

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Чинники посттравматичного зростання у вимушених українських  
мігрантів в Іспанії**  
*Кваліфікаційна робота*

Студентки 2 року ОР Магістр  
(спеціальність 053 «Психологія», освітня  
програма «Психологія», заочна форма  
навчання)

**Сахлян Анна-Каміли Валеріївни**

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук, доцент

Доцент кафедри психодіагностики

та клінічної психології

**Найдьорова Ганна Олександрівна**

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №\_

Протокол №\_\_\_\_\_ від\_\_\_\_\_ року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології

\_\_\_\_\_ Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА

Київ – 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Соціально психологічна адаптація в процесі вимушеної міграції ...	8
1.2. Акультурація як основний механізм адаптації.....	14
1.3. Посттравматичне зростання: сутність та підходи до визначення ..	22
Висновки до розділу 1 .....	28
<b>РОЗДІЛ 2_МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У МІГРАНТІВ ..</b>	<b>29</b>
2.1. Обґрунтування та опис методичного інструментарію дослідження .....	29
2.2. Опис процедури дослідження .....	37
2.3. Характеристика вибірки дослідження .....	40
Висновки до розділу 2 .....	44
<b>РОЗДІЛ 3_ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ІСПАНІЇ .....</b>	<b>45</b>
3.1. Первинна обробка отриманих даних .....	45
3.2. Встановлення зв'язків між показниками акультурації та посттравматичним зростанням .....	51
3.3. Визначення чинників посттравматичного зростання у мігрантів .	55
3.3. Рекомендації щодо здійснення заходів адаптації для вимушених мігрантів .....	64
Висновки до розділу 3 .....	74
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>76</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>78</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>85</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** З початком повномасштабного вторгнення багато українців були вимушені залишити свої домівки та шукати притулку як в межах України так і за кордоном. За даними сайту «Уніформ Україна» станом на жовтень 2024 року, кількість українських біженців у Європі становить 6,192 мільйонів осіб[22], а загалом у світі 6,752 мільйонів осіб. З них в Іспанії зареєстровано 198 тисяч українських мігрантів, які були вимушені залишити свої домівки через початок війни.

Дослідження посттравматичного зростання набуває актуальності, адже частка осіб пережили травматичні події, а міграційні процеси є доволі складними в тому числі й адаптація до нових умов життя та культури вибраної країни. Переселенці вимушені шукати нові стратегії поведінки та пристосовуватися до нових умов життя. Акультурація, як показник процесу адаптації впливає на посттравматичне зростання. Посттравматичне зростання розглядається, як процес який сприяє позитивним змінам людини після кризових ситуації та важких життєвих подій. Учені десятиліттями досліджували негативний вплив травматичних подій на психологічний стан індивіда і лише у 1995 році, завдяки Р. Тедескі та Л. Калхуну почали говорити про посттравматичне зростання (ПТЗ). В Україні цю тему почали досліджувати з 2014 року. До науковців, які займаються цим питанням належать В. Горбунова, В. Климчук, Г. Найдьонова, Н. Погорільська, Т. Титаренко, С. Ческо, О. Шелюг.

Іспанія культурно дуже відрізняється від України, а також являється країною з високим рівнем культурного різноманіття через проживання великої кількості мігрантів на її території. Соціальна політика та підтримка мігрантів створює умови для вивчення впливу акультурації, соціальної підтримки, факторів дискримінації та процесів адаптації. Соціальна підтримка в країні знаходиться на високому рівні, адже місцеві дуже відкриті до нових соціальних зав'язків та здебільшого готові підтримувати мігрантів. Також працюють

багато систем адаптації: допомога з житлом, мовні курси, профільні курси, знижки на харчування та багато іншого. Це все зменшує стресові фактори мігранта, та дає змогу пристосуватися до нових умов життя. Багато соціальної підтримки через роботу з психологами та адаптаційними розробленими програмами також мають позитивний вплив на посттравматичне зростання.

Чинники акультурації такі як інтеграція, асиміляція, сепарація та маргіналізація мають важливе значення для розуміння самого процесу адаптації. Які фактори стримують людину на шляху до нового життя, а які формують успішні стратегії адаптації та мають опосередкований вплив на посттравматичне зростання, сприяючи трансформації особистості через переосмислення життєвих цінностей, що відкриває нові можливості для особистісного і професійного розвитку.

Загалом під час міграції може змінюватися світосприйняття людей, відбуваються духовні зміни, змінюється самооцінка та відбувається повна переоцінка життя, що впливає на подальше задоволення життям. Звичайно під впливом зовнішніх подій відбуваються внутрішні зміни, які приводять до запитань про сенс життя та переоцінку того, як було і як бути далі. Саме в такі кризові моменти народжуються нові істини та формується нова ідентичність особистості.

Важливо при дослідженні міграції та адаптації розглянути чинники, які мають прямий вплив на психологічний стан людини і можуть як сприяти, так і сповільнювати процеси ПТЗ. Чинниками акультурації виступає: інтеграція, асиміляція, сепарація та маргіналізація, що мають важливе значення для розуміння самого процесу адаптації. Додатковими факторами, які Дж. Бері розглядає в дослідженні акультурації, є фактори безпеки, психологічні фактори та рівень задоволення життям. Проблему адаптації, зокрема акультурації, вивчала низка українських науковців: Є. П. Головаха, О.А. Донченко, О. М. Лактіонов, Л.Є. Орбан-Лембрик та ін.

Загалом питання визначення чинників посттравматичного зростання в умовах вимушеної міграції не є до кінця вивченим та потребує подальшої актуалізації.

**Об'єкт дослідження:** посттравматичне зростання у вимушених мігрантів.

**Предмет:** чинники посттравматичного зростання у вимушених українських мігрантів в Іспанії.

**Мета дослідження:** встановити чинники посттравматичного зростання вимушених українських мігрантів в Іспанії.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми посттравматичного зростання вимушених мігрантів в умовах адаптації до нового соціокультурного середовища.

2. Встановити взаємозв'язки між показниками акультурації та ПТЗ вимушених мігрантів в Іспанії, визначивши їх специфіку на емпіричному рівні.

3. Виявити чинники посттравматичного зростання у вимушених українських мігрантів.

4. Розробити практичні рекомендації, спрямовані на сприяння посттравматичному зростанню вимушених українських мігрантів.

**Методи дослідження.**

Для вирішення окреслених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів наукового дослідження:

- *теоретичні:* аналіз, відбір та узагальнення під час розгляду викладених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми й опрацювання отриманих результатів;

- *емпіричні:* психодіагностичні. У роботі використано методики: опитувальник посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхоуна (в адаптації Д. Зубовського); методику вивчення акультурації мігрантів Дж. Беррі (в адаптації Я. Андрушко).

- *статистичні*: описові статистики, частотний аналіз, кореляційний аналіз (з використанням коефіцієнту кореляції Спірмена); множинний лінійний регресійний аналіз.

#### **Дослідницька вибірка.**

У дослідженні взяли участь 50 респондентів, серед яких 45 жінок та 5 чоловіків віком від 18 до 60 років. Опитування проводилося у онлайн-форматі із використанням сервісу Google-Form.

**Наукова новизна одержаних результатів** дослідження полягає в тому, що *вперше*:

- здійснено комплексний аналіз специфіки посттравматичного зростання (ПТЗ) вимушених мігрантів в умовах адаптації до нового соціокультурного середовища, зокрема в Іспанії, із врахуванням акультураційних показників.

*Набули подальшого розвитку положення про:*

- Вищу поширеність посттравматичного зростання (ПТЗ) серед вимушених мігрантів, які успішно використовують інтеграційну стратегію адаптації, порівняно з іншими стратегіями.
- Відмінність показників акультурації, де інтеграція та сепарація мають позитивний вплив, тоді як дискримінація та дезорієнтація виступають перешкоджаючими факторами.

**Практичне значення роботи** полягає у тому, що одержані результати можуть бути використані психологами та психотерапевтами у роботі вимушеними мігрантами з метою сприяння посттравматичному зростанню у процесі адаптації до нових соціокультурних умов.

**Достовірність і обґрунтованість наукових результатів** забезпечено обґрунтованим вибором основних припущень і обмежень, прийнятих за вихідні, при формуванні мети та завдань роботи; використанням репрезентативної вибірки та сучасного, валідного та надійного емпіричного інструментарію, а також апробованих та прийнятих у сучасній науці методів математико-статистичного аналізу даних, коректних добором використаних

показників і критеріїв; поєднанням теоретичного аналізу з проведенням емпіричного дослідження.

### **Структура та обсяг роботи.**

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 56 найменування, з них – 11 іноземною мовою, та 2 додатки. Дослідження містить 6 рисунків, 2 діаграми та 12 таблиць. Основний зміст викладено на 77 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 91 сторінку.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

#### 1.1. Соціально психологічна адаптація в процесі вимушеної міграції

У сучасному світі поняття міграції набуває неабиякої актуальності. Люди залишають свою домівку та вирушають на пошуки кращих умов життя. Причиною даного феномену можуть слугувати абсолютно різні явища: потреба в більшому заробітку, бажання ширших комунікації, зміна клімату та внутрішні потреби індивіда. Загалом міграцію визначають, як зміну місця проживання методом переселення або територіального переміщення населення. Міграцією вважається не все переміщення, а лише державний або адміністративний перетин кордонів. Існують також туристичні, рекреаційні або гостьові візити, які не вважаються міграцією через те, що не змінюють соціальних зав'язків та майже не впливають на неї в місці перебування.

Залежно від критерію, який лежить в основі міграції можна виділити такі види:

1. Постійна або тимчасова міграція - різновид еміграції, який пов'язаний з особливими політичними подіями в країні;
2. Внутрішньодержавна або міждержавна - виїзд з країни (еміграція), в'їзд (імміграція);
3. Суверенна або вимушена. Вимушена вважається коли причини міграції поза межами індивіда, тобто примусова. Суверенна - приймається рішення без зовнішнього тиску, згідно своїм потребам [34].

Також в Україні державного значення набули два офіційні види міграції: переселенці та вимушені біженці [19]. З початку війни така законодавча класифікація є надзвичайно важливою з метою надання державної допомоги та правового статусу. Схожість між цими двома визначеннями тільки у моменті прийняття вимушеного рішення. Відмінності полягають у тому, що в психіці біженця домінантним є віддалення від небезпечного місця, тоді як у

вимушеного переселенця важливим є момент оцінки місця переселення, тобто він має вибір куди для нього буде кращим мігрувати. Причинами таких видів міграції в основному лежать політичні або економічні чинники. Різниця у провідній причині: політичні обставини, економічні фактори або матеріальна зацікавленість. До економічної міграції також відноситься трудова, тобто виїзд з метою заробітку коштів у зв'язку з втратою постійного місця заробітку або неможливістю працевлаштування в своїй країні і з подальшим наміром стати постійним мешканцем країни перебування [36, с.31].

Останні 2 роки в Україні актуальною є міграція через військовий стан, що є вимушеним процесом, адже люди змушені залишати свої домівки через загрозу їхньому життю. Різновидом причин можуть бути: окупація територій, руйнування інфраструктури, збройні конфлікти та відсутність базових життєвих потреб. Коли порушується звичайний хід життя і проблему не можливо вирішити за допомогою звичайних поведінкових схем виникає важка життєва ситуація. Основною характеристикою якої є напруженість та необхідність вирішити певне завдання (інтелектуальне, емоційне та соціальне) методом змін у звичайній моделі поведінки, способах та засобах діяльності [13, с.70]. Окрім травматичних подій, які переживає людина в таких умовах додатковим стресовим фактором, але єдиним виходом з даної ситуації є міграція.

Л. Дідковська називає важкою життєвою ситуацією ту, у якій в результаті зовнішнього або внутрішнього впливу людина не в змозі задовольнити свої життєві потреби тими методами поведінки, які були виробленими і актуальними у попередні періоди життя[13]. Психологиня зазначає, що без серйозної роботи над своїм внутрішнім чи зовнішнім світом адаптація до нових умов неможлива. Погоджуючись з наведеною думкою, варто додати, що нові виклики життя вимагають нових поведінкових рішень та вироблення певних патернів поведінки, які неможливо передбачити заздалегідь. Наша психіка може давати різні реакції у відповідь на травмуючу подію. Характерним чинником для таких ситуацій виступають вимушені зміни та

відсутність стабільності. Людина змушена пристосовуватися до нових умов життя, які здебільшого сильно відрізняються від попередніх. Також важким може бути зависання між двома соціумами, неможливість прийняти та адаптуватися до нових соціокультурних умов. Після всіх адаптаційних процесів особистість мігранта значно змінюється і навіть повернення на попереднє місце проживання вже не буде поверненням до минулого звичайного образу життя [13, с. 72]. Звичайно на практиці, коли людина потрапляє в нове соціокультурне середовище це має пряий вплив на зміну ментального світу, упереджень та норм поведінки, адже кожна культура має свої особливості, які особистість інтегрує в період адаптації.

Міграція може виступати межевою соціальною ситуацією [13]. В процесі переходу від старого до нового життя є певний проміжок часу, зазвичай короткий, який і виступає межею в даному питанні. Людина змінює соціальний статус, матеріальне та професійне положення, концепцію «свого Я» та власні цінності від одних на інші. Часто цей період часу не є усвідомленим, адже вимушена міграція спонукає до негайних дій і немає часу на пошук сенсів всього що відбувається. Тому вже пост фактом, після прибуття на нове місце проживання індивід має можливість усвідомити, прожити емоції та прийняти все що відбулося в житті. Такий спектр подій за короткий час накладає певні емоційні, фізичні та ментальні труднощі, які не кожен в змозі подолати за певний проміжок часу. Такий період часу характеризується неминучістю та невідворотністю руйнування світогляду та створення нового. Тут людина здійснює екзистенційний перехід від завершення життя в одному соціумі до початку нового життя та нового «Я» у приймаючій країні.

В цей проміжок часу відбувається процес зміни психологічних характеристик людини, який проявляється у трансформації ціннісних орієнтацій, рольової поведінки та соціальних настанов, що являє собою процес адаптації. Зазвичай поряд використовується термін «адаптивність», що виокремлює особистісні ресурси для адаптації, потенціал – як спроможність до адаптації та індивідуально – психологічні особливості самої адаптації.

Соціально – психологічна адаптація – це пристосування людини до існуючих у суспільстві умов та критеріїв оцінки через засвоєння норм і цінностей суспільства[36].

Феномен культурної адаптації відносно нещодавно почав вивчатися такими дослідниками, як: С.М. Іконникова, С.А. Іванова, Т.Г. Стефаненко та інші [7, с.4]. Виділяють деякі соціальні критерії, які є найважчими для адаптації в нових культурних умовах:

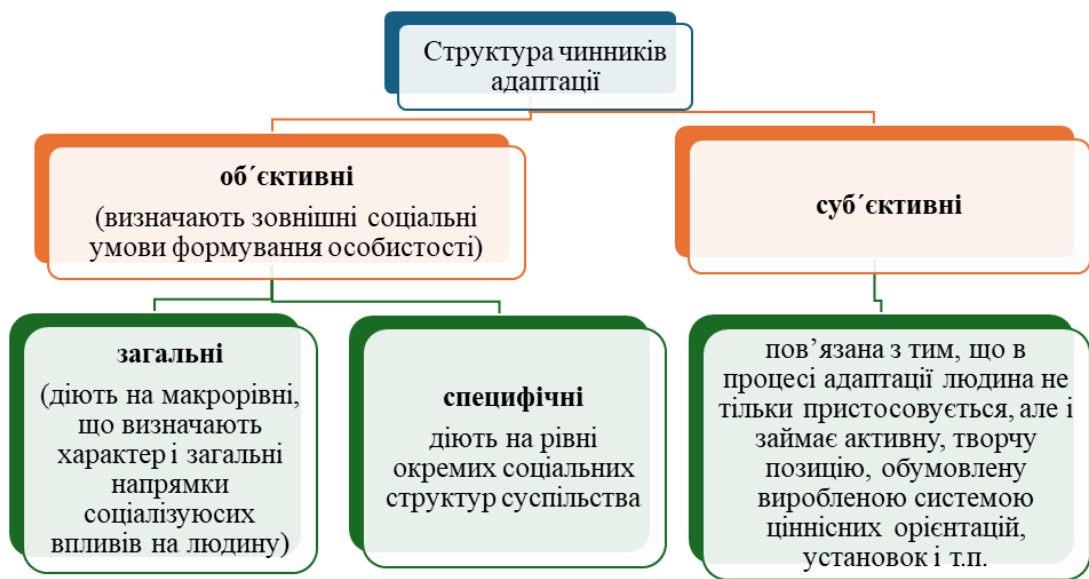
1. Рівень знання мови. Задля комунікації з місцевим населенням, знайомством з культурою та пошуком професії;
2. Інші види соціально-адаптивної поведінки;
3. Необхідність підтвердження та визнання професії;
4. Нове формування кола знайомих та адаптація в новому соціумі;
5. Інші стилі мислення, вираження емоцій, поведінки та норми життя;
6. Міжособистісне спілкування відрізняється від того, що було в іншій країні через інші способи та форми комунікацій.

З того моменту як мігрант прибуває на нове місце проживання починається процес облаштування в нових умовах, який включає організаційні, правові, політичні, культурні та психологічні аспекти. Залежно від сфери можна розглядати різні умови адаптації, адже кожна сфера є однаково важливою та на кожному рівні адаптація буде різною в залежності від того якою мірою вона торкається внутрішнього світу особистості.

Питання адаптації знайшло широке відображення у психологічній літературі. Значний внесок у розвиток теорії адаптації зробили зарубіжні вчені: Ж.Б. Ламарк започаткував бібліографічний підхід, І.Г. Гердер розглядав адаптацію особистості у соціокультурному середовищі, Ж. Піаже, Г. Спенсер, Л. Філіпс присвятили свої доробки соціально-психологічному аспекту адаптації [18, с. 136-137].

Розкриваючи процес адаптації як сталий процес активного пристосування до умов соціального середовища В. Семиченко запропонувала

концепцію системного розгляду процесу адаптації, за основу якої взято ідею залежності ефективності адаптації людини від інтеграційних тенденцій особистості [7, с. 9]. Тобто кожен із процесів адаптації має свою певну специфіку, яка спрямована на підтримку певної системи відносин, що формується відповідно до певних умов. Загальна картина адаптації створюється окремими структурними компонентами (див. рис. 1.1), які в свою чергу взаємодіють між собою та іншими структурними елементами.



**Рис.1.1.** Структура чинників адаптації

Важливими ознаками є: психічний добробут, гармонійність та зрілість, що відповідає психосоціальному благополуччю особистості. Також важливим чинником є ступінь задоволеності особистістю різними сторонами своєї життєдіяльності та соціальна підтримка приймаючої громади. І звичайно не менш важливим залишається процес соціальної підтримки, що впливає на здатність реципієнтів підтримки до активного освоєння та перетворення актуальної життєвої ситуації [52, с. 259-287].

Практично всі основні психологічні школи зробили свій внесок у дослідження «соціально-психологічної адаптації». Умовно підходи можна поділити на три напрями: психоаналітичний (З. Фрейд, Е. Еріксон та ін.),

гуманістичний (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт) та когнітивний (Ж. Піаже, Л. Фестінгер).

Психологічна адаптація - це процес встановлення відповідності особистості та навколишнього середовища, в процесі здійснення діяльності, щодо задоволення власних актуальних потреб та цілей з поведінкою відповідною до навколишнього середовища [14, с. 21-30]. У процесі взаємодії може виникати стан дискомфорту (когнітивного дисонансу), при умові якщо людина зіштовхується з інформацією, що суперечить наявним установкам, що в свою чергу мобілізує особистість до пошуку нових реакцій пристосування. Вони можуть виглядати, як свідомо фільтрація інформації, знаходження особистісних пояснень, що виправдовують наявне протиріччя або самозаміна власних установок, пристосування та виявлення нових методів взаємодії із побутовими речами та нові комунікативні рівні. Адаптація виступає феноменом психології особистості, основна мета якої збереження власної цілісності та розкриття нових меж «власного Я», трансформація власних методів взаємодії з навколишнім середовищем та освоєння нових ролей, шляхом збереження власних цінностей.

