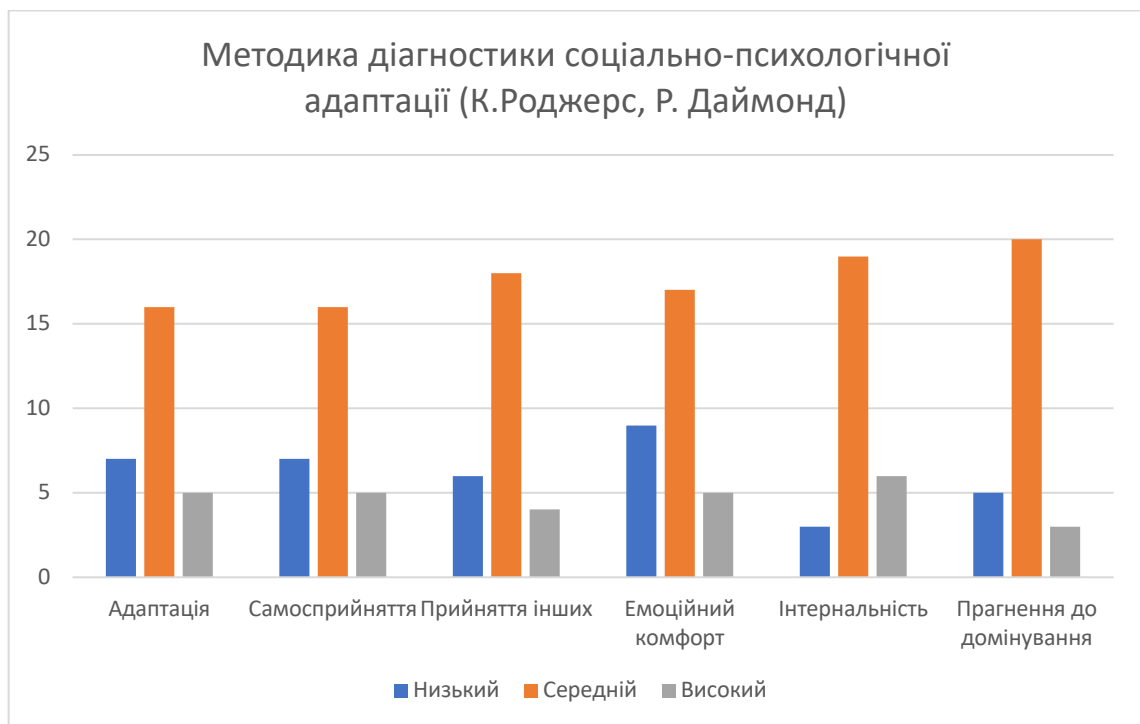
Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, з іншого боку, є більш психологічною інструментальною процедурою. Вона дозволяє виявити індивідуальні особливості адаптації кожної конкретної особи, а також визначити її емоційно-психологічний стан і проблемні аспекти адаптації.

Авторський опитувальник, спрямований на вивчення конкретних факторів, що впливають на адаптацію зовнішньо-переміщених осіб з України у Німеччині. Він дозволяє зібрати об'єктивну інформацію про досвід переміщення, а також про труднощі та проблеми, з якими зіткнулися люди у новому соціальному середовищі.

Таким чином, методики використовуються як доповнення одне до одного для отримання більш повної інформації про соціально-психологічну адаптацію зовнішньо-переміщених осіб з України у Німеччині.

### **2.3. Обробка отриманих результатів**

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації були проаналізовані та проінтерпретовані. Спершу, розглянемо результати за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (Рис. 2.1).



За результатами опитувальника з 28 осіб, низький рівень соціальної адаптації було виявлено у 25%, середній рівень – у 57%, і у 18% високий рівень адаптації. Перше, що варто відзначити, це те, що низький рівень соціальної адаптації виявився у достатньої кількості людей, 25% осіб, що може бути ознакою проблем у взаєминах з оточуючими та відчуття ізолюваності від соціальної групи.

За шкалою самосприйняття: низький рівень – 25%, середній – 57%, високий – 18%. Таким чином, можна зробити висновок, що більшість осіб мають середній рівень самосприйняття, що може свідчити про реалістичне сприйняття себе та своїх можливостей.

За шкалою прийняття інших: низький рівень – 21%, середній – 64%, високий – 14%. За шкалою прийняття інших також переважає середній рівень, але на відміну від шкали самосприйняття, тут середній рівень складає 64%, що може означати більш позитивне ставлення до інших людей та здатність до співпраці.

За шкалою емоційного комфорту: низький рівень – 32%, середній – 61%, високий – 7%. Щодо шкали емоційного комфорту, можна зробити висновок, що значна кількість осіб (32%) має низький рівень комфорту, що може свідчити про те, що вони досить часто переживають стресові ситуації та мають проблеми з емоційним регулюванням.

За шкалою інтернальності: низький рівень – 11%, середній – 68%, високий – 21%. Отже за результатами, більшість осіб мають середній рівень, що може означати, що вони приймають рішення, керуючись як зовнішніми обставинами, так і своїми внутрішніми переконаннями.

За шкалою прагнення до домінування: низький рівень – 18%, середній – 71%, високий – 11%. На шкалі «прагнення до домінування», переважає середній рівень (71%), що може свідчити про бажання бути успішними та досягати мети.

Отже, можна зробити висновки, що середня рівень соціально-психологічної адаптації в цій групі людей переважає, але також є частка людей з низьким та високим рівнем адаптації. За шкалою самосприйняття, прийняття інших, прагнення до домінування та інтернальності, середня кількість людей, що потрапляють у середній діапазон, перевищує кількість людей з низьким або високим рівнем. За шкалою емоційного комфорту, більше третини людей мають середній рівень, але також є значна кількість людей з низьким рівнем емоційного комфорту.

Далі розглянемо результати, які вийшли у наслідок проведення авторського опитування. Варто зазначити, що позаяк опитування відбувалося у безпосередньому контакті з вибіркою людей, була можливість прослідкувати за їх станом та отримати додаткову інформацію. Деякі досліджувані, хотіли розповісти більше, поділитися своїми історіями. Це дало змогу ширше поглянути на тему дослідження та заглибитись у проблематику.

Отже, за даними опитувальника 60% людей знаходяться у Німеччині вже понад року, отже приїхали сюди на початку повномасштабного вторгнення. Також, 26% опитаних знаходяться у цій країні від 6 місяців до одного року, і 14% лише нещодавно прибули до Німеччини та на момент проведення опитування знаходились тут менше місяця. Більшість опитуваних переїхали з родиною, їх частка становить 71%. У той же час, самостійно переселилися 29% досліджуваних.

За результатами авторського опитування серед питань про соціальне оточення було виявлено, що достатня опитуваних не задоволені своїм колом спілкування тут, а саме 46% (Рис. 2.2).

Серед відповідей на уточнюючі запитання були: «Не вистачає комунікації, особливо немає з ким поспілкуватися», «Усі друзі залишилися в Україні», «Мало людей мене розуміють, і справа не стільки в мові», «Тут усі якісь відсторонені та холодні», «У мене немає достатньо часу аби проводити з іншими людьми», «Я постійну чую осуд у сторону того, що я виїхав. Коли хочеш просто щось запитати і чуєш щось типу «Чому не в окопі» не дуже хочеться продовжувати спілкування»

Рисунок 2.2



Далі йшов блок запитань спрямованих на професійну сферу. Наразі 61% опитуваних не мають професійної зайнятості, 25% є студентами та навчаються і 14% влаштувались на роботу у Німеччині. Практично усі опитані відповіли ствердно на запитання про доступ до освіти та працевлаштування, лише одна людина (4%) виразила невпевненість.

На запитання «Що для Вас найважливіше у пошуку роботи в Німеччині?» 32% опитуваних вказали, що для них найважливішою є зарплатня, а 50% людей зазначили відповідь «Відсутність особливих вимог» (Рис. 2.3).

