

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

С. С. Кожуховська

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ
ЖІНОК В ІНШОМУ ЕТНОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ В УМОВАХ
ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ**

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет _____ здоров'я людини _____

(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра _____ психології та соціології _____
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра
на тему: «Соціально-психологічні аспекти адаптації та інтеграції жінок в
іншому етнокультурному середовищі в умовах воєнних викликів»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-242зм

С. С. Кожуховська

Керівник роботи: доцент кафедри психології
та соціології, к. психол. н., доц.

А. М. Османова

Рецензент: канд.психол.наук, доцент
Європейський університет.

Н. Д. Абрамян

2025

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ магістр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“ _ ” _____ 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Кожуховської Світлани Семенівни

1. Тема роботи: «Соціально-психологічні аспекти адаптації та інтеграції жінок в іншому етнокультурному середовищі в умовах воєнних викликів».

Керівник роботи: Османова А. М. – к. психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 112 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Османова А. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2.	Османова А. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Османова А. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, мети, об'єкта, предмета, завдань дослідження. Розроблення плану кваліфікаційної роботи та структури дослідження.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Систематичний аналіз наукових джерел за проблемою адаптації жінок-ВПО в іншому етнокультурному середовищі. Робота над теоретичною частиною.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Підбір діагностичного інструментарію. Проведення констатувального експерименту. Обробка результатів первинної діагностики.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та обґрунтування програми соціально-психологічної підтримки адаптації жінок-ВПО.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Реалізація програми (формульвальний експеримент). Повторна діагностика. Статистична обробка результатів. Графічне оформлення та аналіз ефективності програми.	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення результатів, написання висновків та технічне оформлення роботи	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Захист кваліфікаційної роботи.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти

Кожуховська. С. С.

Керівник роботи:

канд. психол. н., доц.

Османова А. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 120 с., рис. – 16, табл. – 26, літератури – 85 дж., додатків – 4

У кваліфікаційній роботі представлено теоретико-методологічні основи дослідження соціально-психологічної адаптації та інтеграції жінок-вимушено переміщених осіб в іншому етнокультурному середовищі.

Розглянуто підходи до вивчення адаптації та інтеграції мігрантів у закордонній та вітчизняній психологічній науці. Проаналізовано соціально-психологічні механізми адаптації особистості в умовах зміни етнокультурного середовища. Виявлено особливості адаптаційних процесів жінок в умовах воєнних викликів.

Проведено емпіричне дослідження на базі благодійної фундації Gringo у місті Ополе (Польща). Здійснено діагностику соціокультурної адаптації, психологічного благополуччя та сприйманої соціальної підтримки жінок-ВПО за допомогою стандартизованих методик. Розроблено та реалізовано онлайн-програму соціально-психологічної підтримки адаптації з використанням інтерактивних методів групової роботи.

Результати дослідження підтвердили високу ефективність розробленої програми: статистично значуще покращення показників соціокультурної адаптації, психологічного благополуччя та сприйманої соціальної підтримки. Програма може бути використана для психологічної підтримки вимушено переміщених осіб у різних країнах.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, БЛАГОДІЙНА ФУНДАЦІЯ, ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСІБИ, ЕТНОКУЛЬТУРНЕ СЕРЕДОВИЩЕ, ЖІНКИ-ВПО, ІНТЕГРАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, СОЦІОКУЛЬТУРНА АДАПТАЦІЯ, ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА

ABSTRACT

Kozhukhovska S. S. Socio-psychological adaptation and integration of forcibly displaced women in a different ethnocultural environment. – Qualification work. – Kyiv, 2025.

The qualification work presents theoretical and methodological foundations for studying socio-psychological adaptation and integration of forcibly displaced women in a different ethnocultural environment.

Approaches to studying adaptation and integration of migrants in foreign and domestic psychological science are examined. Socio-psychological mechanisms of personality adaptation in conditions of ethnocultural environment change are analyzed. The peculiarities of women's adaptation processes under wartime challenges are identified.

An empirical study was conducted at the Gringo Charitable Foundation in Opole, Poland. Diagnostics of sociocultural adaptation, psychological well-being, and perceived social support of forcibly displaced women was carried out using standardized methods. An online program for socio-psychological support of adaptation was developed and implemented using interactive group work methods.

The research results confirmed high effectiveness of the developed program: statistically significant improvement in indicators of sociocultural adaptation, psychological well-being, and perceived social support. The program can be used for psychological support of forcibly displaced persons in various countries.

Keywords: *adaptation, charitable foundation, forcibly displaced persons, ethnocultural environment, forcibly displaced women, integration, psychological well-being, social support, sociocultural adaptation, training program.*

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ЖІНОК В ІНШОМУ ЕТНОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	13
1.1. Поняття адаптації та інтеграції в соціально-психологічному контексті...	13
1.2. Соціально-психологічні механізми адаптації особистості в умовах зміни етнокультурного середовища	19
1.3. Особливості адаптаційних процесів жінок в умовах воєнних викликів ...	25
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ЖІНОК .	32
2.1. Організаційно-методичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації жінок	32
2.2. Методи та методики дослідження соціально-психологічної адаптації жінок в іншому етнокультурному середовищі	37
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	44
Висновки до розділу 2	55
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ АДАПТАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ЖІНОК В ІНШОМУ ЕТНОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	57
3.1. Обґрунтування програми соціально-психологічної підтримки адаптації жінок	57
3.2. Розробка та впровадження тренінгової програми підтримки адаптаційних процесів	62
3.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту	96
3.4. Оцінка ефективності корекційно-розвивальних заходів за допомогою t-критерію Стюдента	109
Висновки до розділу 3	120
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	125
ДОДАТКИ	134

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема соціально-психологічної адаптації та інтеграції вимушено переміщених осіб в іншому етнокультурному середовищі набуває особливої актуальності в контексті воєнних викликів, які стоять перед українським суспільством. Після початку повномасштабного російського вторгнення у лютому 2022 року мільйони українців були змушені виїхати до країн Європейського Союзу, зокрема до Польщі. Польща прийняла найбільшу кількість українських біженців серед європейських країн. Більшість з них – жінки з дітьми, оскільки чоловіки призовного віку залишилися захищати Україну. Жінки-вимушено переміщені особи стикаються з комплексом адаптаційних викликів: необхідність освоєння нової мови та культурних норм, пошук житла та працевлаштування, забезпечення освіти дітей, встановлення нових соціальних зв'язків, опрацювання травматичного досвіду війни та розлуки з близькими. Ці виклики супроводжуються значним психологічним навантаженням: тривожністю, депресією, відчуттям самотності, втратою контролю над життям.

Дослідження адаптації та інтеграції мігрантів має давню традицію в психологічній науці. Значний внесок у розуміння природи адаптаційних процесів зробили зарубіжні вчені Джон Беррі, який розробив концепцію акультураційних стратегій, Коллін Уорд та Ентоні Кеннеді, які створили модель соціокультурної адаптації, Керол Ріфф, яка запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, а також Шелдон Коен, який розробив теорію соціальної підтримки. Серед українських науковців варто відзначити роботи Титаренко Т. М., яка досліджувала психологічні наслідки травматизації в умовах війни, Новікової О. Ф. з колегами, які вивчали особливості адаптації вимушено переміщених осіб, а також Педоренко В. М., який аналізував психоемоційний стан переселенців в умовах іншої країни.

Актуальність розробки програм психологічної підтримки адаптації жінок-ВПО зумовлена кількома важливими факторами. В умовах вимушеної міграції

спостерігається значне зростання психологічних проблем, пов'язаних з травматичним досвідом війни, розлукою з близькими та необхідністю адаптації до іншого етнокультурного середовища. Традиційні підходи до психологічної підтримки мігрантів часто виявляються неефективними для цієї специфічної групи, оскільки не враховують особливостей вимушеної міграції внаслідок воєнних дій. Жінки-ВПО мають особливі психологічні потреби, пов'язані з множинними ролями, відповідальністю за дітей та хронічною невизначеністю щодо майбутнього, що вимагає розробки спеціалізованих програм підтримки.

Особливої уваги заслуговує феномен соціальної підтримки як важливого ресурсу адаптації. Як показують дослідження Коена Ш. та Вілза Т., соціальна підтримка може слугувати буферним фактором, що пом'якшує негативний вплив стресу на психологічне благополуччя. Водночас, рівень психологічного благополуччя, згідно з концепцією Ріфф К., значно впливає на здатність людини адаптуватися до нових умов життя та відновлюватися після травматичних подій.

Сучасні українські реалії підтверджують необхідність глибокого вивчення психологічних механізмів адаптації жінок-ВПО в іншому етнокультурному середовищі. Дослідження Дмитренко Н. В. та Гуменюка І. М. показують, що вимушено переміщені особи стикаються з комплексом психологічних викликів, які потребують спеціалізованої психологічної допомоги. Роботи Кравця В. П. та Паращук О. І. демонструють важливість активних стратегій подолання як чинників успішної адаптації вимушених переселенців.

Об'єктом дослідження є процес адаптації та інтеграції жінок-вимушено переміщених осіб в іншому етнокультурному середовищі.

Предметом дослідження є соціально-психологічні особливості адаптації жінок-вимушено переміщених осіб та ефективність програми їх психологічної підтримки в умовах польського етнокультурного середовища.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричній розробці програми соціально-психологічної підтримки адаптації та інтеграції жінок-вимушено переміщених осіб на основі вивчення їх соціокультурної адаптації, психологічного благополуччя та сприйманої соціальної підтримки.

Згідно з визначеною метою у роботі вирішувалися такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз концептуальних підходів до розуміння адаптації та інтеграції в соціально-психологічному контексті та визначити їх специфіку для жінок-вимушено переміщених осіб.
2. Дослідити соціально-психологічні механізми адаптації особистості в умовах зміни етнокультурного середовища та особливості адаптаційних процесів жінок в умовах воєнних викликів.
3. Вивчити емпірично особливості соціокультурної адаптації, психологічного благополуччя та сприйманої соціальної підтримки жінок-ВПО в умовах польського етнокультурного середовища.
4. Розробити та впровадити комплексну програму соціально-психологічної підтримки адаптації та інтеграції жінок-вимушено переміщених осіб.
5. Оцінити ефективність розробленої програми за допомогою методів математичної статистики на основі порівняння результатів констатувального та формувального експериментів.

Теоретичною основою дослідження є концепція адаптації як активного процесу взаємодії особистості з навколишнім середовищем (Александров Д. О., Блинова О. Є., фон Берталанфі Л.), концепція акультураційних стратегій, яка визначає чотири основні моделі адаптації мігрантів (Беррі Дж. В.), модель психологічної та соціокультурної адаптації, що розмежовує емоційне благополуччя та функціональну здатність діяти в новому середовищі (Уорд К., Кеннеді Е.), концепція культурного шоку та U-подібної кривої адаптації (Біленька І. Г., Гуллахорн Дж.), концепція психологічного благополуччя як багатовимірного конструкту (Ріфф К.), теорія соціальної підтримки та її буферного ефекту (Коен Ш., Вілз Т., Хаус Дж., Ходосевич Д. О., Зімет Г.), теорія копінг-стратегій як усвідомлених способів подолання стресу (Карвер Ч., Єсип М. В., Карамушка Л. М., Нестеренко Ю. В., Чухрай С. Я.), концепція резилієнтності як динамічного процесу позитивної адаптації (Гаврилюк С. А., Грішин Д. А., Кутова Н. В., Михлюк Е., Тітов І. Г.), концепція трансформації ідентичності особистості в процесі адаптації (Зінченко О. М., Штепа О. С., Яценко В. А.),

травмоінформований підхід до роботи з особами, які пережили травматичні події (Герман Дж. Л., Лазоренко Б. П., Титаренко Т. М.), теорія горювання та психотерапії втрат (Зливков В. Л., Креденцер О. В., Лукомська С. О., Черкаська Є. А.), дослідження особливостей адаптації вимушено переміщених осіб (Біль М. М., Вдовіченко О. В., Дмитренко Н. В., Коломієць В. М., Кравець В. П., Кудінова М., Лунов В. Є., Мушкевич М. І., Новікова О. Ф., Паращук О. І., Педоренко В. М., Федотова Л. В., Щотка О. П.), а також дослідження соціально-психологічної підтримки мігрантів (Креденцер О. В., Максименко С. Д.).

Методи дослідження:

1) *теоретичні методи*: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; систематизація теоретичних підходів до вивчення адаптації в іншому етнокультурному середовищі.

2) *емпіричні методи*: психодіагностичне тестування з використанням стандартизованих методик: (шкала соціокультурної адаптації К. Уорд та Е. Кеннеді; шкала психологічного благополуччя Ріфф; багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки Г. Зімета).

3) *методи математичної статистики*: описова статистика, t-критерій Стьюдента для залежних вибірок, розрахунок розміру ефекту (Cohen's d) із подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- *комплексно досліджено* взаємозв'язки між соціокультурною адаптацією, психологічним благополуччям та сприйманою соціальною підтримкою жінок-вимушено переміщених осіб в умовах польського етнокультурного середовища;

- *теоретично обґрунтовано та емпірично верифіковано* програму соціально-психологічної підтримки, адаптовану до специфіки функціонування жінок-ВПО в умовах вимушеної міграції внаслідок війни;

- *виявлено специфічні психологічні особливості* адаптаційних процесів жінок в умовах воєнних викликів, які відрізняють цю групу від інших категорій мігрантів.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про механізми адаптації жінок-вимушено переміщених осіб в іншому етнокультурному середовищі, розширенні розуміння ролі психологічного благополуччя та соціальної підтримки як чинників успішної адаптації, а також у розвитку теоретичних основ психологічного супроводу вимушених мігрантів у періоди воєнних викликів. Результати дослідження сприяють розвитку міграційної психології та кризової психології як галузей психологічної науки.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання розробленої програми соціально-психологічної підтримки практичними психологами, соціальними працівниками та фахівцями благодійних організацій, що працюють з вимушено переміщеними особами. Результати можуть бути впроваджені в роботу психологічних служб для біженців, центрів психологічної реабілітації, громадських організацій у різних країнах, а також використовуватися для підготовки фахівців у галузі міграційної психології та міжкультурної комунікації.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ЖІНОК В ІНШОМУ ЕТНОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Поняття адаптації та інтеграції в соціально-психологічному контексті

Адаптація є одним з фундаментальних понять у психологічній науці. Термін походить від латинського "adaptatio", що означає пристосування [1]. У широкому розумінні адаптація представляє собою динамічний процес взаємодії між людиною та середовищем, у результаті якого відбувається оптимізація функціонування особистості в нових або змінених умовах існування [5]. Це не просто пасивне пристосування до обставин, а активна взаємодія, коли людина не лише змінюється сама, а й перетворює навколишню реальність відповідно до власних потреб та можливостей [37, с. 112].

Людвіг фон Берталанфі у своїй загальній теорії систем розглядав адаптацію як властивість будь-якої відкритої системи підтримувати стійкість через обмін енергією та інформацією з навколишнім середовищем [82]. Це означає, що людина як система постійно взаємодіє зі своїм оточенням, отримує від нього певні сигнали та реагує на них таким чином, щоб зберегти внутрішню рівновагу [16, с. 45]. У контексті соціально-психологічної адаптації це особливо важливо, оскільки людина не існує ізольовано, а завжди перебуває в системі соціальних відносин, культурних норм та суспільних очікувань [21, с. 58]. Коли ці зовнішні умови змінюються, як це відбувається під час міграції, система повинна знайти нові способи підтримання балансу [6].

У психологічній науці виділяють декілька рівнів адаптації людини [1]. Біологічна адаптація стосується пристосування організму до фізичних умов середовища, психологічна адаптація передбачає зміни у психічних процесах,

емоційному стані та поведінці особистості, а соціальна адаптація відображає процес входження індивіда в нові соціальні ролі та налагодження стосунків з оточуючими [5, с. 60]. Для розуміння адаптації мігрантів найбільш важливими є саме психологічний та соціальний рівні, оскільки вони безпосередньо впливають на якість життя людини в новому суспільстві. Окремо виділяють культурну або етнокультурну адаптацію, яка описує пристосування до системи цінностей, норм, традицій та способу життя іншої культури [2].

Сучасні дослідники виділяють два основних виміри адаптації мігрантів, які хоча й пов'язані між собою, але мають різну природу. Джон Беррі та Коллін Уорд запропонували розмежовувати психологічну адаптацію, що стосується емоційного благополуччя, задоволеності життям та психологічного комфорту людини в новому середовищі, та соціокультурну адаптацію, яка відображає здатність ефективно функціонувати в повсякденному житті нової країни [69; 84]. Перший вимір відповідає на питання "Як я себе почуваю в новому місці?", а другий - "Наскільки добре я можу справлятися з повсякденними справами?" [83]. Ці два аспекти не завжди розвиваються паралельно, людина може добре справлятися з практичними завданнями, але при цьому відчувати емоційний дискомфорт, або навпаки, почуватися психологічно комфортно, але мати труднощі з освоєнням нових культурних норм [84].

Поняття інтеграції тісно пов'язане з адаптацією, але має свою специфіку. Якщо адаптація описує процес пристосування, то інтеграція відображає результат цього процесу, коли людина стає повноцінною частиною нового суспільства, зберігаючи при цьому зв'язок зі своєю культурою походження [6]. Василь Коломієць та Наталія Єременко визначають інтеграцію вимушено переміщених осіб як двосторонній процес, який передбачає не лише зусилля самих мігрантів щодо входження в нове середовище, а й готовність приймаючого суспільства прийняти їх та створити умови для повноцінної участі в соціальному, економічному та культурному житті. Це принципово важливе розуміння, оскільки воно зміщує фокус від індивідуальної відповідальності мігранта до спільної відповідальності суспільства [23, с. 46].

Джон Беррі у своїй концепції акультураційних стратегій описав чотири основні моделі адаптації, які використовують мігранти у взаємодії з новою культурою [69; 70]. Ці стратегії визначаються двома ключовими питаннями: наскільки важливо для людини зберегти свою культурну ідентичність та наскільки важливо встановити зв'язки з приймаючим суспільством [70]. Інтеграція як стратегія передбачає позитивну відповідь на обидва питання, коли людина прагне зберегти свою культурну спадщину і водночас активно взаємодіє з новою культурою. Асиміляція означає адаптації до культури та злиття з приймаючим суспільством. Сепарація характеризується збереженням своєї культури при мінімальних контактах з новим оточенням. Маргіналізація відображає ситуацію, коли людина втрачає зв'язок як зі своєю культурою, так і з новою. Численні дослідження показують, що інтеграція є найбільш сприятливою стратегією для психологічного благополуччя мігрантів, оскільки вона дозволяє зберегти почуття ідентичності та водночас успішно функціонувати в новому середовищі [21; 69].

Для більш чіткого розуміння співвідношення між адаптацією та інтеграцією доцільно розглянути їх ключові відмінності за основними параметрами (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Порівняльна характеристика понять адаптації та інтеграції

Критерій порівняння	Адаптація	Інтеграція
Сутність процесу	Пристосування до нових умов життя	Входження у нове суспільство зі збереженням власної ідентичності
Часова характеристика	Початковий етап перебування в новому середовищі	Тривалий процес, результат успішної адаптації
Спрямованість змін	Переважно односторонні зміни з боку мігранта	Двосторонній процес взаємних змін мігранта та суспільства
Психологічний фокус	Емоційне благополуччя та зниження стресу	Формування нової ідентичності та почуття приналежності
Соціальний фокус	Освоєння базових навичок функціонування	Повноцінна участь у житті суспільства
Культурний аспект	Знайомство з новими культурними нормами	Збалансоване поєднання рідної та нової культур
Результат	Здатність справлятися з повсякденними викликами	Відчуття себе частиною нового суспільства

Калерво Оберг у середині двадцятого століття запропонував концепцію культурного шоку, яка описує типові психологічні реакції людини на зіткнення з іншою культурою [83]. Культурний шок виникає, коли людина втрачає звичні орієнтири та не розуміє, як поводитися в новому середовищі [2, с. 82]. Це супроводжується відчуттям дезорієнтації, тривожності, роздратування та іноді відчаю. Джон Гуллахорн та Джанет Гуллахорн розширили цю концепцію, запропонувавши U-подібну криву адаптації, яка описує динаміку емоційного стану мігранта з часом [74]. Спочатку людина переживає "медовий місяць", коли все нове здається цікавим та захоплюючим. Потім настає найнижча точка кривої, культурний шок, коли накопичується втома від постійної необхідності адаптуватися та зростає туга за домом. Поступово відбувається звикання, людина починає розуміти нові правила та знаходить способи справлятися з труднощами. Нарешті досягається відносна рівновага, коли людина почувається комфортно в новому середовищі, хоча певні виклики можуть залишатися [83, с. 98].