За Е. Еріксоном, процес адаптації в психоаналітичному підході описується за формулою: «суперечність - тривога - захисні реакції індивіда - гармонійна рівновага або конфлікт». Тобто знаходження гармонійної рівноваги особистості відповідно до вимог зовнішнього середовища, шляхом проходження власних криз. У когнітивному підході формула виглядає наступним чином: «конфлікт - загроза - реакція пристосування». У процесі взаємодії з середовищем, з'являється нова інформація, яка суперечить певному суб'єктивному сприйманню індивіда та реальній ситуації. Це переживається як дискомфорт та загроза, що стимулює людину до пошуку можливостей та інформації задля зменшення когнітивного конфлікту. Ф. Перлз та С. Гінгер у гештальт-підході, розглядають адаптацію через два види контакту з середовищем: пасивну адаптацію й творче пристосування. Пасивна адаптація проявляється через несвідоме відтворення вже існуючої поведінки не

враховуючи культурних відмінностей[14, с. 21-30]. Творче пристосування у свою чергу розширює горизонти та створює нові елементи з урахуванням конкретної ситуації та вимогам середовища. Тобто, всі наведені вище підходи транслюють важливість психологічного проходження кризи та адаптації шляхом флексибельності та пошуку нових сенсів.

Супротив в даному питанні може перешкоджати та сповільнювати процес адаптації, що призведе до депресивних станів та появи нових життєвих криз. Зазвичай проявляється у вигляді уникання взаємодії з новим оточенням або ідеалізації попередніх умов життя. Супротив може перешкоджати адаптації через емоційні перешкоди (проявляється через відчуття ізоляції, ідеалізації минулого та виснаження), професійні перешкоди (відмові від навчання та стагнація в кар'єрі), соціальні перешкоди (конфлікт з місцевим середовищем, обмеження своїх контактів тільки своєю етнічною групою), культурні перешкоди (уникання інтеграції та ігнорування місцевої культури). Супротив може посилюватися травматичним досвідом, відсутністю підтримки друзів та невизначеністю майбутнього. Супротив є природною реакцією на зміни, але може перешкоджати інтегруванню. Робота над ним дає змогу отримати нові можливості, розширити горизонти, та розкрити потенціал в нових культурних умовах.

## **1.2. Акультурація як основний механізм адаптації**

Акультурація виступає важливим процесом адаптації людини до нового культурного середовища. Вперше термін був використаний англійською мовою, американський географом Дж. В. Паулом у праці «Дослідження індіанських мов». Акультурація відображає взаємовплив культур, процес запозичення однієї культури іншою. Вже на початку 20 ст. термін з'явився в американських енциклопедіях та був визначений, як процес асиміляції й адаптації іноземних культурних елементів. Пізніше М. Герсковіц продовжив дослідження у своїх працях «Акультурація. Дослідження культурного

контакту» (1938), де він вивчав традиційні африканські культури та зміни, що відбуваються внаслідок індустріального розвитку.

Європейські дослідники вважали термін вузьким і довго замінювали його іншими поняттями, та вже в 1911 році термін вперше з'явився у французькому словнику та в працях німецького етнолога В. Крикенберга [30].

Акультурація (лат. ad-до і cultura-обробіток) - процес засвоєння етносом, групою індивідів, особистістю вихованій в одній культурі, елементів іншої культури, зокрема прецедентних феноменів (стереотипів, мовного спілкування тощо) [4]. Акультурація є першим процесом, що супроводжує людину в умовах міграції. Нова культура та умови життя виступають фактором стресу, а іноді навіть травматизації та потребуються пошуку стратегій подолання.

Процес акультурації - це процес входження в інше соціокультурне середовище. Л.Е. Орбан-Лембрик вказує на те, що у західних дослідженнях акультурації склалися три основні теоретичні та емпіричні підходи в проведенні науково-дослідної роботи в цій галузі:

- з погляду культурного навічання, передбачає з потребою засвоєння нових норм, знаходження міжкультурних контактів, знайомство з поведінковими моделями та мовою;
- з урахуванням стресу та його подолання, акцентується увага на психологічних труднощах які можуть включати дезорієнтацію та активацію механізмів пошуку адаптації, через підтримку, саморефлексію та формування нових звичок;
- з точки зору соціальної ідентифікації, увага на сприймання себе та оточення, оброблення інформації про власну та інші групи, включаючи стереотипи та упередження з приводу ідентичності та ролі переходу[29].

Соціально-психологічна дезадаптованість в даному контексті розглядається, як нездатність задоволення власних потреб та домагань. Труднощі з адаптацією до нового оточення можуть призводити до того, що особистість не здатна ефективно відповідати вимогам середовища та виконувати очікувані соціальні ролі, оскільки її базові потреби залишаються

незадоволеними. Однією з ознак є переживання внутрішніх та зовнішніх конфліктів без знаходження психічних механізмів і форм поведінки, необхідних для розв'язання. О.А. Донченко зазначає, що всі процеси адаптації починаються з виникнення внутрішнього конфлікту або суспільного, де конфлікт виступає станом емоційно-когнітивного дисонансу, оскільки будь-яка суперечка з власними когніціями призводить до виникнення емоцій [31, с. 158]. Внутрішній конфлікт може супроводжуватися кризою та психологічним напруженням, тривогою та навіть депресивними станами. Для подолання потребується певний проміжок часу, знаходження нових сенсів та створення нових дієвих методів поведінки. Можна порівняти ці процеси з виходом із зони комфорту і подоланням конфліктного стану методом дії та саморефлексії, усвідомлення досвіду. Саморефлексія допомагає зрозуміти, що ще потрібно для успішного входження в нове культурне оточення, чим індивід відрізняється поведінкою від місцевої культури та які шляхи вирішення завдань доступні на даний момент.

Адаптаційний потенціал культури можна розглянути з точки зору «культурного шоку». Калерво Оберг, відомий антрополог ввів теоретичну концепцію «культурний шок» як своєрідне «професійне захворювання», що можна визначити як переживання стресу та дезорієнтації для людини, яка вчиться жити в новій культурі». Дана модель має місце більше для переселенців, які мали змогу обирати країну. Докладніше розглянемо кожен з етапів:

1) медовий місяць - перший етап може тривати від кількох днів до кількох тижнів і починається до фактичного прибуття. Це фаза ейфорії та хвилювання, що поєднує очікування щодо перебування, відкриття нової країни та хвилювання від нових вражень;

2) порівняння - як тільки медовий місяць закінчується, стає зрозумілою щоденна рутинна, настає час «кризи». Від туриста до резидента. Культурні відмінності дезорієнтують і настає етап суму за власною країною. Нове місце перебування здається менш привабливим і не завжди виправдовує

очікування, що призводить до відчуття розчарування. На цій фазі проявляються тривожні та подекуди депресивні думки та стани, що призводять до усамітнення та ізоляції.

3) коригування - в процесі усамітнення та рефлексії, з'являються нові сенси та розуміння подальших дій, приймаються міри для поступової інтеграції та налагодження комунікацій, з'являється рівновага;

4) бі-культурна легкість – відчуття повного комфорту в домінуючій країні, саме цей етап займає найбільше часу [9].

Відповідно до наведених вище етапів було виділено *шість характеристик, які здебільшого супроводжують культурний шок*: відчуття відторгненості у новому оточенні або небажання спілкування, нервові напруження з приводу психологічної адаптації, відчуття стурбованості та подекуди відрази з приводу культурних різностей, відчуття втрати через залишених друзів, родини та предмети побуту, відчуття безсилля через важкість сприйняття нового соціуму та плутанина у нових і старих соціальних ролях. Симптомами таких характеристик може виявитися відсутність впевненості в собі, тривожність, дратівливість, безсоння та депресія.

Ізоляція може слугувати відчуттям, що викликане проявом культурного шоку, та впливає на здатність адаптації до нового середовища. Варто розуміти, що таке явище є природнім етапом, який за умов правильної роботи з ним трансформується в особистісне зростання. Важливим є допущення думки, що це відбувається зі мною та пошук ресурсів, які стануть опорою у подальшому. Страх завжди супроводжує зміни – як біологічний прояв та фактор що вказує на потенційну небезпечну незвідану територію. Як зазначав С.А. Левицький: «Страх є завжди страх перед чужою нам невідомістю. Ми боїмось втратити ті цінності, з якими ми зрослись, з якими ми звикли ототожнювати самих себе. Важлива категоріальна риса страху пов'язана з його направленістю на «чуже». Цей страх перед «чужим» часто поєднується зі страхом перед всім «новим», так звана «неофобія» [45, с. 221-226].

Також виділяють не тільки групові фази, через які проходять мігранти, але й окремі етапи акультурації, з якими стикається кожен індивід:

1. Сприйняття – засвоєння значної частини іншої культури через когнітивний аспект (прийняття стереотипів поведінки, мови, звичаїв) та емоційний аспект (почуття що виникають, як реакція на відмінності);
2. Адаптація – процес активного пристосування, сполучення власних і запозичених елементів у гармонічне ціле, що проявляється через поведінку (прийняття традицій), соціум (з'являються контакти з представниками нової культури) та психологічний аспект (подолання стресу та культурного шоку);
3. Реакція – виникнення безлічі різних контр-аккультураційних рухів і вихід на перший план психологічних чинників, шляхом конструктивної або деструктивної (відторгнення, усамітнення) реакції.

Таким чином, успішність акультурації пов'язана зі всіма складовими, які визначають як людина проходить шлях звикання та реагує на зміни, пов'язані з процесом адаптації. Джон Беррі розділяє стратегії акультурації на груповому та індивідуальному рівнях. Індивідуальні стратегії відображено на рис. 1.2.



**Рис.1.2.** індивідуальні стратегії акультурації за Дж. Беррі

Детальніше розглянемо кожен з них:

1. Сепарація.

Виступає, як стратегія уникнення нової культури. Іммігрант обирає та прагне зберегти свою культуру і тільки мінімально освоює культуру приймаючої країни. Це створює низку викликів, з якими стикається індивід пізніше, зокрема має доступ лише до низько кваліфікованої роботи через відмову від вивчення нової мови, або вивчення тільки базового рівня. Ознаками сепарації можуть виступати:

- роль «спостерігача» ніби знаходишся ззовні і не сприймаєш нову культуру;
- побудова соціальних контактів тільки з представниками власної культури;
- обмеження контактів приймаючої культури з переживанням негативних емоцій;
- використання своєї або третьої мови (змішані мови) з представниками приймаючої культури [37].

Здебільшого проживання даної стратегії можливе за умови широкої діаспори власної культури. Тоді мігрант продовжує життя в замкненому культурному середовищі, уникаючи взаємодії з місцевим населенням, хіба виконуються тільки побутові цілі, які потрібні для забезпечення базового рівня життя.

## 2. Асиміляція.

Цей процес навпаки відображає бажання іммігранта відмовитися від власної культури та перейняти культуру приймаючої країни. Тобто злиття однієї етнічної спільноти з іншою, яка є більш численною на даній території. Розрізняється природна (добровільна), що відбувається шляхом етнічних контактів та передаванням традицій, до прикладу шлюб або штучна (насильницька), зазвичай досягається через державну політику шляхом руйнації етносистем та знищення національних меншин.

Тут іммігранти здебільшого відмовляються від рідної мови, уникають контактів з представниками власного етносу, переймають стиль життя та

звички населення нової країни. Відбувається повна втрата рідної етнічної культури.

### 3. Маргіналізація.

Ця стратегія має місце коли іммігрант відмовляється від власної культури так само, як і від культури приймаючої країни. Тут проживається відчуття втрати культурної ідентичності, соціальна ізоляція, що часто пов'язана з дискримінацією або нездатністю адаптації до нових умов. Може бути результатом вимушеного переїзду в країну, яка не відповідає вимогам індивіда за рядом певних приводів. Повна ізоляція від соціуму та культурних традицій приймаючої країни, але в той самий момент втрата зв'язку з країною походження. Індивід відчуває безвихідність і дискомфорт через відсутність соціальних зав'язків. Друзі та родина залишились у рідній країні, а в новій не вдалося адаптуватися та знайти нових. На нашу думку, ця стратегія є найнебезпечнішою, адже може стати приводом для психічних розладів та дезадаптивних психічних станів.

### 4. Інтеграція.

Стратегія має місце коли індивід зберігає власну культуру та традиції, але при цьому освоює та використовує більшість норм приймаючої. Індивід обирає для себе з кожної культури те, що підходить саме йому. Ознаками інтеграції є:

- співпраця з представниками обох культур;
- позитивні емоції, почуття наповненості при виконанні роботи;
- стабільний психологічний стан при зміні культурної системи;
- комунікації з представниками обох культур.

Індивіду вдається поєднати в собі дві культури, що дає змогу ефективно виробляти нові реакції та адаптуватися до нових культурних умов. В той самий час відчувається зв'язок з власною культурою, зберігаються комунікації та власне культурна ідентичність і відбувається обмін з новою культурою. Саме дана стратегія є найбільш ефективно та психологічно підтримуючою в процесі адаптації людини та проходження кризового стану.

Адже ця стратегія відбувається шляхом прийняття зовнішніх умов та підлаштування свого стилю життя та цінностей, так щоб зберегти власну ідентичність.

В своєму опитувальнику акультурації Дж. Бері використав додаткові показники для більш комплексного аналізу процесів акультурації [3]. До цих показників увійшли показники безпеки, дискримінація, самооцінка, рівень задоволення життя та психологічні показники.

Безпека, як базова потреба людини сприяє успішному переходу до моделі інтеграції, а саме фізична - як відчуття комфорту та безпеки за своє існування та здоров'я, культурна - як відчуття безпеки власних традицій та цінностей, економічна - як фінансова забезпеченість, можливість зняти житло та подбати про предмети першої необхідності.

Окремо виділяються психологічні фактори, до яких увійшли: тривога, депресія, рівень задоволеності життям та дезадаптація. Тривога відображає фізичне напруження, пов'язане з психологічними переживаннями індивіда. Часто виникає через невизначеність, культурний шок, мовні бар'єри та ін. Депресія, як стан інколи навіть довготривалий може вказувати на проблеми та виклики, з якими іммігрант не в змозі справитися самотужки. Розвивається у відповідь на труднощі адаптації, відчуження, дискримінацію або втратою зв'язку з власною культурою. Саме ці чинники можуть стати бар'єром для інтеграції та соціальної взаємодії. Дезадаптація виступає як механізм нездатності ефективно пристосуватися до нових умов життя. Іммігрант може відчувати розгубленість та важкість у простих побутових діях, таких як: знайти транспорт, купити продукти або ж відвідати лікаря. В контексті акультурації може проявлятися через конфлікти, ізоляцію або низьку продуктивність. Та останнім показником в даній групі є рівень задоволеності життям, як суб'єктивна оцінка в контексті внутрішніх очікувань. Тут основними виступають цінності, цілі та очікування кожного індивіда. Загальними факторами впливу можуть слугувати: наявність комунікацій з місцевими, наявність роботи та соціальна підтримка. Тут високий рівень буде сприяти

інтеграції, а низький рівень навпаки може призвести до дезадаптації або маргіналізації.

Останнім фактором є рівень задоволеності собою (самооцінка), що відображає внутрішню гармонію особистості, ступінь сприйняття себе та задоволення тим, ким є людина. Тут важливими є: особисті досягнення, фізичний образ, емоційний стан та сприйняття себе. Виступає у ролі внутрішнього фактора, який впливає на швидкість адаптації через відкритість до нових знайомств та можливостей або ж навпаки усамітнення та ігнорування соціальних контактів.

Сукупність всіх вище наведених факторів відіграє велику роль в адаптації людини до нового культурного середовища. Успішність адаптації напряму залежить від вибору стратегії акультурації, яка визначає баланс між збереженням власної культури та прийняттям нової. Ефективна інтеграція знижує рівень стресу та сприяє посттравматичному зростанню людини, відкриття нових можливостей та успішних стратегій поведінки.

### **1.3. Посттравматичне зростання: сутність та підходи до визначення**

До 1996 року використовували такі терміни, як: «позитивні психологічні зміни», «розцвітання», «інтерпретована вигода», «позитивні зміни» - ці понятті позначали сукупність позитивних змін після травматичних подій [47].

Дослідники Р. Тедескі та Л. Калхуна у 1996 році представили інструмент для вимірювання, який містив термін «посттравматичне зростання». І хоча термін не проходив термінологічного аналізу, але з того моменту став загальноживаним. Посттравматичне зростання (ПТЗ) - це досвід позитивних змін, що відбуваються з людиною внаслідок зіткнення із серйозними психотравмівними ситуаціями та подіями, ускладненими життєвими кризами. Характеризують це як процес, за якого розвиток особистості у деяких сферах значно перевищує попередній. Травма стала стимулом для змін та вдосконалення у важливих сферах життя. Ці зміни можуть відбуватися у різних

сферах життя та різних аспектах: наповнення стосунків новими сенсами, збагачення духовності, зростання почуття особистої сили, відчуття цінності життя [43].

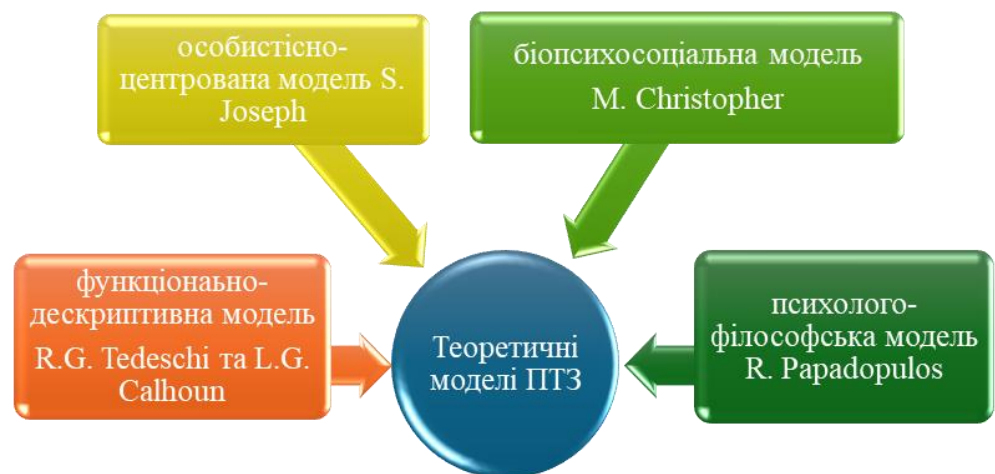
В науковій літературі часто підміняють поняття «посттравматичне зростання» різновидом особистісної резильєнтності або певною копінг-стратегією. Термін резильєнтність увійшов до психологічної лексики з фізики і означає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску. Йдеться про здатність людини будувати повноцінне життя у складних умовах. Важливо розуміти, що концепція резильєнтності включає в себе збереження основних характеристик особистості в умовах небезпеки, а також повне відновлення після травматизації та подальше досягнення успіху.

У своїх останніх дослідженнях Р. Тедескі та Л. Калхун вивчили складні відношення між ПТЗ та резильєнтністю. Дослідження довели, що між цими двома процесами існує інверсійна (зворотна) залежність: чим більша резильєнтність у людини, тим менші показники ПТЗ. Люди з високою резильєнтністю мають потужні навички копіngu, водночас вони не здатні боротися з психологічними наслідками травми. Також багато можливостей для особистісних змін несе в собі відсутність внутрішньої мотивації до нових переживань [56]. Цікавим є те, що резильєнтність скоріше забезпечує ресурс для адаптації і дає змогу індивіду рухатися в нових обставинах з таким рівнем успіху як і в минулих, тоді як ПТЗ є результатом переосмислення та трансформації життя, що має на меті покращення умов та внутрішньої оцінки.