Рисунок 2.3



Також, 71% опитуваних зазначили про зміну пріоритетів у пошуку роботи (Рис. 2.4)

При уточнюючих запитаннях найчастіше були відповіді про зниження рівня амбіцій, зменшення власних вимог до компаній та роботодавців. Також були відповіді «Аби тільки прийняли», «Для мене зараз важливо мати гроші, а усе інше не так важливо», «Не знаю взагалі ким хочу бути і де працювати».

Рисунок 2.4



На питання про житло, лише 11% опитуваних зазначили що винаймають власне житло, також ще 14% проживають з родиною (Рис 2.5).

Рисунок 2.5



За результатами опитування 14% досліджуваних ще не мають доступу до медичних послуг (Рис.2.6). Це пов'язано з тим, що саме ці люди знаходяться у Німеччині місяць та менше, і через бюрократичні процедури поки не мають поліса страхування. Жінка (31 рік): «Доки чекаєш коли оформлять страхування, не можеш навіть до лікаря сходити, ніде без нього не приймають. Якби я сама була, це було б не так критично, але у мене двоє маленьких дітей, які потребують огляду».

Рисунок 2.6



Серед тих людей, що мають доступ до медицини 50% задоволені якістю надання медичних послуг, у той же час, як решта – 50% мають деякі скарги на медичну систему у Німеччині (Рис.2.7).

Рисунок 2.7

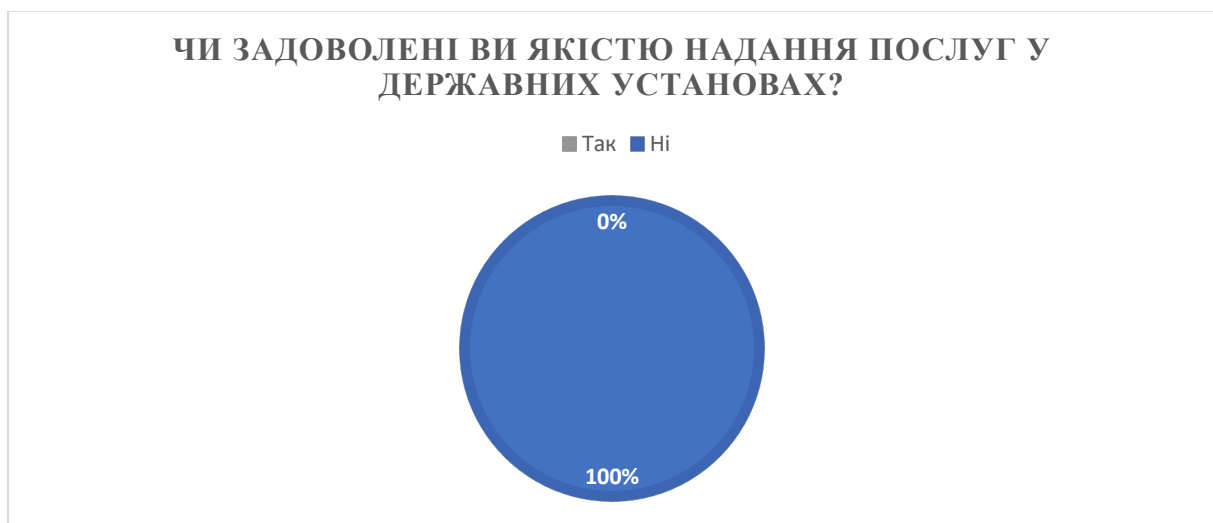


Опитувані зазначали, що доводиться місяцями чекати на прийом до лікаря, є постійна потреба у перекладачах, за роботу яких доводиться платити з власної кишені. Жінка (28 років) зазначає: «Тут швидко приїжджає лише на екстрені виклики, а народження дитини не є таким, ти сам мусиш добиратись до лікарні, а без автомобіля це проблематично. Іншим разом, коли я зверталася до лікарні, моїй дитині призначили декілька

обстежень, через підозри у хворобах, яких як в результаті виявилось у неї й не було. Абсолютно здорову дитину тиждень тримали у лікарні направляючи на аналізи крові, рентгени та МРТ, такий підхід до лікування навпаки шкодить здоров'ю!»

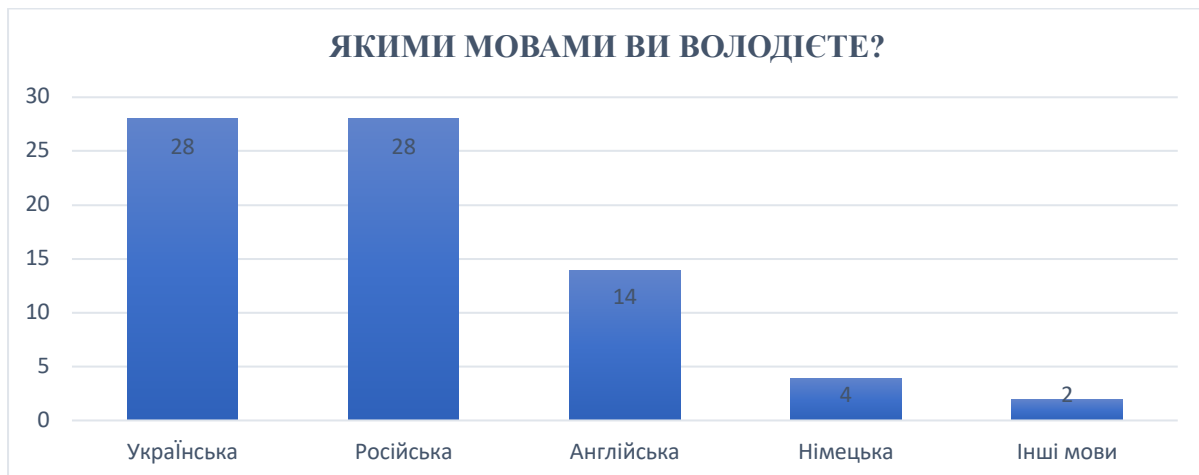
Абсолютно усі опитані вказали, що не задоволені якістю надання послуг у державних установах (Рис.2.8). Досліджувані зазначали, що у них досить часто виникають проблеми через бюрократію у Німеччині: «у державних установах постійні черги, без запису потрапити досить важко»; «тут неможливо швидко вирішити проблему коли вона виникає, доводиться писати листа, потім декілька тижнів очікувати на відповідь і лише потім тобі назначають дату та час, коли ти можеш приходити», «найбільше дратують перекладачі з Росії, вони неправильно перекладають, а іноді навіть хамлять».

Рисунок 2.8



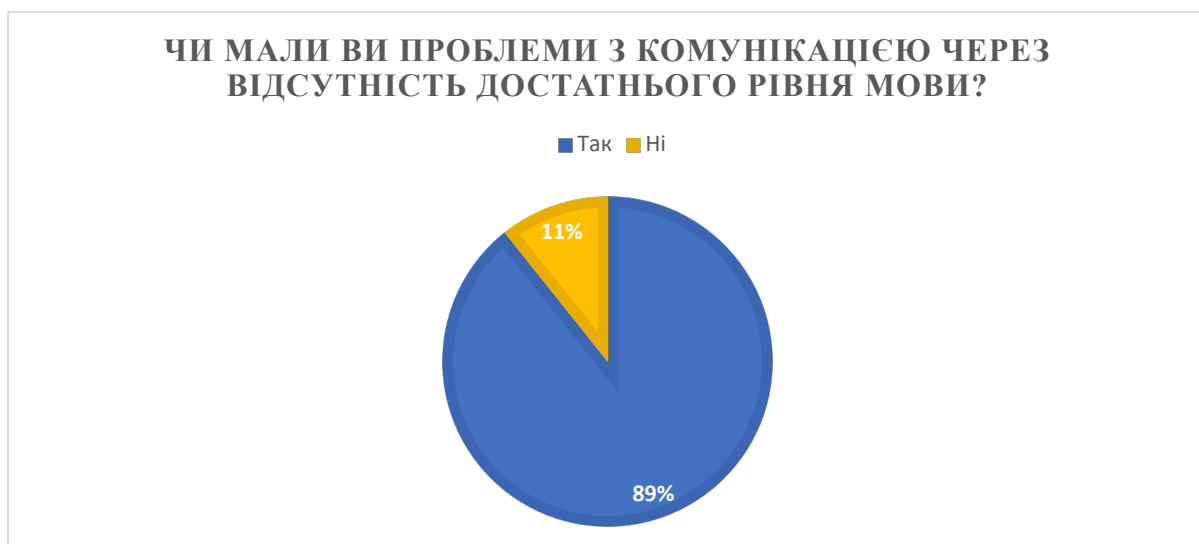
Далі у дослідженні містився блок запитань про мову. Відповідно до відповідей учасників, можна спостерігати такий результат: усі опитувані володіють українською та російською мовами, 50% - англійською, і ще 14% – німецькою (Рис.2.9).