Ірина Біленька у своєму дослідженні культурного шоку підкреслює, що інтенсивність та тривалість переживання культурних відмінностей залежить від багатьох факторів [2, с. 84]. Велике значення має культурна дистанція між країною походження та приймаючою країною, попередній досвід міжкультурної взаємодії, рівень володіння мовою, наявність соціальної підтримки, особистісні характеристики людини та обставини міграції. Вимушена міграція внаслідок війни створює додатковий травматичний контекст, який ускладнює процес адаптації [3, с. 14]. Олександра Блинова у своїх дослідженнях показує, що мігранти, які виїхали з країни через загрозу життю, часто переживають більш інтенсивний культурний шок, оскільки до труднощів адаптації додаються переживання втрат, тривога за близьких та невизначеність щодо майбутнього [4].

Соціальна підтримка відіграє критично важливу роль у процесі адаптації та інтеграції мігрантів. Шелдон Коен та Томас Віллз у своїй теорії буферного ефекту соціальної підтримки стверджували, що наявність підтримуючих соціальних зв'язків пом'якшує негативний вплив стресових подій на

психологічне благополуччя людини [73]. Це означає, що навіть якщо людина стикається з серйозними труднощами в процесі адаптації, відчуття того, що хтось її підтримує, допомагає краще справлятися з викликами та зберігати емоційну стабільність. Дмитро Ходосевич та Юлія Бойко-Бузиль підкреслюють, що соціальна підтримка виконує декілька важливих функцій для мігрантів [59]. Емоційна функція проявляється, коли людина отримує співчуття та розуміння. Інструментальна функція реалізується через конкретну практичну допомогу. Інформаційна функція передбачає отримання корисних порад та знань про нове середовище. Оціночна функція допомагає отримати зворотний зв'язок, який дозволяє переосмислити ситуацію [76].

Керол Ріфф запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка включає шість ключових компонентів: автономію, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, цілі в житті та самоприйняття [78]. Ця модель виходить за межі простого емоційного комфорту та розглядає благополуччя як реалізацію людського потенціалу та осмисленість існування. У контексті адаптації мігрантів особливо важливим є управління середовищем, яке відображає здатність людини ефективно впливати на свої життєві обставини та створювати умови, що відповідають її потребам. Вимушена міграція часто супроводжується відчуттям втрати контролю над власним життям, тому відновлення цього відчуття є ключовим завданням психологічної підтримки [23; 32].

Марія Біль аналізує вимушену міграцію в контексті високої соціальної вразливості населення та підкреслює, що жінки з дітьми становлять особливо вразливу категорію, яка потребує спеціалізованої підтримки [3, с. 16]. Володимир Лунов описує психологічні особливості вимушено переміщених осіб, серед яких найбільш поширеними є підвищена тривожність, депресивні стани, порушення сну, труднощі з концентрацією уваги та відчуття невизначеності щодо майбутнього [31, с. 128]. Олена Вдовіченко підкреслює, що успішність адаптації залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від

внутрішніх психологічних ресурсів людини, таких як життєстійкість, оптимізм, здатність до рефлексії та гнучкість у виборі стратегій поведінки [7].

1.2. Соціально-психологічні механізми адаптації особистості в умовах зміни етнокультурного середовища

Адаптація особистості в іншому етнокультурному середовищі є складним багаторівневим процесом, який включає взаємодію різноманітних психологічних механізмів. Під соціально-психологічними механізмами адаптації розуміють сукупність психічних процесів, станів та властивостей особистості, які забезпечують ефективне пристосування до нових умов життя та підтримання психологічної рівноваги [1, с. 52]. Ці механізми активізуються у відповідь на зміну звичного соціокультурного контексту і допомагають людині впоратися з викликами міграції [7].

Когнітивні механізми адаптації пов'язані з переробкою інформації про нове середовище та формуванням адекватних уявлень про культурні відмінності. Коли людина потрапляє в інше етнокультурне середовище, вона стикається з величезною кількістю нової інформації, яку необхідно сприйняти, осмислити та інтегрувати в існуючу картину світу [2]. Зінченко О. М. та Штепа О. С. наголошують, що когнітивна гнучкість, тобто здатність переглядати свої установки та стереотипи, є критично важливою для успішної адаптації [16, с. 89]. Мігранти, які здатні помічати культурні відмінності, аналізувати їх без упереджень та знаходити логіку в поведінці представників іншої культури, адаптуються значно швидше. Важливу роль відіграє також когнітивна складність, тобто здатність бачити багатовимірність ситуацій та розуміти множинність перспектив [83].

Емоційні механізми адаптації включають регуляцію емоційних станів у відповідь на стресові ситуації та підтримання емоційної стабільності. Волошина-Нарожна В. О. з колегами досліджували взаємозв'язок тривожності та способів регуляції емоцій у контексті адаптації особистості [8, с. 25]. Вони показали, що люди, які вміють розпізнавати свої емоції, приймати їх та конструктивно виражати, краще справляються з культурним шоком. Емоційна саморегуляція передбачає здатність заспокоювати себе в моменти тривоги,

знаходити позитивні емоції навіть у складних обставинах та не дозволяти негативним переживанням повністю поглинути свідомість. Титаренко Т. М. підкреслює, що емоційна грамотність, тобто розуміння власних емоційних реакцій та їх причин, є важливим ресурсом адаптації в умовах тривалого стресу [53].

Поведінкові механізми адаптації стосуються конкретних дій, які людина здійснює для пристосування до нового середовища. Це включає освоєння нових соціальних навичок, вивчення мови, знайомство з культурними нормами та правилами поведінки. Ворд К. та Кеннеді А. розробили концепцію соціокультурної адаптації, яка фокусується саме на поведінковому вимірі пристосування до іншої культури [84]. Вони стверджують, що успішна адаптація вимагає не лише розуміння культурних відмінностей, а й практичного оволодіння новими способами поведінки. Кравець В. П. та Паращук О. І. відзначають, що активна поведінкова стратегія, коли людина сама ініціює контакти, шукає інформацію та експериментує з новими формами поведінки, сприяє швидшій адаптації порівняно з пасивним очікуванням [25].

Копінг-стратегії є ключовим механізмом подолання стресу, пов'язаного з адаптацією в іншому етнокультурному середовищі. Єсип М. В. та Нестеренко Ю. В. визначають копінг-стратегії як усвідомлені способи поведінки, які людина використовує для подолання стресових ситуацій та зниження психологічного напруження [15, с. 65]. Карвер К. С. у своєму дослідженні виділив різні типи копінг-стратегій, які по-різному впливають на успішність адаптації [71]. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на активне вирішення конкретних проблем, емоційно-орієнтовані стратегії зосереджені на регуляції емоційних реакцій, а уникаючі стратегії передбачають відхід від проблемної ситуації. Кочмарська О. І. та Бортнік Л. М. показали, що люди з різними ціннісними орієнтаціями схильні використовувати різні копінг-стратегії, при цьому найбільш ефективним є гнучке поєднання різних стратегій залежно від ситуації [24].

Дослідження показують, що вибір копінг-стратегій суттєво впливає на психологічне благополуччя мігрантів. Карамушка Л. М. виявила, що активні проблемно-орієнтовані стратегії позитивно пов'язані з психологічним здоров'ям, тоді як уникаючі стратегії часто призводять до погіршення емоційного стану [18, с. 11]. Терещенко А. Р. досліджував зв'язок між диспозиційним оптимізмом та копінг-стратегіями і встановив, що оптимістично налаштовані люди частіше використовують конструктивні стратегії подолання стресу [51]. Чухрай С. Я. підкреслює, що копінг-стратегії не є вродженими, а формуються протягом життя під впливом досвіду та можуть цілеспрямовано розвиватися через психологічні тренінги [61]. Для мігрантів особливо важливими є стратегії пошуку соціальної підтримки, позитивне переосмислення ситуації та активне планування дій [24].

Хаус Дж. С. у своїй класичній роботі описав різні типи соціальної підтримки та їх вплив на подолання стресу [76]. Емоційна підтримка передбачає отримання емпатії, турботи та розуміння від інших людей. Інструментальна підтримка включає конкретну практичну допомогу у вирішенні проблем. Інформаційна підтримка стосується отримання порад, знань та рекомендацій. Оціночна підтримка допомагає людині отримати зворотний зв'язок про свої дії та переконатися у власній цінності. Ходосевич Д. О. та Бойко-Бузиль Ю. Ю. підкреслюють, що для мігрантів важливими є як зв'язки з співвітчизниками, які розуміють їхній досвід, так і контакти з представниками приймаючого суспільства, які допомагають орієнтуватися в новій культурі [59].

Штепа О. С. розглядає ідентичність як динамічну систему уявлень людини про саму себе, яка включає усвідомлення своєї приналежності до певних соціальних та культурних груп [62, с. 120]. Коли людина потрапляє в інше етнокультурне середовище, її ідентичність неминуче зазнає змін. Яценко В. А. описує статичні та динамічні аспекти Я-ідентичності, підкреслюючи, що хоча певні базові елементи ідентичності залишаються стабільними, інші компоненти можуть трансформуватися під впливом нового культурного контексту [67]. Міграція створює ситуацію, коли людина змушена переосмислити своє місце у світі, свою приналежність та самовизначення [16].

Беррі Дж. В. у своїх дослідженнях показав, що стратегія інтеграції, коли людина зберігає зв'язок зі своєю культурою походження і водночас приймає елементи нової культури, призводить до формування бікультурної або мультикультурної ідентичності [69]. Це означає, що людина може відчувати себе одночасно українкою та членом польського суспільства, не переживаючи внутрішнього конфлікту. Однак процес формування такої інтегрованої ідентичності може бути тривалим та непростим [62]. Зінченко О. М. та Штепа О. С. наголошують, що підтримка етнокультурної ідентичності є важливим захисним фактором для психологічного благополуччя мігрантів, оскільки вона забезпечує відчуття безперервності власної історії та зв'язку з корінням [16].

Резилієнтність, або психологічна стійкість, є важливим механізмом, який визначає здатність людини відновлюватися після стресових подій та адаптуватися до складних обставин. Грішин Д. А. та Бортнік Л. М. визначають резилієнтність як динамічний процес позитивної адаптації в умовах значних труднощів [10, с. 8]. Це не просто вроджена риса характеру, а комплекс навичок та ресурсів, які можна розвивати. Тітов І. Г. розглядає резилієнтність з динамічної перспективи, підкреслюючи, що вона формується через взаємодію особистісних, соціальних та культурних факторів. Людина з високою резилієнтністю здатна знаходити сенс у складних обставинах, підтримувати надію на краще майбутнє та використовувати кризу як можливість для особистісного зростання [55].

Гаврилюк С. А. та Кутова Н. В. досліджували психологічну резилієнтність репатріантів та виявили, що здатність долати труднощі після тривалої міграції пов'язана з такими факторами, як соціальна підтримка, оптимізм, духовність та здатність знаходити позитивні сторони навіть у складних ситуаціях [9]. Михлюк Е. та Логовський І. показали, що життестійкість вимушено переміщених осіб включає три ключові компоненти: залученість у життя, контроль над обставинами та прийняття викликів [33]. Людина з високою життестійкістю сприймає труднощі міграції не як катастрофу, а як природну частину життя, яку

можна подолати. Коробка Л. М. та Кізіменко О. О. підкреслюють, що розвиток резилієнтності повинен бути пріоритетним напрямком психологічної підтримки українців в умовах війни [22].

Для систематизації основних соціально-психологічних механізмів адаптації та їх характеристик доцільно розглянути їх структуровану класифікацію [5]. Александров Д. О. та Блинова О. Є. у своїх дослідженнях виділяють різні рівні та типи механізмів адаптації, які взаємодіють між собою та забезпечують комплексне пристосування особистості до нового етнокультурного середовища [1]. Узагальнену характеристику ключових механізмів адаптації представлено у таблиці (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2

**Соціально-психологічні механізми адаптації особистості в іншому
етнокультурному середовищі**

Механізм адаптації	Сутність механізму	Прояви у процесі адаптації	Автори досліджень
<i>Когнітивні механізми</i>	Переробка інформації про нове середовище та формування адекватних уявлень про культурні відмінності	Когнітивна гнучкість, аналіз культурних відмінностей, культурний інтелект	Зінченко О. М., Штепа О. С. [16]; Ward С. [83]
<i>Емоційні механізми</i>	Регуляція емоційних станів та підтримання емоційної стабільності	Емоційна саморегуляція, емоційна грамотність, управління тривожністю	Волошина-Нарожна В. О. [8]; Титаренко Т. М. [53]
<i>Поведінкові механізми</i>	Освоєння нових соціальних навичок та способів поведінки	Вивчення мови, засвоєння культурних норм, активна соціальна взаємодія	Ward С., Kennedy А. [84]; Кравець В. П. [25]
<i>Копінг-стратегії</i>	Усвідомлені способи подолання стресових ситуацій	Проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікаючі стратегії	Carver С. S. [71]; Єсип М. В. [15]; Карамушка Л. М. [18]
<i>Соціальна підтримка</i>	Отримання допомоги та розуміння від оточуючих	Емоційна, інструментальна, інформаційна та оціночна підтримка	House J. S. [76]; Ходосевич Д. О. [59]
<i>Трансформація ідентичності</i>	Переосмислення уявлень про себе та свою культурну приналежність	Формування бікультурної ідентичності, збереження	Berry J. W. [69]; Штепа О. С. [62]; Яценко В. А. [67]

		етнокультурної ідентичності	
<i>Резилієнтність</i>	Здатність відновлюватися після стресу та адаптуватися до складних обставин	Життестійкість, оптимізм, здатність знаходити сенс у труднощах	Грішин Д. А. [10]; Михлюк Е. [33]; Гаврилюк С. А. [9]

Для наочного уявлення про взаємозв'язок основних механізмів адаптації доцільно використати схематичне зображення (див. рис. 1.1).



Рис. 1.1. Система соціально-психологічних механізмів адаптації особистості

Таким чином, соціально-психологічні механізми адаптації особистості в іншому етнокультурному середовищі утворюють складну взаємопов'язану систему, яка забезпечує процес пристосування на різних рівнях функціонування. Ці механізми не працюють ізольовано, а взаємодіють між собою, створюючи синергетичний ефект. Блинова О. Є. підкреслює, що порушення функціонування будь-якого з цих механізмів може призвести до дезадаптації та психологічних проблем [4]. Водночас розвиток та зміцнення цих механізмів через цілеспрямовану психологічну підтримку може суттєво полегшити процес адаптації вимушених мігрантів та сприяти їх успішній інтеграції в нове суспільство [26].

1.3. Особливості адаптаційних процесів жінок в умовах воєнних викликів

Вимушена міграція внаслідок воєнних дій створює унікальний контекст адаптації, який суттєво відрізняється від добровільної міграції. Війна не лише змушує людей залишати дім, а й супроводжується травматичним досвідом, втратами, розлукою з близькими та невизначеністю щодо майбутнього. Титаренко Т. М. у своєму дослідженні підкреслює, що особистість перед викликами війни зазнає глибокої психологічної травматизації, яка впливає на всі аспекти функціонування [52]. Жінки-вимушено переміщені особи становлять особливо вразливу категорію, оскільки вони часто виїжджають з дітьми, несуть відповідальність за їхню безпеку та благополуччя, при цьому залишаючи чоловіків в Україні [3].

Специфіка адаптації жінок в умовах вимушеної міграції визначається сукупністю психологічних, соціальних та культурних факторів. Кудінова М. та Кожанова Д. у своєму теоретичному аналізі виділяють кілька ключових особливостей, які відрізняють цю групу від інших категорій мігрантів [28]. Біль М. М. наголошує, що вимушена міграція відбувається в умовах високої соціальної вразливості, коли людина не має часу на підготовку, втрачає звичне соціальне оточення та економічну стабільність [3]. Дмитренко Н. В. та Гуменюк І. М. у своєму емпіричному дослідженні показали, що вимушено переміщені особи в Україні стикаються з комплексом психологічних викликів, які вимагають значних адаптаційних ресурсів [11].

Травматичний досвід війни є одним з значущих факторів, що впливає на процес адаптації жінок-мігранток. Герман Дж. Л. у своїй фундаментальній роботі описала психологічні наслідки травматичних подій та їх вплив на здатність людини функціонувати в повсякденному житті [75]. Травма порушує базове відчуття безпеки, передбачуваності світу та довіри до оточуючих, що ускладнює встановлення нових соціальних зв'язків в іншій країні [52]. Лазоренко Б. П. та Бойко М. С. досліджували психологічні особливості переживання травматичного

досвіду та виявили, що непрацьовані травматичні спогади продовжують впливати на емоційний стан, поведінку та здатність адаптуватися до нових умов [29]. Для жінок, які виїхали з дітьми, травматичний досвід ускладнюється необхідністю підтримувати дітей та створювати для них відчуття стабільності, навіть коли самі переживають глибокий стрес.

Жінки-вимушено переміщені особи стикаються з множинними втратами, які вимагають психологічного опрацювання. Зливков В. Л. та Лукомська С. О. у своєму посібнику з психотерапії горя описують різні типи втрат, з якими стикаються вимушені мігранти [17]. Це може бути втрата дому, звичного способу життя, соціального статусу, професійної самореалізації, близьких стосунків, а в найтрагічніших випадках втрата близьких людей. Черкаська Є. А. та Боровська Н. В. підкреслюють, що патологічне горювання може суттєво ускладнити процес адаптації, призводячи до депресії, соціальної ізоляції та втрати сенсу життя [60]. Креденцер О. В. та Сергієнко К. А. наголошують на важливості своєчасної психологічної допомоги у опрацюванні горя для запобігання довготривалим психологічним наслідкам [27].

Розлука з чоловіком та відповідальність за дітей створює особливу психологічну ситуацію для жінок-мігранток. Вони змушені виконувати роль обох батьків, приймати важливі рішення самотійно, забезпечувати емоційну стабільність дітей, при цьому самі переживаючи тривогу за чоловіка, який залишився в Україні [52]. Полчанова Г. С. та Боримська Л. В. у своїй збірці про психологічну підтримку під час війни описують специфічні виклики, з якими стикаються матері в умовах вимушеної міграції [43]. Постійна тривога за безпеку близьких в Україні, відчуття провини за те, що знаходяться в безпеці, коли інші залишилися в небезпеці, та невизначеність щодо можливості возз'єднання сім'ї створюють хронічний стрес, який виснажує психологічні ресурси [11].

Лунов В. Є. описує, що втрата звичного соціального оточення, відсутність близьких людей, з якими можна поділитися переживаннями, та труднощі у встановленні нових контактів через мовний бар'єр та культурні відмінності призводять до відчуття самотності [31, с. 129]. Щотка О. П. та Гордієнко Н. М.

підкреслюють, що соціальна ізоляція посилює психологічні проблеми, оскільки позбавляє людину важливого ресурсу підтримки [63]. Педоренко В. М. у своєму дослідженні психоемоційного стану переселенців в Німеччині виявив, що відчуття самотності та відірваності від звичного соціального середовища є одним з найбільш болючих аспектів міграційного досвіду [38].

Множинні ролі та перевантаження є характерною особливістю ситуації жінок-мігранток з дітьми. Вони змушені одночасно виконувати безліч ролей та завдань, що створює значне психологічне навантаження. До основних викликів, з якими стикаються жінки-ВПО в процесі адаптації, належать [25: 38].:

- 1) забезпечення базових потреб сім'ї (житло, їжа, одяг) в умовах обмежених фінансових ресурсів;
- 2) пошук роботи та професійна адаптація, часто з необхідністю змінити сферу діяльності або працювати нижче своєї кваліфікації;
- 3) вивчення нової мови для можливості повноцінно функціонувати в суспільстві;
- 4) адаптація дітей до нової школи, підтримка їхнього психологічного стану та збереження зв'язку з українською культурою;
- 5) опрацювання власних травматичних переживань та підтримання емоційної стабільності;
- 6) підтримка стосунків з чоловіком на відстані в умовах обмежених можливостей для спілкування;
- 7) навігація в новій бюрократичній системі для оформлення документів та доступу до послуг.

Кравець В. П. та Паращук О. І. підкреслюють, що така множинність вимог може призводити до емоційного виснаження, відчуття безпорадності та зниження самооцінки [25, с. 52].

Біленька І. Г. описує, що незнання або недостатнє володіння мовою країни перебування обмежує можливості для працевлаштування, соціальної взаємодії та доступу до послуг [2, с. 83]. Це призводить до відчуття залежності від інших, втрати автономії та зниження самооцінки. Мушкевич М. І. та Федик О. В.

аналізують психологічні аспекти міграції через призму втрат та здобутків, підкреслюючи, що втрата можливості вільно висловлюватися рідною мовою та бути зрозумілою є значним психологічним викликом. Культурні відмінності у способах спілкування, виявлення емоцій, побудові стосунків можуть призводити до непорозумінь та відчуття відчуженості [83].