Посттравматичне зростання як копінг-стратегія - це ще одна точка зору дослідників. Своєрідна стратегія виживання розглядає процес зростання як адаптивну відповідь, керуючись термінологією теорії копіngu, основні автори якої К. А. Джексон, С. Філліпс, С. Фолкман. Виділяють такі копінг-фактори: позитивний рефреймінг, відновлення індивідуальної та професійної компетентності, активна діяльність у подоланні проблем (пошук підтримки, «вигоди» від скрутної ситуації та її переоцінка), когнітивне відволікання та

перемикання уваги ( на відміну від повного уникнення), а також позитивне когнітивне оцінювання загрози. С. Джексон зазначає , що копінг можна розглядати як функцію, яка складається з особистісних характеристик, когнітивних процесів або системних та організаційних факторів [51]. Велику роль у відновленні після травмування має роль систем: сімей, громад, організацій, яка часто може бути недооціненою. Адже саме людський фактор у вигляді підтримки, заохочення та мотивації відіграє суттєве значення. Через успішний приклад інших індивідів можна виробити та перейняти модель поведінки, яка приведе до бажаного результату. Важливу роль у підтримці мігрантів, особливо біженців і вимушено переміщених осіб, відіграють волонтери та організації, такі як Червоний Хрест. Вони забезпечують задоволення базових потреб, надають підтримку, проводять психологічну допомогу, а також створюють можливості для розвитку через організацію мовних і професійних курсів. Потрапляючи в такі умови після травмивних подій людина відчуває турботу та знаходиться в колективі, що запускає групові процеси адаптації, де не так гостро відчувається самотність та туга за домівкою.

За визначенням багатьох науковців, на сьогодні існує три найпоширеніші теоретичні моделі ПТЗ, які активно розробляються і досліджуються (див. рис.1.3)



**Рис.1.3.** Теоретичні моделі ПТЗ

Особистісно-центровану модель було побудовано на основі поглядів К. Роджерса і ґрунтується на ідеї когнітивної акомодатії та перебудови «Я-концепції», тобто позитивної психології. Тут вважається, що обробка нової інформації здійснюється шляхом асиміляції в рамках вже існуючої моделі світу або вже існуючі моделі можуть акомодувати нову інформацію. Травмуючі події виступають каталізатором для змін у ключових сферах: переоцінка себе, покращення міжособистісних стосунків, зміна життєвих цінностей. Тут ПТЗ відбувається не через саму травму, а через осмислення подій включаючи інтеграцію пережитого досвіду [48].

Наступна біопсихосоціальна модель є найбільш багатовимірною, а також єдиною, яка обґрунтовує феномен ПТЗ з погляду природничо-наукової парадигми. Цей процес має біологічний, психологічний та соціальний характер. М. Крістофер зазначає що біологічна реакція на травму може проявлятися як у вигляді ПТСР, так і у вигляді ПТЗ. Найважливішим фактором, який визначає результат посттравматичного наслідку є якість взаємодії з середовищем. До прикладу, одні й ті самі ознаки можуть виступати як факторами ПТСР так і підґрунтям ПТЗ: надмірна уважність (тривожність чи спосіб убезпечити себе від подальших травмувань), емоційна дисоціація (допомога у відокремленні емоційного досвіду від когнітивних сценаріїв). Такий інтегративний підхід дозволяє побачити комплексний характер адаптації та підтримати психологічне здоров'я [47, с 84].

Автор психолого-філософської моделі Р. Пападопулос акцентує увагу на терміні «травма», що походить від давньогрецького слова «teiro», що має дві конотації: закарбовувати або стирати щось. Таким чином, термін набуває протилежних значень: в деяких людей відбувається закарбування травми, тобто фіксація на травматичному досвіді або ж навпаки може відбуватися перехід від переосмислення травми до нового погляду на життя та формування нових цілей, цінностей та сенсу і тим самим пошук нових ресурсів. Автор моделі зазначає, що реакції на стресові та травматичні події можуть варіюватися залежно від низки змінних: захисні механізми, фактичні

обставини травматичних подій, психологічні особливості, тривалість та зміст травматичних подій, ізолюваність, релігійний, політичний та ідеологічний досвід тощо [55]. Кожна з вище наведених змінних може впливати на реакцію травматичної події, усвідомлення та застосування моделі на практиці, вказувати на ресурсний потенціал та слугувати прогностичним фактором для подальшого відновлення та розвитку. Р. Пападопулос виділив 3 групи наслідків травми:

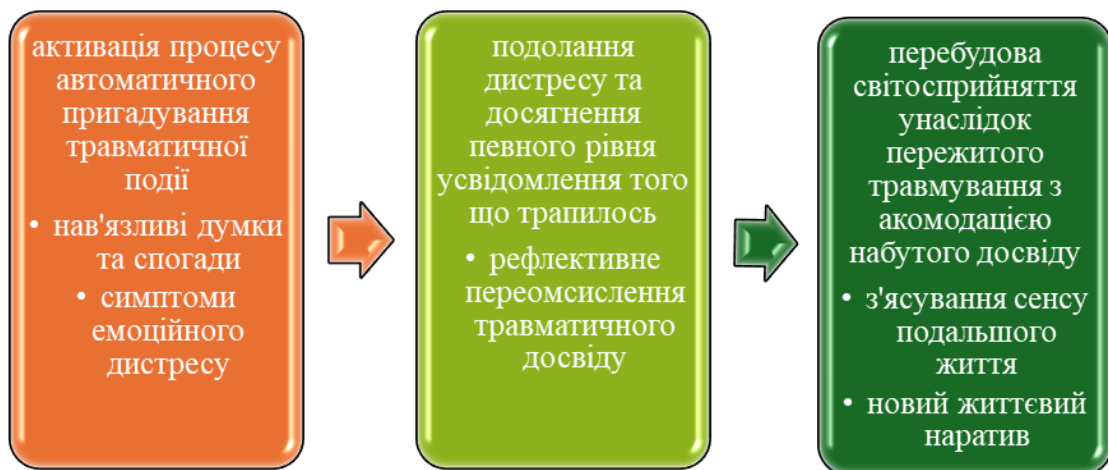
1. Травматизація - негативна подія, яка викликає страждання та може спричинити психічний розлад різного ступеню важкості;
2. Стійкість - етап актуалізації психологічної резильєнтності. Соціальні класи розглядаються як еластичні утворення, які змушені витримувати тиск та не втрачати свої цінності, сенси, здібності;
3. Потенціал зростання - лежить у фокусі уваги психотерапевтичної практики. Сюди відносять усі позитивні зміни після пережитої травматизації. Назва цієї групи звучить як «розвиток активованих лихом» або посттравматичне зростання.

Як підкреслює науковець, травма - забезпечує чистий аркуш життя. Характеристики процесу розвитку спричинені ПТЗ: нові уявлення про себе, стосунки із собою та мета життя; нове сприйняття та досвід, як новий спосіб розуміння; етап кризи слугує точкою відліку для початку нових поглядів, переосмислень, мрій та цінностей які відрізняються від минулих[26].

Здебільшого три варіанти описаних вище наслідків завжди існують в комбінації або взаємо заміняють одне одного. За спостереженнями українських психологів, клієнти з певним рівнем травматизації проживають ці стадії поетапно, спочатку реагують негативно, через місяць-два нейтрально, а згодом - позитивно. Так до прикладу переселенці з Криму мали не високий відсоток негативних реакцій, найбільшою групою були люди з нейтральним типом реакцій, а показники позитивної групи зростали щомісяця [43].

Автори функціонально-дескриптивної моделі описують загальний процес ПТЗ не просто як процес повернення до попереднього рівня

функціонування, а як зміни і якісну трансформацію особистості. Тут розглядається посттравматичне зростання з точки зору наслідків когнітивної переоцінки початкових переконань і якісних змін власних уявлень про світ. Переосмислення набутого досвіду відбувається за певним алгоритмом, ( див. рис.1.4). Вказана модель описує особистісні трансформації у деяких вимірах: міжособистісні стосунки, зміни у філософії життя - духовні та ціннісні та зміна у самосприйнятті [48].



**Рис.1.4.** Алгоритм процесу ПТЗ через переосмислення набутого досвіду

Отже, як видно з опису моделей посттравматичного зростання, всі вони є комплементарним та не суперечать одна одній. Повинно братися до уваги багато факторів, які формують як самого індивіда, так і травмівний досвід. Кожна травмуюча ситуація може розглядатися як фактор та стимул до позитивних змін при докладанні певної психологічної роботи, адаптації та підтримки в соціумі. Що стосується еміграції, то здебільшого стає зрозумілим, що на біологічному рівні відбувається адаптація до нового середовища життя шляхом комунікацій та пошуку свого кола спілкування.

Всі наведені вище моделі та вивчення ПТЗ є важливим при розгляді питань адаптації, адже є точкою виміру успішності проходження кризових моментів.

## Висновки до розділу 1

У розділі було проаналізовано ключові аспекти пов'язані з процесами міграції, адаптації з важливими показниками акультурації та посттравматичного зростання. Адаптація до нових культурних умов виявляється динамічним процесом, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові зміни, саме в цьому процесі акультурація являється важливим механізмом, який транслює обрані стратегії взаємодії людини з новим середовищем. Обраний механізм взаємодії відповідає внутрішнім ресурсам та флексибельності людини до змін. Окрему увагу було приділено посттравматичному зростанню, як позитивним змінам після травмуючих подій, які супроводжують вимушену міграцію. Доцільним буде приділити уваги впливу чинників в тому числі й акультурації на посттравматичне зростання. Відповідно до зовнішніх та внутрішніх умов, іммігрант пристосовується до нової культурної середи, де відбуваються внутрішні зміни та переоцінка життєвих сенсів. Саме травмуюча подія запускає механізм змін та потребує нових рішень, які в подальшому призводять не просто до резильєнтності, як процесу звикання та виживання в нових умовах, а саме до процесу посттравматичного зростання, який має на меті покращення якості життя в нових умовах.

Від того, який механізм акультурації обирає індивід, залежать подальші результати успішності адаптації. Найефективнішою на сьогодні є інтеграція, як метод адаптації в нову культуру шляхом збереження власних культурних цінностей та інтеграції в домінуючу культуру. Індивід відкритий до нових соціальних норм поведінки та цінностей, вивчає мову країни та створює комунікації з місцевим населенням. При цьому важливим залишається контакт із власними культурними цінностями, поцінування традицій та визнання своєї національності. Інтеграція дає змогу людині розширити зону комфорту, світогляди та визначати нові поведінкові механізми, які будуть допомагати у подальшому житті в країні.

## РОЗДІЛ 2

# МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У МІГРАНТІВ

### 2.1. Обґрунтування та опис методичного інструментарію дослідження

Як вже було зазначено, метою емпіричного дослідження є визначення чинників посттравматичного зростання вимушених мігрантів у Іспанії. Ми припускаємо, що показники перебігу та успішності процесу акультурації, можуть виступати у якості таких чинників.

З початком повномасштабного вторгнення велика увага приділяється дослідженню та вивченню посттравматичного зростання, як позитивного результату після переживання травмуючих подій. Процеси акультурації для вимушених мігрантів такі як: інтеграція в нове суспільство, соціальна підтримка, протидія маргіналізації, культурна та фізична безпека відіграють важливу роль у розвитку посттравматичного зростання.

Аналітичний огляд літератури з питань ПТЗ та впливу акультурації за останні декілька років дає змогу виявити певні тенденції та методологію дослідження. Огляд актуальних досліджень проводився за допомогою платформи «Google Academia» та «ResearchGate». Активно досліджуються ресурси посттравматичного зростання та способи реагування в умовах війни (Д. Зубовський, Т. Клібайс та О. Краєва, Г. Найдьонова та Н. Погорільська, Т. Титаренко Н. Харитонова), а також соціально-психологічна адаптація та соціальні потреби вимушених мігрантів (М. Єнін та Т. Приходько, Ю. Максименко) тощо.

Важливими є інструменти, які використовують для дослідження зростання. Варто виокремити «Опитувальник посттравматичного зростання» Р. Тедескі та Л. Калхун (адаптація Д. Зубовського [20]). Загалом в подібних опитувальниках беруться до уваги ключові фактори:

- особистісні - емоційна стабільність як здатність регулювання під час переживання труднощів; рефлексивність як здатність індивіда аналізувати свій досвід та оптимізм, як здатність знаходити сенси у всьому;
- когнітивні процеси - зміна мислення та переосмислення життєвих цінностей та пріоритетів;
- соціальні фактори - підтримка близьких, соціуму та обмін досвіду з людьми які вже були у схожих ситуаціях;
- характер події - розглядається інтенсивність травми та тип досвіду, те як людина переживає та переосмислює його;
- екзистенційні фактори - духовні зміни, сенс життя, джерело сили та віра;
- активна поведінка - як здатність до дій та освоєння нових способів вирішення проблеми.

Специфіку процесів акультурації ми пропонуємо досліджувати за допомогою «Методики вивчення акультурації мігрантів» Дж. Беррі в адаптації Я. Андрушко. Ця методика є важливим інструментом для оцінки пристосування до нового середовища, висвітлює наскільки успішною є адаптація з погляду збереження психічного здоров'я та загального благополуччя. Поєднання цих методик дає змогу комплексно дослідити зміни особистості під впливом травматичного досвіду та міжкультурного середовища, що відповідає нашій меті.

За допомогою обраних методик, будуть розглядатися такі параметри:

1. Нові можливості, стосунки з іншими, особиста сила, духовні зміни та оцінка життя для аналізу посттравматичного зростання;
2. Інтеграція, асиміляція, маргіналізація, безпека та рівень задоволеності життям для аналізу акультураційних процесів.

Гіпотеза емпіричного дослідження – припускається, що на посттравматичне зростання у мігрантів напряду впливають показники акультурації в новому середовищі, які мають тісний зв'язок між собою.

Культура країни, в яку потрапляє мігрант, визначає характер соціальної взаємодії, можливість комунікації та підтримки, що є важливим в період адаптації. З початком війни для українців було створено безліч соціальних програм, які забезпечують не тільки зовнішні умови існування, але й внутрішню можливість адаптації, зростання та пристосування до нових умов життя. Важливими факторами тут є доступність до програм, толерантність та інклюзивність, що позитивно впливає на мігранта, знижує почуття стресу та стимулює посттравматичне зростання. Але саме Іспанія, країна яка не виділяє щомісячних платежів, а тільки соціальну допомогу у вигляді життя в соціальній службі та харчування. Тому цікаво дослідити, як в цій країні люди адаптуються до зовнішніх умов та чи відчуваються захищеними. Так як це країна з іншими культурними особливостями, чи не стикаються українці з дискримінацією, чи можуть почуватися вільно, безпечно та як саме проходить акультурація.

Проведений нами теоретичний аналіз досліджень показав, що найефективнішою стратегією акультурації є інтеграція, що поєднує збереження власних цінностей та прийняття нових елементів в наслідку чого з'являється нова ідентичність. Саме ця стратегія сприяє зниженню стресу та підвищенню життєвої задоволеності, водночас маргіналізація та сепарація ускладнюють рівень зростання та можуть стати моментами застрягання та усамітнення.

Емпірична модель даного дослідження передбачає, що чинники акультурації: безпека, сепарація, інтеграція, маргіналізація, асиміляція та дискримінація є незалежними змінними, що впливають на рівень ПТЗ у вигляді залежних змінних таких як нові можливості, стосунки з іншими, духовні зміни, особиста сила та оцінка життя. Очікується, що такі чинники як інтеграція, сепарація та безпека мають позитивний вплив на посттравматичне зростання, тоді як маргіналізація та дискримінація можуть сповільнювати та негативно відображатися на ПТЗ.

Далі проведемо детальний опис психометричного інструментарію нашого дослідження:

1. Опитувальник посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхун в адаптації Д.С. Зубовського [20].

На даний момент у світовій психологічній літературі було представлено низку психодіагностичних методик, серед яких особливе місце займає «Опитувальник посттравматичного зростання» (Posttraumatic Growth Inventory – PTGI), розроблений Р. Тадеші та Л. Колхауном у 1996 році [20]. За допомогою цього психодіагностичного інструментарію здійснено найбільшу кількість емпіричних досліджень. Методика спрямована на вимірювання рівня позитивних змін, які відбуваються в людини внаслідок подолання травматичних ситуацій, дає змогу кількісно оцінити кожен з компонентів, враховує культурні та соціальні особливості та охоплює ключові аспекти ПТЗ, які є релевантними для аналізу особистісних змін. Коректність перекладу україномовного варіанту методики перевірена в межах пілотажного дослідження та встановлено наступні статистичні показники: коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха - 0,89; коефіцієнт Спірмена-Брауна - 0,87 [20], дані показники цілком задовольняють існуючі психометричні вимоги щодо психодіагностичного інструментарію.

Методика складається з 21 твердження, жодне з яких не продемонструвало статистичних відхилень, що могло б свідчити про некоректний переклад, повний перелік тверджень винесено у Додаток А. Декодування даних відбувається за визначенням середнього арифметичного по показнику і оцінюється за 5-ти бальною шкалою. Мета тверджень полягає в оцінюванні психологічних позитивних змін, основними аспектами яких є:

1. «Взаємовідносини з іншими»: людина стала більше цінувати спілкування з іншими людьми, визнавати що потребує підтримки. Більше проявлятися, виражати свої емоції, зокрема співчуття іншим людям. Відчувати близькість та прикладати зусилля для побудови та тісного контакту.

2. «Нові можливості»: після проходження кризових ситуацій у житті людина переоцінює свої інтереси і починає ширше дивитися на життя. Змінюються інтереси та хобі, те що раніше вважалося даністю змінюється і переосмислюється. Шукають нові можливості для покращення життєвих умов та реалізації свого потенціалу.

3. «Особистісна сила»: з'являється краще розуміння, що можливо подолати життєві незгоди, впевненість в собі, переоцінка своїх фізичних та ментальних можливостей. Виявилось, що можу бути значно сильнішим ніж здавалося.

4. «Духовні зміни»: людина більше розуміє духовні потреби, у що і як вірити, адже проходячи через кризові ситуації віра піддається випробуванню, тому потім відбувається аналіз та розуміння внутрішньої потреби у духовному розвитку.

5. «Визнання (оцінка) життя»: змінились життєві пріоритети, тепер кожен день з життя має зміст та цінність.

Дана методика спрямована на вивчення посттравматичного зростання, як процесу психологічної адаптації після травматичних подій, в даному випадку вимушеної міграції, як вимушений процес залишення домівки через початок повномасштабної війни в Україні. За мету маємо оцінити позитивні зміни, які можуть виникнути через подолання травм та відстеження впливу на загальне функціонування особистості. Іншими словами як травма може стати каталізатором особистісного розвитку, та які саме аспекти життя покращилися завдяки чинникам акультурації.

Респонденти з високим індексом ПТЗ легше адаптуються до змін, відчують впевненість в собі, відкриті до нових можливостей та спілкування. За допомогою даної методики ми зможемо простежити та оцінити специфіку посттравматичного зростання у мігрантів в Іспанії за 2 роки проживання там.

2. «Результати адаптації методики вивчення акультурації мігрантів» в адаптації Я. Андрушко[3].

Методика спрямована на вивчення процесу адаптації мігрантів до нових соціокультурних умов. На думку Дж. Беррі (2006), щоб здійснити аналіз акультурації, необхідно описати та виокремити змінні, що її характеризують. Базується дана методика на теорії акультураційних стратегій та використовується для оцінки поведінкових моделей, а також психологічних наслідків міграції [3]. Зокрема в методиці оперують такими змінними, як провідні стратегії акультурації, ідентифікація особистості за етнічною ознакою, типологія безпеки а також показники емоційної сфери та рівня задоволеності життям та собою зокрема.