Рисунок 2.9



За результатами 89% опитаних вказали, що мали проблеми з комунікацією через незнання мови (Рис.2.10) Результати показують, що незнання мови є серйозними проблемами для багатьох українців в Німеччині. Це може ускладнювати комунікацію з оточуючими людьми, зокрема з колегами на роботі, роботодавцями, лікарями та представниками державних установ, що також можна спостерігати і в розгорнутих відповідях учасників на попереднє питання.

Рисунок 2.10



Також, 75% українців планують вивчати або ж вдосконалювати свій рівень німецької (Рис.2.11). Можна припустити, що більшість людей усвідомлює необхідність володіння мовою країни перебування для

покращення їхньої інтеграції та адаптації. Деякі опитувані, які обрали варіант «Ні», вказали, що сподіваються найближчим часом повернутися в Україну, інші вказували на те, що вони можуть працювати тут і без знання мови.

Рисунок 2.11



Та не дивлячись на те, що достатня кількість досліджуваних бажають вивчати мову, курси наразі відвідують лише 25% з усіх опитаних, що свідчить про те, що існує необхідність у стимулюванні та підтримці українців в їхній мовній адаптації. (Рис.2.12).

Рисунок 2.12



Достатня кількість опитаних вказували на проблему нестачі місць у школах з вивчення мови та довгі листи очікування. Жінка (65 років): «Немає

ніяких курсів для пенсіонерів. Звичайні інтеграційні курси пенсіонерам не дуже хочуть оплачувати, а навіть якщо прийде підтвердження, то 4,5 години кожен день висиджувати у моєму віці вже трохи важко, та й інформація складно сприймається». Жінка (39 років): «Я вивчаю німецьку самостійно, по відео-урокам, так як я працюю, мені ніхто курси оплачувати не буде, та й через роботу не так багато маю вільного часу».

Також результати опитування показали, що 57,1% людей стикались з проблемами через нерозуміння культури, традицій та цінностей(Рис.2.13). Фігурували такі відповіді: «Дуже незвично пристосувати життя під іншу країну, доводиться постійно дізнаватися про правила та норми», «Стикалася з не розумінням мене оточуючими». Жінка(24 роки): «Культура занадто ліберальна, деякі прояви цього мені неприйнятні; молодь на мою суб'єктивну думку дуже інфантильна; місцеві мають звичку посміхатися в обличчя, пліткуючи за спиною; дискримінація людей з країн третього світу затверджена на законодавчому рівні, наприклад, такі люди не мають доступу до державної стипендії та отримують останній пріоритет при розгляданні їх заявок на працевлаштування».

Рисунок 2.13



Серед опитаних, 64,29% - відчували дискомфорт через свій соціальний статус (Рис.2.14). Уточнюючі відповіді: «Я не маю власного житла, тому

немає певної стабільності та впевненості у майбутньому», «Майже у всіх сферах життя. Я відчуваю, що в цій країні я ніхто лише тому, що походженням з країни третього світу», «Під час поселення в табір для біженців до мене не дуже ставилися деякі люди з персоналу», «Коли немає страхування і грошей і не можеш потрапити до лікарні»

Рисунок 2.14



Також, 85,7% опитаних вказали, що відчували на собі за час перебування прояви зневаги, або стикались з дискримінацією (Рис.2.15). В розгорнутих питаннях люди мали можливість вказати де саме це відбувалося і за яких обставин. Відповіді були досить різноманітними, від образ на вулицях міста до дискримінації в університеті. Жінка (21 рік): «Оцінювання німецьких та іноземних студентів в університеті. Яюсь, ми виступали групою, у нашій були лише студенти з інших країн, після закінчення презентації, викладач прямим текстом сказав: «Я очікував, що буде гірше». Нам поставили кращий бал лише тому, що інші німецькі студенти заступилися за нас». Чоловік (18 років): «Загалом це відбувалось не через місцевих жителів, а через мігрантів, які живуть тут довше. Коли не знаєш достатньо німецьку або ж не знаєш дороги, а в тебе запитують.

Бувало, що люди просто махали рукою та казали щось, підозрюю не дуже прийнятне».

Рисунок 2.15



Результати опитування свідчать про те, що соціокультурна адаптація є складним процесом для зовнішньо-переміщених українців. Нерозуміння культури, традицій та цінностей може призвести до конфліктів і проблем у взаєминах з місцевими жителями. Також соціальний статус може мати вплив на ставлення до зовнішньо-переміщених українців, що може створювати дискомфорт.

Найбільш тривожним є те, що більшість опитаних відчули на собі прояви зневаги і дискримінації. Це може впливати на самооцінку іноземців, їх мотивацію та готовність до соціальної взаємодії.

Важливо проводити роботу з місцевими жителями щодо підвищення культурної свідомості та поваги до інших культур. Також важливо надавати іноземцям необхідну підтримку та допомогу в адаптації, наприклад, шляхом організації культурно-освітніх заходів, консультацій та індивідуального супроводу.

## Висновки до розділу 2

На підготовчому етапі вивчався стан роздробленості цієї проблеми у сучасних наукових джерелах. Був проведений теоретичний аналіз сучасних досліджень, в контексті підходів до вивчення соціально-психологічної адаптації зовнішню переміщених українців.

На аналітичному етапі було здійснено підбір та розробку відповідних методичних засобів дослідження.

На емпіричному етапі була проведена робота із опитування респондентів за допомогою психодіагностичної методики Роджерса та Даймонда та авторського опитувальника.

На узагальнюючому етапі було проведено опис процесу та результатів роботи, проведена обробка результатів та надана аналітична інтерпретація.

Отже, було проведене емпіричне дослідження, в якому було проведено роботу для вивчення соціально-психологічної адаптації зовнішньо-переміщених українців в Німеччині. Дослідження проводилось впродовж весни 2023 року. Вибіркою стали зовнішньо-переміщені особи від 18 до 65 років, що перебувають у місті Потсдам, Німеччині. Прийняти участь у дослідженні погодились 28 зовнішньо-переміщених українців.

При роботі були використані загальнонаукові методи теоретичного дослідження: порівняння, аналіз, узагальнення і систематизація матеріалу. Відповідно до завдань та мети дослідження, емпірична частина була виконана із застосуванням психодіагностичних методик та авторського опитувальника.

Кількісна обробка результатів здійснювалась за допомогою математичних методів.

## **РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ЩОДО ПОЛЕГШЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗОВНІШНЬО- ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ У НІМЕЧЧИНІ**

### **3.1. Аналіз результатів проведеного дослідження соціально- психологічної адаптації**

Відповідно до проведеної емпіричної частини дослідження, можна сказати, що більшість досліджуваних має середні рівні показників за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса та Даймонда, що свідчить про те, що вони не є ні дуже адаптованими, ні дуже неадаптованими до соціального середовища. Однак, виявлення низького рівня соціальної адаптації, емоційного комфорту та прагнення до домінування у частини досліджуваних може свідчити про потребу в додатковій підтримці та допомозі з боку соціального середовища.