Невизначеність майбутнього є одним з найбільш стресогенних факторів для вимушених мігранток. На відміну від добровільних мігрантів, які можуть планувати своє майбутнє, жінки-ВПО перебувають у стані невизначеності щодо тривалості свого перебування за кордоном, можливості повернення додому, возз'єднання сім'ї [11]. Федотова Л. В. у своєму дослідженні розладів адаптації у вимушено переміщених осіб показала, що хронічна невизначеність призводить до тривожних розладів, порушень сну, труднощів з прийняттям рішень [58]. Котух О. В. підкреслює, що психологічне благополуччя вимушено переміщеної особи тісно пов'язане з відчуттям контролю над своїм життям та можливістю планувати майбутнє [23].

Для систематизації основних психологічних особливостей адаптації жінок-вимушено переміщених осіб в умовах воєнних викликів доцільно розглянути специфічні виклики та їхній вплив на різні сфери функціонування [3] [28] [52]. Новікова О. Ф. з колегами у своїй монографії про вимушено переміщених осіб детально аналізують перешкоди на шляху до успішної адаптації та можливі стратегії їх подолання [36]. Узагальнену характеристику специфічних викликів адаптації жінок-ВПО представлено у таблиці (див. табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Специфічні виклики адаптації жінок-вимушено переміщених осіб в умовах воєнних викликів

Сфера функціонування	Специфічні виклики	Психологічні наслідки	Автори досліджень
<i>Емоційна сфера</i>	Травматичний досвід війни, переживання втрат, хронічна тривога за близьких	Посттравматичний стрес, депресія, тривожні розлади, емоційне виснаження	Титаренко Т. М. [52]; Герман Дж. Л. [75]; Лазоренко Б. П. [29]

<i>Сімейна сфера</i>	Розлука з чоловіком, самотнє батьківство, підтримка дітей на відстані	Відчуття самотності, перевантаження, провина, напруження у стосунках	Полчанова Г. С. [43]; Дмитренко Н. В. [11]
<i>Соціальна сфера</i>	Втрата звичного оточення, соціальна ізоляція, труднощі у встановленні нових контактів	Самотність, відчуття відчуженості, відсутність підтримки	Лунов В. Є. [31]; Щотка О. П. [63]; Педоренко В. М. [38]
<i>Професійна сфера</i>	Втрата роботи, необхідність перекваліфікації, працевлаштування нижче кваліфікації	Зниження самооцінки, фінансова нестабільність, втрата професійної ідентичності	Кравець В. П. [25]; Новікова О. Ф. [36]
<i>Культурно-мовна сфера</i>	Мовний бар'єр, культурні відмінності, труднощі у розумінні норм	Відчуття залежності, втрата автономії, культурний шок	Біленька І. Г. [2]; Мушкевич М. І. [34]
<i>Екзистенційна сфера</i>	Невизначеність майбутнього, втрата сенсу, переосмислення життєвих цілей	Екзистенційна тривога, відчуття безпорадності, криза ідентичності	Федотова Л. В. [58]; Котух О. В. [23]

Отже, адаптаційні процеси жінок-вимушено переміщених осіб в умовах воєнних викликів характеризуються множинними специфічними особливостями, які відрізняють їх від інших категорій мігрантів. Поєднання травматичного досвіду війни, розлуки з близькими, відповідальності за дітей, соціальної ізоляції, культурних та мовних бар'єрів, професійних труднощів та невизначеності майбутнього створює унікальний контекст адаптації, який вимагає спеціалізованої психологічної підтримки. Розуміння цих особливостей є критично важливим для розробки ефективних програм допомоги, які враховують специфічні потреби та виклики цієї вразливої групи населення, а також спираються на їхні внутрішні ресурси та потенціал для відновлення.

Висновки до розділу 1

У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз соціально-психологічних засад дослідження адаптації та інтеграції жінок-вимушено переміщених осіб в іншому етнокультурному середовищі.

Проаналізовано основні поняття адаптації та інтеграції в соціально-психологічному контексті. Встановлено, що адаптація є динамічним процесом активної взаємодії між людиною та середовищем, тоді як інтеграція відображає результат успішної адаптації зі збереженням зв'язку з власною культурою. Виділено два основних виміри адаптації мігрантів: психологічну адаптацію, що стосується емоційного благополуччя, та соціокультурну адаптацію, яка відображає здатність ефективно функціонувати в повсякденному житті. Розглянуто концепцію акультураційних стратегій, серед яких інтеграція визнається найбільш сприятливою для психологічного благополуччя мігрантів. Описано феномен культурного шоку та U-подібну криву адаптації. Підкреслено критичну роль соціальної підтримки та психологічного благополуччя як ключових показників успішності адаптаційних процесів.

Систематизовано соціально-психологічні механізми адаптації особистості в умовах зміни етнокультурного середовища. Виокремлено сім основних механізмів: когнітивні механізми, емоційні механізми, поведінкові механізми, копінг-стратегії, соціальну підтримку, трансформацію ідентичності та резилієнтність. Встановлено, що ці механізми не функціонують ізольовано, а взаємодіють між собою, створюючи складну систему адаптаційних процесів. Розвиток та зміцнення цих механізмів через цілеспрямовану психологічну підтримку може суттєво полегшити процес адаптації вимушених мігрантів.

Виявлено особливості адаптаційних процесів жінок в умовах воєнних викликів. Встановлено, що вимушена міграція внаслідок війни створює унікальний контекст адаптації, який характеризується поєднанням травматичного досвіду, множинних втрат, розлуки з близькими, соціальної ізоляції, культурних і мовних бар'єрів та невизначеності щодо майбутнього.

Виділено шість основних сфер функціонування, які зазнають найбільшого впливу: емоційна, сімейна, соціальна, професійна, культурно-мовна та екзистенційна. Підкреслено, що жінки-ВПО демонструють значну психологічну стійкість, яка може бути посилена через спеціалізовану психологічну підтримку.

Отже, теоретичний аналіз засвідчує складність та багатовимірність процесів адаптації жінок-вимушено переміщених осіб в іншому етнокультурному середовищі, підтверджує необхідність комплексного підходу до вивчення цієї проблематики та обґрунтовує потребу в розробці спеціалізованих програм соціально-психологічної підтримки, які враховують специфічні виклики вимушеної міграції в умовах воєнних дій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ЖІНОК

2.1. Організаційно-методичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації жінок

Проблема адаптації та інтеграції жінок-вимушено переміщених осіб в іншому етнокультурному середовищі набуває особливої актуальності в умовах воєнних викликів. Вимушена міграція супроводжується не лише зміною місця проживання, а й необхідністю пристосування до нових соціокультурних норм, мовного середовища, системи цінностей приймаючої країни [3; 50]. Водночас, жінки, які пережили травматичний досвід війни та вимушеного переїзду, стикаються з додатковими психологічними викликами, що впливають на їхню здатність до успішної адаптації [7; 31; 58].

Методологічну основу емпіричного дослідження становлять фундаментальні теоретичні підходи до вивчення адаптації та інтеграції особистості в іншому етнокультурному середовищі.

Системний підхід до аналізу адаптаційних процесів, розроблений Людвігом фон Берталанфі [82], дозволяє розглядати адаптацію як багатокомпонентну систему взаємопов'язаних психологічних, соціальних та культурних чинників, що визначають успішність інтеграції особистості в нове середовище [16; 37].

Модель психологічної та соціокультурної адаптації мігрантів, запропонована Джоном Беррі [69; 70] та Коллін Уорд [83; 84], розкриває взаємозв'язок між внутрішніми психологічними станами особистості та її здатністю оволодівати навичками функціонування в новому культурному середовищі. Дослідниця Коллін Уорд [84] підкреслює, що соціокультурна адаптація пов'язана з оволодінням культурно-специфічними навичками, тоді як

психологічна адаптація стосується емоційного благополуччя та задоволеності життям.

Концепція акультураційних стратегій, розроблена Джоном Беррі [69; 70], визначає чотири основні моделі адаптації мігрантів: інтеграцію, асиміляцію, сепарацію та маргіналізацію. Інтеграція, за Беррі [69], є найбільш сприятливою стратегією, оскільки передбачає збереження власної культурної ідентичності при одночасному встановленні позитивних зв'язків з приймаючим суспільством [6; 21].

Теорія соціальної підтримки, обґрунтована у працях Шелдона Коена та Томаса Віллза [73], а також Джеймса Хауса [76], розглядає соціальні зв'язки та підтримку як буферний механізм, що пом'якшує негативний вплив стресових ситуацій та сприяє успішнішій адаптації в кризових умовах. Дослідження Зімета та колег [85] доводять, що сприймана соціальна підтримка має вирішальне значення для психологічного благополуччя осіб, які переживають складні життєві обставини.

Концепція психологічного благополуччя, запропонована Керол Ріфф [78], розглядає особистісні ресурси адаптації через призму шести вимірів: автономія, особистісне зростання, позитивні стосунки з оточуючими, цілі в житті, самоприйняття та управління середовищем. Ці виміри є важливими індикаторами успішності адаптаційних процесів та психологічної стійкості особистості в умовах змін.

Дослідження особливостей адаптації жінок у міграційних процесах, проведені Стівеном Каслзом [72] та Еленор Кофман [77], підкреслюють специфіку адаптаційних викликів, пов'язаних з особливостями соціальних ролей жінок, відповідальністю за сім'ю та дітей, а також різницею у можливостях доступу до ресурсів приймаючого суспільства.

Травмоінформований підхід, розроблений Джудіт Герман [75] та Бесселом ван дер Колком [81], дозволяє враховувати вплив травматичного досвіду війни на адаптаційні можливості жінок-вимушено переміщених осіб [52]. Цей підхід

підкреслює необхідність створення безпечного середовища та поступового відновлення психологічних ресурсів у процесі адаптації.

У контексті української наукової думки важливими є напрацювання Тетяни Титаренко та Тетяни Ларіної [53; 54], які досліджують засоби самодопомоги особистості в умовах тривалого стресу та визначають стратегії збереження психологічного здоров'я в кризових ситуаціях. Оксана Новікова, Олександр Амоша та Валентин Антонюк [36] у своєму дослідженні вимушено переміщених осіб аналізують комплексні стратегії подолання перешкод та досягнення успіху в умовах вимушеної міграції.

Педоренко В. М. [38] досліджує особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни, підкреслюючи специфіку адаптаційних процесів українців за кордоном. Уляна Садова, Оксана Гринькевич та Наталія Бортник [47] аналізують українську міграцію в контексті глобальних і національних викликів ХХІ століття. Тетяна Солодка та Наталія Барабаш [48] розглядають взаємозв'язок життестійкості та копінг-стратегій, що є важливим для розуміння адаптаційних ресурсів особистості в складних життєвих обставинах.

Дослідження психологічних особливостей вимушено переміщених осіб [58; 63] та їхньої адаптації до нових умов життя [23; 25] підкреслюють необхідність комплексного підходу до вивчення цієї проблеми. Особлива увага приділяється вивченню копінг-стратегій та життестійкості особистості [9; 10], які є ключовими ресурсами для успішної адаптації в умовах стресу та невизначеності.

Важливим аспектом дослідження є вивчення феномену культурного шоку та механізмів адаптації мігрантів у приймаючому соціумі. Міжнародні дослідження [79; 80] підтверджують необхідність створення системи психологічної підтримки для вимушених мігрантів та біженців.

Емпіричне дослідження соціально-психологічних аспектів адаптації та інтеграції жінок в іншому етнокультурному середовищі дозволяє виявити ключові чинники, які сприяють або перешкоджають адаптаційним процесам, а

також розробити ефективні програми психологічної підтримки для даної категорії осіб [26].

Мета емпіричного дослідження: вивчити соціально-психологічні особливості адаптації та інтеграції жінок-вимушено переміщених осіб в іншому етнокультурному середовищі та розробити програму їх психологічної підтримки.

Завдання емпіричного дослідження:

- 1) дослідити рівень соціокультурної адаптації жінок-ВПО в умовах нового етнокультурного середовища;
- 2) проаналізувати психологічне благополуччя жінок, які перебувають в ситуації вимушеної міграції в умовах воєнних викликів;
- 3) виявити роль сприйманої соціальної підтримки в процесі адаптації жінок до іншого етнокультурного середовища;
- 4) встановити взаємозв'язки між рівнем соціокультурної адаптації, психологічним благополуччям та сприйманою соціальною підтримкою;
- 5) розробити та апробувати програму соціально-психологічної підтримки адаптації та інтеграції жінок-ВПО в іншому етнокультурному середовищі;
- 6) оцінити ефективність розробленої програми соціально-психологічної підтримки за допомогою методів математичної статистики.

У межах дослідження було висунуто такі припущення: рівень соціокультурної адаптації жінок, які є вимушено переміщеними особами, позитивно пов'язаний із показниками їхнього психологічного благополуччя; високий рівень сприйманої соціальної підтримки сприяє успішнішій адаптації та підвищенню психологічного благополуччя в умовах вимушеної міграції; а реалізація цілеспрямованої програми соціально-психологічної підтримки здатна істотно покращити рівень адаптації та психологічного благополуччя жінок-ВПО в новому етнокультурному середовищі.

Емпіричне дослідження здійснювалося у три послідовні етапи:

Перший етап – констатувальний експеримент (2 дні). На даному етапі здійснювалося первинне психодіагностичне обстеження учасниць дослідження з метою виявлення вихідного рівня соціокультурної адаптації, психологічного благополуччя та сприйманої соціальної підтримки жінок-ВПО. Проводився аналіз та інтерпретація отриманих результатів, визначалися основні проблемні зони адаптаційних процесів.

Другий етап – формувальний експеримент (7 днів). На цьому етапі здійснювалася розробка та впровадження програми соціально-психологічної підтримки адаптації та інтеграції жінок в іншому етнокультурному середовищі. Програма включала тренінгові заняття, спрямовані на розвиток адаптаційних ресурсів, підвищення психологічного благополуччя та формування ефективних стратегій інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Третій етап – контрольний експеримент (3 дні). На завершальному етапі проводилося повторне психодіагностичне обстеження учасниць дослідження з використанням того ж діагностичного інструментарію. Здійснювався порівняльний аналіз результатів до та після впровадження програми психологічної підтримки, оцінювалася ефективність корекційно-розвивальних заходів за допомогою методів математичної статистики (t-критерій Стьюдента).

Під час проведення дослідження було дотримано всіх етичних норм, прийнятих у психологічній науці. Участь респондентів відбувалася на добровільних засадах - кожен охочий міг припинити участь на будь-якому етапі без необхідності пояснювати причини.

Обробку емпіричних даних здійснювали за допомогою програмного пакета SPSS Statistics. Для аналізу застосовувався комплекс методів описової та аналітичної статистики. У межах описової статистики обчислювалися середні значення, стандартні відхилення, а також мінімальні й максимальні показники для всіх змінних.

2.2. Методи та методики дослідження соціально-психологічної адаптації жінок в іншому етнокультурному середовищі

Для вирішення поставлених завдань емпіричного дослідження та перевірки сформульованих гіпотез було застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення різних аспектів адаптації та інтеграції жінок-вимушено переміщених осіб в іншому етнокультурному середовищі.

Емпіричне дослідження проводилося на базі благодійної фундації Gringo у місті Ополе (Польща) в період з жовтня по листопад 2025 року. У дослідженні взяли участь 30 жінок-вимушено переміщених осіб, які виїхали з України після початку повномасштабного вторгнення у 2022 році. Детальну характеристику вибірки та соціально-демографічні дані учасниць дослідження представлено у Додатку Г.

Для діагностики соціально-психологічних аспектів адаптації жінок-ВПО було обрано три валідні психодіагностичні методики, які дозволяють комплексно оцінити процес адаптації в новому етнокультурному середовищі: Шкала соціокультурної адаптації (SCAS), Шкала психологічного благополуччя Ріфф та Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки (MSPSS).

1. Шкала соціокультурної адаптації (Sociocultural Adaptation Scale - SCAS)

Шкала соціокультурної адаптації (SCAS) була розроблена новозеландськими дослідниками Коллін Уорд та Ентоні Кеннеді у 1999 році [84] і є одним з найбільш валідних та широко використовуваних інструментів для оцінки соціокультурної адаптації мігрантів у міжнародних дослідженнях.

Методика базується на моделі соціокультурної адаптації, запропонованій Коллін Уорд [84], яка розрізняє два взаємопов'язані, але концептуально різні аспекти адаптації мігрантів: психологічну адаптацію (пов'язану з емоційним благополуччям) та соціокультурну адаптацію (пов'язану з оволодінням культурно-специфічними навичками та вміннями функціонувати в новому

суспільстві). SCAS фокусується саме на соціокультурному аспекті адаптації, вимірюючи ступінь труднощів, які особа відчуває у повсякденних ситуаціях взаємодії з новим культурним середовищем.

Структура та зміст методики. Оригінальна версія SCAS складається з 29 пунктів, які охоплюють різні сфери повсякденного життя в новому культурному середовищі. Кожен пункт описує конкретну ситуацію або аспект життя, з якими може стикатися мігрант, наприклад: взаємодія з місцевим населенням, розуміння культурних норм та звичаїв, використання мови приймаючої країни, організація побуту, встановлення дружніх стосунків, звикання до темпу життя, пристосування до системи охорони здоров'я тощо.

Повний текст методики представлено (див. Додаток А).

Інструкція до виконання. Респондентам пропонується оцінити ступінь труднощів, які вони відчують у кожній із представлених ситуацій, використовуючи 5-бальну шкалу Лікерта:

1 – жодних труднощів; 2 – незначні труднощі; 3 – помірні труднощі; 4 – значні труднощі 5 – екстремальні труднощі.

Респондентки заповнюють опитувальник самостійно, оцінюючи свій досвід за останній місяць перебування в новому культурному середовищі. Час заповнення методики становить приблизно 10-15 хвилин.

Обробка результатів. Для отримання загального показника соціокультурної адаптації обчислюється середнє арифметичне значення за всіма 29 пунктами шкали. Показник може варіюватися від 1 до 5 балів.

Інтерпретація результатів. Нижчі показники за шкалою свідчать про вищий рівень соціокультурної адаптації (менше труднощів у повсякденному житті), тоді як вищі показники вказують на більші труднощі в адаптації до нового культурного середовища:

1,0 – 2,0 бали – високий рівень соціокультурної адаптації (мінімальні труднощі);

2,1 – 3,0 бали – середній рівень соціокультурної адаптації (помірні труднощі);

3,1 – 4,0 бали – низький рівень соціокультурної адаптації (значні труднощі);

4,1 – 5,0 балів – дуже низький рівень соціокультурної адаптації (екстремальні труднощі).

Крім загального показника, можливий аналіз окремих пунктів для виявлення конкретних сфер життя, в яких респонденти відчують найбільші труднощі, що дозволяє визначити цільові зони для психологічної підтримки та корекційної роботи.

2. Шкала психологічного благополуччя Ріфф (Ryff's Psychological Well-Being Scale)

Шкала психологічного благополуччя була розроблена американською дослідницею Керол Ріфф у 1989 році [78] і представляє собою багатовимірний інструмент для оцінки позитивного психологічного функціонування особистості.

Методика базується на евдемоністичному підході до розуміння психологічного благополуччя, який фокусується не лише на емоційному комфорті (гедоністичне благополуччя), а на реалізації людського потенціалу, особистісному зростанні та осмисленості життя. Керол Ріфф [78] інтегрувала ідеї гуманістичної психології, теорії самоактуалізації, концепції особистісного зростання та розвитку, створивши комплексну модель психологічного благополуччя, яка включає шість основних вимірів.

Структура та зміст методики. У дослідженні використовувалася середня версія шкали, що складається з 54 пунктів (по 9 пунктів на кожен з шести вимірів психологічного благополуччя). Шкала включає наступні виміри:

1. Автономія – здатність бути самостійним, незалежним у судженнях, протистояти соціальному тиску, регулювати власну поведінку відповідно до внутрішніх переконань.

2. Управління середовищем – здатність ефективно управляти своїм життям і оточуючим середовищем, контролювати зовнішню діяльність, використовувати можливості.
3. Особистісне зростання – відчуття безперервного розвитку, відкритість до нового досвіду, реалізація свого потенціалу, зміни, що відображають зростаюче самопізнання.
4. Позитивні стосунки з іншими – наявність якісних, довірливих стосунків з оточуючими, здатність до емпатії, прихильності, близькості.
5. Цілі в житті – наявність життєвих цілей і відчуття спрямованості, переконання в осмисленості теперішнього і минулого життя.
6. Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, прийняття різних аспектів власної особистості, включаючи хороші і погані якості, позитивна оцінка свого минулого.

Повний текст методики представлено (див. Додаток Б).

Інструкція до виконання. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням за 6-бальною шкалою Лікерта:

1 – абсолютно не згодна; 2 – не згодна; 3 – скоріше не згодна; 4 – скоріше згодна; 5 – згодна; 6 – абсолютно згодна.