На нашу думку, методика чітко відображає можливі аспекти акультураційного процесу, які можуть впливати на ПТЗ та описує кожен з факторів, з яким мігрант стикається у новому культурному середовищі. Саме такий підхід дозволяє широко розглянути питання міграції та відстежити показники, які мають прямий вплив та зв'язок із зростанням особистості. Адаптація методики перевірена та підтверджена показниками внутрішньої узгодженості опитувальника за коефіцієнтом  $\alpha$ -Кронбаха коливається від  $\alpha=.793$  – «соціокультурна дезадаптація» до  $\alpha=.934$  – «інтегральний показник безпеки» і показник ретестової надійності ( $r=.815$ ;  $p<01$ ). Опитувальник методики винесено у Додаток Б. У процесі перевірки методики на факторну валідність встановлено відповідність факторній структурі оригінальної методики. Опрацювання результатів відбувалося за блоками запитань, які розподілено та виокремлено в основні чотири фактори:

1. «Акультураційні стратегії» розраховуються за допомогою обрахунку середніх значень за кожною шкалою. Включає стратегії:

- сепарацію – людина не прагне інтегруватися в нову домінуючу культуру, а зберігає свою власну. Може викликати труднощі, відчуження та конфлікти або навпаки сприяти збереженню власної ідентичності при цьому приймаючи нову культуру;

- маргіналізацію – немає приналежності до жодної з культур. Відчуття безпорадності та ізольованості;

- інтеграцію – тут людина зберігає власну культуру, але й адаптується до нової. Відбувається соціальне та культурне збагачення та створюється нова ідентичність;

- асиміляцію – відмова від власної культури, через прийняття нової домінуючої культури. Може викликати полегшення адаптації або ж навпаки внутрішні конфлікти щодо втраченої культурної спадщини. Разом в групу включений показник дискримінації - як відчуття людиною, що вона піддається несправедливому ставленню через певні характеристики. Може бути через вік, стать, культуру, релігію, расу та ін., має виражені компоненти та стратегії.

За оригінальною моделлю може вказувати на ступінь сприйняття дискримінації та залежності адаптації до нового культурного середовища. Чим більше людина відчуває на собі прояви дискримінації, тим важче їй інтегруватися в нове культурне середовище.

2. «Шкала інтегральної безпеки» - відображає інтегральний показник, що може бути провідним у відчутті захищеності особистості. Для оцінки кожного різновиду безпеки підраховується середнє значення відповідей на відповідні питання за п'ятибальною шкалою, включає показники:

- культурна безпека – людина переживає, щодо втрати своєї культурної спадщини та інтеграції в нову культуру;

- економічна безпека – економіка, заробітна плата, податки та рівень цін відображається на рівні життя людини що свою чергу впливає на рівень задоволення життям та почуття захищеності;

- фізична безпека – безпека за своє існування в новій культурі, здоров'я та можливості почуватися фізично захищеними. Кожен з наведених видів безпеки відображається на почутті людини. Адже безпека являється базовою потребою, впливає на можливість подальшого внутрішнього розвитку та пристосування до нового місця проживання.

3. «Психологічні стани» об'єднує в собі групу шкал, які розраховуються як середнє арифметичне. Предиктори свідчать про внутрішній стан людини, що включають в себе:

- тривожність – це природна реакція організму, що супроводжується емоційним станом напруженості, занепокоєння, страху без чітко визначеної причини. Часто в період зміни місця проживання людина схильна відчувати прояви тривожності без усвідомлення першопричини;

- депресія – психологічний розлад з втратою інтересу до життя, втому та зниженням настрою. Це стан людини, який може бути тривалий в часі і є показником певної відповіді на зовнішні та внутрішні обставини культурної адаптації;

- оцінка соціокультурної дезадаптації - тут простежується наскільки важко чи легко людина адаптується до буденних справ та соціальних контактів у нових культурних умовах. У більшості не повинно виникати труднощів з інтеграцією в нове оточення;

- шкала дослідження задоволеності життям - під час зміни факторів середовища та умов життя, відбувається переосмислення умов життя та глобального погляду на бажання та дії в житті. Задоволеність життям може вказувати на нові бажання та дії, що слід змінити або започаткувати у житті.

Відповідно до даних критеріїв простежується зв'язок між психологічним станом та реакцією на зовнішні успіхи людини. Адже дезадаптація у середовищі залежить від внутрішніх можливостей, але відбувається у зовнішніх проявах і інтегрується в досвід, який в подальшому впливає на відчуття задоволення від життя в залежності від успіхів.

4. «Задоволеність собою» - під час культурної адаптації людина переоцінює своє життя, вміння, використані можливості що впливає на самооцінку та бачення себе у світі. Цей чинник є окремим, що вказує на успішність адаптації та акультурації мігранта у новому культурному середовищі. Містить 10 тверджень, 5 прямих і 5 зворотних, за якими розраховується середнє арифметичне.

5. «Шкала соціально бажаних відповідей», що складається з 12 тверджень, де також вираховується середнє арифметичне. Включена в дослідження, щоб оцінити наскільки респонденти схильні давати відповіді відповідно до прийнятих соціальних норм.

У рамках кваліфікаційної роботи методика є ключовим інструментом для дослідження акультураційного процесу мігрантів. Результати дозволяють виявити, як різні стратегії та показники акультурації впливають на психологічний стан та рівень посттравматичного зростання. Це забезпечує можливість розробки практичних рекомендацій для покращення процесів інтеграції та підвищення якості життя мігрантів.

Отже, за допомогою обраних методик ми маємо змогу дослідити як взаємопов'язані внутрішні фактори зростання із зовнішніми умовами, в які потрапляє людина. Які з них сприяють швидшому зростанню та стимулюють особистість до розвитку та внутрішнього процвітання, а які навпаки гальмують адаптацію та негативно відображаються на відчуттях. У контексті вимушеної міграції феномен зростання проявляється через успішність адаптації до нових культурних умов, та ґрунтується на здатності людини усвідомити досвід й інтегрувати його в свій життєвий шлях. Особливу роль займає формування нових стратегій поведінки та емоційних реакцій які сприяють подоланню криз. Загальне відображення внутрішніх змін та подолання кризового стану відображається у зовнішніх змінах та соціальних зв'язках, які в свою чергу впливають на рівень задоволення життям та самооцінку людини.

## **2.2. Опис процедури дослідження**

Метою нашого дослідження виступає встановлення чинників посттравматичного зростання вимушених українських мігрантів в Іспанії.

В нашій роботі простежується крос-секційний характер дослідження, що дає змогу за короткий проміжок часу зібрати статистику та проаналізувати отримані дані. Саме такий підхід забезпечує ефективність збору даних та

дозволяє охопити широку вибірку. Також отримані дані можуть стати основою для проведення лонгітюдного аналізу в подальшому, що дозволить глибше дослідити динаміку.

Особливістю дослідження є те, що посттравматичне зростання потребує певного проміжку часу після травмуючих подій – вимушеної міграції, для актуального проведення дослідження. В нашому випадку на момент збору інформації минуло більше двох років з моменту вимушеної міграції, що створює сприятливі умови для оцінки довгострокових ефектів адаптації та особистісного розвитку респондентів. Дворічний період є достатнім, щоб мігранти відчували та мали досвід адаптації в новому культурному середовищі, могли оцінити виклики з якими стикалися та проаналізувати шлях до ПТЗ. Крім того, окреслена можливість оцінки стратегії акультурації, що використовувалась в наших респондентів, переглянути яка з них домінуюча та чи має вплив на ПТЗ.

Відповідно до мети та завдань дослідження нами було визначено процедуру дослідження, яке проводилося поетапно.

Емпіричне дослідження проводилося у декілька етапів:

1. Підготовка дослідження:

- аналіз схожих за тематикою наукових досліджень – було знайдено та проаналізовано актуальні дослідження з 2022 року, які вивчали психологічні фактори впливу на посттравматичне зростання після травматичних подій, та які виклики і чинники являються суттєвими для успішної адаптації мігрантів у новому культурному середовищі;

- формулювання дослідницьких завдань та гіпотез;

- вибір та обґрунтування методик та шкал для дослідження на основі попереднього аналізу, було відібрано опитувальники, які найбільше відповідають завданням даної роботи;

- розробка анкет на платформі Google Forms, опис вибірки та визначення термінів проведення опитування.

2. Проведення опитування та збір даних:

- пошук респондентів через всі можливі засоби онлайн-комунікації.
- проведення анкетування із залученням респондентів, які відповідають визначеним критеріям;

### 3. Аналіз та обробка отриманих даних:

- декодування отриманих відповідей згідно методик та занесення їх в файли для подальшого аналізу;
- оцінка нормальності розподілу змінних (тест Шапіро - Уїлка);
- розрахунок кореляції за методом Спірмена;
- проведення регресійного аналізу для виявлення впливу чинників акультурації на ПТЗ.

### 4. Підбір інструментів та рекомендацій відповідно до отриманих даних:

- підведення підсумків щодо отриманих результатів;
- розробка методів та пошук вправ для покращення ПТЗ.

Одним із завдань емпіричного дослідження є встановлення зв'язків між показниками акультурації та посттравматичного зростання у вимушених мігрантів. Саме тому доцільним було використання кореляційного аналізу. Зокрема, за допомогою аналізу зможемо виявити, як показники акультурації такі як: інтеграція, асиміляція, маргіналізація та безпека пов'язані із позитивними змінами особистості, що відображаються у нових можливостях, покращенні стосунків, зміцненні особистої сили, духовних змінах та загальній оцінці життя. Іншими словами, кореляційний аналіз доцільно використовувати в роботі задля виявлення взаємозв'язку між змінними та оцінюванні наскільки незалежна змінна має вплив на залежну, а також врахувати вплив кількох показників одночасно. Також доречно проаналізувати загальний характер зав'язків: позитивний чи негативний та відстежити значущі кореляції, що вказують на наукове підґрунтя. За допомогою кореляційного аналізу, ми оцінюємо відносини між змінними без передбачення причинно наслідкових зав'язків.

В даному емпіричному дослідженні доцільним є проведення регресійного аналізу, що відповідає поставленим завданням та дає змогу отримати глибоке розуміння даної тематики.

Регресійний аналіз допомагає виявити не лише зв'язок між змінними, але й оцінити вплив та врахувати декілька факторів одночасно. В нашому випадку вплив незалежних чинників акультурації на залежні змінні посттравматичного зростання. Можемо простежувати вплив не лише між конкретними чинниками, а й між групою факторів незалежних змінних на певний показник ПТЗ, також маємо змогу оцінити, який з чинників має найбільший вплив.

Це дозволить встановити, які саме чинники сприяють зростанню, а які навпаки обмежують розвиток особистості, що дасть основу для подальших рекомендацій, щодо підтримки вимушених мігрантів.

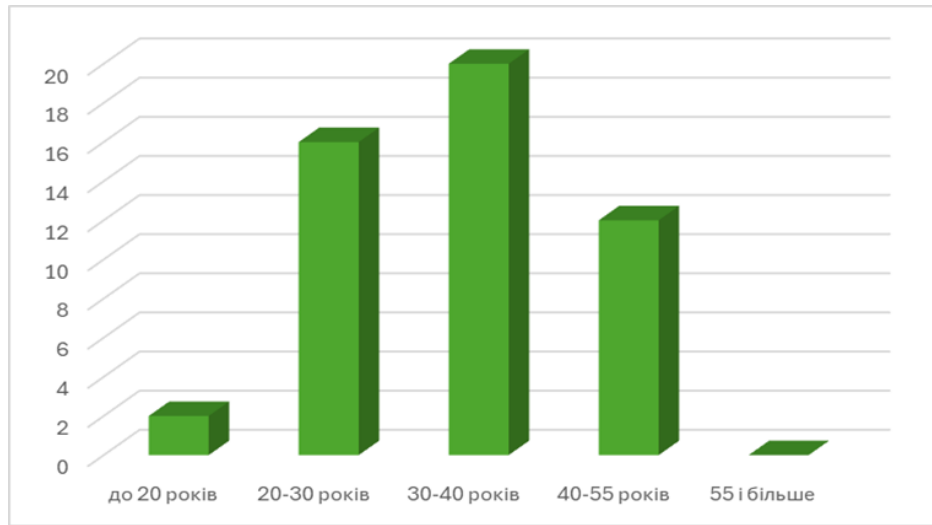
### **2.3. Характеристика вибірки дослідження**

Експериментальна база дослідження - українці, які були змушені залишити Україну після повномасштабного вторгнення та обрали для себе Іспанію, як нове місце проживання.

В нашому дослідженні брали участь 50 людей, всі вони віком від 18 до 60 років. Участь у дослідженні була абсолютно анонімною та добровільною, проводилася шляхом інтернет-опитування. Респонденти надавали відповіді у Google-формі, яка була розміщена у різних телеграм каналах, таких як: «Українці в Іспанії», Валенсія чат, Аліканте Amigos de Ucrania, Іспанський чат Барселона, а також в додатку інстаграм на особистій сторінці серед підписників. Всі учасники дослідження вимушені мігранти після початку повномасштабного вторгнення в Україну та проживають на території Іспанії. Вступний текст для анкети опитування виглядав:

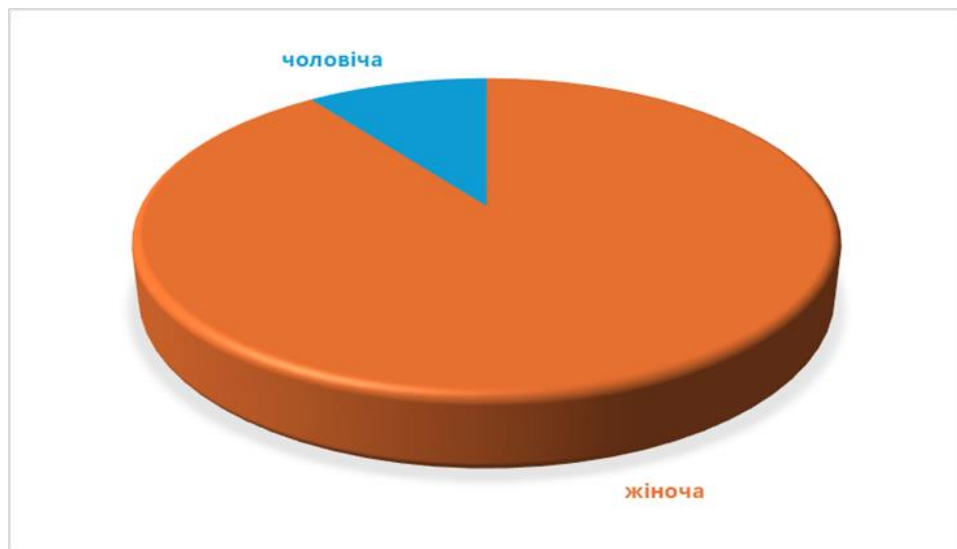
*«Доброго дня! Просимо вас взяти участь у дослідженні. Інформація, яку ви надаєте, є анонімна та буде використана виключно для наукових цілей. Результати дослідження будуть узагальнені, без можливості ідентифікації окремих учасників».*

Емпіричне дослідження за анкетами проводилося з 2 серпня по 31 вересня 2024 року. Статистика опитуваних громадян за розподілом за віком та статтю представлена на рис 2.1. та 2.2.



**Рис. 2.1.** Розподіл респондентів за віком

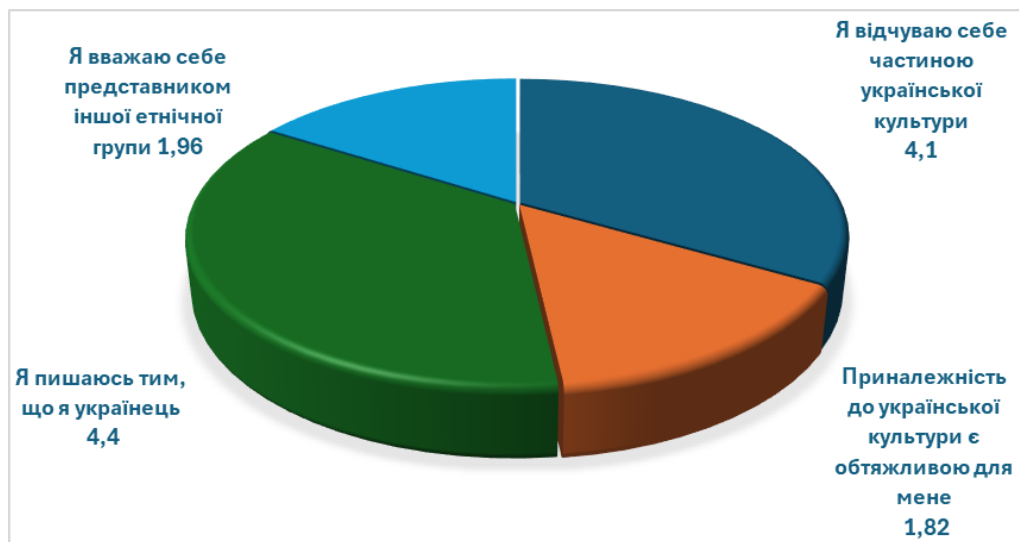
Вік 40% опитуваних знаходиться у проміжку від 30 до 40 років, наступні 32% це респонденти віком від 20 до 30 років, 22% віком 40-55 років і тільки 7% розділили між собою респонденти віком старше 55 років та від 18 до 20 років.



**Рис.2.2.** Розподіл респондентів за статтю

Згідно вище наведеного розподілу, ми можемо побачити, що 88% опитуваних респондентів – це жінки і тільки 12% чоловіки, які легально залишили країну, через багатодітність або інвалідність.

Також важливим в даному дослідженні є розподіл за культурною ідентичністю, дані відображені на рис 2.3. За даним розподілом, де вказано середнє арифметичне з відповідей видно, що 90% респондентів вважають себе частиною української культури та пишаються тим, що є українцями. І лише 10% вважають себе представниками інших культур та відчують обтяжливість з приводу приналежності до української культури. Зокрема, ці респонденти є культурними нащадками меншин, що проживають в Україні, таких як: румуни, вірмени, молдовани та болгари. Саме цей факт спричиняє конфліктність у даному питанні та неможливість чітко визначитися з культурною приналежністю.

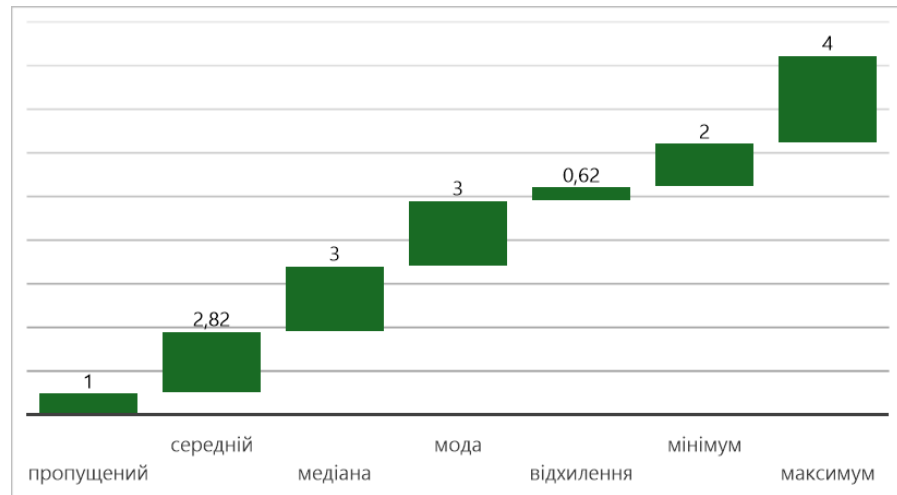


**Рис.2.3.** Етнічна ідентичність

Наступним та дуже важливим параметром вибірки є показники соціально бажаних відповідей, які доцільним буде проаналізувати до початку емпіричного дослідження. Результати відображено на рис. 2.4.