Згідно з результатами власного опитування, більшість людей, які були вимушені переселитися у Німеччину, знаходяться тут протягом досить тривалого періоду часу, більш ніж рік. Окрім того, можна зазначити, що значна частина опитаних не задоволена своїм соціальним оточенням та колом спілкування, зокрема 46% відповідей свідчать про те, що людям не вистачає комунікації та спілкування. Опитування показало, що причиною такого стану може бути не лише проблеми з мовою, а й незнайомство з новим середовищем та занадто зайнятий робочий графік. Також, варто звернути увагу на те, що більшість людей переїхали до Німеччини з родиною, що може впливати на їхню інтеграцію в нове середовище.

З опитування видно, що є досить значна частка людей, які ще не мають доступу до медичних послуг у Німеччині через бюрократичні процедури оформлення страхування. Це може становити проблему для людей,

особливо для тих, у кого є невідкладні медичні потреби, або для сімей з дітьми, які потребують регулярного медичного огляду.

З тих, хто має доступ до медицини, лише половина задоволена якістю надання медичних послуг, що свідчить про проблеми у медичній системі Німеччини. Опитувані зазначали довгі черги та очікування на прийом, необхідність у перекладачах та високі витрати на деякі медичні процедури. Крім того, в деяких випадках можуть бути проблеми з точністю діагностики та лікування, як це сталося з дитиною, згаданою в опитуванні. Отже, є проблеми, які потрібно вирішувати в медичній системі Німеччини, зокрема забезпечення швидкого доступу до медичних послуг та покращення якості надання медичної допомоги.

Також багато людей, які були вимушені переселитись до Німеччини, знаходяться в пошуку роботи та житла. Відносно важливих критеріїв у пошуку роботи, можна побачити, що більшість опитуваних не мають особливих вимог до компаній та роботодавців, але зарплатня залишається важливою для більшості з них. Також можна зробити висновок, що багато людей зазначають про зміну пріоритетів у пошуку роботи, що може бути пов'язано зі складнощами у пошуку роботи або зі зміною життєвої ситуації. Значна кількість опитуваних проживають з родиною або винаймають кімнату або квартиру, що може бути пов'язано зі складнощами у пошуку власного житла.

Результати опитування також свідчать про низьку якість надання державними установами послуг для зовнішньо-переміщених українців в Німеччині. Це може викликати проблеми для них у процесі адаптації та інтеграції в нову країну. Наприклад, постійні черги та відсутність можливості без запису отримати необхідні послуги можуть стати перешкодою для ефективного вирішення питань з працевлаштування, освіти, охорони здоров'я тощо. Довгий термін очікування на відповідь та неправильне перекладання можуть також спричинити стрес та незручності

для зовнішньо-переміщених осіб. Це може призвести до погіршення їхньої психологічної та соціальної добробуту, що може негативно вплинути на їхню адаптацію в новому середовищі.

Опитування також показало, що незнання мови є серйозною проблемою для українців, які перебувають в Німеччині. Це може ускладнювати комунікацію з оточуючими людьми, включаючи колег на роботі, роботодавців, лікарів та представників державних установ. Для того, щоб українці могли краще інтегруватися та адаптуватися до життя в Німеччині, важливо мати можливість вивчати німецьку мову. Це може допомогти їм знайти роботу, отримати необхідну медичну допомогу та зрозуміти культурні особливості країни. Проте, дослідження також показало, що доступ до курсів німецької мови є обмеженим, та існує нестача місць у школах з вивчення мови. Це може ускладнити процес навчання та затримати інтеграцію українців у німецьке суспільство. Жінки-опитувані вказують, що вони не мають можливості відвідувати курси через обмеженість часу або віку. Отже, є необхідність у стимулюванні та підтримці українців у їхній мовній адаптації, зокрема шляхом надання доступу до курсів німецької мови та інших ресурсів для самостійного навчання. Це може допомогти забезпечити більш успішну інтеграцію та адаптацію українців у німецьке суспільство.

За результатами опитування, більше половини біженців відчують труднощі через нерозуміння культури, традицій та цінностей, що може бути пов'язано зі зміною оточення та адаптацією до нової культури. Крім того, понад 60% біженців відчують дискомфорт через свій соціальний статус, оскільки вони не мають власного житла та відчують себе менш цінними через походження з країни третього світу.

Також, більшість опитаних відчують на собі прояви зневаги та дискримінації. Вони стикаються з цим явищем у різних контекстах - від образ на вулицях до дискримінації в університетах. Це може бути пов'язано

зі стереотипами та неправильними уявленнями про біженців, а також з конкуренцією за ресурси та можливості.

Отже, відповідно до результатів проведеного опитування можна визначити такі фактори впливу на адаптацію зовнішньо-переміщених українців як:

- **Знання мови.** Знання мови є ключовим фактором для успішної адаптації в іншій країні, оскільки допомагає людині зрозуміти мовне середовище, спілкуватися з людьми, здійснювати транзакції, отримувати інформацію та виконувати свої правові обов'язки. Із рівнем знання мови також можна пов'язувати інші чинники адаптації, такі як соціальне оточення та доступ до медичних послуг.
- **Державна підтримка.** Державна підтримка є також важливим фактором, оскільки може допомогти переселенцям отримати доступ до необхідних ресурсів, які можуть полегшити їхню адаптацію, наприклад, до житла, освіти, зайнятості, медичних послуг та інших соціальних послуг.
- **Доступ до медичних послуг.** Для успішної адаптації важливо, щоб люди мали доступ до необхідних медичних послуг, зокрема, до профілактичних заходів, діагностики та лікування. Це може бути важливо для забезпечення фізичного та психологічного здоров'я та загального самопочуття зовнішньо-переміщених осіб.
- **Освіта та працевлаштування.** З урахуванням того, що більшість опитуваних не мають професійної зайнятості, є важливим забезпечення допомоги з пошуку роботи та надання соціальної підтримки. Отримання освіти та зайнятості можуть допомогти людям забезпечити собі та своїй родині достатній рівень життя, забезпечити необхідні ресурси та набути досвіду в новій країні.
- **Соціокультурне середовище.** Соціокультурний контекст країни або місця проживання може впливати на психологічний стан та

комфортність існування переміщених осіб. Якщо соціокультурне середовище сприяє включеності та інтеграції переміщених осіб, то це може допомогти їм швидше відчутти себе частиною нового соціуму та отримати підтримку від місцевої громади. З іншого боку, якщо соціокультурне середовище є ворожим, то переміщені особи можуть відчувати відчуженість та ставлення громади до них може бути негативним, що може ускладнити їх процес адаптації та інтеграції. Достатня кількість людей, з якими можна спілкуватись та ділитись своїм досвідом, є важливим фактором для адаптації в новому середовищі.

- **Психологічна стійкість.** Цей фактор визначається як здатність людини зберігати стійкість свого психічного стану та емоційного комфорту під час переходу через складні життєві обставини. Він може включати такі аспекти, як наявність позитивних ресурсів для психологічного захисту (наприклад, підтримка родини та близьких, духовні практики, хобі), наявність навичок саморегуляції та підтримки емоційного стану, психологічна готовність до змін та адаптації, стійкість до стресу, оптимізм та позитивний настрій.

Фактори, які виявилися важливими для адаптації внутрішньо переміщених українців, можуть бути використані для розробки програм та рекомендацій, що мають на меті забезпечення успішної соціально-психологічної адаптації.