Методика містить як прямі, так і зворотні твердження. Час заповнення становить приблизно 15-20 хвилин.

Обробка результатів. Для обробки результатів необхідно:

1. Перекодувати зворотні твердження (змінити бальність на протилежну: 1→6, 2→5, 3→4, 4→3, 5→2, 6→1).
2. Підрахувати суму балів за кожною з шести субшкал (по 9 пунктів у кожній).
3. Обчислити загальний показник психологічного благополуччя як суму балів за всіма шістьма субшкалами.

Діапазон балів за кожною субшкалою: від 9 до 54 балів. Діапазон загального показника психологічного благополуччя: від 54 до 324 балів.

Інтерпретація результатів. Вищі показники за шкалою та субшкалами свідчать про вищий рівень психологічного благополуччя:

За окремими субшкалами (кожна з 9 пунктів):

9 – 21 бал – низький рівень

22 – 36 балів – середній рівень

37 – 54 бали – високий рівень

За загальним показником (54 пункти):

54 – 126 балів – низький рівень психологічного благополуччя

127 – 216 балів – середній рівень психологічного благополуччя

217 – 324 бали – високий рівень психологічного благополуччя

Аналіз показників за окремими субшкалами дозволяє виявити специфічні аспекти психологічного благополуччя, які потребують підтримки або розвитку в процесі адаптації до нового етнокультурного середовища.

3. Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS)

Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки була розроблена американськими дослідниками Грегорі Зіметом, Ненсі Дахлем, Сарою Зімет та Гордоном Фарлі у 1988 році [85] і є одним з найбільш широко використовуваних інструментів для оцінки сприйманої соціальної підтримки в міжнародних дослідженнях.

Методика базується на теорії соціальної підтримки, яка розглядає соціальну підтримку як важливий буферний ресурс, що захищає особистість від негативного впливу стресових подій та сприяє психологічному благополуччю. Шелдон Коен та Томас Віллз [73], а також Джеймс Хаус [76] у своїх дослідженнях показали, що соціальна підтримка виконує функцію буфера в умовах стресу. Особливість даної методики полягає в тому, що вона вимірює саме сприйману соціальну підтримку (суб'єктивну оцінку доступності підтримки), а не об'єктивну наявність соціальних зв'язків, оскільки саме

сприйняття підтримки має найбільше значення для психологічного благополуччя особистості.

Структура та зміст методики. MSPSS складається з 12 пунктів, які рівномірно розподілені за трьома субшкалами, що відображають різні джерела соціальної підтримки:

1. Підтримка сім'ї (пункти 3, 4, 8, 11) – сприйняття підтримки з боку членів родини.
2. Підтримка друзів (пункти 6, 7, 9, 12) – сприйняття підтримки з боку друзів та близьких знайомих.
3. Підтримка значущих інших (пункти 1, 2, 5, 10) – сприйняття підтримки з боку партнера, коханої людини або іншої особливо значущої особи.

Повний текст методики представлено (див. Додаток В).

Інструкція до виконання. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 7-бальною шкалою Лікерта:

1 – абсолютно не згодна 2 – дуже не згодна 3 – не згодна 4 – не визначилася
5 – згодна 6 – дуже згодна 7 – абсолютно згодна

Методика заповнюється самостійно, час виконання становить приблизно 5-7 хвилин.

Обробка результатів. Для обробки результатів необхідно:

1. Підрахувати суму балів за кожною з трьох субшкал (по 4 пункти в кожній).
2. Обчислити середнє арифметичне значення для кожної субшкали (сума балів субшкали / 4).
3. Обчислити загальний показник сприйманої соціальної підтримки як суму балів за всіма 12 пунктами або як середнє арифметичне за всією шкалою.

Діапазон балів за кожною субшкалою: від 4 до 28 балів (або від 1 до 7 при обчисленні середнього). Діапазон загального показника: від 12 до 84 балів (або від 1 до 7 при обчисленні середнього).

Інтерпретація результатів. Вищі показники за шкалою свідчать про вищий рівень сприйманої соціальної підтримки:

При обчисленні середніх значень (діапазон 1-7):

1,0 – 2,9 – низький рівень сприйманої підтримки

3,0 – 5,0 – середній рівень сприйманої підтримки

5,1 – 7,0 – високий рівень сприйманої підтримки

При обчисленні сумарних показників за субшкалами (діапазон 4-28):

4 – 11 балів – низький рівень

12 – 20 балів – середній рівень

21 – 28 балів – високий рівень

За загальним показником (діапазон 12-84):

12 – 35 балів – низький рівень сприйманої соціальної підтримки

36 – 60 балів – середній рівень сприйманої соціальної підтримки

61 – 84 бали – високий рівень сприйманої соціальної підтримки

Аналіз показників за окремими субшкалами дозволяє виявити, з яких джерел жінки-ВПО відчують найбільшу або найменшу підтримку, що є важливим для розуміння їхніх адаптаційних ресурсів та розробки цільових інтервенцій.

Таким чином, обрані психодіагностичні методики утворюють комплексний діагностичний інструментарій, який дозволяє всебічно оцінити процес адаптації жінок-ВПО в іншому етнокультурному середовищі через вимірювання соціокультурної адаптації (SCAS), психологічного благополуччя (шкала Ріфф) та сприйманої соціальної підтримки (MSPSS). Використання трьох валідних методик з різних аспектів адаптаційного процесу забезпечує надійність та достовірність отриманих емпіричних даних.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Емпіричне дослідження проводилося на базі благодійної фундації Gringo у місті Ополе (Польща) в період з 17 по 21 жовтня 2025 року. Вибір цієї організації як бази дослідження був зумовлений тим, що фундація активно працює з українськими жінками-вимушено переміщеними особами, надаючи їм соціальну та психологічну підтримку в процесі адаптації до нового етнокультурного середовища.

Вибірку дослідження склали 30 жінок-вимушено переміщених осіб віком від 25 до 52 років, які виїхали з України після початку повномасштабного вторгнення у 2022 році. Середній вік учасниць склав 36,8 років, що охоплює як молодих жінок, так і осіб середнього віку з різним життєвим досвідом та сімейним статусом. За сімейним станом вибірка включала 18 заміжніх жінок (60%), 7 незаміжніх (23,3%), 4 розлучених (13,3%) та 1 вдову (3,3%). За освітнім рівнем: 22 жінки мають вищу освіту (73,3%), 8 – середню спеціальну освіту (26,7%).

Узагальнену характеристику вибірки дослідження та повний список респондентів представлено в Додатку Г. Ретельний збір та опис соціально-демографічних даних респондентів був необхідний для аналізу можливих взаємозв'язків між цими характеристиками та особливостями адаптації, що дозволяє виявити найбільш вразливі групи та розробити диференційовані стратегії психологічної підтримки.

Критерії включення до дослідження передбачали: статус вимушено переміщеної особи, виїзд з України після 24 лютого 2022 року, проживання в Польщі не менше 3 місяців на момент дослідження, жіноча стать, вік від 18 до 60 років, психологічна готовність до участі в дослідженні, здатність самостійно заповнювати опитувальники українською мовою та відвертість у відповідях.

Критеріями виключення стали: перебування у гострому кризовому стані на момент проведення дослідження, наявність діагностованих тяжких психічних

розладів, відмова від участі на будь-якому етапі дослідження, неповне заповнення опитувальників.

На першому етапі дослідження було проведено методику "Шкала соціокультурної адаптації" (SCAS) К. Уорд та Е. Кеннеді. Повна версія методики та додаткові дані щодо проведення представлено в додатку (див. Додаток А). Результати представлено в табл. 2.1 - 2.2.

Для систематизації отриманих результатів та виявлення основних тенденцій у соціокультурній адаптації було проведено оцінку профілю кожної респондентки за 29 пунктами шкали. Це дозволило визначити середній рівень труднощів у повсякденному житті та виявити специфічні проблемні зони адаптації жінок-ВПО в польському суспільстві.

Таблиця 2.1

**Результати дослідження за методикою
"Шкала соціокультурної адаптації" (SCAS)**

№	Середній бал SCAS	Рівень адаптації	№	Середній бал SCAS	Рівень адаптації
1	2,4	Середній	16	3,2	Низький
2	2,1	Середній	17	2,3	Середній
3	2,8	Середній	18	1,9	Високий
4	2,6	Середній	19	3,1	Низький
5	3,3	Низький	20	2,5	Середній
6	1,8	Високий	21	2,7	Середній
7	2,5	Середній	22	1,7	Високий
8	2,9	Середній	23	2,8	Середній
9	3,4	Низький	24	2,4	Середній
10	2,2	Середній	25	2,6	Середній
11	3,0	Середній	26	3,2	Низький
12	2,3	Середній	27	2,1	Середній
13	3,5	Низький	28	2,9	Середній
14	1,9	Високий	29	2,2	Середній
15	2,7	Середній	30	3,1	Низький

На основі індивідуальних результатів було проведено категоризацію респондентів за рівнями соціокультурної адаптації відповідно до стандартизованих критеріїв методики (див. табл. 2.2). Це дозволило виявити

загальні тенденції та розподіл жінок-ВПО за ступенем успішності адаптації в новому етнокультурному середовищі.

Таблиця 2.2

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою
"Шкала соціокультурної адаптації" (SCAS)**

Рівень адаптації	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсоток	Середній бал
Високий	1,0 – 2,0	4	13,3%	1,8
Середній	2,1 – 3,0	20	66,7%	2,5
Низький	3,1 – 4,0	6	20,0%	3,2
Дуже низький	4,1 – 5,0	0	0%	-

Для наочного відображення результатів дослідження за методикою SCAS створено гістограму та сегментограму (див. рис. 2.1 - 2.2).

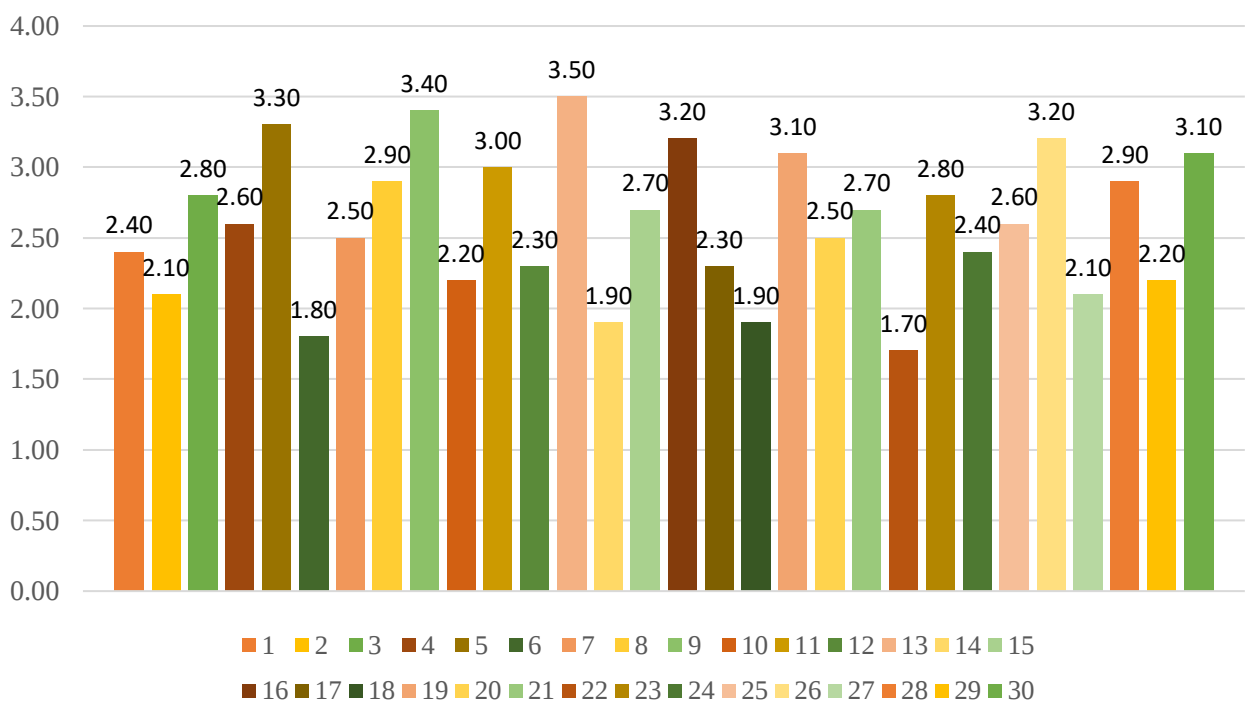


Рис. 2.1. Гістограма розподілу балів соціокультурної адаптації за респондентами (методика SCAS)

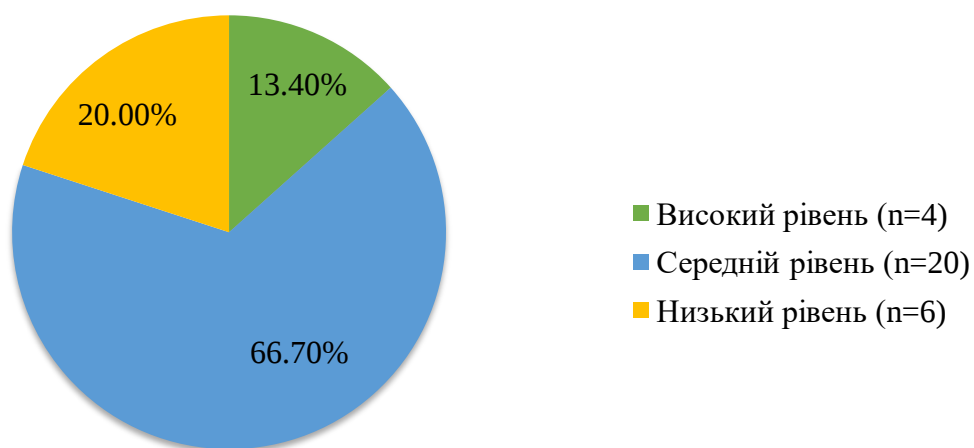


Рис. 2.2. Сегментограма розподілу респондентів за рівнями соціокультурної адаптації (методика SCAS)

Аналізуючи результати дослідження за методикою "Шкала соціокультурної адаптації" (SCAS), можна зробити наступні висновки. За показником загального рівня соціокультурної адаптації більшість досліджуваних (66,7%, 20 осіб) демонструє середній рівень адаптації із середнім балом 2,5. Це свідчить про наявність помірних труднощів у повсякденному житті, що є типовим для процесу адаптації до нового етнокультурного середовища.

Позитивним є той факт, що 13,3% досліджуваних (4 особи) мають високий рівень соціокультурної адаптації із середнім балом 1,8, що вказує на мінімальні труднощі у взаємодії з польським суспільством та успішне оволодіння культурно-специфічними навичками.

Тривожним є те, що п'ята частина досліджуваних (20,0%, 6 осіб) демонструє низький рівень соціокультурної адаптації із середнім балом 3,2. Це свідчить про значні труднощі в різних сферах життя: мовна бар'єр, розуміння культурних норм, встановлення соціальних контактів, навігація в системах охорони здоров'я та освіти тощо.

Важливо відзначити, що жодної респондентки з дуже низьким рівнем адаптації (екстремальні труднощі) не виявлено, що може свідчити про певну ефективність наявних механізмів підтримки та власних адаптаційних ресурсів

жінок-ВПО. Водночас, дві третини вибірки (66,7%) мають середній рівень адаптації, що вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки для полегшення адаптаційних процесів.

Другим етапом дослідження стало застосування методики "Шкала психологічного благополуччя Ріфф". Повна версія методики та додаткові дані щодо проведення представлено в додатку (див. Додаток Б). Результати представлено в табл. 2.3 - 2.4.

Таблиця 2.3

**Результати дослідження за методикою
"Шкала психологічного благополуччя Ріфф"**

№	Авто- номія	Управ-ління середо-вищем	Особис-тісне зростання	Пози-тивні стосунки	Цілі в житті	Само- прий- няття	Загальний бал	Рівень
1	28	26	32	34	30	29	179	Середній
2	35	33	38	40	36	37	219	Високий
3	24	22	28	30	26	25	155	Середній
4	30	28	33	35	31	30	187	Середній
5	22	20	26	28	24	23	143	Середній
6	26	25	30	32	28	27	168	Середній
7	18	17	24	26	22	21	128	Середній
8	32	30	36	38	34	33	203	Середній
9	20	19	25	27	23	22	136	Середній
10	29	27	33	35	31	30	185	Середній
11	25	24	29	31	27	26	162	Середній
12	34	32	37	39	35	36	213	Середній
13	19	18	24	26	22	21	130	Середній
14	36	34	39	41	37	38	225	Високий
15	27	26	31	33	29	28	174	Середній
16	21	20	26	28	24	23	142	Середній
17	31	29	34	36	32	31	193	Середній
18	38	36	40	42	38	39	233	Високий
19	23	22	27	29	25	24	150	Середній
20	28	27	32	34	30	29	180	Середній
21	26	25	30	32	28	27	168	Середній
22	37	35	39	41	37	38	227	Високий
23	24	23	28	30	26	25	156	Середній
24	30	28	33	35	31	30	187	Середній
25	29	27	32	34	30	29	181	Середній
26	20	19	25	27	23	22	136	Середній
27	33	31	36	38	34	33	205	Середній
28	25	24	29	31	27	26	162	Середній
29	31	29	34	36	32	31	193	Середній
30	22	21	26	28	24	23	144	Середній

Для узагальнення результатів та виявлення загальних тенденцій у рівні психологічного благополуччя було проведено групування респондентів за рівнем благополуччя (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою
"Шкала психологічного благополуччя Ріфф"**

Рівень благополуччя	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсоток	Середній бал
Низький	54 – 126	0	0%	-
Середній	127 – 216	26	86,7%	171,2
Високий	217 – 324	4	13,3%	226,0

Для наочного відображення результатів дослідження за методикою Ріфф створено сегментограму та стовпчасту діаграму (див. рис. 2.3 - 2.4).

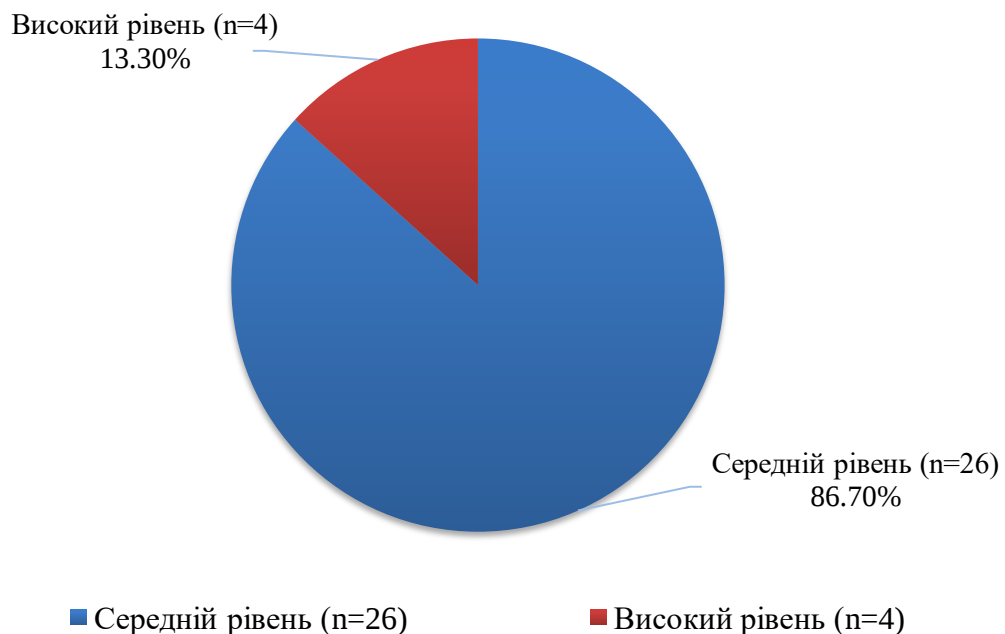


Рис. 2.3. Сегментограма розподілу респондентів за рівнями психологічного благополуччя (методика Ріфф)

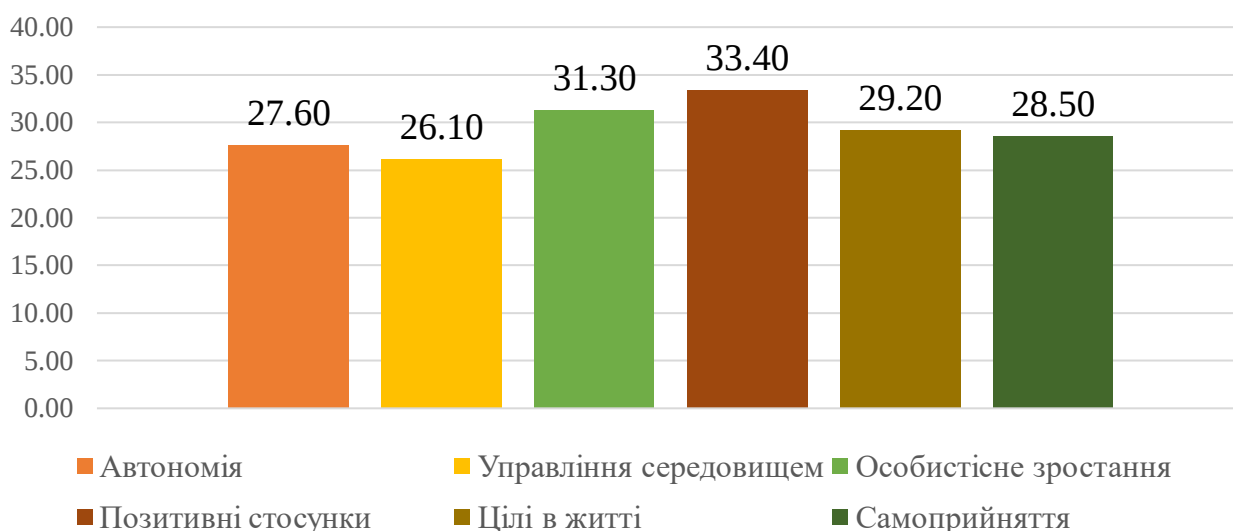


Рис. 2.4. Стовпчаста діаграма середніх показників за субшкалами психологічного благополуччя

Аналізуючи результати дослідження за методикою "Шкала психологічного благополуччя Ріфф", можна зробити наступні висновки. Найбільша кількість досліджуваних (86,7%, 26 осіб) демонструє середній рівень психологічного благополуччя із середнім балом 171,2, що свідчить про наявність достатніх, але не оптимальних внутрішніх ресурсів для адаптації в новому середовищі.