На діаграмі простежується середній показник соціально бажаних відповідей, з центральним значенням 3.0 що є найбільш типовим результатом. Це може свідчити про прагнення відповідати соціальним нормам та

очікуванню і впливати на подальше емпіричне дослідження. Тому для запобігання похибки та простеження чи впливає цей показник на інші чинники проведемо короткий аналіз зв'язку.



**Рис.2.4.** Показники соціально бажаних відповідей

Слабкий зв'язок простежується між показниками самооцінки та задоволеність життям, що може вказувати на частковий вплив через прагнення респондентів відповідати позитивному образу, навіть беручи до уваги те, що опитування було максимально анонімним і навіть інтерв'юер не мав доступу до особистої інформації. З іншими показниками зв'язку виявлено не було, з чого можемо робити висновки, що зв'язки мають слабкий вплив, тобто не варто їх враховувати в подальшому аналізі, адже результати не є статистично значущими та не будуть впливати на можливу похибку.

## Висновки до розділу 2

В другому розділі роботи було обґрунтовано вибір методик для подальшого дослідження. Було обрано методику, що вивчає акультурацію та методику посттравматичного зростання, що базується на валідності та відповідності цілям дослідження. Зокрема методика ПТЗ дає змогу оцінити внутрішні чинники явища, такі як особистісне зростання, зміцнення соціальних зв'язків, переосмислення життєвих цінностей та духовний розвиток. Методика, що включає акультурацію містить декілька шкал, які охоплюють основні показники, а саме: психологічні фактори, інтегровані показники безпеки, акультурація, рівень задоволеності життям та самооцінка. Дані методики мають на меті комплексно охопити внутрішні ресурси та зовнішні фактори, що дасть змогу побачити явище зростання з усіх сторін.

Також було розроблено гіпотезу дослідження. Гіпотеза містить припущення про вплив показників акультурації на рівень ПТЗ у вимушених мігрантів у Іспанії. Акцентується увага саме на можливому поєднанні зовнішніх показників із внутрішніми факторами, які сприяють трансформації травматичного досвіду.

Обґрунтовано вибірку вимушених мігрантів в Іспанії. Адже це мультинаціональна країна, яка має один з найвищих показників міграції за останні роки. Тому доцільним було проаналізувати, як українці адаптуються до життя в зовсім інших культурних умовах. Розповсюдження опитувальників проводилося через інтернет, методом заповнення гугл-форми. Важливим для подальшого аналізу є те, що на момент опитування респонденти в міграції знаходилися вже більше двох років.

Таким чином, другий розділ забезпечив методологічне підґрунтя для емпіричного дослідження, обґрунтувавши вибір методик, окресливши гіпотезу і напрямок її перевірки, визначивши характеристику вибірки та структуру збору даних.

### РОЗДІЛ 3

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ІСПАНІЇ

### 3.1. Первинна обробка отриманих даних

Обчислення проводилися по кожному параметру, які були згруповані у фактори відповідно до опитувальника. Для кожної змінної обчислено ключові показники, включаючи середнє значення, медіану, стандартне відхилення, а також для відстеження незалежних змінних акультурації проведено тест Шапіро-Уїлка.

Першим проаналізуємо отримані результати за опитувальником посттравматичного зростання. Тут всі дані розподілені та згруповані за шістьма факторами: нові можливості, духовні зміни, стосунки з іншими, оцінка життя, особиста сила та індекс ПТЗ. Результати відображені у (табл. 3.1).

показник	середній	медіана	стандартне відхилення
нові можливості	3,16	3,00	1,06
стосунки з іншими	2,50	3,00	1,27
особиста сила	2,98	3,00	1,24
духовні зміни	2,48	2,50	1,27
оцінка життя	3,00	3,00	1,26
індекс ПТЗ	2,66	3,00	1,15

**Табл.3.1.** Описова статистика показників ПТЗ

Вибірка дослідження характеризується помірним рівнем ПТЗ, про що свідчить середнє значення індексу ПТЗ, що становить 2.66. Це свідчить про те, що респонденти відзначають позитивні зміни у своєму житті після травматичного досвіду, проте рівень цих змін не є високим і демонструє помірну вираженість адаптації до зростання. Нові можливості та оцінка життя найчастіше зустрічають значення 4, що свідчить про вищий рівень

задоволеності в цих компонентах. Помірна варіативність даних зі стандартним відхиленням від 1.06 до 1.27, тобто є респонденти які мали велику розбіжність у значеннях. Негативна асиметрія у більшості змінних окрім «духовних змін» відображає більшу кількість відповідей з високими значеннями. Стандартне відхилення вказує на відносну однорідність відповідей, що підтверджує надійність отриманих даних.

Нові можливості відображають найвищі середні значення, тобто після травматичних подій здебільшого відкривались нові перспективи, навички та можливості для особистісного розвитку. Також духовний розвиток через значення медіани відображає зміни в екзистенційному аспекті життя. Наступними менш вираженими показниками відзначено стосунки з іншими, де проявилися зміни в довірі до оточуючих та кращій побудові соціальних зв'язків. Оцінка життя і особиста сила присутні, але не суттєві. Тобто можна говорити про позитивні зміни респондентів та покращення умов, але за 2.5 роки життя у міграції не всі сфери життя вдалось вивести на значно новий рівень, щоб цілком задовольнити себе.

Також проведено тест Шапіро-Уїлка, який вказує на ненормальність розподілу даних, оскільки  $p < 0.05$  для кожної змінної. Це впливає на вибір подальшого непараметричного методу кореляції. Також було виявлено аномалії для змінних «Стосунки з іншими» та «Духовні зміни», де були зафіксовані відповіді у вигляді 0, але вони були залишені в аналізі, оскільки відповідають меті дослідження.

Наступними проаналізуємо показники за методикою вивчення акультурації, що включає в себе: сепарацію, маргіналізацію, інтеграцію, асиміляцію та дискримінацію. Результати відображено в (табл.3.2). Стандартне відхилення показує помірний рівень варіативності у всіх показниках, окрім інтеграції. Тут найбільше стандартне відхилення, що свідчить про значний розкид у відповідях. Хоча середній рівень інтеграції високий 3.92, респонденти мають досить різні погляди на цю стратегію, і деякі можуть бути менш успішно інтегровані.

показник	середній	медіана	стандартне відхилення
сепарація	2,08	2	0,6
маргіналізація	1,44	1	0,6
інтеграція	3,92	4	0,7
асиміляція	1,68	2	0,6
дискримінація	1,28	1	0,7

**Рис.3.2.** Описові статистики показників акультурації

Також низькі значення маргіналізації 1.44 та асиміляції 1.68 вказують на те, що респонденти підтримують власну культуру не відмовляючись від приймаючої. Загалом показники маргіналізації свідчать про рідкісне використання респондентами даної стратегії. Асиміляція із середнім значенням 1.68 вказує на низький рівень відмови від власної культурної ідентичності задля прийняття нової.

Найвищим серед усіх показників є інтеграція, мода тут збігається з іншими показниками, що свідчить про узгодженість вибору. А саме, невелике стандартне відхилення вказує на одностайність та популярність даної стратегії. Як було наведено вище, дана стратегія є найефективнішою і вирізняється збереженням власної культури та присвоєнням нової, де індивід отримує нові можливості та змінює власну ідентичність. Результати підкреслюють необхідність підтримки мультикультурного підходу в адаптаційних процесах.

Дискримінація з низькими середніми показниками 1.28, вказує що більшість опитуваних не стикалися з проявами дискримінації та упередженим ставленням, хоча деякі випадки все ж таки простежуються. Також усі змінні мають ненормальний розподіл за тестом Шапіро-Уїлка, що обумовлює використання непараметричних методів для подальшого вивчення кореляцій.

Наступними проаналізуємо показники безпеки. Сюди входить: фізична, економічна та культурна безпеку. Результати відображено в (табл.3.3).

показник	середній	медіана	стандартне відхилення
фізична	2,2	2	0,72
культурна	2,22	2	0,5
економічна	2,64	3	0,59

**Табл.3.3.** Описові статистики показників безпеки

Культурна та фізична безпека мають достатньо близькі середні значення, але в свою чергу фізична безпека демонструє стандартне відхилення 0.72, що вказує на найвищу варіабельність і може свідчити про індивідуальні відмінності у почутті фізичної безпеки, як в новому культурному середовищі, так і в світі в цілому. Найвищим відображається рівень економічної безпеки 2.64, що вказує на залежність показників економіки країни у вигляді рівня цін, податків, оплати праці й цін нерухомості на почуття безпеки особистості. В економічній безпеці найбільш збалансований розподіл із середнім значенням 2.64 та медіаною 3.0, що відображає стабільну задоволеність цим показником серед більшості опитуваних. Респонденти із значенням культурної безпеки нижче середнього 2.22 можуть бути класифіковані, як ті що мають недостатню інтеграцію в нову культуру.

Взагалі безпека в культурному аспекті є критично важливою для стратегії інтеграції. І беручи до уваги те, що в нас стратегія інтеграції найбільш використовується, показники безпеки в свою чергу це підтверджують, особливо високий рівень культурної безпеки, коли іммігрант відчувається вільним і може не змінювати свою ідентичність. Варто тут відмітити, що Іспанія не дає виплат біженцям щомісячно, тому іммігранти вимушені знаходити заробіток самостійно. Беручи це до уваги та результати наших респондентів в економічній безпеці стає зрозумілим, що люди впевнені у своєму доході, це також впливає на бажання інтегруватися в нову культуру.

Наступним проаналізовано показники психологічного стану, а саме: тривожність депресія, оцінка соціокультурної дезадаптації , шкала

задоволення життям та задоволеність собою (самооцінка). Результати відображено в (табл.3.4).

показник	середній	медіана	стандартне відхилення
самооцінка	3,62	4	0,5
задоволення життям	3,18	3	1,04
тривога	2,08	2	0,9
депресія	1,8	2	0,8
дезадаптація	1,66	2	0,68

**Табл.3.4.** Описові статистики психологічних показників

У вибірці переважає високий рівень самооцінки та помірний рівень задоволення життям. Показник 2.08 нижче середнього у тривожності та відповідно мода й медіана зі значенням 2.0, відображає середній рівень тривоги серед респондентів. Також високі максимальні значення свідчать про окремі випадки серед респондентів, які можуть бути значною проблемою. Але в свою чергу депресивність із середнім значенням 1.08 вказує на низький рівень або взагалі відсутність депресивних проявів. У показнику задоволеність життям стандартне відхилення є помірним 1.04, але варіативність відповідей досить висока.

Деадаптація має помірні показники, що свідчить про її наявність для певної групи респондентів. Деадаптація зазвичай може бути сильною при стратегіях сепарації або маргіналізації, але в нашому дослідженні вони не є домінуючими. Така тенденція може бути пов'язана з фактором вимушеного виїзду та неможливістю повернутися в Україну через війну. Респонденти вимушені були змінити місце проживання і досі чекають моменту, коли зможуть повернутися. Саме цей факт, може впливати на високе відчуття тривожності та неможливість повної адаптації, через внутрішній супротив.

Тривога, деадаптація та депресія можуть виступати бар'єрами для ефективного входження в нове середовище. Показники можуть виступати, як першочерговими факторами, тобто через травматизацію людина не готова

адаптуватися до нових умов або ж навпаки у відповідь на нову культуру та оточення індивід відчуває тривогу, що впливає на швидкість посттравматичного зростання. В цілому даний аналіз свідчить про загальну задоволеність життям та низький рівень депресивних станів, відносно сприятливий психологічний стан. Хоча варіабельність груп може свідчити про наявність підгруп думки яких розбігаються. Також високі показники задоволення життям можуть відображати посттравматичне зростання або бути компенсаторним механізмом після травматизації. Задоволеність життям демонструє позитивний потенціал, навіть в умовах адаптаційних труднощів. Хоча варто взяти до уваги термін перебування в Іспанії.

У показнику задоволеності собою медіана має значення 4, що демонструє високий рівень позитивної оцінки. Вузкий діапазон значень від 3 до 5 та низьке відхилення вказує на відносну однорідність у вибірці. Загалом відсутність низьких оцінок демонструє, що у респондентів немає значних психологічних бар'єрів або зовнішніх факторів які б могли впливати на відчуття особистості та знижувати задоволеність собою.

Отже, підведемо висновки по описовим статистикам, показники ПТЗ демонструють високі середні значення, що свідчить про цілком позитивний психологічний стан респондентів. Чинники акультурації, зокрема інтеграція є домінуючою серед решти показників, тобто її обирають як основну стратегію адаптації. В той же час дискримінація та маргіналізація відображають найнижчі показники, тобто респонденти інтегруються в нову культуру, але при цьому їхні культурні цінності є домінантними. Простежується мінімальна вираженість негативних станів в той час, як задоволеність собою та життям відображає помірні та високі показники. Вузкий діапазон значень для деяких показників вказує на високий рівень однорідності відповідей, а ненормальний розподіл більшості змінних вимагає використання непараметричних методів для подальшого аналізу, зокрема кореляцію Спірмена. Загалом, зібрані дані підтверджують переважну адаптивність респондентів до контексту дослідження.

### 3.2. Встановлення зв'язків між показниками акультурації та посттравматичним зростанням

Одним із завдань дослідження було виявлення зв'язків між показниками акультурації та показниками ПТЗ у респондентів, було проведено кореляційний аналіз. Вивчення зв'язків відбувалося методом коефіцієнтної кореляції рангу Спірмена. Цей метод дозволив визначити ступінь і напрямок зв'язку, виявити значущі асоціації між показниками для глибшого розуміння взаємодії.

Розглянемо показники у вигляді матриці кореляції для детального аналізу зв'язків (див. табл. 3.5)

№	Показники	Нові можливості	стосунки з іншими	Особиста сила	Духовні зміни	Оцінка життя	Індекс ПТЗ
1	Сепарація	0,1	0,13	0,24	0,27	0,081	0,21
2	маргіналізація	0,04	0	0,06	0,012	-0,1	-0,23
3	Інтеграція	0,14	0	0,125	-0,064	0,042	0,08
4	асиміляція	-0,041	-0,04	-0,03	-0,008	-0,024	-0,03
5	Культурна безпека	0,009	0,016	-0,15	-0,136	-0,22	-0,14
6	Фізична безпека	0,09	0,022	0,072	0,004	0,02	0,08
7	економічна безпека	0,22	0,162	0,21	0,26	0,406	0,292
8	Самооцінка	0,18	0,28	0,08	0,186	0,3	0,21
9	задоволення життям	0,06	0,25	0,06	0,18	0,26	0,204
10	Тривога	0,029	0,018	-0,09	-0,285	-0,23	-0,091
11	депресія	0,062	0,02	-0,024	-0,164	-0,16	-0,053

**Табл.3.5.** Матриця кореляцій між показниками акультурації та ПТЗ

Інтерпретація результатів коефіцієнтного кореляційного аналізу рангу Спірмена за показниками:

#### 1. Стратегії акультурації

- сепарація – особиста сила ( $r=0.249$ ) позитивний зв'язок, що може вказувати на збереження власної ідентичності, як джерело стійкості;

- сепарація – духовні зміни ( $r=0.271$ ) помірна позитивна кореляція, що свідчить про процеси пов'язані з внутрішнім розвитком;
- маргіналізація – духовні зміни ( $r=0,012$ ) позитивна, але слабка кореляція, що вказує на слабкий вплив на посттравматичне зростання;
- інтеграція – нові можливості ( $r=0,140$ ) помірна позитивна кореляція, що підтверджує важливість даної стратегії для подальшого ПТЗ;
- інтеграція – оцінка життя ( $r=0,042$ ) низький позитивний зв'язок, що відображає вплив обраної стратегії на гармонійне перебування у новому середовищі та бачення свого життя;
- асиміляція – особиста сила ( $r=-0,032$ ) слабка негативна кореляція, свідчить про відмову від власної ідентичності при виборі даної стратегії, що негативно впливає на подальше посттравматичне зростання.

Показники акультурації продемонстрували обмежений вплив на ПТЗ, інтеграція є найоптимальнішою стратегією для досягнення ПТЗ. Деякий вплив також відобразила стратегія сепарації, однак її вплив на загальний індекс ПТЗ є обмеженим ( $r=0,217$ ), що свідчить про те, що дана стратегія не завжди сприяє зростанню та розвитку особистості. Натомість асиміляція та маргіналізація демонструють слабкий або негативний вплив, що пов'язано з ризиком втрати культурної ідентичності та ізоляції.

## 2. Показники безпеки

- фізична безпека – нові можливості ( $r=0,090$ ) низька позитивна кореляція, що свідчить про низький вплив на ПТЗ. Базове відчуття фізичної захищеності створює основу для адаптації, але не визначає рівень посттравматичного зростання;
- економічна безпека – оцінка життя ( $r=0,406$ ) помірна позитивна, відображає вплив фінансової безпеки на кращу оцінку життя, почуття впевненості та можливість ПТЗ;
- економічна безпека – духовні зміни ( $r=0,260$ ) помірна позитивна кореляція, що свідчить про зв'язок та важливість фінансової безпеки, для

можливої внутрішньої роботи з собою та почуття стабільності, що призводить до зростання;

- культурна безпека демонструє практично нейтральні кореляції з усіма показниками, що вказує на відсутність прямого впливу.

Тобто, коли є безпека в питаннях заробітку та фінансова впевненість у людини з'являється ресурс на внутрішню роботу з собою, духовний розвиток, що безпосередньо впливає на рівень задоволення життям. А також економічна безпека є важливим критерієм для оцінки життя та можливостей, які з'являються у зовнішньому світі, що теж впливає на внутрішнє почуття людини.

Фізична безпека демонструє статистично незначущі кореляції зі змінними, що може вказувати на рівень почуття себе у безпечних умовах. Так як всі респонденти проживають в Іспанії, можемо припустити що відчуття безпеки там на високому рівні. Можливо через мультинаціональність країни простежується більша толерантність та низький рівень злочинності, що дає змогу відчувати себе фізично захищеним.

Культурна безпека відображає низькі та статистично незначущі кореляційні зв'язки, що може свідчити про меншу важливість порівняно з іншими показниками. Можливо саме цей показник є низьким відсутність дискримінації, адже респонденти не відчують культурного пригнічення та можуть вільно проявляти всі свої ідентичні особливості.

### 3. *Психологічні показники*

- самооцінка – оцінка життя ( $r=0,305$ ) сильний позитивний зв'язок, вказує на залежність між самовідчуттям та загальним задоволенням життям;

- самооцінка – нові можливості ( $r=0,184$ ) позитивний зв'язок, підтверджує важливість самосприйняття та розвитку нових перспектив;

- задоволення життям – стосунки з іншими ( $r=0,406$ ) помірний позитивний зв'язок, що відображає важливість комунікації для загального сприйняття життя;

- задоволення життям – духовні зміни ( $r=0,108$ ) помірний позитивний зв'язок, що підкреслює важливість внутрішнього стану та сприйняття зовнішніх умов життя;
- тривога – духовні зміни ( $r=-0,285$ ) слабкий негативний зв'язок, що відображає сповільнення внутрішніх змін, через емоційне виснаження або підвищений рівень стресу;
- тривога – оцінка життя ( $r=-0,234$ ) слабкий негативний зв'язок, підкреслює негативний вплив та перешкоди для почуття задоволеності власним життям;
- депресія – духовні зміни ( $r=-0,164$ ) помірний негативний зв'язок, що підкреслює гальмування духовного розвитку та сповільнення посттравматичного зростання;
- дезадаптація – оцінка життя ( $r=-0,470$ ) негативна кореляція, відчуття розгубленості негативно впливає на загальне бачення життя;
- дезадаптація – духовні зміни ( $r=-0,418$ ) негативний зв'язок, що свідчить про значущий бар'єр для ПТЗ.