Наприклад, з урахуванням того, що найважливішим чинником є знання мови, можна розробити програми з вивчення мови для тих, хто потребує додаткового підтримки у цьому питанні. Для покращення доступу до медичних послуг можна розглянути створення медичних центрів чи клінік, які надають послуги на рідній мові, а також забезпечення інформаційної підтримки з питань медицини та здоров'я. Державна підтримка може бути забезпечена через програми соціальної підтримки, які включають допомогу

у пошуку житла, навчання та працевлаштування. У свою чергу, освіта та працевлаштування можуть стати об'єктом рекомендацій, що спрямовані на поліпшення якості освіти та підвищення рівня зайнятості. Соціокультурне середовище може бути покращено шляхом створення інтеграційних програм, які сприяють знайомству внутрішньо переміщених з місцевим населенням, культурними заходами та розвагами.

### **3.2 Рекомендації для успішної адаптації зовнішньо-переміщених українців в Німеччині**

Відповідно до визначених факторів було розроблено такі рекомендації задля успішної адаптації зовнішньо-переміщених українців:

#### **Знання мови**

1. Важливо забезпечити можливість зовнішньо-переміщеним особам вивчати мову, якою розмовляє більшість місцевого населення. Для цього можуть бути організовані безкоштовні або доступні за символічну плату курси мови.
2. Надати зовнішньо-переміщеним особам доступ до різноманітних інформаційних ресурсів для вивчення мови, таких як онлайн-курси, підручники, аудіо- та відеоматеріали. Це може допомогти забезпечити більш глибоке засвоєння мови та покращити комунікативні навички.
3. Рекомендується надавати можливість зовнішньо-переміщеним українцям перебувати в мовному середовищі, що допомагає активніше вивчати мову та швидше засвоювати нову лексику.
4. Сприяти практичному застосуванню мовних знань шляхом організації мовних груп, тандемів або клубів, де можна спілкуватися з носіями мови та іншими людьми, які вивчають мову.

5. Мотивувати людей. Поширювати інформацію про можливості, які відкриваються для людей, які володіють мовою більшості місцевого населення. Наприклад, можливість знайти роботу, підвищити свій культурний рівень, отримати більш широке коло друзів та знайомих. Важливо мотивувати зовнішньо-переміщених осіб до вивчення мови і допомогти їм знаходити внутрішню мотивацію для вивчення мови, яка є ключовим фактором у успішному засвоєнні мови.
6. Створювати можливості для практичного використання мовних знань в різних сферах життя, наприклад, пропонувати внутрішньо переміщеним особам роботу, де необхідно володіти мовою більшості місцевого населення, або організувати мовні заходи, де можна буде спілкуватися з носіями мови та іншими людьми, які володіють цією мовою.
7. Забезпечувати позитивне психологічне середовище для вивчення мови, де зовнішньо переміщені особи відчуватимуть підтримку та стимул до вивчення мови. Наприклад, можна організувати мовні клуби та групи, де люди зможуть зустрічатися та взаємодіяти з іншими, які вивчають мову.
8. Важливо звернути увагу на індивідуальні особливості та потреби внутрішньо переміщених осіб щодо вивчення мови. Наприклад, для деяких може бути більш ефективним індивідуальне навчання з використанням різних інтерактивних матеріалів, для інших - групове навчання та практика мови в життєвих ситуаціях.
9. Сприяти вивченню мови шляхом створення мовних додатків та ігор, які допоможуть внутрішньо переміщеним особам покращити свої мовні навички та збільшити мотивацію до вивчення мови.

**Державна підтримка.**

1. Забезпечувати зовнішньо-переміщеним особам доступ до різноманітної інформації про їхні права та можливості, зокрема про доступні соціальні програми, медичні та освітні заклади, робочі місця та інші. Можна створити інформаційний центр, який буде забезпечувати внутрішньо переміщених осіб необхідною інформацією та консультаціями.
2. Забезпечувати зовнішньо-переміщеним особам доступ до консультацій з юридичних, медичних, психологічних та інших питань. Наприклад, можна створити онлайн-платформу для консультацій, телефонну гарячу лінію, організувати роботу соціальних працівників, які будуть надавати необхідну допомогу.
3. Забезпечити фінансування програм і проектів, спрямованих на розвиток соціальної інфраструктури в тимчасових притулках та місцях, де проживають зовнішньо-переміщені особи.
4. Розвивати співпрацю з міжнародними та громадськими організаціями, що займаються проблемами зовнішньо-переміщених осіб, з метою залучення додаткових ресурсів та знань для покращення життєвого рівня цієї категорії населення.
5. Впровадити кампанію з просування прав зовнішньо-переміщених осіб та створення позитивного іміджу цієї групи. Це допоможе зменшити стигму, яка часто пов'язується з переміщенням людей, та збільшити увагу до проблем, з якими стикаються зовнішньо-переміщені особи. Така кампанія також може звернути увагу громадськості на те, що державна підтримка внутрішньо переміщених осіб є необхідною та важливою для забезпечення їхніх прав та благополуччя.
6. Створення умов для самостійного підтримання життєвого рівня. Надання зовнішньо-переміщеним особам можливості займатися самозайнятістю, розвивати власні бізнес-ідеї та отримувати

необхідну підтримку. Це може сприяти створенню нових робочих місць та зменшенню безробіття серед зовнішньо-переміщених осіб.

7. Сприяння укладенню договорів з власниками житла та роботодавцями. Держава може сприяти укладенню договорів на оренду житла, забезпеченням роботодавцями працевлаштування та соціального захисту зовнішньо-переміщених осіб.
8. Створення механізмів моніторингу та оцінки ефективності державної підтримки. Для того, щоб державна підтримка зовнішньо-переміщених осіб була максимально ефективною, важливо створити механізми моніторингу та оцінки її результатів. Це дозволить вчасно виявляти проблеми та необхідність внесення змін.

#### **Доступ до медичних послуг**

1. Надання інформації. Для того, щоб зовнішньо-переміщені особи могли скористатися медичними послугами, необхідно надати їм достовірну та зрозумілу інформацію про медичні заклади та послуги, які надаються. Інформацію можна надавати за допомогою різних каналів зв'язку, таких як телефонні лінії, веб-сайти, соціальні мережі тощо.
2. Посилити процес оформлення страхового поліса для зовнішньо-переміщених осіб, що знаходяться в Німеччині. Для цього можна запропонувати спрощені процедури оформлення, зменшити кількість необхідних документів, а також створити спеціальний пункт для переселенців у медичних установах, де вони можуть отримати першу медичну допомогу до оформлення страхового поліса.
3. Підвищити якість надання послуг у державних медичних установах. Це можна зробити шляхом покращення бюрократичних процедур, зменшення часу очікування на відвідування лікаря, використання

сучасного обладнання та технологій, підвищення кваліфікації медичних працівників та поліпшення міжкультурної комунікації.

4. Забезпечити належний рівень перекладу у медичних установах. Для цього можна надавати перекладацькі послуги тільки відповідно кваліфікованим перекладачам, які мають достатні знання медичної термінології та культурних особливостей різних національностей. Крім того, можна впроваджувати інноваційні технології, такі як машинний переклад, для полегшення комунікації між пацієнтом та медичним персоналом.
5. Збільшення кількості медичних закладів задля зменшення черг до лікарів. Це може бути досягнуто за допомогою залучення більшої кількості спеціалістів, відкриття нових клінік та розширення графіку роботи існуючих закладів.
6. Забезпечення доступу до медичних послуг для всіх людей, незалежно від їх соціального статусу та доходу. Це може бути досягнуто за допомогою державної підтримки та створення спеціальних програм, які допомагатимуть людям з низькими доходами та без діючого страхового полісу отримати необхідну медичну допомогу.
7. Забезпечення якісної медичної допомоги. Для того, щоб зовнішньо-переміщені особи мали доступ до якісної медичної допомоги, необхідно забезпечувати високу якість послуг, що надаються медичними закладами. Для цього можна залучати досвідчених лікарів, оновлювати медичне обладнання та забезпечувати постійну підвищення кваліфікації медичного персоналу.

### **Освіта та працевлаштування**

1. Забезпечити можливість продовження освіти для зовнішньо-переміщених осіб, зокрема шляхом надання фінансової підтримки, стипендій та доступу до державних програм інтеграції.