Позитивним є той факт, що 13,3% досліджуваних (4 особи) мають високий рівень психологічного благополуччя із середнім балом 226,0, що є важливим захисним фактором для успішної адаптації та інтеграції. Ці жінки демонструють високу автономність, здатність управляти своїм життям, прагнення до особистісного зростання та позитивні стосунки з оточуючими.

Важливо відзначити, що жодної респондентки з низьким рівнем психологічного благополуччя не виявлено, що є обнадійливим показником. Водночас, аналіз окремих субшкал показує, що найнижчі показники спостерігаються за шкалою "Управління середовищем" (26,1 балів), що може бути пов'язано з об'єктивними труднощами контролю над життєвою ситуацією в умовах вимушеної міграції.

Найвищі показники виявлено за шкалою "Позитивні стосунки з іншими" (33,4 балів), що свідчить про збереження здатності підтримувати якісні міжособистісні зв'язки навіть в складних умовах. Показники за шкалою "Особистісне зростання" (31,3 балів) також є відносно високими, що вказує на здатність жінок-ВПО використовувати складні життєві обставини як можливість для розвитку.

Третім етапом дослідження стало застосування методики "Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки" (MSPSS). Повна версія методики та додаткові дані щодо проведення представлено в додатку (див. Додаток В). Результати представлено в табл. 2.5 - 2.6.

Таблиця 2.5

**Результати дослідження за методикою
"Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки" (MSPSS)**

№	Підтримка сім'ї	Підтримка друзів	Підтримка значущих інших	Загальний бал	Рівень
1	22	18	20	60	Середній
2	26	23	24	73	Високий
3	18	15	16	49	Середній
4	23	19	21	63	Високий
5	16	14	15	45	Середній
6	24	20	22	66	Високий
7	14	12	13	39	Середній
8	25	22	23	70	Високий
9	15	13	14	42	Середній
10	23	19	21	63	Високий
11	19	16	18	53	Середній
12	24	21	22	67	Високий
13	13	11	12	36	Середній
14	27	24	25	76	Високий
15	21	18	19	58	Середній
16	17	14	16	47	Середній
17	22	19	20	61	Високий
18	28	25	26	79	Високий
19	18	15	17	50	Середній
20	23	19	21	63	Високий
21	20	17	19	56	Середній
22	26	23	24	73	Високий
23	19	16	18	53	Середній
24	22	19	20	61	Високий
25	21	18	20	59	Середній

26	16	13	15	44	Середній
27	25	21	23	69	Високий
28	20	17	18	55	Середній
29	23	20	21	64	Високий
30	17	14	16	47	Середній

Для узагальнення результатів та виявлення загальних тенденцій у рівні сприйманої соціальної підтримки було проведено групування респондентів за рівнем підтримки (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою
"Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки" (MSPSS)**

Рівень підтримки	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсоток	Середній бал
Низький	12 – 35	0	0%	-
Середній	36 – 60	16	53,3%	51,4
Високий	61 – 84	14	46,7%	67,9

Для наочного відображення результатів дослідження за методикою MSPSS створено сегментограму та стовпчасту діаграму (див. рис. 2.5 - 2.6).

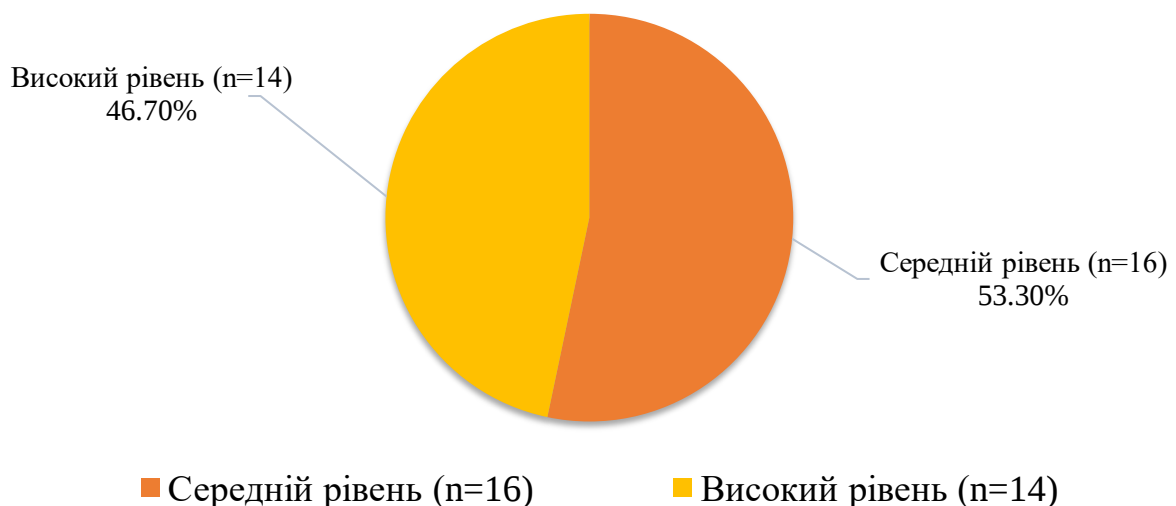


Рис. 2.5. Сегментограма розподілу респондентів за рівнями сприйманої соціальної підтримки (методика MSPSS)

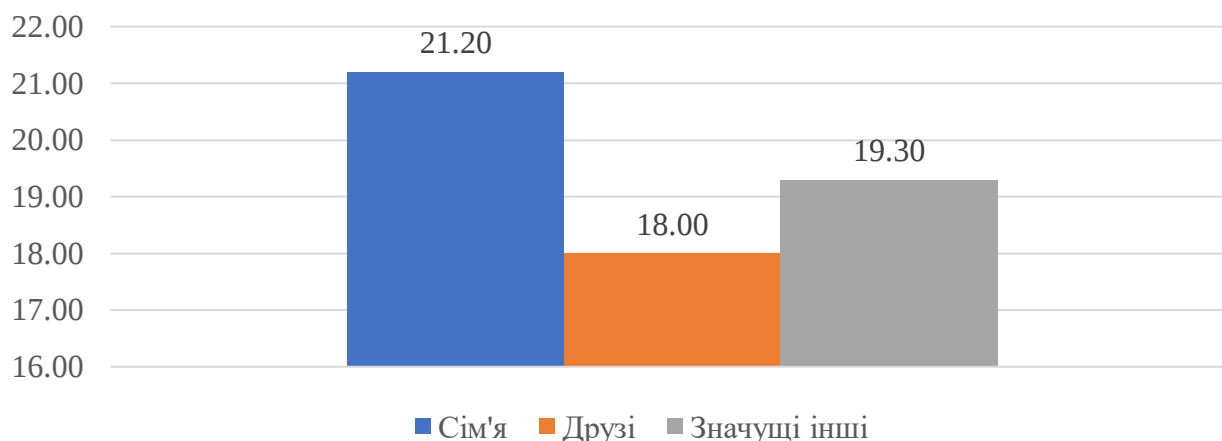


Рис. 2.6. Стовпчаста діаграма середніх показників за джерелами соціальної підтримки

Аналізуючи результати дослідження за методикою "Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки" (MSPSS), можна зробити наступні висновки. Результати демонструють позитивну картину: 46,7% досліджуваних (14 осіб) мають високий рівень сприйманої соціальної підтримки із середнім балом 67,9, що є важливим ресурсом для успішної адаптації. Більше половини вибірки (53,3%, 16 осіб) демонструє середній рівень сприйманої підтримки із середнім балом 51,4. Важливо відзначити, що жодної респондентки з низьким рівнем підтримки не виявлено.

Аналіз окремих джерел підтримки показує важливі закономірності. Найвищі показники виявлено за шкалою "Підтримка сім'ї" (21,2 балів), що свідчить про збереження родинних зв'язків як найважливішого джерела підтримки для жінок-ВПО навіть в умовах географічної відстані через онлайн-комунікації або спільне проживання в Польщі. Показники за шкалою "Підтримка значущих інших" (19,3 балів) знаходяться на середньому рівні, що пов'язано з труднощами підтримання близьких стосунків в умовах міграції. Найнижчі показники спостерігаються за шкалою "Підтримка друзів" (18,0 балів), що відображає труднощі встановлення нових дружніх зв'язків у польському суспільстві, мовний бар'єр та втрату контактів з друзями в Україні.

Порівняльний аналіз результатів за трьома методиками дозволяє виявити важливі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Респондентки з високим рівнем соціокультурної адаптації (4 особи) демонструють також високі показники психологічного благополуччя (75% з них мають високий рівень за шкалою Ріфф) та соціальної підтримки (100% мають високий рівень підтримки). Респондентки з високою сприйманою підтримкою (14 осіб) демонструють кращі показники адаптації (середній бал SCAS 2,3) та вищі показники благополуччя (середній бал 186,4) порівняно з респондентками із середньою підтримкою (SCAS 2,7; благополуччя 157,8). Це підтверджує критичну роль соціальної підтримки як буферного ресурсу адаптації.

Виявлено групу ризику – 4 особи (13,3% вибірки) з низьким рівнем адаптації (SCAS 3,4), показниками благополуччя на нижній межі середнього рівня (138,5) та середньою соціальною підтримкою (43,3). Ці жінки потребують першочергової психологічної допомоги. Протилежну картину демонструє група успіху – 3 особи (10% вибірки) з високими показниками за всіма параметрами: SCAS 1,8, Ріфф 228,3, MSPSS 76,0.

Соціально-демографічний аналіз показує, що жінки з вищою освітою (22 особи) демонструють кращі показники адаптації (SCAS 2,4) порівняно з жінками із середньою спеціальною освітою (8 осіб, SCAS 2,8). Молодші респондентки (25-35 років, 14 осіб) частіше демонструють високий рівень адаптації, тоді як старші (36-52 роки, 16 осіб) мають середні показники. Заміжні жінки з дітьми (12 осіб) мають вищу підтримку сім'ї (23,8), але нижчі показники адаптації (SCAS 2,7) через відповідальність за дітей.

Таким чином, результати констатувального експерименту підтверджують наявність виражених особливостей адаптації жінок-ВПО в іншому етнокультурному середовищі, виявляють ключові проблемні зони та ресурси адаптації, а також обґрунтовують необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з розвитку адаптаційних стратегій, підвищення психологічного благополуччя та формування психологічних ресурсів для ефективної інтеграції в польське суспільство.

Висновки до розділу 2

У другому розділі роботи здійснено емпіричне вивчення соціально-психологічних аспектів адаптації та інтеграції жінок-вимушено переміщених осіб в іншому етнокультурному середовищі на базі благодійної фундації Gringo у місті Ополе (Польща).

Організаційно-методичні засади дослідження ґрунтуються на інтеграції фундаментальних теоретичних підходів: системного підходу до аналізу адаптаційних процесів, моделі психологічної та соціокультурної адаптації мігрантів, концепції акультураційних стратегій, теорії соціальної підтримки, концепції психологічного благополуччя та травмоінформованого підходу. Дослідження здійснювалося у три послідовні етапи: констатувальний експеримент, формувальний експеримент та контрольний експеримент. Сформовано комплексний психодіагностичний інструментарій, який включає три валідні методики: Шкалу соціокультурної адаптації для оцінки труднощів у повсякденних ситуаціях взаємодії з новим культурним середовищем, Шкалу психологічного благополуччя Ріфф для вимірювання шести вимірів психологічного функціонування та Багатовимірну шкалу сприйманої соціальної підтримки для оцінки підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших.

Методи та методики дослідження соціально-психологічної адаптації жінок в іншому етнокультурному середовищі забезпечили комплексну оцінку адаптаційних процесів. Детально обґрунтовано вибір кожної методики, описано їх структуру, процедуру проведення, обробку та інтерпретацію результатів. Використання трьох взаємодоповнюючих методик дозволило всебічно вивчити різні аспекти адаптації: соціокультурні труднощі у повсякденному житті, внутрішні психологічні ресурси особистості та зовнішні ресурси у вигляді соціальної підтримки. Така методологічна тріангуляція забезпечила надійність та достовірність отриманих емпіричних даних.

Результати констатувального експерименту виявили, що більшість жінок-ВПО демонструють середній рівень соціокультурної адаптації з наявністю

помірних труднощів у повсякденному житті, зокрема у сферах мовної комунікації, працевлаштування, розуміння культурних особливостей та встановлення нових соціальних зв'язків. Дослідження психологічного благополуччя показало переважання середнього рівня з найнижчими показниками за шкалою "Управління середовищем", що відображає об'єктивні труднощі контролю над життєвою ситуацією в умовах вимушеної міграції. Аналіз сприйманої соціальної підтримки виявив, що родинні зв'язки залишаються найважливішим джерелом підтримки, тоді як встановлення нових дружніх зв'язків у польському суспільстві є найбільш проблемною сферою. Порівняльний аналіз результатів за трьома методиками підтвердив значущі взаємозв'язки між соціокультурною адаптацією, психологічним благополуччям та сприйманою соціальною підтримкою, а також дозволив виявити групу ризику та групу успіху серед респонденток.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують наявність виражених особливостей адаптації жінок-ВПО в іншому етнокультурному середовищі, виявляють ключові проблемні зони та ресурси адаптації, а також обґрунтовують необхідність розробки комплексної програми соціально-психологічної підтримки для сприяння успішній адаптації та інтеграції в польське суспільство при збереженні української культурної ідентичності.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ АДАПТАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ЖІНОК В ІНШОМУ ЕТНОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

3.1. Обґрунтування програми соціально-психологічної підтримки адаптації жінок

Результати констатувального експерименту, представлені у розділі 2.3, виявили комплекс труднощів, з якими стикаються жінки-вимушено переміщені особи в процесі адаптації до польського суспільства. Дві третини вибірки (66,7%) демонструють середній рівень соціокультурної адаптації з помірними труднощами в повсякденному житті, а п'ята частина респонденток (20,0%) відчуває значні труднощі в різних сферах життя. Особливо проблемними зонами виявилися мовна комунікація (середній бал 3,4), працевлаштування (3,2), розуміння культурних особливостей (3,1), навігація в системі охорони здоров'я (2,9) та встановлення дружніх стосунків з поляками (2,8).

Аналіз психологічного благополуччя показав, що абсолютна більшість респонденток (86,7%) має середній рівень благополуччя, причому найнижчі показники спостерігаються за шкалою "Управління середовищем" (26,1 балів), що відображає об'єктивні труднощі контролю над життєвою ситуацією в умовах вимушеної міграції. Водночас виявлено важливі ресурси: відносно високі показники за шкалою "Позитивні стосунки з іншими" (33,4 балів) та "Особистісне зростання" (31,3 балів) свідчать про збереження здатності підтримувати якісні міжособистісні зв'язки та використовувати складні обставини як можливість для розвитку.

Критично важливою виявилася роль сприйманої соціальної підтримки: респондентки з високим рівнем підтримки демонструють значно кращі показники адаптації (середній бал SCAS 2,3) та психологічного благополуччя

(186,4) порівняно з респондентками із середньою підтримкою (SCAS 2,7, благополуччя 157,8). Особливо тривожним є виявлення групи ризику (13,3% вибірки), яка поєднує низький рівень адаптації, показники благополуччя на нижній межі та обмежену соціальну підтримку.

Отримані дані обґрунтовують необхідність розробки комплексної програми соціально-психологічної підтримки, спрямованої на: полегшення соціокультурної адаптації через розвиток практичних навичок функціонування в новому середовищі; підвищення психологічного благополуччя через роботу з травматичним досвідом та розвиток відчуття контролю; розширення та зміцнення соціальної підтримки через створення підтримуючого групового середовища; особливу роботу з групою ризику.

Теоретико-методологічною основою розробленої програми стали фундаментальні концепції сучасної психології адаптації та психологічної підтримки.

Концепція акультураційних стратегій Джона Беррі [70] визначає інтеграцію як найбільш сприятливу модель адаптації, що передбачає збереження власної культурної ідентичності при одночасній позитивній взаємодії з приймаючим суспільством. Програма орієнтована на розвиток саме інтеграційної стратегії, допомагаючи жінкам зберегти зв'язок з українською ідентичністю та одночасно успішно адаптуватися до польського середовища.

Модель психологічної та соціокультурної адаптації Коллін Уорд [84] підкреслює необхідність паралельної роботи з емоційним благополуччям та оволодінням культурно-специфічними навичками. Програма інтегрує обидва напрямки: психологічну підтримку для опрацювання травматичного досвіду та практичні вправи для розвитку навичок функціонування в новому середовищі.

Теорія соціальної підтримки як буферного ресурсу, обґрунтована Шелдоном Коеном та Томасом Віллзом [73], а також Джеймсом Хаусом [76], підкреслює критичну роль соціальних зв'язків у пом'якшенні негативного впливу стресових подій. Груповий формат програми створює терапевтичне середовище,

де жінки можуть обмінюватися досвідом, отримувати взаємну підтримку та формувати нові соціальні зв'язки.

Концепція психологічного благополуччя Керол Ріфф [78] визначає шість ключових вимірів позитивного функціонування особистості, які становлять важливі ресурси адаптації. Програма систематично працює з розвитком кожного виміру: автономії, управління середовищем, особистісного зростання, позитивних стосунків, цілей у житті та самоприйняття.

Мета програми: підвищення рівня соціокультурної адаптації, психологічного благополуччя та сприйманої соціальної підтримки жінок-вимушено переміщених осіб в умовах іншого етнокультурного середовища через розвиток адаптаційних ресурсів та формування ефективних стратегій інтеграції в польське суспільство.

Завдання програми:

- 1) сприяти зниженню труднощів соціокультурної адаптації через розвиток практичних навичок функціонування в новому етнокультурному середовищі та міжкультурної компетентності;
- 2) підвищити рівень психологічного благополуччя жінок-ВПО через роботу з емоційними наслідками травматичного досвіду, розвиток відчуття контролю над життям та підтримку особистісного зростання;
- 3) розширити та зміцнити сприйману соціальну підтримку через створення підтримуючого групового середовища та навчання навичкам побудови соціальних зв'язків у новому середовищі;
- 4) розвинути психологічні ресурси для успішної інтеграції: життестійкість, адаптивні копінг-стратегії, позитивну культурну ідентичність, відчуття власної цінності;
- 5) надати психоедукацію щодо нормальності адаптаційних труднощів та ефективних стратегій їх подолання.

Програма реалізується у форматі онлайн-тренінгу через платформу Zoom, що забезпечує доступність для жінок-ВПО незалежно від їхнього місця проживання в Польщі та дозволяє поєднувати участь у програмі з роботою та

сімейними обов'язками. Обсяг один тиждень інтенсивної роботи (25-31 жовтня 2025 року) та включає 10 тренінгових занять тривалістю 1,5 години кожне. Заняття проводяться щоденно, що забезпечує підтримання динаміки групового процесу та швидку інтеграцію набутих навичок у повсякденне життя. Інтенсивний формат виправданий результатами констатувального експерименту, які показали гостру потребу у швидкій психологічній підтримці, особливо для групи ризику.