Самооцінка продемонструвала найсильніший вплив на ПТЗ, що пояснюється внутрішнім виміром показника. Те як особистість сприймає себе, відображається у її проявах в зовнішньому світі та впливає на швидкість ПТЗ. Показник дезадаптації через певний негативний або ж розгублений внутрішній стан, відображається на швидкості зростання людини, створює певні бар'єри для конструктивного реагування та адаптації до нових умов життя. Дезадаптація часто проявляється через уникання, ізоляцію або ж заважає знаходити нові сенси у досвіді, що необхідні для подальшого розвитку та формування нових поведінкових стратегій.

Депресія проявила слабкі незначущі зв'язки з усіма показниками посттравматичного зростання. В наших респондентів було виявлено показники тривожності при опитуванні, тому навіть якщо вони не мають значного впливу на ПТЗ, все одно вони присутні і варто їх враховувати. З усіх

психологічних показників, дезадаптація є найсуттєвішою у сповільненні зростання та негативному впливі загалом на можливість подолання кризових станів. Також важливим виявилось задоволення життям, як можливість підкріплення правильності руху, включаючи в себе сукупність внутрішніх почуттів та відображення у зовнішніх виявах, а також якості комунікацій. Адже кожен з даних факторів має прямий вплив на сприйняття людиною досвіду та суб'єктивній оцінці власного шляху.

Проведений аналіз показав, що посттравматичне зростання тісно пов'язане з стратегією інтеграції та сепарації, рівнем економічної безпеки та деякими психологічними характеристиками. Найбільш значущим показником є інтеграція, що дозволяє зберегти внутрішню ідентичність та успішно адаптуватися до нового культурного середовища. Дана стратегія створює основу для розвитку нових можливостей та духовних змін. В той же час сепарація має обмежений, але позитивний вплив, оскільки саме підтримка власної культурної ідентичності може стати опорою та джерелом внутрішньої сили. Ключову роль відіграє економічна безпека в досягненні ПТЗ, що пов'язано з покращенням оцінки життя та духовними змінами.

Формуванню позитивних змін сприяє висока самооцінка та задоволення життям, оскільки вони підтримують впевненість у власних силах та краще бачення майбутнього. В свою чергу тривога, депресія та дезадаптація негативно впливають та мають здатність гальмувати ПТЗ. Через акцент на негативних аспектах, емоційне виснаження, відсутність рефлексії створюється перешкода для посттравматичного зростання.

### **3.3. Визначення чинників посттравматичного зростання у мігрантів**

Проведення регресійного аналізу є ключовим етапом дослідження, задля виявлення взаємозв'язку між показниками та оцінки їх впливу на ПТЗ.

Відповідно до завдань, виявимо чинники, які впливають на зміст та прояви посттравматичного зростання у вимушених українських мігрантів.

Проведемо множинний регресійний аналіз, впливу показників акультурації на індекс ПТЗ, результати відображено у (табл.3.6).

індекс ПТЗ	B	SE	t	p
культурна безпека	-0,736	0,343	-2,144	0,039
економічна безпека	0,495	0,334	1,485	0,146
фізична безпека	0,367	0,234	1,568	0,126
сепарація	0,378	0,284	1,332	0,191
маргіналізація	0,152	0,335	0,455	0,652
інтеграція	0,117	0,214	0,549	0,587
асиміляція	-0,079	0,293	-0,27	0,789
дискримінація	-0,47	0,244	-1,923	0,062
самооцінка	0,373	0,36	1,037	0,307
задоволення життям	0,02	0,192	0,106	0,916
тривога	0,124	0,242	0,513	0,611
депресія	0,172	0,249	0,691	0,494
дезадаптація	-0,594	0,29	-2,048	0,048

**Табл.3.6.** Вплив показників акультурації на індекс ПТЗ

Розглянемо ключові показники та їх вплив:

1. Культурна безпека ( $\beta$  -0.7361,  $p$  = 0.039) – негативний і значущий вплив, свідчить про відчуття культурної безпеки та знижує необхідність у пошуку нових перспектив, що є складовою ПТЗ. І дійсно, Іспанія толерантно відноситься до всіх національностей, тому можна вільно самовиражатися, бути собою і не шукати перспективи для проявлення. Більше того, там велике значення відіграє свобода меншин, що теж дає певне відчуття свободи та безпеки і таким чином культурне питання являється зоною комфорту.

2. Економічна безпека ( $\beta$  0.4957,  $p$  = 0.146) – позитивний вплив, але не статистично значущий. Створює сприятливі умови для розвитку але не є ключовим для внутрішніх змін. Скоріше є сприятливою умовою для комфорту та бажання адаптуватися, ніж зростання.

3. Фізична безпека ( $\beta$  0.3672,  $p$  = 0.126) – позитивний але не статистично значущий, являється базовою потребою для адаптації, проте не

стимулює до посттравматичного зростання. В цьому питанні, Іспанія стала саме тою безпечною зоною, куди мігрували українці під час травматичних подій.

4. Сепарація ( $\beta$  0.3782,  $p = 0.191$ ) – позитивний але не значущий вплив, може допомагати збереженню ідентичності і стати опорою в травмуючій ситуації, але її роль у ПТЗ є обмеженою

5. Маргіналізація ( $\beta$  0.1525,  $p = 0.652$ ) – незначний вплив, можна розглядати як сповільнююча стратегії для ПТЗ, через ізоляцію та не здатність до прийняття нових умов життя.

6. Інтеграція ( $\beta$  0.1173,  $p = 0.587$ ) – позитивний, але статистично незначущий, очевидно що сприяє адаптації та створенню нової ідентичності, але безпосередній вплив на ПТЗ залежить від сукупності факторів.

7. Асиміляція ( $\beta$  -0.0791,  $p = 0.789$ ) – негативний, незначущий вплив, підтверджує що відмова від власної культури негативно впливає на ПТЗ, особистісний розвиток та може стати додатковим травмуючим фактором.

8. Дискримінація ( $\beta$  -0.4700,  $p = 0.062$ ) – близький до статистичної значущості, негативний вплив, перешкоджає розвитку ПТЗ, методом зниження здатності до позитивних змін. Можуть впливати комунікації з іншими або зовнішні чинники, що відображаються на внутрішніх переживаннях та сповільнюють процеси зростання.

9. Самооцінка ( $\beta$  0.3736,  $p = 0.307$ ) – позитивний але не значущий вплив, може створювати передумови для ПТЗ, сприяючи впевненості у власних силах та здатності долати труднощі.

10. Задоволення життям ( $\beta$  0.0203,  $p = 0.916$ ) – мінімальний та не значущий, задоволення поточними умовами не є ключовим фактором, для переосмислення та ПТЗ.

11. Дезадаптація ( $\beta$  -0.5946,  $p = 0.048$ ) – значущий негативний вплив, являє собою суттєвий бар'єр для ПТЗ. Зосередження на своїх труднощах та негативних аспектах, знижує здатність знаходити нові сенси та розвивати власну силу.

12. Тривога та депресія мають незначний вплив, що свідчить про опосередкованість, у деяких випадках можуть навіть мобілізувати ресурси для адаптації, але в загальному мають слабкий вплив.

Отже, здебільшого показники акультурації не виявили статистично значущого впливу на інтегральний показник ПТЗ, вплив можна розглядати як результат складної взаємодії соціокультурних, економічних та психологічних факторів.

Для ширшого розуміння впливу, проаналізуємо наступну змінну ПТЗ нові можливості, результати відображено в (табл.3.7).

нові можливості	B	SE	t	p
культурна безпека	-0.3784	0.338	-1.1201	0.270
економічна безпека	0.4449	0.329	600095	0.184
фізична безпека	0.3205	0.230	732678	0.173
сепарація	0.1841	0.280	0.6587	0.514
маргіналізація	0.2948	0.330	0.8933	0.378
інтеграція	0.1964	0.210	0.9338	0.357
асиміляція	-0.1433	0.288	-0.4968	0.622
дискримінація	-0.5129	0.241	-2.1318	0.040
самооцінка	0.4462	0.355	249098	0.216
задоволення життям	-0.1090	0.189	-0.5781	0.567
тривога	0.1158	0.238	0.4862	0.630
депресія	0.2679	0.245	1.0913	0.282
дезадаптація	-0.3700	0.286	-1.2944	0.204

**Табл.3.7.** Вплив показників акультурації на нові можливості

Значущим показником в даному аналізі виступає - дискримінація (B=-0.5129, p=0.040) – негативний, але значущий вплив, свідчить про суттєве ускладнення розвитку нових можливостей, блокуючи процеси адаптації та знижує здатність до пошуку позитивних перспектив.

Решта показників незначущі, але деякі мають позитивні тенденції, які можуть бути враховані. Економічна безпека (B=0.4449, p=0.184), фізична безпека (B=0.3205, p=0.173), мають позитивний вплив, що може бути фундаментом для забезпечення адаптації, але не впливати на ПТЗ.

Серед психологічних показників позитивний вплив демонструє самооцінка ( $B=0.4462$ ,  $p=0.216$ ) та депресія ( $B=0.2679$ ,  $p=0.282$ ), це свідчить про опосередковану роль. Також передумовами для розвитку можуть виступати стратегії акультурації інтеграція ( $B=0.1964$ ,  $p=0.357$ ) та сепарація ( $B=0.1841$ ,  $p=0.514$ ) проте їхня ефективність потребує додаткового вивчення.

Отримані результати підкреслюють ключову роль дискримінації як бар'єру для розвитку ПТЗ і демонструють, що інші показники мають слабкий вплив.

Наступний проаналізуємо показник ПТЗ стосунки з іншими, результати відображено в (табл. 3.8).

Стосунки з іншими	B	SE	t	p
культурна безпека	-0.3736	0.388	-0.9637	0.342
економічна безпека	-0.0673	0.377	-0.1786	0.859
фізична безпека	0.2920	0.264	1.1041	0.277
сепарація	0.2583	0.321	0.8056	0.426
маргіналізація	-0.0188	0.379	-0.0497	0.961
інтеграція	-0.1181	0.241	-0.4892	0.628
асиміляція	-0.0690	0.331	-0.2085	0.836
дискримінація	-0.6669	0.276	-2.4157	0.021
самооцінка	0.3863	0.407	0.9494	0.349
задоволення життям	0.1574	0.216	0.7277	0.472
тривога	0.4113	0.273	1.151977	0.141
депресія	0.1418	0.282	0.5034	0.618
дезадаптація	-0.8655	0.328	-2.6393	0.012

**Табл.3.8.** Вплив чинників акультурації на стосунки з іншими

Значущими показниками тут виступають:

- дискримінація ( $B=-0.6669$ ,  $p=0.021$ ), негативний вплив на стосунки з іншими. Соціальні бар'єри та відсутність розуміння у комунікаціях суттєво ускладнює здатність людей формувати та підтримувати зв'язки;
- дезадаптація ( $B=-0.8655$ ,  $p=0.012$ ), негативний вплив відображає перешкоди у формуванні стосунків з іншими, оскільки наслідками дезадаптації може стати усамітнення, ізоляція та втрата довіри до оточуючих.

Решта показників відображають незначущий вплив, серед них позитивний вплив демонструють:

- фізична безпека ( $B=0.2920$ ,  $p=0.277$ ), знову ж таки як базова потреба для адаптації та можливості будувати комунікації;
- сепарація ( $B=0.2583$ ,  $p=0.426$ ), тут може забезпечувати зв'язок з власною культурою через комунікації в межах власної культурної групи;
- самооцінка ( $B=0.3863$ ,  $p=0.349$ ), може опосередковано впливати на побудову стосунків через самовідчуття та впевненість;
- задоволення життям ( $B=0.1574$ ,  $p=0.472$ ), може створювати сприятливі умови для комунікацій та соціальної взаємодії;
- тривога ( $B=0.4113$ ,  $p=0.141$ ), має недостатньо виражений вплив, але може стимулювати соціальні контакти.

Отже, значущий вплив на стосунки з іншими транслиують показники дискримінація та дезадаптація, що виступають соціальним бар'єром і впливає на відчуття невідповідності соціальному середовищу та значно ускладнює можливість міжособистісних стосунків.

Наступник показником для аналізу ПТЗ візьмемо особисту силу. Результати відображено в (табл. 3.9).

Значущими в даному аналізі виступають показники:

- культурна безпека ( $B=-0.7793$ ,  $p=0.043$ ) негативний вплив, свідчить про те що високий рівень культурної безпеки може знижувати мотивацію до розвитку особистої сили;
- дезадаптація ( $B= -0.6464$ ,  $p = 0.046$ ) негативний вплив, суттєво перешкоджає розвитку особистої сили та має протилежний вплив, через відчуття відчуження та невідповідності новому соціуму.

Наступні показники не є значущими, але простежуються деякі тенденції:

- економічна безпека ( $B= 0.5263$ ,  $p = 0.153$ ) позитивний вплив, почуття особистої сили, може виражатися через економічне положення людини та сприяти ПТЗ;

особиста сила	B	SE	t	p
культурна безпека	-0.7793	0.371	-2.103	0.043
економічна безпека	0.5263	0.360	1.460	0.153
фізична безпека	0.4122	0.253	1.630	0.112
сепарація	0.4243	0.307	1.384	0.175
маргіналізація	0.3478	0.362	0.961	0.343
інтеграція	0.2180	0.231	0.945	0.351
асиміляція	-0.1935	0.316	-0.612	0.545
дискримінація	-0.5314	0.264	-2.014	0.052
самооцінка	0.2051	0.389	0.527	0.601
задоволення життям	-0.0912	0.207	-0.441	0.662
тривога	0.0303	0.261	0.116	0.908
депресія	0.2538	0.269	0.943	0.352
дезадаптація	-0.6464	0.314	-2.062	0.046

**Табл.3.9.** Вплив показників акультурації на особисту силу

- фізична безпека ( $B=0.4122$ ,  $p=0.112$ ) позитивний вплив, впевненість у безпеці дає можливість проявлятися та бути корисним у соціумі, що дає можливість впевнитися у власній силі;
- сепарація ( $B=0.4243$ ,  $p=0.175$ ) позитивний вплив, методом збереження власної культурної ідентичності може сприяти особистій силі, але ефект не є суттєвим;
- інтеграція ( $B=0.2180$ ,  $p=0.35$ ) позитивний вплив, вибір даної стратегії сприяє створенню нової ідентичності, але вплив на розвиток особистої сили залишається слабким.

На особисту силу мають вплив тільки показники культурної безпеки та дезадаптації. Інші показники мають опосередкований характер у процесі формування особистої сили.

Наступним показником для визначення впливу візьмемо духовні зміни, результати відображено в (табл.3.10)

Тут значущим показником виступає тільки дезадаптація ( $B=-0.7000$ ,  $p=0.036$ ), відображає значний негативний вплив на духовні зміни та перешкоджає здатності переосмислювати духовні цінності та знаходити нові сенси.

духовні зміни	B	SE	t	p
культурна безпека	-0.5056	0.379	-1.3324	0.191
економічна безпека	0.3633	0.369	0.9846	0.331
фізична безпека	0.1950	0.259	0.7531	0.456
сепарація	0.6286	0.314	2.0023	0.053
маргіналізація	0.0624	0.371	0.1683	0.867
інтеграція	-0.0996	0.236	-0.4217	0.676
асиміляція	-0.0123	0.324	-0.0378	0.970
дискримінація	-0.3232	0.270	-1.1961	0.239
самооцінка	0.4015	0.398	1.0080	0.320
задоволення життям	-0.0925	0.212	-0.4370	0.665
тривога	-0.1954	0.267	-0.7308	0.470
депресія	0.1070	0.276	0.3883	0.700
дезадаптація	-0.7000	0.321	-2.1806	0.036

**Табл. 3.10.** Вплив показників акультурації на духовні зміни

Серед незначущих показників можна виділити:

- економічну безпеку ( $B=0.3633$ ,  $p=0.33$ ), може опосередковано сприяти духовним змінам, але її внесок у цьому контексті є слабким;
- сепарація ( $B=0.6286$ ,  $p=0.053$ ), позитивний близький до значущого впливу. Збереження культурної ідентичності через сепарацію може сприяти переосмисленню духовних цінностей;
- самооцінка ( $B=0.4015$ ,  $p=0.320$ ), може опосередковано підтримувати духовні зміни, але цей зв'язок не є значущим;

Тобто, єдиним значущим показником, що мають вплив на духовні зміни є дезадаптація. Її негативний вплив підкреслив важливість соціальної інтеграції для процесу переосмислення цінностей та формуванню нових сенсів.

Останнім показником для визначення впливу візьмемо показник оцінки життя, результати відображено в (табл.3.11).

Тут статистично значущими показниками виступають:

- культурна безпека ( $B=-1.0887$ ,  $p=0.003$ ) негативний вплив, що може свідчити про зниження здатності переосмислювати життєві цінності, створюючи надмірну стабільність, яка зменшує потребу в зміні світогляду;

- економічна безпека ( $B=0.6919$ ,  $p=0.044$ ) позитивний вплив, створені умови для стабільності та комфортного життя сприяють підвищенню можливостей та впевненості, що впливає на оцінку життя;

Показник	B	SE	t	p
культурна безпека	-1.0887	0.341	-3.1939	0.003
економічна безпека	0.6919	0.331	2.0876	0.044
фізична безпека	0.3559	0.233	1244748	0.135
сепарація	0.1053	0.282	0.3733	0.711
маргіналізація	0.0880	0.333	0.2642	0.793
інтеграція	0.0219	0.212	0.1031	0.918
асиміляція	-0.0796	0.291	-0.2737	0.786
дискримінація	-0.3580	0.243	-1.4749	0.149
самооцінка	0.4762	0.358	514263	0.192
задоволення життям	-0.0380	0.190	-0.1997	0.843
тривога	0.0608	0.240	0.2530	0.802
депресія	0.0243	0.248	0.0981	0.922
дезадаптація	-0.7925	0.288	-2.7483	0.009

**Табл.3.11.** Вплив показників акультурації на оцінку життя

- дезадаптація ( $B=-0.7925$ ,  $p=0.009$ ) негативний вплив, ускладнення здатності позитивної оцінки життя через відчуття невідповідності та дискомфорт у соціальному середовищі.

Наступні показники не є значущими, але розглянемо деякі позитивні тенденції:

- маргіналізація ( $B=0.0880$ ,  $p=0.793$ ), сприяє суттєвим змінам у сприйнятті життя;
- фізична безпека ( $B=0.3559$ ,  $p=0.135$ ), створює базові умови, але роль у оцінці життя залишається другорядною.

Решта показників мають несуттєвий вплив, та не являються значущими для впливу на посттравматичне зростання.

Результати регресійного аналізу див.табл.3.12.

Показники зростання	Детермінанти (значущі показники)	Детермінанти (незначущі показники)
Ставлення до інших	Дискримінація, Деадаптація	Фізична безпека
Нові можливості	Дискримінація	Культурна безпека, Економічна безпека, Фізична безпека
Сила особистості	Культурна безпека, Деадаптація	Економічна безпека, Фізична безпека
Духовні зміни	Деадаптація	Культурна безпека, Економічна безпека, Сепарація
Цінність життя	Культурна безпека, Економічна безпека, Деадаптація	Самооцінка, Задоволення життям
Загальний індекс зростання	Культурна безпека, Деадаптація	Інтеграція, Дискримінація

**Табл. 3.12.** Виявлені чинники ПТЗ

Проведений нами регресійний аналіз дає підґрунтя для спростування гіпотези, адже ми не отримали достатнього підтвердження серед показників. Результати демонструють складність процесів посттравматичного зростання, які залежать від багатьох взаємодіючих чинників. Можна зробити висновок, що зовнішні чинники не мають безпосереднього впливу на посттравматичне зростання, а скоріше це психологічна спроможність та внутрішні ресурси кожної людини.