2. Розробити інформаційні кампанії та веб-сайти, які надають інформацію про можливості отримання освіти, які відповідають кваліфікації та досвіду зовнішньо-переміщених осіб.
3. Проводити навчальні курси для зовнішньо-переміщених осіб з метою підвищення рівня освіти та професійної компетентності.
4. Розвивати мережу професійної підготовки та реабілітації зовнішньо-переміщених осіб. Програми навчання повинні бути розроблені з урахуванням потреб ринку праці, зокрема з урахуванням регіональних відмінностей, і повинні бути безкоштовними або доступними за пільговими цінами.
5. Сприяти працевлаштуванню внутрішньо переміщених осіб. Держава може надавати пільги та допомагати у створенні робочих місць відповідно до професійних навичок та знань. Крім того, державні інститути можуть сприяти працевлаштуванню зовнішньо-переміщених осіб через партнерство з місцевими компаніями та підприємствами.
6. Забезпечити доступність та різноманітність освітніх програм для зовнішньо-переміщених осіб. Надавати можливості для отримання сертифікатів, ступенів та дипломів, які визнаються на всій території країни. Крім того, можна надавати додаткові курси з вивчення мови та інших ключових навичок, що сприяють інтеграції в нове соціокультурне середовище.
7. Сприяти доступу зовнішньо-переміщених осіб до ринку праці через активну співпрацю з роботодавцями та підприємствами.
8. Розвивати професійні курси та тренінги для підвищення кваліфікації та конкурентоспроможності зовнішньо-переміщених осіб.
9. Забезпечити ефективне використання державних програм підтримки зайнятості для зовнішньо-переміщених осіб та розвивати нові програми.

10. Розробити спеціалізовану програму зайнятості для зовнішньо-переміщених осіб, яка б містила такі складові, як професійна орієнтація, підготовка до працевлаштування, пошук роботи, інтеграція на робочому місці та моніторинг результатів.

### **Соціокультурне середовище**

1. Створення спеціальних програм навчання місцевих традицій та культур внутрішньо переміщених осіб. Це допоможе зменшити культурний шок та полегшить адаптацію до нового середовища.
2. Збільшення рівня свідомості і толерантності: варто забезпечити розвиток інтеркультурної освіти та сприяти толерантному ставленню до різних культур та традицій. Такі заходи, як проведення лекцій, семінарів, дискусій та інтерактивних занять, можуть сприяти розумінню та повагу до різних культур та стимулювати співпрацю між людьми різних національностей.
3. Підтримка соціальної стабільності: варто забезпечити належні умови для життя людей та сприяти їх соціальній адаптації. Для цього можна запровадити програми соціальної підтримки та допомогти забезпечити доступ до житла, праці та інших основних потреб.
4. Розвиток інтеркультурних взаємин: варто забезпечити сприятливе середовище для розвитку інтеркультурних взаємин, що може сприяти підвищенню рівня взаєморозуміння та співпраці між людьми різних культур та національностей. Для цього можна проводити різноманітні культурні заходи, які допоможуть зблизити людей, а також створювати сприятливі умови для обговорення та взаємодії.
5. Створення платформи для спілкування: варто розглядати можливість створення платформи, де люди різних культур та національностей зможуть обмінюватись думками, досвідом та

знаннями. Такі платформи можуть бути різних форматів, наприклад, онлайн-форуми, соціальні мережі, спільні проекти та ін.

6. Підтримка більшості: необхідно створювати сприятливе середовище для інтеграції та співпраці між людьми різних культур, а також підтримувати інтереси більшості населення. Це може бути здійснено шляхом збільшення кількості культурних заходів, спрямованих на підвищення рівня розуміння та толерантності між людьми різних культур, а також розробки політики, що сприятиме інтеграції та рівноправності для всіх груп населення.
7. Боротьба з дискримінацією: важливо визнати наявність дискримінації та розробити стратегії боротьби з нею. Для цього можуть бути проведені інформаційні кампанії та тренінги для усвідомлення та протидії дискримінації. Також важливо проводити моніторинг та аналіз законодавства, яке може призводити до дискримінації, та вносити пропозиції щодо його зміни. Важливо також визнати значення культурних різниць та підтримувати різноманітність культур, а не дискримінувати та протиставляти їх одна одній. Для досягнення цих цілей важливо включати різноманітні групи людей у розробку та реалізацію програм та ініціатив, що сприяють боротьбі з дискримінацією та розвитку інтеркультурного діалогу.

### **Психологічна стійкість**

1. Створення безпечного середовища: забезпечення основних потреб, таких як житло, їжа, вода, медична допомога та інші основні необхідності, може допомогти зменшити стрес та покращити психологічну стійкість.
2. Забезпечити доступ до психологічної допомоги: Надати можливість зовнішньо-переміщеним особам доступ до психологічної допомоги,

щоб вони мали змогу розмовляти про свої проблеми та отримувати професійну підтримку.

3. Організувати групові заняття: Створити групові заняття, такі як спорт, танці, музика або хобі, які можуть допомогти зовнішньо-переміщеним особам відволіктися від стресу та розважитися.
4. Створення підтримуючого середовища: Нове місце проживання може бути викликом для зовнішньо переміщених осіб. Створення підтримуючого середовища, де вони можуть знайти нових друзів, налагодити соціальні зв'язки та отримати підтримку може допомогти в адаптації до нових умов.
5. Забезпечити можливість для взаємодії: Забезпечити можливість зовнішньо-переміщеним особам для взаємодії з людьми, які переживають схожі труднощі, зокрема з іншими зовнішньо-переміщеними особами або з місцевими жителями, які можуть бути прийнятливішими для нових культурних звичаїв.
6. Розвиток соціальної мережі: створення можливостей для знайомства з новими людьми та вступу в контакт зі спільнотами, які поділяють подібні інтереси, може допомогти зменшити відчуття ізольованості та самотності. Для цього можна використовувати соціальні мережі, спеціальні форуми та спільноти, які займаються питаннями, що цікавлять зовнішньо-переміщених осіб.
7. Надати можливості для саморозвитку: створити можливості для зовнішньо-переміщених осіб розвивати свої здібності та вміння, наприклад, через надання доступу до різних курсів, тренінгів, вебінарів тощо. Також можна сприяти їх саморозвитку через надання доступу до культурних і розважальних заходів, бібліотек та інших закладів культури.

### Висновки до розділу 3

На основі розгорнутих відповідей учасників дослідження було визначено основні фактори, що впливають на адаптацію зовнішньо-переміщених осіб в Німеччині, та запропоновано рекомендації щодо їх подолання. Однак, важливо зазначити, що дослідження не охоплює всі аспекти адаптації, зокрема, у ньому не враховуються проблеми, з якими стикаються, наприклад, матері, що приїхали з дітьми, та люди, члени сім'ї яких зараз перебувають на фронті. Також учасники дослідження були досить різного віку, статусу та тривалості перебування у Німеччині, що може вплинути на універсальність отриманих результатів. Тому, не дивлячись на те, що дослідження виявило певні фактори та запропонувало рекомендації, загальні висновки про адаптацію зовнішньо-переміщених осіб у Німеччині можуть бути недостатньо точними та повними.

Важливо зазначити, що фактори, які впливають на адаптацію людей, можуть бути різними залежно від індивідуальних обставин та контексту, у якому вони знаходяться. Однак, на основі отриманої з дослідження інформації, було виділити деякі загальні фактори: знання мови, державна підтримка, доступ до медичних послуг, освіта та працевлаштування, соціокультурне середовище, психологічна стійкість.

Отже, можна зробити висновок, що хоча результати мають свої обмеження, вони все ж можуть бути корисні при розробці програм та для поліпшення адаптації зовнішньо-переміщених осіб, а також для подальших досліджень на цю тематику.