Оптимальний розмір групи - 30 учасниць, що відповідає розміру вибірки констатувального експерименту. Такий розмір групи дозволяє створити достатньо різноманітне середовище для обміну досвідом, водночас зберігаючи можливість індивідуальної уваги до кожної учасниці. Для окремих вправ передбачено роботу в малих групах (5-6 осіб) через функціонал Zoom Breakout Rooms.

Структура програми включає три послідовні етапи:

Етап 1: Діагностично-адаптаційний (заняття 1-2). Мета: створення безпечного групового простору, встановлення довірливих стосунків, усвідомлення власних адаптаційних викликів та ресурсів. Цей етап особливо важливий для жінок, які пережили травматичний досвід та можуть мати труднощі з довірою до нових людей.

Етап 2: Корекційно-розвивальний (заняття 3-8). Основний етап програми, спрямований на розвиток конкретних навичок та ресурсів адаптації. Включає роботу з: емоційною регуляцією та опрацюванням травматичного досвіду; розвитком міжкультурної компетентності та практичних навичок; зміцненням психологічного благополуччя через роботу з різними його вимірами; побудовою соціальної підтримки та навичками встановлення контактів.

Етап 3: Інтегративно-закріплюючий (заняття 9-10). Мета: інтеграція набутого досвіду, створення індивідуальних планів подальшого розвитку, закріплення групової підтримки. Завершальний етап забезпечує продовження позитивних змін після завершення програми.

Розроблена програма спрямована на покращення ключових аспектів соціально-психологічного функціонування жінок-ВПО, зокрема підвищення рівня їхньої адаптації, психологічного благополуччя та сприйманої соціальної підтримки. Вона має на меті активізувати внутрішні ресурси, що сприяють успішній інтеграції в нове соціокультурне середовище. Очікувані результати реалізації програми передбачають позитивну динаміку на трьох основних рівнях:

1. На рівні соціокультурної адаптації: зниження середнього балу за шкалою SCAS на 15-20%, що відображає зменшення труднощів у повсякденному житті; збільшення частки респонденток з високим рівнем адаптації; покращення показників у найбільш проблемних зонах (мовна комунікація, працевлаштування, встановлення соціальних контактів).

2. На рівні психологічного благополуччя: підвищення загального показника за шкалою Ріфф на 10-15%; особливе покращення за субшкалами "Управління середовищем" та "Позитивні стосунки з іншими"; збільшення частки респонденток з високим рівнем благополуччя.

3. На рівні соціальної підтримки: підвищення показників за шкалою MSPSS на 10-15%, особливо за субшкалою "Підтримка друзів"; формування нових підтримуючих зв'язків всередині групи; розвиток навичок побудови соціальних контактів.

4. Окремий акцент робиться на групі ризику - учасницях із початково низькими показниками адаптації, благополуччя та підтримки. Саме в цій групі очікується найбільш виражене покращення, що має критичне значення для запобігання подальшій дезадаптації та підтримки психологічної стійкості.

Таким чином, розроблена програма соціально-психологічної підтримки є комплексною інтервенцією, що поєднує сучасні доказові підходи з урахуванням специфіки цільової групи та контексту вимушеної міграції внаслідок війни. Програма створює умови для розвитку адаптаційних ресурсів, підвищення психологічного благополуччя та формування ефективних стратегій інтеграції в польське суспільство при збереженні української культурної ідентичності.

3.2. Розробка та впровадження тренінгової програми підтримки адаптаційних процесів

Розроблена програма соціально-психологічної підтримки являє собою структуровану систему психологічних впливів, спрямованих на підвищення адаптаційних ресурсів жінок-вимушено переміщених осіб в іншому етнокультурному середовищі. Програма реалізується повністю в онлайн-форматі через платформу Zoom, що забезпечує доступність для всіх учасниць незалежно від їхнього місця проживання в Польщі та можливість проведення групової роботи в психологічно комфортних умовах, особливо важливих для жінок з травматичним досвідом вимушеної міграції.

ЗАНЯТТЯ 1. "Зустріч із собою: створення безпечного простору та усвідомлення адаптаційного досвіду"

Тип заняття: Діагностично-адаптаційне

Дата проведення: 25.10.2025

Час проведення: 18:00-19:30 (90 хвилин)

Мета заняття: Встановити робочий контакт, створити атмосферу психологічної безпеки, підвищити усвідомленість власних адаптаційних викликів та ресурсів, сформуванати груповий простір взаємопідтримки.

Структура заняття:

1. Вступ та технічна адаптація (10 хв)

Теоретична основа: Принципи побудови терапевтичного альянсу в онлайн-форматі та травмоінформованого підходу до роботи з вимушеними мігрантами [75; 79].

Привітання, представлення ведучої та програми. Перевірка технічного забезпечення, демонстрація функцій платформи Zoom (чат, реакції, підняття руки, breakout rooms). Пояснення особливостей онлайн-формату та важливості увімкнених камер для створення контакту.

2. Встановлення групових норм та правил безпеки (15 хв)

Теоретична основа: Концепція психологічної безпеки в групах та принципи травмоінформованого підходу Джудіт Герман, адаптовані до роботи з жінками-ВПО [75; 79].

Спільне формування правил групи через діалог: конфіденційність (все, що говориться в групі, залишається в групі), взаємоповага (кожен досвід цінний і має право на існування), право на межі (можна не відповідати, не включати камеру при емоційних вправах, робити паузи), Я-висловлювання (говорити від свого імені про свій досвід), безоціночність (не давати порад, не критикувати, не порівнювати "у кого важче"), пунктуальність (починаємо та закінчуємо вчасно), підтримка (разом ми сильніші).

Обговорення та прийняття правил групою. Створення "договору безпеки" - що робити, якщо комусь стане важко під час сесії (сигнал ведучій в приватному чаті, можливість вимкнути камеру, підтримка після сесії).

3. Вправа "Моя карта переміщення" (20 хв)

Теоретична основа: Наративна терапія Майкла Вайта та концепція екологічних переходів Урі Бронфенбренера, адаптовані до досвіду вимушеної міграції [38; 47].

Обладнання: Віртуальна дошка Jamboard з шаблоном карти або папір та олівці у кожної учасниці.

Індивідуальна робота (12 хв): На карті позначити ключові точки свого переміщення: "Звідки" (місто/регіон в Україні, що залишила), "Шлях" (як і коли виїхала, що відчувала), "Куди" (де зараз в Польщі, як довго тут), "Що втратила" (робота, дім, близькість до рідних, звичне життя), "Що знайшла" (безпека, нові можливості, нові люди, сили в собі). Можна малювати символами, словами або абстрактно.

Парний обмін у breakout rooms (5 хв): Поділитися своєю картою з партнеркою, практикуючи активне емпатійне слухання без порад та оцінок.

Групова рефлексія (3 хв): У загальному колі кожна одним реченням завершує: "Створюючи цю карту, я усвідомила, що..."

4. Міні-лекція "Адаптація як процес: що з нами відбувається" (15 хв)

Теоретична основа: Модель культурного шоку, U-крива адаптації, концепція соціокультурної та психологічної адаптації Коллін Уорд [84].

Адаптація до нового етнокультурного середовища – це не лінійний процес, а крива з підйомами та спадами. Фази адаптації: "медовий місяць" (ейфорія від нового, цікавість), "культурний шок" (розчарування, втома, відчуття чужинця, туга за домом), "поступова адаптація" (розуміння нових правил, перші успіхи), "інтеграція" (комфорт у обох культурах). Більшість учасниць зараз перебуває у фазі культурного шоку або поступової адаптації.

Два виміри адаптації за Коллін Уорд: соціокультурна адаптація (практичні навички – мова, робота, побут, розуміння культурних норм) та психологічна адаптація (емоційне благополуччя – як я себе почуваю, чи задоволена життям, чи маю надію). Обидва виміри важливі і взаємопов'язані.

Особливості адаптації в умовах вимушеної міграції внаслідок війни: Додатковий стрес через травматичний досвід, невизначеність щодо тривалості перебування, розділення з близькими, переживання втрат. За дослідженнями українських науковців [36; 38; 52], жінки-ВПО потребують комплексної підтримки для опрацювання травми та розвитку адаптаційних ресурсів.

5. Вправа "Мої виклики та ресурси адаптації" (15 хв)

Теоретична основа: Ресурсно-орієнтований підхід та теорія збереження ресурсів, адаптовані до контексту міграції [32; 73].

Обладнання: Google Forms для анонімного опитування, Jamboard для візуалізації.

Індивідуальне самооцінювання (7 хв): Анонімне опитування через Google Forms - оцінка за шкалою 1-10: наскільки важко дається мовна комунікація, пошук роботи, встановлення контактів з поляками, розуміння культурних відмінностей, впевненість у майбутньому; наскільки достатньо підтримки від сім'ї, друзів, українців у Польщі.

Візуалізація результатів (3 хв): Ведуча показує узагальнені результати групи у вигляді діаграм.

Створення карти ресурсів (5 хв): На Jamboard дві колонки: "Що допомагає мені адаптуватися" (мої сильні сторони, хто підтримує, які навички маю, що вже вдалося) та "Що хочу розвинути" (які навички потрібні, яка підтримка, що хочу змінити). Кожна додає свої стікери анонімно.

6. Формування групового контракту "Наша спільна мета" (10 хв)

Обладнання: Спільний Google Docs.

Індивідуальні наміри (5 хв): У приватних нотатках кожна записує: що особисто хочу отримати від цієї програми? Як зрозумію, що вона мені допомогла? Що готова вкласти в процес?

Групове узгодження (5 хв): У спільному Google Docs створюється груповий контракт:

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (5 хв)

Заключне коло: Кожна одним реченням завершує: "Зараз я відчуваю..." або "Найголовніше, що я виношу з цієї зустрічі..."

Міжсесійні завдання:

1. *Щоденник адаптації:* Протягом дня помічати та записувати ситуації, коли відчували труднощі в адаптації (що сталося, що відчували, як впоралися) та ситуації успіху (що вдалося, що допомогло, як себе почували).
2. *Ресурсна практика:* Щовечора згадувати три речі, за які вдячна сьогоднішньому дню (навіть дуже маленькі – посмішка перехожого, смачна кава, сонячна погода).
3. *Рефлексивне питання:* "Яка моя найбільша сила, що допомагає мені йти далі, навіть коли важко?"

ЗАНЯТТЯ 2. "Емоції переміщення: від болю до прийняття"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: 26.10.2025

Час проведення: 10:00-11:30 (90 хвилин)

Мета заняття: Допомогти усвідомити та екологічно прожити складні емоції, пов'язані з втратами та змінами, навчити технікам емоційної регуляції для підвищення психологічного благополуччя.

Структура заняття:

1. Відкриття сесії та рефлексія міжсесійних завдань (15 хв)

Обмін досвідом ведення щоденника адаптації. Що помітили? Які ситуації були найважчими? Які успіхи відзначили? Створення спільної хмари слів на Jamboard "Емоції нашого переміщення" – кожна додає 3-5 слів, що описують її емоційний стан за останній час.

2. Міні-лекція "Емоційні хвилі адаптації: що нормально відчувати" (12 хв)

Теоретична основа: Концепція горювання за втратами та робота з травмою в умовах вимушеної міграції [27; 30; 75].

Вимушене переміщення завжди супроводжується втратами: втрата дому та звичного середовища, втрата соціального статусу та професійної реалізації, втрата близькості з рідними та друзями, втрата передбачуваності та контролю, втрата частини ідентичності ("я там була..., а тут я..."). Нормальні емоції переміщення: туга за домом та минулим життям, гнів та несправедливість ("чому це сталося зі мною?"), страх перед невідомістю та майбутнім, провина ("я у безпеці, а інші там"), сором ("я не впораюся", "я залежна від допомоги"), самотність та відчуження ("ніхто не розуміє"), безпорадність та втомленість ("немає сил боротися далі").

За дослідженнями Тетяни Титаренко [52; 53], особистість в умовах травматизації потребує часу та простору для проживання цих емоцій. Важливо: ці емоції – не ознака слабкості, а нормальна реакція на ненормальні обставини. Завдання – не придушувати їх, а навчитися екологічно проживати та регулювати.

3. Вправа "Контейнер емоцій: безпечне місце для почуттів" (15 хв)

Теоретична основа: Техніка контейнування з травматерапії та соматично-орієнтованої терапії [75; 81].

Обладнання: Папір та олівці для малювання (або можливість малювати на планшеті).

Керована візуалізація (8 хв): Ведуча веде групу через візуалізацію: "Заплющте очі, зробіть кілька глибоких вдихів... Уявіть собі безпечне місце або об'єкт, куди можете покласти важкі емоції, коли зараз немає сил або можливості їх опрацювати повністю. Це може бути скриня, кімната, сад, озеро... Яке це місце? Які у нього властивості? Воно надійне, міцне, але водночас ви знаєте, що завжди можете повернутися до нього, коли будете готові. У цьому місці ваші емоції у безпеці – вони не зникають, але й не переповнюють вас..."

Малювання (5 хв): Кожна малює або описує свій контейнер емоцій.

Групова рефлексія (2 хв): Бажаючі діляться, яким є їхній контейнер. Обговорення корисності цієї техніки для моментів, коли емоції загрожують переповнити.

4. Практикум "Техніки емоційної регуляції" (25 хв)

Теоретична основа: Діалектична поведінкова терапія, mindfulness-практики та техніки заземлення для роботи з травматичним стресом [65; 81].

Техніка заземлення "5-4-3-2-1" (8 хв): Ведуча пояснює: "Коли важкі емоції або спогади переповнюють, потрібно повернутися до теперішнього моменту, до безпеки тут-і-зараз." Практика разом: назвіть 5 речей, які бачите навколо себе (стіл, чашка, вікно...), 4 речі, які чуєте (голоси, шум за вікном...), 3 речі, які відчуваєте дотиком (стілець під вами, одяг на тілі...), 2 речі, які відчуваєте нюхом, 1 річ на смак (або яку хотіли б зараз скуштувати). Ця техніка допомагає при нападах тривоги, нав'язливих думках, панічних атаках.

Діафрагмальне дихання "4-7-8" (8 хв): Пояснення: "Довгий видих активізує парасимпатичну нервову систему – систему спокою та відновлення." Практика: вдих через ніс на 4 рахунки, затримка дихання на 7 рахунків, повільний видих через рот на 8 рахунків. Повторити 4-5 циклів. Коли застосовувати: перед сном при безсонні, перед складною розмовою, після стресової ситуації.

Техніка "Безпечне місце" (9 хв): Коротка керована візуалізація: "Пригадайте або уявіть місце, де відчуваєтеся абсолютно безпечно та спокійно. Це може бути

реальне місце з вашого минулого або уявне. Що ви там бачите? Які кольори, звуки, запахи? Хто там з вами або ви наодинці? Як відчуває себе ваше тіло в цьому місці?.. Запам'ятайте це відчуття. Ви можете повертатися сюди думкою будь-коли, коли потрібен спокій."

5. Вправа "Лист собі: слова підтримки" (13 хв)

Теоретична основа: Техніка самоспівчуття Крістін Нефф та наративна терапія [53; 75].

Індивідуальна робота (10 хв): Кожна пише короткого листа собі від імені найкращої подруги або мудрої наставниці: "Я бачу, як тобі зараз важко... Я знаю, що ти втратила... Я хочу, щоб ти знала, що..." Важливо писати з теплом, розумінням та підтримкою – так, як би підтримували близьку людину.

Парний обмін (3 хв): У breakout rooms по двоє (за бажанням) прочитати один одній свої листи, якщо комфортно.

6. Міні-завдання "Моя особиста аптечка емоційної допомоги" (8 хв)

Обладнання: Google Docs з шаблоном або особистий зошит.

Створення персоналізованої "аптечки" для різних емоційних станів:

При тривозі та паніці: техніка заземлення 5-4-3-2-1, дихання 4-7-8

При тугі за домом: перегляд фотографій з дому з обмеженням часу (15 хв), дзвінок близькій людині, приготування улюбленої української страви

При відчутті самотності: контакт з кимось з групи, відвідування української громади/церкви, волонтерство

При безсиллі та втомленості: візуалізація безпечного місця, дрімота 20 хв, прогулянка на природі

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (2 хв)

Міжсесійні завдання:

1. Практикувати техніки: Щодня хоча б одну з технік (заземлення, дихання або візуалізація), записувати, коли та як спрацювала.
2. Лист підтримки: Перечитувати свій лист собі, коли особливо важко.
3. Спостереження: Помічати, які ситуації викликають найсильніші емоції, та які стратегії допомагають з ними впоратися.

ЗАНЯТТЯ 3. "Міст між культурами: розуміння та прийняття відмінностей"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: 26.10.2025

Час проведення: 14:00-15:30 (90 хвилин)

Мета заняття: Розвинути міжкультурну компетентність, зменшити культурний шок через усвідомлення відмінностей між українською та польською культурами, навчити стратегіям ефективної міжкультурної взаємодії.

1. Відкриття сесії: інтеграція ранкової практики (10 хв)

Швидке коло: хто практикував техніки емоційної регуляції з ранкової сесії? Що спрацювало найкраще? Які були труднощі? Створення списку на Jamboard "Коли застосувала техніку" - збір успішного досвіду групи.

2. Міні-лекція "Культурний шок: що відбувається, коли світи зустрічаються" (15 хв)

Теоретична основа: Концепція культурного шоку, модель культурних вимірів Герта Хофстеде та дослідження міжкультурної адаптації [77].

Культурний шок - це не слабкість, а нормальна психологічна реакція на зіткнення з іншою системою цінностей, норм поведінки та комунікації. Прояви культурного шоку: відчуття дезорієнтації ("я не розумію, як тут все влаштовано"), когнітивна перевантаженість (занадто багато нової інформації одночасно), фізична втома від постійної напруги, роздратування на "дивну" поведінку місцевих, ідеалізація України ("там все було краще"), відчуття власної некомпетентності ("я тут нічого не вмію").

Культурні відмінності Україна-Польща за дослідженнями міжкультурної комунікації: дистанція влади (в Україні вища повага до ієрархії, у Польщі більш горизонтальні стосунки), індивідуалізм vs колективізм (поляки більш індивідуалістичні, українці більш орієнтовані на групу), прямота комунікації (українці більш непрямі в відмовах та критиці, поляки більш прямі), ставлення до часу (різне розуміння пунктуальності та планування). Розуміння цих відмінностей допомагає не сприймати поведінку поляків як особисту образу, а як культурну норму.

3. Вправа "Айсберг культури: що ми бачимо і що приховано" (20 хв)

Теоретична основа: Модель культурного айсберга та концепція культурних цінностей [2; 69].

Обладнання: Jamboard з шаблоном айсберга (видима частина над водою та прихована під водою).

Групова робота (15 хв): На Jamboard малюємо два айсберги - український та польський. Над водою (що очевидно, що бачимо одразу): мова, їжа, одяг, свята, архітектура, жести. Під водою (що приховано, але впливає на поведінку): цінності (що важливо в житті), норми спілкування (як говорити про незгоду), ставлення до часу та пунктуальності, розуміння особистого простору, правила ввічливості, ставлення до незнайомців, роль сім'ї та громади.

Учасниці додають стікери з прикладами того, що помітили в польській культурі (наприклад: поляки менш усміхаються незнайомцям, але це не означає недружелюбність, а культурну норму). Обговорення: як ці відмінності впливають на нашу адаптацію?

Рефлексія (5 хв): Що здивувало найбільше? Яку відмінність найважче прийняти? Яка відмінність, навпаки, сподобалася?

4. Практикум "Навички міжкультурної комунікації" (25 хв)

Теоретична основа: Стратегії акультурації Джона Беррі, концепція культурного інтелекту та навички міжкультурної взаємодії [69; 83].

Міні-лекція (8 хв): Чотири стратегії акультурації за Джоном Беррі: інтеграція (зберігаю українську ідентичність + відкрита до польської культури - найздоровіша стратегія), асиміляція (відмовляюся від української ідентичності, стаю "польською"), сепарація (живу тільки серед українців, уникаю поляків), маргіналізація (не відчуваю приналежності ні до України, ні до Польщі). Дослідження показують, що інтеграція пов'язана з найвищим психологічним благополуччям.

Практичні навички для інтеграції: цікавість замість осуду (запитувати "Чому так?" замість "Як дивно!"), культурне пояснення (шукати причини в культурних відмінностях, а не в особистостях), адаптивна комунікація (помічати

та поважати інший стиль спілкування), збереження ідентичності (можу приймати польські норми і залишатися українкою).

Рольові ситуації (17 хв): У breakout rooms по 3-4 особи розігрування та обговорення типових міжкультурних непорозумінь:

Ситуація 1: У польському магазині касирка не усміхається та коротко відповідає. Українка відчуває неприязнь. Як зрозуміти? (Це може бути нормою - стриманість з незнайомцями, це не особисте)

Ситуація 2: Польська сусідка прямо сказала, що музика занадто гучна. Українка відчула образу - "можна було б м'якше". Як відреагувати? (Пряма комунікація - норма, це не грубість)

Ситуація 3: На роботі польські колеги не запросили на неформальну зустріч після роботи. Відчуття виключення. Як бути? (Можливо, потрібен час для зближення, або можна самій проявити ініціативу)

Кожна група обговорює та презентує культурно-чутливе вирішення ситуації.