### **3.3. Рекомендації щодо здійснення заходів адаптації для вимушених мігрантів**

На основі проведених нами досліджень, було з'ясовано, що адаптація до нових культурних умов - це важкий багатофакторний процес, який включає не тільки зовнішні умови існування, але й внутрішнє самовідчуття. Посттравматичне зростання відбувається шляхом внутрішніх змін, викликів та розширення горизонтів, які в подальшому відображаються у зовнішньому світі. Більшість мігрантів відчувають значні зміни та змінюють погляди на

життя, трансформують своє бачення світу, на що мають вплив, як позитивні умови існування та можливість комфортної адаптації, так і виклики у вигляді рішення нових перешкод, що дають змогу знаходити нові підходи та покращувати відчуття самоздатності. Культурний шок та розлади адаптації – психологічні явища, які супроводжують вимушену міграцію.

Для успішної роботи з мігрантами варто враховувати виклик, з яким стикається індивід. Адже, потреби можуть суттєво відрізнятись одне від одного, залежно від вхідних даних, умов, причин міграції та обставин в які потрапила людина, зовнішніх особливостей місця проживання та внутрішніх дефіцитів й ресурсів на які можемо спиратися.

Основними викликами з якими стикаються в процесі адаптації є: незнайомість з новими культурними умовами, питання безпеки, дискримінація, розгубленість у просторі, втрата друзів, мовні бар'єри, відсутність комунікацій, проблеми з пошуком роботи та житла а також відчуття суму за рідною домівкою, відчуття несправедливості, втрата віри та опори. Ці виклики відображаються на внутрішньому стані людини та можуть супроводжуватися фізичними симптомами. Крім того фахівці повинні бути готові до роботи з родинами мігрантів, які можуть проживати разом процеси адаптації або навпаки, залишилися вдома та змушені пристосовуватися до умови життя на відстані.

Власне для початку важливо провести діагностику та оцінку стану клієнта, що дасть первинну інформацію, про те на якому етапі адаптації знаходиться. Важливим є врахування клінічних показників таких як, емоційні прояви (страх, тривога, відстороненість, перепади настрою), когнітивні (нав'язливі думки, проблема з концентрацією уваги, спотворення, дисоціація), фізичні прояви (соматичні симптоми, фізичні прояви, якість сну) та поведінкові прояви (гіперактивність, зниження продуктивності, деструктивна поведінка), що можуть бути ознаками ПТСР, депресії, дисфункціональних стосунків або інших важких психологічних розладів, що потребують першочергової уваги та стабілізації стану для подальшої можливої адаптації.

Проведення даного етапу досліджень може бути ускладнене недовірою з боку мігрантів, мовними бар'єрами або ж страхом стигматизації. Тому важливо забезпечити конфіденційність та врахувати культурні особливості, стан та пережитий досвід мігранта.

Робота фахівця з адаптацією, проживання культурного шоку та травматичного досвіду потребує емпатії, культурної чутливості, толерантності, адаптивності, терпимості та комунікативності, певних кваліфікацій та навичок мультидисциплінарної роботи, при потребі роботи з психотерапевтами, психіатрами або ж працівниками інших соціальних служб.

Загалом для роботи з мігрантами, що пережили додаткові травматичні події (війна, насильство) рекомендовані такі методи:

- EMDR (десенсибілізація і репроцесінг рухами очей) – дозволяє працювати з травматичними спогадами без необхідності глибокої вербалізації.
- Когнітивно-поведінкова терапія – модифікація поведінкових патернів, робота з негативним когніціями;
- Техніки майндфулнес – стабілізація стану.

Для роботи з депресією та тривогою доцільно використовувати:

- КПТ – зосередитися на боротьбі з катастрофічним мисленням та тривожними сценаріями;
- тілесно-орієнтовану терапію – робота з соматичними проявами та фізичними болями;
- МВСТ – техніки усвідомленості та управління тривогою.

Для роботи з акультураційними факторами можна використовувати інтегративні підходи для пошуку балансу ідентичності, екзистенційні для переоцінки життєвих цінностей, пошуку подальшого сенсу життя та проживання кризи, а також робота над підтримкою соціальних зв'язків.

Для подальшої зручності рекомендацій проведемо сепарацію по нашими показникам, та розглянемо умови роботи з кожним з них. Першими фактором, що має вплив на адаптацію виступає акультурація. В процесі акультурації,

важливим є врахування викликів таких як, соціальна ізоляція, дискримінація та стереотипність, збереження власної ідентичності, прийняття традицій та норм поведінки приймаючої країни. Проживаючи в Іспанії, наші мігранти стикаються з культурним шоком, мультинаціональністю країни та різницею ментальностей, що завдає значних незручностей в перші декілька місяців проживання.

На базі наших досліджень найефективнішою стратегією акультурації є інтеграція, але наші респонденти в схожій мірі обирали для себе сепарацію, що може значно впливати на швидкість акультурації та стати перешкодою для ПТЗ. Тут ефективними будуть методи, що дозволяють знайти баланс між інтеграцією в нове суспільство та збереженням власної ідентичності. Психологічна підтримка у вигляді групових або індивідуальних сесій, підтримка культурних цінностей шляхом пошуку культурних центрів та діаспор, в той же час побудова соціальних зв'язків у місцевих спільнотах. Важливо працювати з ідентичністю через пошук компромісу між двома культурами, відчуття опори в своєму успішному культурному досвіді з власною країною та прийняттям того, що в даний період часу з'явилося нове оточення. Нова культура може диктувати свої умови існування, які поступово стануть зрозуміліші і почнуть інтегруватися у нову ідентичність особистості. Варто зробити акцент саме на тих феноменах, які відбуваються на даному етапі адаптації та через рефреймінг окреслити умови посттравматичного зростання. Базова опора, толерантність, гнучкість та соціальні навички повинні стати основним фокусом роботи в період звикання та адаптації мігрантів. За можливості ефективним стане долучення до громади або групи людей в такому ж положенні, щоб розглядати декілька стратегій поведінки та обирати свою унікальну.

Наступним показником, який може потребувати уваги є безпека. Тут варто приділити окрему увагу, адже вимушена міграція через початок повномасштабного вторгнення може підірвати базове почуття фізичної безпеки та захищеності. Що буде впливати не тільки на адаптацію, а на

загальний психологічний стан мігрантів, зокрема біженців та переселенців. Часто передумовою для міграції стає повна руйнація попереднього місця проживання та загроза життю або здоров'ю людини. За таких умов людина потребує особливого підходу та стратегії для подальшої роботи. Тут важливим є робота з травматичним досвідом, робота над соціальною підтримкою, виявлення та зміцнення джерела безпеки (підтримка сім'ї, родичів чи друзів) та відновлення довіри до соціального оточення. Інтеграція та усвідомлення власного досвіду, зони росту та розробка стратегії поведінки в критичних ситуаціях, що в подальшому буде слугувати опорою для почуття фізичної безпеки.

Робота з відчуттям економічної захищеності може потребувати підтримки емоційної стійкості, зміни пріоритетів та допомоги в пошуку ресурсів. Формування відчуття контролю та впевненість у власних силах, як джерело пошуку доходу та можливість розширення горизонтів. Часто в міграції, для стабілізації економічного положення доводиться шукати роботу не за профілем, що впливає на внутрішній стан. І взагалі пошук заробітку в новій країні потребує докладання певних зусиль та ресурсів. Тут доцільно використовувати практики майндфулнес для розвитку здатності бути в моменті та зниження катастрофічного мислення, також екзистенційна терапія може стати інтегрованим підходом для поєднання всіх факторів безпеки та роботи з глибинними страхами життя. Позитивна терапія може залучити особистість до роботи над виявленням внутрішніх ресурсів. Загалом доцільним буде інтеграція безпеки у інтегрований фактор та робота з загальним станом, що буде впливати на посттравматичне зростання.

Наступними та не менш важливими є психологічні показники. Дослідження показали про негативний вплив показника дезадаптації на посттравматичне зростання. Дезадаптація може проявлятися через почуття ізоляції, тривожність, депресію, втрату життєвого сенсу а також труднощів в адаптації. Тут дуже важливим є приклад схожого досвіду та відчуття підтримки й зв'язку з іншими. Такий досвід легше переживається у групі,

шляхом шерингу та будування комунікацій, що стане не тільки інформативним полем, але й підтримкою та усвідомленням досвіду. Розвиток адаптивних навичок, робота з емоційною стабілізацією через визнання власних труднощів та готовності прийняти допомогу є важливим кроком до емоційного відновлення та гармонії. Також готовність до комунікацій з представниками нової культури, може стати чудовим етапом едукації та розуміння сутності традицій, що в свою чергу вплине на відчуття дезадаптації. Розуміння поведінкових патернів, реакцій та деяких ментальних особливостей допоможе в розумінні та залученні в нове культурне середовище. Таким чином зменшується відчуття страху перед новим та невідомим, що стає зоною комфорту. Важливим тут є поступовість дій, яка буде відрізнятися для кожного індивіда з врахуванням його психологічних особливостей. Окремим психологічним фактором, який негативно впливає на адаптацію є дискримінація. Це спричинене різністю в культурних питаннях, релігійних, національних та ін. Саме цей чинник може викликати негативні стани та емоції, почуття пригніченості, депресію або бажання ізоляції. Тут основне завдання фахівця – допомогти впоратися з наслідками дискримінації та знайти внутрішні ресурси, що стануть опорою в стратегії подолання.

Важливим тут є право підтримки, якщо фактор дискримінації відображається на морально-фізичній шкоді, індивід має повне право звернутися до правоохоронних органів задля забезпечення своєї безпеки. Ефективними методами подолання дискримінації вважається розвиток асертивності, через «Я повідомлення», що дозволить окреслити та захистити свої власні кордони, стратегія планування поведінки в місцях де це найбільш імовірно. Також доцільним тут буде зменшення емоційності та проживання емоцій через тіло, щоб запобігти фізичному напруженню, появі страху, ненависті та усамітнення. В цей момент важливим для людини є почуття важливості та підтримки, що буде зменшувати вплив дискримінації.

Задоволеність життям тут виступає більше загальним чинником, на який не можливо вплинути на пряму. Цей чинник часто являється суб'єктивним і

визначається в процесі порівняння з життям до вимушеної міграції, що не є зовсім правильним, адже зовнішні обставини зовсім нові і часто доводиться починати свій шлях знову, опираючись тільки на досвід та внутрішні навички. Тут важливою є робота з розмежуванням досвіду та можливості частково відтворити його, а частково бути готовим до набуття нових якостей, які можуть бути потрібними здавалося б навіть у звичайних речах. На цьому етапі доцільно проводити переоцінку цінностей та виокремити зони життя, на яких потрібно сфокусуватися в найближчий період часу. Побудувати стратегії руху, на які зможе опиратися індивід в процесі свого шляху, а також окремо провести роботу з самосприйняття, адже ці два фактори пов'язані між собою.

Доцільно розглядати задоволеність собою, як процес спрямований на відновлення самооцінки, ідентичності та впевненості в собі та своїх силах. Робота з переконаннями, інтегруванням досвіду, формуванням та усвідомленням ресурсів, ставленні до себе та ідентичністю. Часто в міграції не вистачає часу для проходження всіх етапів та асиміляції з досвідом. Людина може втратити цінні ресурси через знецінення себе та свого досвіду. Важливим для фахівця є ступінь довіри, завдяки чому людина зможе бути вільною у своїх висловах та чесною по відношенню до себе.

Робота з усіма вище наведеними показниками є важливою у сприянні посттравматичного зростання, що включає в себе розвиток внутрішньої стійкості, формування нових життєвих цінностей, відновлення ідентичності, змінення стосунків в першу чергу з собою, підвищення здатності допомагати іншим. ПТЗ не є автоматичним процесом, воно потребує усвідомлених зусиль та підтримки з боку соціальних працівників або психологів, що буде сприяти перетворенню травматичного досвіду в джерело сили та сенсу, сприяти покращенню й розвитку майбутнього.

Ознаками, що є показниками шляху ПТЗ, виступають:

- 1) зміни у сприйнятті себе, стійкості – розуміння що те, що раніше здавалося труднощами, вже є буденністю та не потребує додаткових зусиль. Наприклад орієнтація в нових умовах, знання мови, згадування досвіду з

оптимізмом і розуміння того, що отримав натомість і як це відобразилось на житті. Часто тут звучить фраза «Я знаю, що можу справитися будь з чим», «Тепер це мені не страшно», «Та дарма боявся»;

2) покращення стосунків з іншими – висловлювання бажання допомоги та вміння просити підтримку, пошук нових соціальних зв'язків не тільки з представниками власної культури а й з іншими, емпатія, готовність допомогти ближнім та поділитися своїм досвідом;

3) переосмислення життєвих цінностей – відчуття вдячності та повний перегляд свого життя за категоріями, що ще важливо, що пріоритетне, що приносить задоволення, а що ні. Вплив нової ідентичності до розуміння життя, часто змінюється сама філософія, переймається частково стиль життя домінуючої країни і індивід усвідомлює це і сприймає зміни як позитивні;

4) зростання духовності та пошук сенсів – переоцінка цінності самого життя, часто тут змінюється навіть плинність часу життя, ті хто раніше не помічали дрібниць та знецінювали власний досвід, тепер можуть насолоджуватися та радіти дрібницям. Індивід знаходить своє місце у світі та розуміє своє завдання. Вкладає нові сенси у життя, що змінюють пріоритети та часто призводять до пошуку нових інструментів розвитку. Зараз актуальними є філософські вчення, йога та езотеричні практики, які часто використовуються в Іспанії, для покращення як емоційного так і фізичного стану;

5) зміна в ставленні до травматичного досвіду – не відсторонення чи уникнення досвіду, а асоціація досвіду з собою, відстеження як саме він вплинув на мою ідентичність, чому навчив та як трансформував;

6) позитивна емоційна динаміка – стабільний емоційний фон який більше не змінюється без причини, помітні спокійніші реакції на нові виклики ти зменшується реакція на тригерні фактори. Висловлюються позитивні думки з приводу майбутнього, будуються плани та з'являється оптимізм.

Загалом посттравматичне зростання, явище яке супроводжує вихід з травматизації та вказує на успішне подолання її. Наше дослідження показало

доволі високий рівень посттравматичного зростання. Звичайно варто враховувати факт, що з початку міграції вже минуло 2.5 роки, що доволі значний термін для первинної адаптації. Актуальним питанням для роботи з мігрантами на сьогоднішній день є робота з розгубленістю та невизначеністю з приводу того, в якій країні залишитися жити, як далі реагувати на війну та задоволеності власним життям, адже тут не простежувалися високі показники.

Емоційна прив'язаність до батьківщини, ностальгія (ідеалізація минулого, друзів, культури, рідного дому), почуття обов'язку перед близькими й друзями, що залишилися вдома та розгубленість у почутті приналежності. Часто через труднощі з якими стикаються в процесі адаптації, виникає ілюзія повернення та страх прийняти остаточне рішення. Тут великою роботою буде усвідомлення почуттів та станів, які стають перешкодою до прийняття рішення або важливе усвідомлення явища «відкладання життя на потім», що може бути не бажанням брати на себе відповідальність за життя, спричинене страхами або попереднім досвідом. Ефективним буде оцінка реальності повернення, за допомогою SWOT – аналізу або порівняння того, як було вдома в минулому і як зараз, що стане першопричиною для розвіяння ілюзій, адже в нових реаліях слово «життя вдома» має на увазі вже нові умови, до яких можуть бути не готові люди які жили в міграції, що стане новими умовами для травматичного досвіду. Також усвідомлення переваг міграції, що стало новим відкриттям в собі під час адаптації, які досягнення з'явилися, як це все впливає на самооцінку та рівень життя. І важливим фактором є оцінка комунікацій та соціуму який з'явився під час міграції. Чи задовольняє спілкування бажання та потреби, наскільки сприяє розвитку та підтримує. Тобто розшири погляди на нове життя, усвідомити всі здобутки та надбання і реально оцінити бажання й думки про повернення додому.

Також окремою категорією для роботи фахівців будуть мігранти жінки – чий чоловіки залишилися в Україні. Тут робота часто ускладнена та потребує додаткового розуміння, як бачить родина своє майбутнє життя та над чим саме хоче зосередитися. Важко адаптуватися в нових умовах життя, проходити всі

етапи розуміючи що це тільки на певний час, без чітких термінів. Тут найважчим є саме невизначеність часових рамок, розрив між «тут» і «там», подвійний стрес та рольові зміни. В роботі з такими випадками варто фокусуватися на підтримці емоційного стану, формуванні реалістичних очікувань, збереження сімейних зв'язків, стійкість як вміння виконувати одночасно чоловічі та жіночі ролі, робота з екзистенційними питаннями та планування майбутнього. Особливо якщо в родині є діти, які також проходять етапи адаптації, що може відобразитися на їх психічних станах.

Отже, робота над адаптацією що буде сприяти посттравматичному зростанню доволі багатофакторна та довготривала. При розробці психологічних заходів потрібно враховувати особистісні фактори, метод та інструменти які будуть найбільш корисними у роботі з певними завданнями.

### Висновки до розділу 3

У даному розділі було проведено емпіричний аналіз, який включав в себе проведення описових статистик з визначенням середніх показників, розподілом змінних та тенденцій, виявлення коефіцієнтної кореляції рангу Спірмена між показниками посттравматичного зростання та факторами акультурації. Проведення множинного регресійного аналізу для визначення як зміни в незалежних змінних впливають на залежну змінну.

В результатах кореляційного аналізу відображено зв'язок акультураційних стратегій, а саме сепарації та інтеграції, що свідчить про збереження власної культурної ідентичності в наших респондентів. Найвагомим показником безпеки є економічна, що відобразила найсильніший позитивний зв'язок, особливо на духовні зміни та задоволення життям. Самооцінка, як психологічний показник демонструє позитивний зв'язок з ПТЗ, а дезадаптація навпаки стає бар'єром, який має негативний зв'язок з усіма аспектами зростання особливо новими можливостями.

Регресійний аналіз дозволив виявити відносну значущість кожного з показників впливу акультурації на ПТЗ, найсильнішими серед них виявлено економічну безпеку та культурну безпеку, негативними виступають дискримінація та дезадаптація, а фактор інтеграції та фізичної безпеки нейтральний.

На основі отриманих результатів, доцільним буде спростування нашої гіпотези, щодо впливу показників та стратегій акультурації на посттравматичне зростання. Можливо це залежить від країни перебування та зовнішніх умов в які потрапляє людина, але нашою метою був аналіз саме мігрантів в Іспанії. Виходячи з цього, можемо розглядати стратегії акультурації, як ті що можуть сприяти або перешкоджати, але не впливати на посттравматичне зростання. Сприятливими стратегіями акультурації є інтеграція, шляхом збереження власної культури та пізнання нової, що призводить до утворення нової ідентичності та формує позитивні зміни. А

також стратегія сепарації, яка буде ефективною для респондентів, які ще не прийняли рішення стосовно країни постійного місця проживання. Для того, щоб пережити травмуючі події та сприяти зростанню, індивід може акумулювати всі сили та енергію шляхом відмови від прийняття обох культур та життям тут і зараз.

Щодо психологічних показників важливим чинником виступає дезадаптація, що проявляється ззовні але впливає на внутрішні процеси індивіда і перешкоджає посттравматичному зростанню. Дискримінація у свою чергу відбувається при контакті з зовнішньою середою та може слугувати бар'єром для подальшого зростання.