## ВИСНОВКИ

Досліджуючи соціально-психологічну адаптацію зовнішньо-переміщених українців у Німеччині, у результаті проведеної роботи було визначено, що ця проблема має складний характер і пов'язана зі значними труднощами, з якими стикаються переселенці при спробі адаптуватися до нового середовища.

Під час дослідження було детально проаналізовано теоретичні основи соціально-психологічної адаптації, були описані визначення основних понять, розглядався опис терміну «адаптація» з точки зору різних психологів та вчених, які досліджували цей процес.

Також у даній роботі було визначено особливості соціально-психологічної адаптації зовнішньо-переміщених українців у Німеччині. Було теоретично проаналізовано сучасні наукові дослідження, які вивчали це питання. Питання адаптації зовнішньо-переміщених українців в Німеччині не є новим, тому дослідження почали проводитися ще з початком вторгнення Росії в Україну в 2014 році. Проте наразі воно стало більш масштабним та потребує додаткових ресурсів. Зараз починають проводитися все більше досліджень пов'язаних з цією тематикою, тому у майбутньому є всі шанси для вивчення та успішного подолання наявних проблем.

У роботі було емпірично досліджено рівень соціально-психологічної адаптації зовнішньо-переміщених українців в Німеччині та фактори, що на неї впливають. Було знайдено місця проведення дослідження, а також обрані методики, які висвітлювали як загальний рівень соціально-психологічної адаптації, так і спирались на проблеми з якими стикаються зовнішньо-переміщені особи та їх індивідуальний досвід. Аналіз відповідей опитаних вказує на те, що соціальна адаптація є складним процесом, який залежить від багатьох факторів, включаючи знання мови, державну

підтримка, доступ до медичних послуг, освіти та працевлаштування, соціокультурне середовище та психологічну стійкість. Саме ці фактори були виділені на основі дослідження.

На основі виявлених факторів, було розроблено рекомендації щодо поліпшення умов для соціальної адаптації зовнішньо-переміщених осіб, зокрема, надання більш ефективної мовної підтримки, підтримки для знаходження роботи та доступу до соціальних служб. По кожному з факторів надавався список з рекомендаціями, які у комплексі можуть бути ефективними для успішної адаптації зовнішньо-переміщених осіб у Німеччині.

Варто зазначити, що адаптація зовнішньо-переміщених осіб є багаторівневим, що окрім зовнішньої підтримки від держави та організацій може вимагати індивідуального підходу. Тому, крім загальних факторів, таких як знання мови та доступ до медичних послуг, важливо також враховувати інші аспекти, які можуть бути специфічні для кожної індивідуальної ситуації.

У цілому, дослідження факторів, що впливають на адаптацію зовнішньо-переміщених осіб в Німеччині, є важливим кроком у поліпшенні їхньої інтеграції в новому середовищі. Проте, для досягнення цієї мети необхідно враховувати індивідуальні потреби та контекст кожної зовнішньо-переміщеної особи, а також забезпечувати адекватну державну підтримку. Досягнення повної інтеграції може бути складним процесом, який вимагає уваги до різних аспектів життя зовнішньо-переміщених осіб, включаючи їхнє здоров'я, освіти, працевлаштування та соціальне життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л.І. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник Мукачево: МДУ, 2016. 201 с.
2. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 73–76.
3. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Соціогуманітарні проблеми людини, 2005. № 1
4. Голєв С. В. підручник «Організаційна психологія (ПСИХОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЙ)», 2009
5. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери (2012) за ред. І. Зверєвої. Київ; Сімферополь: Універсум
6. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. К. : Міленіум, 2004
7. Креденцер Оксана, Карамушка Людмила, Вальдшмідт Франк, КлімовСергій. Концепція проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині»(2022)
8. Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, В. Г. Годлевська. Основи психології та педагогіки: навчальний посібник для студентів заочної форми навчання. Вінниця: ВНТУ, 2009. 163 с.
9. Ліфарєва Н. В.. Психологія особистості: Навчальний посібник., 2003
10. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник. Київ : МАУП, 2000. 256 с.
11. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Підручник. Видання 2ге, виправлене та доповнене К.: Центр учбової літератури, 2008. 688 с.

12. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : навч. посіб. Київ : Либідь, 2004. 576 с.
13. Павелків Р. Д. Загальна психологія : навч. посібник. Київ : Академвидав, 2009. 576 с.
14. Пахомова Н. Г. Спеціальна психологія : навч. посіб. Полтава : АСМІ 2015. 359 с.
15. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
16. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький
17. Adida, C.L., Lo, A. and Platas, M.R. (2018) 'Perspective taking can promote short-term inclusionary behavior toward Syrian refugees', Proceedings of the National Academy of Sciences, 115
18. Battisti, M., Y. Giesing, und N. Laurentyeva (2019): "Can Job Search Assistance Improve the Labour Market Integration for Refugees? Evidence from a Field Experiment," Labour Economics.
19. Berry, J.W. (1976). Human Ecology and Cognitive Style: Comparative Studies in Cultural and Psychological Adaptation. New York: Sage/Halsted.
20. Berry, J.W., Phinney, J.S, Sam, D.L. & Vedder, P. (Eds.) (2006). Immigrant Youth in Cultural Transition: Acculturation, Identity and Adaptation Across National Contexts. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
21. Challenges of Integration: Ukrainian Refugees in Germany (2017) by the German Institute for Economic Research (DIW Berlin): [https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw\\_01.c.582604.de/diw\\_wr\\_2017-08.pdf](https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.582604.de/diw_wr_2017-08.pdf)

22. de Wal Pastoor, L. (2016). Rethinking Refugee Education: Principles, Policies and Practice from a European Perspective. In Annual Review of Comparative and International Education 2016, International Perspectives on Education and Society. Emerald Group Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/s1479-367920160000030009>
23. Dr. Integration and Identity: The Case of Ukrainian Refugees in Germany" (2018) published in the Journal of International Migration and Integration
24. Dr. Yvonne Giesing, Dr. Tetyana Panchenko, Prof. Panu Poutvaara, Ph.D. "Anpassungs- und Integrations- strategien von Geflüchteten aus der Ukraine in Deutschland"(2022) ifo Zentrum für internationale Institutionenvergleiche und Migrationsforschung
25. Dweck, C. S. (2008). Mindset: The new psychology of success. Random House Digital, Inc.
26. Fiske, S. T., Gilbert, D. T., & Lindzey, G. (Eds.). (2010). Handbook of Social Psychology (Vol. 1). John Wiley & Sons.
27. Folkman, S. (2011). Stress, appraisal, and coping. In Encyclopedia of behavioral medicine (pp. 1913-1915). Springer.
28. Ghosn, F., Braithwaite, A. and Chu, T.S. (2019) 'Violence, displacement, contact, and attitudes toward hosting refugees', Journal of Peace Research, 56, pp. 118–133.
29. Joost Butenop , Tessa Brake , Sieglinde Mauder , Oliver Razum Health Situation in Ukraine Before Onset of War and Its Relevance for Health Care for Ukrainian Refugees in Germany: Literature Review, Risk Analysis, and Priority Setting (2022)
30. Koehler, C., Palaiologou, N., and Brussino, O. (2022). Holistic refugee and newcomer education in Europe: Mapping, upscaling and institutionalising promising practices from Germany, Greece and the Netherlands. OECD Publishing. <https://dx.doi.org/10.1787/9ea58c54-en>

31. Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. Springer.
32. Liebe, U. et al. (2018) 'From welcome culture to welcome limits? Uncovering preference changes over time for sheltering refugees in Germany', PLOS ONE. Edited by M.B. Laws.
33. Maike Weth und Johanna Böhm "Psychologische Belastung und Resilienz bei ukrainischen Migranten und Flüchtlingen in Deutschland" (2017)
34. Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological review*, 98(2), 224-253.
35. Mediendienst (2022): Flüchtlinge aus der Ukraine, <https://mediendienst-integration.de/migration/flucht-asyl/ukrainische-fluechtlinge.html> (1. November 2022)
36. Panchenko T. (2022): „Anpassungsstrategien der Geflüchteten aus der Ukraine in Deutschland: Ergebnisse einer qualitativen Studie“, ifo Schnelldienst
37. Peabody D. Some determinants of factor structures from personality-trait descriptors: Goldberg. Oxford, 1989.
38. Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In *Social support and health* (pp. 1-22). Academic Press.
39. Ukrainian Migrants and Refugees in Germany: Narratives of Integration and Discrimination (2019)
40. Zinchenko, Y., Apanaschik, L., Hoven, E., & Daskalaki, I. "Psychological and Social Factors Affecting Adaptation of Ukrainian Refugees in Germany" journal "Social Sciences" in 2020

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика дослідження соціально - психологічної адаптації

#### К. Роджерса - Р. Даймонда

##### Процедура дослідження

Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

##### Текст методики

- 1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
- 2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
- 3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
- 4. Має до собі високі вимоги.
- 5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
- 6. Часто відчуває собі пригнобленим.
- 7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
- 8. Свої обіцянки виконує завжди.
- 9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
- 10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
- 11. У невдачах звинувачує собі.
- 12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
- 13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.

14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.

35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймавши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; усі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркуює.
52. Те, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкідливого таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".

60. Боїться думань інших про собі.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до собі в цілому добрі.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
- 76.3 презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.

81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, усі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усі може виконати.
99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

### Обробка та оцінювання результатів

Підраховуються коефіцієнти за формулами:

**Адаптація:**

$\times 100\%$

**Емоційна комфортність:**

$E =$

$1.4 a$

$1.4a + b$

$\times 100\%$

**Інтегральність:**

$I =$

$a$

$a = 1.4 b$

$\times 100\%$

**Самосприйняття:**

$S =$

$b$

$a + b$

$\times 100\%$

**Сприйняття інших:**

$L =$

$1.2 a$

$1.2a + b$

$\times 100\%$

**Прагнення до домінування:**

$D =$

$\times 100\%$

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 - 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 - 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 - 28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 - 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 - 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 - 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 - 36
D	а	Домінування	58,61,66	6 - 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 - 24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 - 20

**Авторський опитувальник**

1. Вік \_\_\_\_\_
2. Стать \_\_\_\_\_
3. Регіон з якого виїхали \_\_\_\_\_
4. З ким Ви приїхали до Німеччини?
  - Самостійно
  - Усією родиною
  - Частиною родини
  - З друзями
  - Інше \_\_\_\_\_
5. Як Ви можете охарактеризувати своє коло спілкування?
  - Особливо ні з ким не спілкуюся
  - Взаємодію лише з сім'єю
  - Моє коло спілкування складають переважно інші українці
  - Моє коло спілкування складають переважно місцеві жителі
  - Моє коло спілкування складають люди різних національностей
  - Інше \_\_\_\_\_
6. Чи є у Вас тут друзі?
  - Немає
  - Є один друг/подруга
  - У мене є достатньо друзів тут
  - Інше \_\_\_\_\_
7. Чи задоволені Ви вашим колом спілкування у Німеччині?
  - Так
  - Ні
  - Не впевнений/-на
8. Якщо відповідь на попереднє питання «Ні», чому?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Чи підтримуєте Ви зв'язок з родичами чи друзями, які залишилися в Україні?
  - Так

- Ні
- Інше \_\_\_\_\_

10. Чи відчуваєте Ви від них підтримку?

- Так. Мене завжди підтримають, коли я цього потребую
- Час від часу відчуваю підтримку з боку сім'ї та друзів
- Не маю людей, які б мене підтримали
- Я частіше відчуваю осуд, аніж підтримку
- Інше \_\_\_\_\_

11. Зайнятість

- Не працюю
- Навчаюся (школа/університет)
- Маю дистанційну роботу
- Працевлаштований/-а у Німеччині

12. Чи маєте Ви доступ до освіти або можливості для працевлаштування?

- Так
- Ні
- Не впевнений/-на

13. Чи б Ви працювати/розвиватися у Німеччині за фахом або ж у тій самій сфері у якій працювали в Україні?

- Так, планую і далі розвиватися тут у своїй сфері
- Ні, вирішив змінити фах
- Знайшов тут роботу у іншій сфері та планую розвиватися в ній
- Планую повернутися в Україну та займатися професійним розвитком уже там
- Інше \_\_\_\_\_

14. Що для Вас найважливіше у пошуку роботи в Німеччині?

- Зарплатня
- Професійне зростання/реалізація
- Відсутність особливих вимог (пр. знання мови, досвід роботи)
- Тривалість робочого контракту
- Робочий колектив
- Інше \_\_\_\_\_

15. Чи змінились ваші пріоритети у пошуку роботи відносно тих, що ви мали в Україні?

- Так

- Ні
- Інше \_\_\_\_\_

16. Як саме змінилось ваше ставлення до професійного становлення?

---

---

17. Де Ви наразі проживаєте?

- Маю власне житло
- Проживаю зі своєю сім'єю
- Ділю житло з іншими людьми
- Проживаю у місцевих жителів
- Живу у таборі для біженців

18. Чи маєте Ви доступ до медичних послуг?

- Так
- Ні
- Інше \_\_\_\_\_

19. Чи задоволені Ви якістю надання медичних послуг у Німеччині?

- Так
- Ні
- Інше \_\_\_\_\_

20. Якщо відповідь «Ні», чому?

---

---

---

21. Чи задоволені Ви якістю надання послуг у державних установах?

- Так
- Ні
- Інше \_\_\_\_\_

22. Якщо відповідь «Ні», чому?

---

---

---

23. Чи задовольняє Вас соціальний пакет, що надається державою?  
(Пр.виплати, страхування, оплата житла)

- Так
- Ні
- Інше \_\_\_\_\_

24. Чи покриває він усі ваші потреби?

- Так
- Ні
- Інше \_\_\_\_\_

25. Якими мовами Ви володієте?

- Українська
- Російська
- Англійська
- Німецька
- Інші мови \_\_\_\_\_

26. Чи допомагає Вам знання інших мов вільніше почувати себе у новому середовищі та вирішувати повсякденні проблеми?

- Так
- Ні
- Інше \_\_\_\_\_

27. Чи відвідуєте Ви наразі курси німецької мови?

- Так
- Ні

28. Чи збираєтесь Ви вивчати німецьку мову або ж вдосконалювати свій рівень?

- Так
- Ні
- Не впевнений

29. Чи мали Ви проблеми з комунікацією через відсутність достатнього рівня мови?

- Так
- Ні
- Інше \_\_\_\_\_

30. Чи вдасться Вам взаємодіяти з оточуючими, за відсутності достатніх мовних навичок?

- Так
- Ні
- Інше \_\_\_\_\_

31. Чи стикались Ви з проблемами через нерозуміння культури, традицій та цінностей?

- Так
- Ні
- Інше \_\_\_\_\_

32. З якими саме проблемами Вам доводилось мати справу?

---

---

---

33. Чи близькі Вам цінності та переконання властиві німецькій культурі?

- Так
- Ні
- Інше \_\_\_\_\_

34. Чи відчували Ви дискомфорт через власний соціальний статус?

- Так
- Ні
- Інше \_\_\_\_\_

35. У яких ситуаціях це відбувалося? \_\_\_\_\_

---

---

---

36. Чи відчували Ви на собі за час перебування прояви зневаги, чи стикались з дискримінацією?

- Так
- Ні
- Інше \_\_\_\_\_

37. У яких ситуаціях це відбувалося? \_\_\_\_\_

---

---

---

38. Чи задоволені Ви середовищем у якому наразі перебуваєте?

- Так
- Ні
- Інше \_\_\_\_\_

39. Чи плануєте Ви повертатись до України?

- Так
- Ні
- Не впевнений/-на