5. Вправа "Мій двокультурний Я" (15 хв)

Теоретична основа: Концепція бікультурної ідентичності та інтеграційної стратегії адаптації [69; 83].

Обладнання: Шаблон у Google Docs або папір для малювання.

Індивідуальна робота (12 хв): Створити візуальне зображення або опис "Двокультурного Я":

Коло українського Я: Що залишається важливим з української культури? (мова, традиції, цінності, зв'язки, їжа, пісні...). Що хочу зберегти та передати дітям?

Коло польського Я: Що приймаю з польської культури? (нові навички, підходи, можливості, цінності...). Чому вчуся та що мені подобається?

Перетин кіл: Де обидві культури збагачують мене? Як я можу бути і українкою, і успішною в Польщі?

Групова рефлексія (3 хв): Бажаючі діляться своїми малюнками. Обговорення: чи можливо бути "і тією, і тією"? Як це допомагає в адаптації?

6. Міні-завдання "План міжкультурної взаємодії" (3 хв)

Обладнання: Google Docs з шаблоном особистого плану.

Кожна створює особистий план маленьких кроків для розвитку міжкультурної взаємодії на наступний тиждень:

Один контакт з поляком (сказати "dzień dobry" сусідці, поговорити з колегою про погоду)

Одна нова польська традиція або страва (спробувати щось типово польське)

Один момент збереження української ідентичності (приготувати борщ, послухати українську музику, зателефонувати рідним українською)

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (2 хв)

Міжсесійні завдання:

1. Культурний щоденник: Помічати та записувати ситуації міжкультурних відмінностей - що помітила, як зрозуміла, як відреагувала.
2. Експеримент з інтеграцією: Реалізувати свій план міжкультурної взаємодії, зафіксувати досвід.
3. Пошук спільного: Знайти щонайменше одну спільну рису між українською та польською культурою, що допомагає почуватися ближче до поляків.

ЗАНЯТТЯ 4. "Мова як міст: подолання мовного бар'єру"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: 27.10.2025

Час проведення: 10:00-11:30 (90 хвилин)

Мета заняття: Зменшити тривожність, пов'язану з мовним бар'єром, розвинути впевненість у використанні польської мови, навчити стратегіям ефективної комунікації при обмеженому знанні мови.

1. Відкриття сесії: обмін досвідом міжкультурної взаємодії (12 хв)

Коло обміну: хто реалізував свій план міжкультурної взаємодії? Які були відкриття? Які труднощі? Які успіхи? Створення на Jamboard "Галереї маленьких перемог" - кожна додає свій успіх у міжкультурній взаємодії.

2. Міні-лекція "Мовний бар'єр: психологія страху говорити" (12 хв)

Теоретична основа: Дослідження мовної тривожності, концепція когнітивного навантаження при вивченні мови та роль самоефективності [38; 84].

Мовний бар'єр - одна з найбільших перешкод адаптації за результатами нашого дослідження (середній бал 3,4). Чому так важко говорити іноземною? Страх зробити помилку та виглядати "дурною", когнітивне навантаження (треба одночасно думати про слова, граматику, вимову, зміст), перфекціонізм ("якщо не можу сказати ідеально, краще не говорити"), травматичний досвід (негативні реакції співрозмовників на помилки), порівняння себе з ідеальним варіантом ("я в Україні могла висловити будь-що, а тут..."), втрата частини ідентичності (мова - частина особистості, обмежена мова = обмежена Я).

Дослідження показують: найефективніша стратегія вивчення мови - практика через помилки. Діти вчаться швидше дорослих саме тому, що не бояться помилятися. Парадокс: чим більше боїмося говорити, тим менше практики, тим повільніше вивчаємо мову, тим більше боїмося. Завдання - розірвати це коло.

3. Вправа "Карта мовних страхів та ресурсів" (18 хв)

Теоретична основа: Когнітивно-поведінкова терапія мовної тривожності та ресурсний підхід [53; 84].

Обладнання: Jamboard або індивідуальні нотатки.

Індивідуальна робота (10 хв): Кожна створює дві колонки:

"Мої мовні страхи":

Чого конкретно боюся? (поляки будуть сміятися, не зрозуміють, подумают що я неосвічена, зроблю велику помилку в важливій ситуації...)

У яких ситуаціях найважче говорити? (магазин, робота, офіційні установи, casual спілкування з поляками...)

- Який найгірший сценарій уявляю?

"Мої мовні ресурси":

Що вже вмію говорити польською? (навіть якщо це базові фрази)

Коли мені вдавалося успішно порозумітися? Що допомогло?

Які інші мови знаю? (це показує здатність вчитися)

Які сильні сторони маю як комунікатор? (емпатія, жести, гумор...)

Парний обмін (5 хв): У breakout rooms поділитися своїми картами, підтримати одна одну.

Групова рефлексія (3 хв): Що спільного у наших страхах? Які ресурси помітили в собі?

4. Практикум "Стратегії впевненої комунікації при обмеженій мові" (25 хв)

Теоретична основа: Стратегії компенсації в міжкультурній комунікації та техніки зниження мовної тривожності [83; 84].

Міні-лекція (7 хв) - Ефективні стратегії:

Вербальні стратегії: спрощення (використовувати прості речення замість складних), перефразування (якщо не знаю слово, описати іншими словами), прямі питання ("Jak to powiedzieć po polsku?"), повторення ("Przepraszam, nie zrozumiałam"), перемикання на англійську як міст (якщо застрягла).

Невербальні стратегії: жести та міміка (можуть сказати те, чого не вистачає словам), показування (фото на телефоні, написання на папері), позитивна мова тіла (усмішка, відкрита поза - компенсують мовні помилки).

Психологічні стратегії: самопідтримка ("Я вчуся, помилки - нормально"), гумор про власні помилки (знімає напругу), фокус на меті спілкування (головне - порозумітися, а не ідеально говорити), самозаохочення після спроб (навіть якщо було важко).

Рольові ігри (18 хв): У тріадах по 15 хвилин розігрування та практика складних ситуацій:

Ситуація 1: У польській przychodni (поліклініці) потрібно записатися до лікаря, описати симптоми. Практика спрощення мови, використання жестів, питань про незрозумілі слова.

Ситуація 2: У магазині потрібно повернути товар, пояснити проблему. Практика наполегливої, але ввічливої комунікації при обмеженій мові.

Ситуація 3: Знайомство з польською сусідкою, яка хоче поговорити. Практика підтримання вільної розмови, використання базових фраз, прохання повторити повільніше.

Після кожної сцени - обговорення: що спрацювало? Що допомогло впоратися? Що можна було зробити інакше?

5. Вправа "Мої мовні досягнення: хронологія прогресу" (13 хв)

Теоретична основа: Техніка фіксації прогресу та підвищення самоефективності через усвідомлення успіхів [32; 78].

Обладнання: Jamboard з шаблоном часової лінії або особистий зошит.

Індивідуальна робота (10 хв): Створити хронологію свого мовного прогресу від приїзду до Польщі до зараз:

Перший місяць: що вміла сказати? (можливо, тільки "dzień dobry" та "dziękuję")

Через три місяці: що нового навчилася? (замовити в магазині, спитати дорогу...)

Зараз: що вже вмію? (навіть якщо здається, що мало)

Які були "перемоги"? (перша успішна розмова з поляком, перший дзвінок польською, перше зрозуміле повідомлення...)

Важливо побачити прогрес, навіть якщо він здається маленьким. Порівнювати себе з собою вчорашньою, а не з ідеалом.

Групова рефлексія (3 хв): Чи помітили прогрес? Що найбільше здивувало? Яке найбільше досягнення?

6. Створення "Мовної аптечки першої допомоги" (8 хв)

Обладнання: Google Docs або нотатки в телефоні.

Кожна створює особистий список фраз-рятівників для складних ситуацій:

"Przepraszam, uczę się języka polskiego" (Вибачте, я вчу польську мову)

"Czy może Pan/Pani mówić wolniej?" (Чи можете говорити повільніше?)

"Nie rozumiem. Czy może Pan/Pani powtórzyć?" (Не розумію. Чи можете повторити?)

"Jak to się nazywa po polsku?" (Як це називається польською?)

"Dziękuję za cierpliwość" (Дякую за терпіння)

Плюс 5-10 фраз, які найчастіше потрібні особисто (залежно від ситуації - робота, дитячий садок, магазини...).

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (2 хв)

Міжсесійні завдання:

1. Мовний виклик: Щодня хоча б одна ситуація комунікації польською (навіть дуже коротка - привітатися в магазині, сказати "dziękuję" касирці з усмішкою).
2. Фіксація успіхів: Записувати кожну спробу говорити польською та відзначати навіть маленькі перемоги.
3. Практика фраз-рятівників: Повторювати свою "мовну аптечку", щоб фрази були наготові в потрібний момент.

ЗАНЯТТЯ 5. "Соціальні зв'язки: від самотності до спільноти"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: 27.10.2025

Час проведення: 14:00-15:30 (90 хвилин)

Мета заняття: Зменшити відчуття самотності, навчити навичкам побудови нових соціальних зв'язків у польському середовищі, зміцнити групову підтримку всередині тренінгу.

Структура заняття:

1. Відкриття сесії: обмін мовним досвідом (10 хв)

Коло обміну: хто практикував мовний виклик? Які були спроби? Що вдалося? Які труднощі? Створення на Jamboard "Стіна мовних перемог" - кожна додає свою спробу комунікації польською, навіть якщо здавалася невдалою (сам факт спроби - вже перемога).

2. Міні-лекція "Соціальна підтримка як ключовий ресурс адаптації" (15 хв)

Теоретична основа: Теорія соціальної підтримки як буферного ресурсу, дослідження соціальних зв'язків мігрантів [59; 73; 76; 85].

За результатами нашого дослідження, соціальна підтримка критично важлива для адаптації: жінки з високим рівнем підтримки мають значно кращі показники адаптації (середній бал SCAS 2,3) та психологічного благополуччя (186,4) порівняно з жінками із середньою підтримкою (SCAS 2,7, благополуччя 157,8). Соціальна підтримка виконує функцію буфера - пом'якшує негативний вплив стресу.

Три джерела підтримки за дослідженнями Зімета: підтримка сім'ї (найвищі показники в нашому дослідженні - 21,2 балів), підтримка друзів (найнижчі показники - 18,0 балів), підтримка значущих інших (19,3 балів). Виклик для жінок-ВПО: родина часто географічно віддалена або також у стресі, старі дружні зв'язки слабшають через відстань, встановлення нових зв'язків в іншій культурі вимагає зусиль та подолання бар'єрів.

Чому важко знаходити нових друзів у Польщі? Мовний бар'єр, культурні відмінності в дружбі (поляки заводять дружбу повільніше, але глибше), відчуття тимчасовості ("навіщо заводити дружбу, якщо можу повернутися?"), втома від адаптації ("немає сил на нові знайомства"), страх відкритися та бути вразливою з новими людьми, відчуття "я тут чужа, мене не зрозуміють".

Типи корисної підтримки: емоційна (хтось вислухає, зрозуміє, підтримає), інструментальна (допомога справою - підвезти, посидіти з дитиною, підказати де що), інформаційна (порада, інформація про ресурси), оціночна (зворотний зв'язок, допомога побачити ситуацію інакше).

3. Вправа "Моє соціальне коло: аналіз підтримки" (18 хв)

Теоретична основа: Техніка соціального картування та оцінки соціальної мережі [59; 73].

Обладнання: Шаблон кіл на Jamboard або папір для малювання.

Індивідуальна робота (12 хв): Намалювати три концентричних кола з собою в центрі:

Внутрішнє коло (найближчі люди, на кого можу покластися): Хто тут зараз? Чи є тут хтось з Польщі? Чи є хтось в Україні, з ким підтримую тісний контакт?

Середнє коло (знайомі, з ким приємно спілкуватися, але не дуже близькі): Хто з українок у Польщі? Хто з поляків (сусіди, колеги)? Чи достатньо цього кола?

Зовнішнє коло (слабкі зв'язки - знайомі з магазину, школи дитини, українська громада): Які можливості для зв'язків є, але я ними не користуюся? Що мене зупиняє?

Рефлексія: Які "білі плями"? Чого бракує? Хто дає емоційну підтримку? Хто інструментальну? Де потенціал для нових зв'язків?

Парний обмін (4 хв): У breakout rooms поділитися своїми колами, отримати підтримку партнерки.

Групова рефлексія (2 хв): Які спільні виклики побачили? Де найбільші "білі плями"?

4. Практикум "Навички встановлення контактів" (25 хв)

Теоретична основа: Стратегії побудови соціальних зв'язків, навички встановлення контакту та самопрезентації [37; 59; 83].

Міні-лекція (8 хв) - Стратегії знайомства:

Де шукати контакти: українські громади та організації (культурні центри, волонтерські групи), групи в соціальних мережах (Facebook групи українців у конкретному місті), курси польської мови (одноклубниці - в такій самій ситуації), дитячі майданчики та школи (знайомство через дітей), робота та волонтерство, спортивні або хобі-групи, курси та майстер-класи.

Як розпочати знайомство: привітатися та представитися ("Dzień dobry, jestem..., jestem z Ukrainy"), знайти спільну тему (діти, погода, місце, де зустрілися), поставити відкрите питання ("Jak długo Pan/Pani tu mieszka?"), бути щирою ("Uczę się języka, proszę mówić wolniej"), запропонувати подальший контакт (обмін телефонами, зустріч на каві).

Подолання внутрішніх бар'єрів: страх відмови (пам'ятати - відмова не про мене, може бути 100 причин), перфекціонізм ("я повинна ідеально говорити" → "я вчуся, помилки нормально"), очікування швидкої близькості (дружба

потребує часу, особливо міжкультурна), порівняння з Україною ("там було легше" → "там було інакше, тут теж можу").

Рольові ситуації (17 хв): У breakout rooms по 4 особи практикування встановлення контакту:

Ситуація 1: На дитячому майданчику сидить польська мама. Як розпочати розмову? Практика представлення, запитань про дітей, обміну контактами.

Ситуація 2: На курсах польської познайомилася з іншою українкою. Як запропонувати зустрітися після занять? Практика прямої, але невимушеної пропозиції.

Ситуація 3: Українська жінка у вашому будинку завжди вітається, але ви не знайомі. Як перейти від привітання до знайомства? Практика поглиблення контакту.

Після кожної сцени обговорення: що було природно? Що важко? Які фрази спрацювали?

5. Вправа "Ресурси групи: ми підтримуємо одна одну" (15 хв)

Теоретична основа: Принципи групової підтримки та взаємодопомоги [37].

Обладнання: Спільний Google Docs.

Групова робота (12 хв): Створення "Банку ресурсів групи" - що кожна може запропонувати іншим:

Практична допомога: Хто може підвезти? Хто може посидіти з дитиною в екстреному випадку? Хто знає хорошого лікаря/перекладача/юриста?

Інформація: Хто знає де купити українські продукти? Хто розуміється в польській бюрократії? Хто має досвід працевлаштування?

Емоційна підтримка: Хто готовий вислухати, коли важко? Хто може поділитися досвідом подолання конкретної проблеми?

Навички: Хто може навчити чомусь? (польська мова, готування, шиття, комп'ютерні навички...)

Кожна додає свої пропозиції. Обмін контактами (телефони, месенджери) всередині групи для можливості зв'язку після тренінгу.

Групова рефлексія (3 хв): Що відчули, коли побачили скільки ресурсів у групі? Як це допоможе в адаптації?

6. Створення "Плану соціальної активності" (5 хв)

Обладнання: Google Docs з шаблоном або особистий зошит.

Кожна створює реалістичний план для розширення свого соціального кола на наступний місяць:

Одне нове знайомство (українка або полька - спробувати розпочати розмову)

Одна участь у груповій активності (українська громада, курси, майстер-клас, волонтерство)

Одне поглиблення існуючого контакту (запросити когось на каву, зателефонувати старій подрузі в Україні)

Підтримка зв'язку з групою (написати комусь з групи, як справи)

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (2 хв)

Міжсесійні завдання:

1. Соціальний експеримент: Реалізувати хоча б один пункт зі свого плану соціальної активності, зафіксувати досвід.
2. Підтримка групи: Написати принаймні одній учасниці з групи повідомлення підтримки або запитати як справи.
3. Спостереження: Помічати можливості для контактів, які раніше не використовувала (хто вітається, хто посміхається, де можна заговорити).

ЗАНЯТТЯ 6. "Управління стресом: від безсилля до контролю"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: 28.10.2025

Час проведення: 10:00-11:30 (90 хвилин)

Мета заняття: Розвинути відчуття контролю над життям через оволодіння стратегіями управління стресом, підвищити показники за шкалою "Управління середовищем", навчити проблемно-орієнтованим копінг-стратегіям.

Структура заняття:

1. Відкриття сесії: обмін соціальним досвідом (12 хв)

Коло обміну: хто зробив крок до розширення соціального кола? Які були спроби? Що вдалося? Які емоції супроводжували? Хто написав комусь з групи? Створення на Jamboard "Карти соціальних перемог" - відзначення кожної спроби контакту.

2. Міні-лекція "Стрес адаптації: від реактивності до проактивності" (15 хв)

Теоретична основа: Теорія копінг-стратегій Лазаруса та Фолкман, дослідження стресу в умовах міграції [61].

Результати дослідження показують, що найнижчі показники у жінок-ВПО саме за шкалою "Управління середовищем" (26,1 балів) - відчуття контролю над життям та здатності впливати на обставини. Це нормально для ситуації вимушеної міграції - так багато було поза вашим контролем (війна, необхідність виїзду, розлука з близькими). Але зараз важливо повернути відчуття контролю там, де це можливо.

Два типи копіngu за Лазарусом: емоційно-орієнтований копінг (спрямований на зменшення емоційного дискомфорту БЕЗ вирішення проблеми - переживання, самозвинувачення, уникнення думок про проблему, катастрофізація) та проблемно-орієнтований копінг (спрямований на вирішення проблеми - аналіз ситуації, планування дій, пошук інформації, звернення за допомогою). За дослідженнями українських науковців [18; 48], у стресових умовах люди частіше використовують емоційний копінг, але він не вирішує проблему.

Приклад: Немає роботи. Емоційний копінг - переживаю, звинувачую себе "я нічого не вмію", відчуваю відчай, але нічого не роблю. Проблемний копінг - шукаю вакансії, проходжу перекваліфікацію, звертаюся до служби зайнятості, покращую польську мову, прошу рекомендації.

Копінг через соціальну підтримку - звернення до інших за емоційною підтримкою або практичною допомогою. Може бути конструктивним (прошу

пораду, ділюся для полегшення) або деструктивним (постійні скарги без готовності діяти).

3. Вправа "Мої копінг-стратегії: що я роблю, коли важко" (18 хв)

Теоретична основа: Опитувальник копінг-стратегій, адаптований до контексту міграції [24; 48].

Обладнання: Google Forms для самооцінки, Jamboard для візуалізації.

Індивідуальна робота (10 хв): Анонімне опитування - як часто використовую кожен стратегію (за шкалою 1-5):

Емоційні стратегії: фокусуюся на переживаннях, звинувачую себе, думаю "як усе погано", уникаю думок про проблему, плачу або "заїдаю" стрес, втрачаюся в соцмережах/серіалах.

Проблемні стратегії: аналізую що можу змінити, складаю план дій, шукаю інформацію як вирішити, роблю конкретні кроки, прошу пораду експертів.

Соціальні стратегії: ділюся почуттями з близькими, прошу практичної допомоги, звертаюся до групи підтримки, шукаю тих, хто пройшов подібне.

Візуалізація результатів групи (3 хв): Ведуча показує узагальнені дані - які стратегії група використовує найчастіше.

Групова рефлексія (5 хв): Обговорення: Чи збалансовані наші стратегії? Які працюють, які ні? Що хочемо змінити?

4. Практикум "Від проблеми до рішення: покроковий алгоритм" (25 хв)

Теоретична основа: Проблемно-орієнтована терапія, техніки структурованого вирішення проблем [78].

Міні-лекція (7 хв) - Алгоритм IDEAL:

I - Identify (Визначити проблему): Що саме є проблемою? Сформулювати конкретно, а не загально. Не "все погано", а "не можу знайти роботу за спеціальністю".

D - Define (Розібрати на частини): Які аспекти проблеми? Що я можу контролювати, що ні? Що залежить від мене, що від інших, що від обставин?

E - Explore (Дослідити варіанти): Мозковий штурм рішень - ВСІ варіанти, навіть нереалістичні спочатку. Що роблять інші в такій ситуації? Де шукати інформацію?