Тобто в даному дослідженні було виявлено, що ключову роль у процесі посттравматичного зростання відіграють внутрішні фактори особистості, до них належать: самооцінка, духовні зміни, емоційна адаптивність та психологічна стійкість. Навіть якщо зовнішні умови не сприяють комфорту чи стабільності, все одно буде відбуватися посттравматичне зростання шляхом внутрішніх ресурсів людини.

Оглядаючись на результати було надано рекомендації, щодо ефективної роботи з мігрантами під час адаптації, висвітлена найчастіша проблематика та методи роботи задля сприяння посттравматичному зростанню.

## ВИСНОВКИ

Робота була виконана згідно з поставленими на початку завданнями:

1. Було здійснено теоретико-методичний аналіз проблеми посттравматичного зростання вимушених мігрантів в умовах адаптації до нового соціокультурного середовища, шляхом опрацювання тематичної літератури, за допомогою якої були висвітлені показники акультурації, як основний механізм адаптації, розглянуто сутність та підходи до визначення посттравматичного зростання, що дало змогу сформулювати гіпотезу щодо впливу показників акультурації на посттравматичне зростання.

2. На емпіричному рівні було визначено специфіку посттравматичного зростання та акультурації вимушених мігрантів. Сформовано та обґрунтовано методологічний апарат для проведення дослідження, що відповідає поставленим завданням. Обрана вибірка, якою стали вимушені мігранти, що проживають на території Іспанії. Здійснено вибір відповідних опитувальників, адаптованих в Україні. Розроблено гугл-форми, які були розміщені в соціальних мережах та телеграм каналах.

3. За результатами кореляційного аналізу було визначено наявність прямих кореляційних зв'язків між показниками акультурації та посттравматичним зростанням у вимушених мігрантів. Зокрема найбільш використовуваними стратегіями акультурації визначена інтеграція та сепарація. Також було виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки середньої сили між показниками економічної безпеки та значущі але негативні зв'язки між дезорієнтацією та дискримінацією, що суттєво сповільнюють процес ПТЗ.

4. Методом регресійного аналізу було виявлено чинники, які частково впливають на зміст та прояви посттравматичного зростання у вимушених українських мігрантів. Сприятливими чинниками є культурна та економічна безпека, тоді як дискримінація та дезадаптація виступають перешкоджаючими факторами. Загалом наша гіпотеза не отримала

підтвердження, оскільки виявлений вплив виявився недостатнім для підтвердження його значущого впливу на посттравматичне зростання.

**5.** На основі отриманих результатів було розроблено та обґрунтовано рекомендації, щодо роботи з вимушеними мігрантами в процесі адаптації до нових культурних умов. Окреслено важливість оцінки стану мігранта, врахування його індивідуальних психологічних особливостей, сімейного стану, умов проживання та пережитого травматичного досвіду. Також окремо окреслено чинники, які мають прямий вплив на посттравматичне зростання та ознаки за якими можна відстежити успішну адаптацію.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація України до переходу світ-системи від одно- до багатополюсності : аналітична доповідь / [за ред. М. Михальченка], - К: ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України, 2012. - 116 с.
2. Адаптивне навчання студентів професії вчителя: теорія і практика: монографія / В.І. Бондар, І.М. Шапошнікова, Т.Л. Опалюк, Т.Й. Франчук; за заг. ред. В.І. Бондаря. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018 - 308с.
3. Андрушко Я. Результати адаптації методики вивчення акультурації мігрантів Дж. Беррі на українській вибірці. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 90–115.
4. Бацевич Ф. С. Словник термінів міжкультурної комунікації / Ф. С. Бацевич; М-во освіти і науки України, Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. – Київ: Довіра, 2007. – 205 с. – (Словники України).
5. Біленька, І. Г. «Культурний шок і адаптація до нової культури». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки», 2015.
6. Блінова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів / Блінова О. Є. // Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України. 2010. № 3/LXXXX, квітень. С. 12-16.
7. Блінова О. Є., «Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації», Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки, Вип. 3(1), с. 111-117, 2016.
8. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис. ... д-ра філософії: 053 (05). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022.301с.
9. Верховод О. Психологічні складнощі адаптації за кордоном / Евакуація. City. URL: [https://evacuation.city/articles/235924/tut-vsechuzhe-](https://evacuation.city/articles/235924/tut-vsechuzhe)

hochudodomu-psihologichni-skladnoschi-adaptacii-za-kordonom. (дата звернення:15.08.2023).

10. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 2. С. 95–104.

11. Воробець А. Сутність структура та механізми процесу соціальної адаптації // Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Зб. наук. праць: у 2 т. - Т. 2. - Харків: Видавничий центр ХНУ, 2006. - С. 300-305.

12. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації // Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. - С.433 - 442.

13. Дідковська Л., Дідковський А. Психологія потенційного емігранта— Львів : Растр-7, 2023. – 596 с.

14. Дідковська Л., Дідковський А. Соціально – культурна адаптація в імміграції. Частина перша – Львів : Растр-7, 2024. – 448 с.

15. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Київ, 2016. 227 с.

16. Донбас в етнополітичному вимірі. - К.: ІПіЕНД імені І.Ф. Кураса НАН України, 2014. - 584 с.

17. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. Проблеми гуманітарних наук. Психологія, 2021. Вип. 49. С. 61-71.

18. Єрмоменко О. А. Теоретичні і методичні засади адаптивної системи професійної підготовки магістрів з управління навчальним закладом: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Українська інженерно-педагогічна академія: Харків, 2021. 619 с.

19. Закон України про біженців, які потребують додаткового або тимчасового захисту. Відомості Верховної Ради України, 2012, № 16, ст.146

URL: <https://dpsu.gov.ua/ua/zakoni-inshi-normativno-pravovi-akti-sho-regulyuyut-pravovij-status-bizhenciv-ta-osib-yaki-potrebuyut-dodatkovogo-abo-timchasovogo-zahistu>.

20. Зубовський, Д. Адаптація та апробація україномовної версії методики «Опитувальник посттравматичного зростання». Психологічний часопис : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018, № 7. Вип. 17, 121– 135.

21. Кавалеров, А. І. Соціальна адаптація : феномен і прояви : [монографія] / А. І. Кавалеров, А. М. Бондаренко. - Одеса : Астропринт, 2005. - 112 с.

22. Кількість українців та їх міграція за кордон через війну в 2024 році.  
URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3732355-kilkist-ukrainciv-ta-ih-migracia-za-kordon-cerez-vijnu.html>.

23. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Вовчик- Блакитна О. О., Лазос Г. П., Шльонська О. О., Литвиненко Л.І., Гребінь Л. О., Царенко Л. Г., Гурлева Т., Демидюк С. П. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Ред. Київ, Україна: ТОВ «Видавництво “Логос”», 2015.

24. Климчук, В. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький, 2021 : Імекс-ЛТД.

25. Кокур О.М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. - К.: ГНОЗІС, 2002. - Т. IV. - Ч. 5. - С. 137 - 140.

26. Лазос Г.П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики // Актуальні проблеми психології. - Том. I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. - Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Випуск 45 - 2016. С. 120-127

27. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні / І. М. Леонова //

Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2015. - № 4. - С. 94-100.

28. Орбан-Лембрик Л.Є. Соціальна психологія : [підручник для студентів вищих навч, закладів] : у 2 кн. / Л.Є. Орбан-Лембрик - К. : Либідь, 2006. - Кн.2 : Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. - 560 [2] с.

29. Орбан-Лембрик Л.Є. Соціальна психологія: Навчальний посібник: Академвид., 2005. - 448 с.

30. Пархоменко Т. С. Акультурація // Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/Акультурація> (дата звернення: 3.12.2024).

31. Понченко Є. А -. Соціетальна психіка / Е.А. Донченко : [НАН України. Ін-т соціології]- К. : Наукова думка, 1994. - 208 с.

32. Рибак О. Поняття Посттравматичного зростання в позитивній психології. Психологічний часопис., 8 (4). 2022, 69-78. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.4.6>

33. Римаренко. Ю. І. Міграційні процеси в сучасному світі: світовий, регіональний та національний виміри: (Понятійний апарат, концептуальні підходи, теорія та практика): Енциклопедія / Упоряд. Ю. І. Римаренко; За ред. Ю. Римаренка. – К.: Довіра, 1998. – 912 с.

34. Ровенчак О. Визначення та класифікації міграцій: наближення до операційних понять // Політ. менеджмент. - 2006. - № 2 (17). - С. 127-139.

35. Ровенчак О. Визначення та класифікації міграцій: наближення до операційних понять. Політичний менеджмент №2. Львів, 2006.

36. Слюсаревський М. М., Блинова О.Е. Психологія міграції : навчальний посібни: Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. - Кіровоград : ТОВ «Імлекс ЛТД», 2013. - 244с.

37. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів

II Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 червня 2021 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С.206-210.

38. Стець В. Особливості ціннісного самовизначення сучасної молоді. / В. Стець. Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка - Дрогобич : Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2009. - Випуск двадцять третій. Психологія. - С. 39-50

39. Тарасюк І.В. Культурний шок як один із чинників адаптації та реадаптації мігрантів до нового життя. Психологічні перспективи Випуск 17.2011 232 УДК 316.61

40. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації / Т. М. Титаренко // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; [ред. колегія: Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]. - К. : Міленіум, 2017. - Вип. 5 (19). - 348 с. - С. 3-10.

41. Титаренко, Т. М. (2018б). Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. Особистість та її історія, 102-112.

42. Трибрат Т. А., Шуть С. В, Сакевич В. Д. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для систем охорони здоров'я та громадського здоров'я. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія; за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2022. С. 23-3.

43. Харитоновна, Н. Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. Науковий журнал «Психологічні травелогі». 2003, №1, 167–189.

44. Шебанова, В. І., Діденко, Г. О. (2017). Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (39), 368–379.
45. Arroyo C., Soy psicóloga de duelo migratorio y estas son las cosas que más afectan a los emigrantes. 2017. [Online]. URL: <https://is.gd/ZFSfyw> Data zvernennia: Hrud. 06, 2022.
46. Cohen S. Positive events and social supports as buffers of life change-stress / S. Cohen, H. Noberman // Journal of Applied Social Psychology. - Oxford, 1983. - Vol. 13. - P. 99-125.
47. Christopher M. A. A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth / M. Christopher // Clinical Psychology review. - 2006. - Vol. 24. - PP. 75-98.
48. Joseph, S., Linley, P.A. (2004) Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review // Journal of Traumatic Stress, Vol. 17, No. 1, February 2004, pp. 11-21.
49. Joseph, S., Linley, P.A. (2006) Growth following adversity: Theoretical perspectives an implication for clinical practice // Clinical Psychology Review, 26, pp. 1041-1053.
50. Laval University. Direction des services aux étudiants. "Culture shock and adaptation", URL: <https://www.bve.ulaval.ca/etudiants-etranagers/vivre-a-quebec/choc-culturel-et-adaptation/>
51. Rodrigue J., Jackson S., Perri M. Medical coping models questionnaire: Factor structure for adult transplant candidates. International Journal of Behavioral Medicine. 2000. Vol. 7 (2). Pp. 89–11.
52. Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviours and adopting health behaviours: The role of self-efficacy beliefs // Self-efficacy in changing societies / Ed. by A. Bandura - Cambridge, 1995. P. 259 - 288.

53. Selltiz C. Factors influencing attitudes of foreign students towards the host country / C. Selltiz, S. W. Cook // *Journal of Social Issues*. - 1962. - Vol. 18, № 1. - P. 7-23.

54. Tedeschi R. G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // *Journal of Traumatic Stress*. -1996. -Vol. 9. -P. 455–471.

55. Walsh, F. *Normal Family Processes* / F. Walsh. - (Second edition). - New York: Guilford Press, 1993. - 365 p.

56. Zoellner, T. & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two-component model. *Clinical Psychology Review*, 26 (5), 626–653.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

№	Запитання	Оцінка				
		1	2	3	4	5
1	Я змінив свої пріоритети щодо того, що дійсно є важливим в житті	1	2	3	4	5
2	Я став більше цінувати цінність власного життя	1	2	3	4	5
3	У мене з'явилися нові інтереси	1	2	3	4	5
4	У мене зросло почуття впевненості в собі	1	2	3	4	5
5	Я став краще розуміти нематеріальний бік життя	1	2	3	4	5
6	У мене зросла впевненість в тому, що можу розраховувати на людей у скрутний час	1	2	3	4	5
7	Я намітив новий шлях для свого життя	1	2	3	4	5
8	Я намітив новий шлях для свого життя	1	2	3	4	5
9	Я охочіше став висловлювати свої емоції	1	2	3	4	5
10	У мене зросла впевненість в тому, що можу впоратися з труднощами	1	2	3	4	5
11	Я зрозумів, що можу зробити різні сторони свого життя кращими	1	2	3	4	5
12	Я став більш позитивно сприймати те, як усе складається в моєму житті	1	2	3	4	5
13	Я став краще цінувати кожен день свого життя	1	2	3	4	5
14	Для мене стали доступними нові можливості, яких раніше не було	1	2	3	4	5
15	У мене зросла здатність співчуття до інших	1	2	3	4	5
16	Я став вкладати більше зусиль в успішність своїх стосунків	1	2	3	4	5
17	У мене зросла рішучість змінити те, що потребує змін	1	2	3	4	5
18	У мене зміцнилися мої життєві переконання	1	2	3	4	5
19	Я з'ясував, що сильніший, ніж думав раніше	1	2	3	4	5
20	Я багато дізнався про те, які насправді люди можуть бути чудовими	1	2	3	4	5
21	Я став краще розуміти потреби інших	1	2	3	4	5
22	У мене зросло відчуття гармонії зі світом	1	2	3	4	5
23	У мене зросло відчуття взаємо поєднання з усім існуючим в світі	1	2	3	4	5
24	Для мене стали зрозумілішими питання про життя і смерть	1	2	3	4	5
25	Я став краще розуміти сенс життя	1	2	3	4	5

## Шкала № 1: Культурна ідентичність

№	Твердження	Абсолютно не згоден	Радше не згоден	Не знаю, не впевнений	Радше згоден	Абсолютно згоден
1	Я вважаю себе українцем					
2	Я вважаю себе громадянином України					
3	Я вважаю себе представником іншої етнічної групи (якої?)					
4	Я відчуваю себе частиною української культури					
5	Я пишаюсь тим, що я українець					
6	Я щасливий бути українцем					
7	Я відчуваю себе частиною української культури					
8	Я гордий бути українцем					
9	Я щасливий бути українцем					
10	Приналежність до української культури є обтяжливою для мене					
11	Те, що я українець, завдає мені незручності					
12	Приналежність до української культури - щастя для мене					
13	Мені приємно бути українцем					

## Шкала № 2: Безпека

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	В цій країні є різноманіття мов та культур					
2	Ми повинні застосовувати засоби для захисту наших культурних традицій від зовнішніх впливів					
3	Вивчення інших мов змушує нас забувати свої культурні традиції					
4	Мене мало цікавить втрата моєї культурної ідентичності					
5	Будучи українцем, я відчуваю свою культуру в безпеці					
6	Високий рівень безробіття - серйозна причина для хвилювання					
7	Ця країна достатньо успішна і багата для того, щоб кожен відчував себе в безпеці					
8	Високі податки не дозволяють купувати предмети першої необхідності					
9	Люди дуже турбуються про свої власні матеріальні потреби					
10	Сьогодні шанси людини прожити більш безпечно та легко життя вищі, ніж колись					
11	Наше суспільство вироджується і, можливо, скоро перетвориться на хаос					
12	Повідомлення про аморальність людей у нашому суспільстві сильно перебільшені					
13	Ймовірність стати жертвою розбійного нападу, бути обкраденим або вбитим стають щораз вищі					

## Шкала №3: Сприйняття дискримінації

№	Твердження	Абсолютно не згоден	Радше не згоден	Не знаю, не впевнений	Радше згоден	Абсолютно згоден
1	Я вважаю, що люди інших національностей поведуться несправедливо і недобррозичливо по відношенню до українців					
2	Я не відчуваю себе прийнятим в іспанському суспільстві					
3	Я відчуваю, що іспанці мають щось проти мене					
4	Мене дразнили або ображали через мою національність					
5	Мені погрожували або на мене нападали через мою національність					

## Шкала №4: Самооцінка

№	Твердження	Абсолютно не згоден	Радше не згоден	Не знаю, не впевнений	Радше згоден	Абсолютно згоден
1	У цілому я задоволений собою					
2	Інколи думаю, що я не є доброю людиною					
3	Я вважаю, що в мене є добрі якості					
4	Я можу багато чого робити добре, як і більшість людей					
5	Я відчуваю, що мені немає особливо чим пишатися					
6	Інколи я виразно відчуваю свою марність					
7	Я відчуваю, що вартий поваги, принаймні на рівні з іншими					
8	Мені би хотілося, щоб мене більше поважали					
9	У цілому я схильний вважати себе невдахою					
10	Я добре ставлюся до себе					

## Шкала №5: Задоволення життям

№	Твердження	Абсолютно не згоден	Радше не згоден	Не знаю, не впевнений	Радше згоден	Абсолютно згоден
1	У багато чому моє життя близьке до ідеалу					
2	У мене відмінні умови життя					
3	Я задоволений своїм життям					
4	У мене є все, що мені потрібно в житті					
5	Якщо б я міг прожити своє життя ще раз, я не змінював би майже нічого					

## Шкала №6: Психологічна проблеми

№	Твердження	Ніколи	Рідко	Інколи	Часто	Завжди
1	Я відчуваю втому					
2	Я відчуваю біль у животі					
3	Я відчуваю запаморочення і непритомність					
4	Я задихаюся (навіть якщо на мене нічого не тисне)					
5	Я відчуваю постійну слабкість					
6	Я відчуваю напругу					
7	Я відчуваю нервозність та внутрішнє тремтіння					
8	Я відчуваю неспокій					
9	Я відчуваю роздратування і досаду					
10	Я хвилююся, що зі мною може трапитися щось погане					
11	Я відчуваю себе нещасним і сумним					
12	Мої думки, здається, змішані					
13	Більшість свого часу я відчуваю хвилювання					
14	Я відчуваю себе самотнім навіть поряд із іншими людьми					
15	Я втратив інтерес до того, що раніше приносило задоволення					

## Шкала №7: Соціокультурна компетенція (адаптація)

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Купувати (знаходити, доставляти) продукти, які ви любите					
2	Дотримуватися правил та розпорядків					
3	Мати справу з представниками влади					
4	Користуватися транспортом					
5	Взаємодія з чиновниками					
6	Добивати розуміння					
7	Робити покупки					
8	Розуміти гумор					
9	Знаходити житло					
10	Перебувати в громадських місцях					
11	Спілкуватися з людьми різних національностей					
12	Розуміти етичні та культурні відмінності					
13	Дотримуватися свого віросповідання					
14	Будувати стосунки з протилежною статтю					
15	Знайти свій шлях у житті					
16	Говорити про себе з іншими людьми					
17	Жити в цьому кліматі					
18	Взаємостосунки в сім'ї					
19	Темп життя					

## Шкала №8: Шкала соціальної бажаності

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Якщо є необхідність, то я можу казати неправду					
2	Я ніколи не приховую своїх помилок					
3	Були випадки, коли я використовував інших у своїх цілях					
4	Я ніколи не вживаю лійку					
5	Я завжди дотримуюсь закону, навіть якщо ймовірність бути спійманим невелика					
6	Я не добре говорив про друга/подругу за спиною					
7	Коли я чую, як люди обговорюють щось потайки, я намагаюсь не підслухувати					
8	У юності я ніколи здійснював крадіжки					
9	Я ніколи не смітив на вулиці					
10	Я здійснював учинки, про які ніколи нікому не розповідав					
11	Я ніколи не беру речі, які мені не належать					
12	Я не пліткую про інших					