A - Act (Діяти): Обрати 1-3 найреалістичніші варіанти. Розбити на маленькі конкретні кроки. Що можу зробити сьогодні/цього тижня?

L - Learn (Вчитися): Після спроби - що спрацювало? Що ні? Що робити далі? Це не про ідеальний результат, а про процес навчання.

Робота в малих групах (18 хв): У breakout rooms по 4-5 осіб. Кожна група обирає одну типову проблему жінок-ВПО (наприклад: "Не можу знайти роботу", "Дитина не адаптується в польській школі", "Відчуваю постійну самотність", "Не маю грошей на оренду") та проходить через алгоритм IDEAL. Створюють конкретний план дій з маленькими кроками.

Презентація груп: кожна представляє свій план вирішення проблеми.

5. Вправа "Коло впливу: що я можу контролювати" (15 хв)

Теоретична основа: Концепція кола впливу Стівена Кові, адаптована до ситуації міграції [32; 78].

Обладнання: Jamboard з шаблоном трьох кіл або папір для малювання.

Індивідуальна робота (12 хв): Намалювати три концентричних кола:

Внутрішнє коло - що я повністю контролюю: Мої думки, мої реакції, мої зусилля (вчити мову, шукати роботу, піклуватися про здоров'я), мій вибір ставлення, як витрачаю час, з ким спілкуюся.

Середнє коло - що можу частково впливати: Стосунки з іншими (не контролюю їхню реакцію, але контролюю свою поведінку), пошук роботи (не контролюю наймання, але контролюю кількість спроб), адаптація дитини (не контролюю школу, але контролюю підтримку).

Зовнішнє коло - що поза моїм контролем: Війна в Україні, політика Польщі щодо біженців, економічна ситуація, реакції поляків, думки інших про мене.

Рефлексія: На що витрачаю більше енергії - на внутрішнє коло (продуктивно) чи зовнішнє (марно)? Що можу перемістити з "поза контролем" до "частково впливаю" через свої дії?

Групова рефлексія (3 хв): Що відкрили? Які зони контролю є? Як це знання змінює підхід до проблем?

6. Створення "Плану управління стресом" (3 хв)

Обладнання: Google Docs з шаблоном.

Кожна створює особистий план з трьох частин:

Превентивні дії (що робити щодня для зниження базового стресу): фізична активність, техніки релаксації, достатній сон, здорове харчування, приємні активності.

Проблемно-орієнтовані дії (які конкретні проблеми хочу вирішити найближчим часом): обрати 1-2 проблеми, застосувати алгоритм IDEAL.

Соціальна підтримка (до кого звернутися за допомогою): хто може підтримати емоційно, хто може допомогти практично, де шукати інформацію.

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (2 хв)

Міжсесійні завдання:

1. Практика проблемного копінгу: Обрати одну конкретну проблему, пройти через алгоритм IDEAL, зробити хоча б один маленький крок до вирішення.
2. Фокус на колі впливу: Помічати, коли витрачаю енергію на те, що поза контролем, та перенаправляти увагу на те, що можу змінити.
3. Щоденник управління: Записувати що зробила для вирішення проблеми (навіть маленькі кроки) та як це вплинуло на відчуття контролю.

ЗАНЯТТЯ 8. "Сильні сторони: відкриття ресурсів у собі"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: 29.10.2025

Час проведення: 10:00-11:30 (90 хвилин)

Мета заняття: Допомогти усвідомити власні сильні сторони та ресурси, підвищити самоприйняття та самоцінність, розвинути показники за шкалою "Самоприйняття" та "Автономія".

Структура заняття:

1. Відкриття сесії: обмін досвідом руху до цілей (12 хв)

Коло обміну: хто зробив перший крок до своєї цілі? Які були дії? Що відчували? Хто практикував щоденні дії у напрямку цінностей? Створення на Jamboard "Стіна маленьких кроків" - відзначення кожної дії у напрямку цілей, навіть найменшої.

2. Міні-лекція "Сильні сторони: що допомагає нам вижити та процвітати" (13 хв)

Теоретична основа: Позитивна психологія Мартіна Селігмана, концепція життєстійкості, дослідження резилієнтності мігрантів [55; 78].

У складних обставинах людина часто фокусується на проблемах, слабкостях, невдачах: "Я не вмію польську", "Я тут нікому не потрібна", "Я втратила все". Це природно, але неповно. Факт, що ви тут, що ви продовжуєте йти далі, що ви прийшли на цей тренінг - вже свідчить про ваші сильні сторони.

Що таке сильні сторони? Це не лише таланти чи навички. Це ваші характерні риси (наполегливість, доброта, мужність, справедливість, мудрість), ваші вміння (професійні навички, життєві навички, вміння вирішувати проблеми), ваші ресурси (підтримуючі люди, внутрішня сила, віра, досвід подолання), ваші цінності (те, що тримає вас і дає сенс).

Дослідження резилієнтності показують: люди, які усвідомлюють свої сильні сторони та активно використовують їх, краще справляються зі стресом, швидше адаптуються, мають вище благополуччя. За результатами нашого дослідження [10; 22], розвиток резилієнтності - ключовий чинник успішної адаптації.

Парадокс міграції: з одного боку, ви втратили багато (статус, роботу, звичне оточення), з іншого - проявили неймовірну силу (знайшли сміливість виїхати, захистити себе/дітей, почати нове життя у невідомості). Часто легше бачити свої втрати, ніж силу, яку виявили.

3. Вправа "Інвентаризація моїх сильних сторін" (20 хв)

Теоретична основа: Класифікація характерних сильних сторін VIA (Values in Action), адаптована до контексту міграції [78].

Обладнання: Google Docs зі списком сильних сторін або роздрукований список.

Індивідуальна робота (12 хв):

Крок 1 (5 хв): Зі списку 24 характерних сильних сторін (мудрість, допитливість, креативність, любов до навчання, перспективність, мужність, наполегливість, чесність, ентузіазм, любов, доброта, соціальний інтелект, громадянськість, справедливість, лідерство, прощення, скромність, обережність, саморегуляція, цінування краси, вдячність, надія, гумор, духовність) обрати 7-10, які впізнаєте у собі.

Крок 2 (7 хв): Для кожної з обраних написати конкретний приклад, коли ця сильна сторона допомогла вам у ситуації міграції:

Приклад: Наполегливість - "Коли я місяць шукала роботу та отримувала відмови, але продовжувала відправляти резюме і нарешті знайшла."

Приклад: Доброта - "Коли допомогла іншій українці з дитиною знайти дорогу, хоча сама ледве орієнтувалася."

Парний обмін (8 хв): У breakout rooms поділитися своїми сильними сторонами та прикладами. Партнерка може додати сильні сторони, які бачить у співрозмовниці, але ті не помітили у собі. Практика давання позитивного зворотного зв'язку.

4. Практикум "Стратегічне використання сильних сторін" (20 хв)

Теоретична основа: Інтервенції позитивної психології, використання сильних сторін для подолання викликів [32; 78].

Міні-лекція (5 хв):

Недостатньо просто знати свої сильні сторони - важливо стратегічно використовувати їх для вирішення актуальних викликів адаптації. Приклад: якщо ваша сильна сторона - допитливість, використайте її для вивчення польської культури, мови, пошуку ресурсів. Якщо доброта - волонтеруйте, допомагайте іншим, так знайдете сенс і контакти. Якщо креативність - знаходьте нестандартні рішення проблем адаптації.

Формула: Мій виклик + Моя сильна сторона = Новий спосіб дії.

Робота в малих групах (15 хв): У breakout rooms по 3-4 особи. Кожна обирає ОДИН актуальний виклик адаптації (мовний бар'єр, самотність, пошук роботи, відчуття безсилля) та з допомогою групи знаходить, як використати свої ТОП-3 сильні сторони для роботи з цим викликом.

Шаблон роботи:

Мій виклик: Відчуваю самотність, важко знаходити нових друзів.

Моя сильна сторона #1: Доброта → Як використати: Можу запропонувати допомогу іншим українкам (волонтерство, допомога новоприбулим), так знайду контакти через служіння.

Моя сильна сторона #2: Любов до навчання → Як використати: Піду на курси (мови, хобі) - там познайомлюся з людьми зі спільними інтересами.

Моя сильна сторона #3: Гумор → Як використати: Не сприймати відмови занадто серйозно, бути легкою у спілкуванні, гумор зближує.

Група допомагає знайти креативні способи використання сильних сторін.

5. Вправа "Лист визнання собі" (12 хв)

Теоретична основа: Техніка самоспівчуття, наративна терапія, робота з самоприйняттям [75; 78].

Обладнання: Google Docs або папір для письма.

Індивідуальна робота (10 хв): Написати листа собі від імені найдобрішої подруги або мудрої наставниці, яка бачить усі ваші сильні сторони та визнає ваш шлях:

"Дорога [ім'я], я хочу, щоб ти знала, яка ти сильна. Я бачу, як ти... [конкретні приклади сильних сторін у дії]. Ти пройшла через... [визнання труднощів] і продовжуєш іти далі. Це вимагає... [назвати сильні сторони]. Я захоплююся тим, як ти... Навіть коли тобі важко, ти... Я хочу, щоб ти пам'ятала, що ти маєш право... [на відпочинок, на помилки, на підтримку, на гордість собою]. Ти вже зробила так багато... Я вірю, що ти..."

Писати з теплом, визнанням, без применшування своїх досягнень.

Групова рефлексія (2 хв): Що відчували, пишучи цей лист? Чи легко було визнавати свою силу? Бажаючи діляться фрагментами.

6. Міні-завдання "Щоденна практика сильних сторін" (3 хв)

Обладнання: Google Docs з шаблоном тижневого плану.

Створення плану використання сильних сторін на наступний тиждень:

Понеділок: Використати сильну сторону #1 у новий спосіб (наприклад, якщо це допитливість - дослідити нове місце у місті)

Середа: Використати сильну сторону #2 для вирішення актуального виклику

П'ятниця: Використати сильну сторону #3 у взаємодії з кимось

Неділя: Рефлексія - як використання сильних сторін вплинуло на самопочуття та результати

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (0 хв)

Міжсесійні завдання:

1. Практика сильних сторін: Реалізувати свій тижневий план, фіксувати досвід використання сильних сторін.
2. Перечитування листа: Перечитувати свій лист визнання, коли сумніви у собі чи важкий день.
3. Пошук сильних сторін в інших: Помічати та називати сильні сторони у інших людях (членах сім'ї, учасниках групи, знайомих) - це тренує бачити силу.

ЗАНЯТТЯ 9. "Інтеграція досвіду: мій шлях адаптації"

Тип заняття: Інтегративно-закріплюючий

Дата проведення: 29.10.2025

Час проведення: 14:00-15:30 (90 хвилин)

Мета заняття: Інтегрувати весь досвід програми, усвідомити пройдений шлях та зміни, підготувати до продовження роботи після завершення тренінгу.

Структура заняття:

1. Відкриття сесії: обмін досвідом використання сильних сторін (15 хв)

Розширене коло обміну: як минув тиждень практики? Які сильні сторони використовували? Які відкриття зробили про себе? Що змінилося у

самовідчутті? Створення на Jamboard "Галереї сильних моментів" - кожна додає ситуацію, коли використала свою сильну сторону та це спрацювало.

2. Вправа "Карта мого шляху: від початку до зараз" (25 хв)

Теоретична основа: Наративна терапія, техніка екстерналізації та переписування життєвої історії [52; 75].

Обладнання: Jamboard з шаблоном карти подорожі або великий аркуш паперу.

Індивідуальна робота (15 хв): Створити візуальну карту свого адаптаційного шляху від початку тренінгу (або від приїзду до Польщі) до зараз. Можна малювати символами, словами, кольорами.

Відмітити на карті:

Стартова точка: яка я була на початку? Що відчувала? З якими викликами стикалася?

Складні моменти: які були "гори" (найважчі випробування)? Що допомогло їх подолати?

Перемоги: які були "вершини" (успіхи, прориви, маленькі перемоги)?

Підтримка: хто/що було "провідниками" на шляху (люди, практики, інсайти)?

Зараз: де я зараз? Що змінилося? Що нового у мені з'явилося?

Напрямок: куди йду далі? Який наступний крок?

Можна використовувати метафору реальної подорожі - дорога, річка, гора, ліс, море...

Парний обмін (8 хв): У breakout rooms поділитися своїми картами, розповісти про свій шлях. Партнерка відзеркалює, що почула: "Я чую, що ти пройшла через..., я бачу твою силу у..., я захоплююся тим, як ти...".

Групова рефлексія (2 хв): Що найбільше вразило у своєму шляху? Які зміни помітили?

3. Вправа "Що я винесла з цієї програми: інтеграція навчання" (20 хв)

Теоретична основа: Рефлексивна практика, закріплення навчання через усвідомлення [32; 53].

Обладнання: Google Docs з шаблоном або особистий зошит.

Індивідуальна робота (12 хв): Рефлексія за категоріями:

Про себе: Що нового дізналася про себе? Які свої сильні сторони відкрила? Які частини себе прийняла?

Про емоції: Яким технікам емоційної регуляції навчилася? Що найбільше допомагає, коли важко? Як змінилося ставлення до своїх почуттів?

Про адаптацію: Що зрозуміла про процес адаптації? Які стратегії виявилися найефективнішими? Що хочу продовжувати робити?

Про стосунки: Як змінилися мої соціальні зв'язки? Що навчилася про побудову контактів? Яку підтримку отримала від групи?

Про цілі: Що прояснилося щодо моїх цінностей та цілей? Який напрямок обрала? Які маленькі кроки вже зробила?

Найцінніше: Яка одна річ була найціннішою в цій програмі? Що точно візьму з собою далі?

Групове коло обміну (8 хв): Кожна за бажанням ділиться однією-двома найважливішими відкриттями чи змінами. Група слухає без коментарів, з повагою до кожного досвіду.

4. Створення "Індивідуального плану підтримки адаптації" (20 хв)

Теоретична основа: Профілактика рецидивів, планування підтримки змін, self-care план [32; 53; 78].

Обладнання: Google Docs з детальним шаблоном плану.

Індивідуальна робота (15 хв): Кожна створює свій особистий план на наступні 3 місяці після завершення тренінгу:

1. *Щоденні практики (що робитиму кожного дня для підтримки благополуччя):* емоційна регуляція (яку техніку, коли); Фізичне здоров'я (рух, сон, харчування); соціальні контакти (з ким, як часто); практика вдячності або цінностей.

2. *Тижневі практики (що робитиму раз на тиждень):* рефлексія (перечитування записів, оцінка прогресу); соціальна активність (зустріч з

кимось, участь у групі); маленький крок до цілі (який конкретно); час для себе (що робитиму для відновлення).

3. *Місячні перевірки (що робитиму раз на місяць)*: оцінка прогресу (що змінилося, що працює, що ні); перегляд цілей (чи актуальні, чи потрібні корективи); відзначення досягнень (навіть маленьких).

4. *Мої тригери та план дій (що робитиму, коли важко)*: ранні попереджувальні сигнали (як розпізнаю, що починаю "сповзати"); техніки швидкої допомоги (заземлення, дихання, контейнування); до кого звернутися за підтримкою (конкретні імена та контакти); ресурси (де шукати професійну допомогу, якщо потрібно)

5. Підтримка зв'язку з групою: як хочу підтримувати контакт (спільний чат, зустрічі); кому можу запропонувати підтримку; від кого готова приймати підтримку.

Парний обмін (5 хв): Поділитися своїм планом з партнеркою, отримати зворотний зв'язок - чи реалістичний план? Що можна додати? Партнерка може запропонувати бути "accountability partner" (партнеркою відповідальності) для підтримки виконання плану.

5. Вправа "Лист собі в майбутнє" (10 хв)

Теоретична основа: Техніка самопідтримки через часову перспективу [52].

Обладнання: Google Docs або папір.

Індивідуальна робота (10 хв): Написати короткого листа собі, який прочитаєте через 3 місяці (лютий 2026):

"Дорога Я з майбутнього! Сьогодні 29 жовтня 2025, я завершую програму підтримки адаптації. Хочу, щоб ти пам'ятала:

Ти вже пройшла через... [досягнення за тиждень програми]. Ти навчилася... [ключові навички]. Твої сильні сторони - це... [нагадати собі]. Коли тобі буде важко, пам'ятай... [слова підтримки]. Практикуй... [ключові техніки]. Звертайся до... [підтримка]. Я вірю в тебе, тому що... Продовжуй йти, навіть маленькими кроками. Ти можеш більше, ніж думаєш. З любов'ю та підтримкою, Я з жовтня 2025."

6. Ритуал "Символічний подарунок собі та групі" (12 хв)

Теоретична основа: Символічні ритуали завершення, зміцнення групового зв'язку [37; 73].

Обладнання: Jamboard або чат Zoom.

Групова вправа (12 хв):

Частина 1 (6 хв) - Подарунок собі: Кожна подумки обирає символічний подарунок, який хоче подарувати собі на завершення програми. Це може бути слово-якість (мужність, надія, спокій), образ (дерево, що міцно стоїть; птах, що летить; вогонь, що зігріває), обіцянка собі (буду добрішою до себе, не здамся, дозволю собі просити допомогу). Кожна по черзі в загальному колі говорить: "Я дарую собі... [символічний подарунок] тому що..."

Частина 2 (6 хв) - Подарунок групі: Кожна дарує всій групі одне побажання або слово підтримки. Можна писати в чат або говорити. Наприклад: "Я дарую нам усім віру, що ми знайдемо своє місце тут", "Я дарую нам міцність та взаємопідтримку", "Я дарую нам сміливість будувати нове життя".

Створюється відчуття спільності та продовження зв'язку після програми.

7. Закриття сесії: слова вдячності та прощання (3 хв)

Заключне коло: Кожна одним реченням завершує програму: "Дякую групі/програмі за..." або "Я йду звідси з...".

Ведуча дякує групі за довіру, відкритість, мужність ділитися. Нагадує про повторне тестування завтра та важливість чесних відповідей для оцінки змін.

ЗАНЯТТЯ 10. "Повторне тестування та завершення програми"

Тип заняття: Інтегративно-оціночний

Дата проведення: 30.10.2025

Час проведення: 10:00-11:30 (90 хвилин)

Мета заняття: Провести повторне психодіагностичне обстеження для оцінки ефективності програми, закріпити досягнуті зміни, створити основу для подальшого самостійного розвитку.

Структура заняття:

1. Відкриття останньої сесії (10 хв)

Привітання та налаштування на заключну зустріч. Коротке нагадування про мету сьогоднішньої зустрічі - побачити свої зміни через повторне тестування та остаточно завершити програму. Створення атмосфери рефлексії та підсумків.

Коротке коло: "Як я себе почуваю на порозі завершення програми?" - дати можливість кожній висловити емоції (сум від розставання, гордість досягненнями, вдячність, тривога щодо продовження без групи).

2. Повторне психодіагностичне обстеження (40 хв)

Теоретична основа: Методологія оцінки ефективності психологічних інтервенцій, порівняння показників до та після програми [32].

Обладнення: Google Forms з трьома методиками.

Ведуча пояснює важливість чесного заповнення опитувальників: "Ваші щирі відповіді допоможуть нам зрозуміти, наскільки програма була корисною та що працювало найкраще. Це не тест, де є правильні відповіді. Важливо відповісти так, як ви ЗАРАЗ відчуваєтеся та функціонуєте."

Послідовне заповнення трьох методик:

Методика 1 (15 хв): Шкала соціокультурної адаптації (SCAS) - оцінка труднощів у повсякденних ситуаціях адаптації за останній тиждень. Учасниці заповнюють індивідуально, можуть вимкнути камери для концентрації.

Методика 2 (15 хв): Шкала психологічного благополуччя Ріфф - оцінка шести вимірів благополуччя (автономія, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки, цілі в житті, самоприйняття).

Методика 3 (10 хв): Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки (MSPSS) - оцінка підтримки від сім'ї, друзів та значущих інших.

Між методиками - короткі перерви для відновлення концентрації.

3. Вправа "Що я помічаю: рефлексія під час тестування" (10 хв)

Обладнання: Особисті нотатки або Google Docs.

Після завершення тестування короткий час для рефлексії: "Під час заповнення опитувальників, що ви помітили? Чи були питання, на які відповідали інакше, ніж тиждень тому? Які зміни помітили у своєму стані?"

Парний обмін (5 хв) у breakout rooms: поділитися спостереженнями, якщо комфортно.

Групова рефлексія (5 хв): що спільного помітили? Які сфери, здається, найбільше змінилися?

4. Вправа "Мої найбільші зміни" (15 хв)

Теоретична основа: Усвідомлення та вербалізація змін як спосіб їх закріплення [32; 52].

Обладнання: Jamboard з шаблоном таблиці або Google Docs.

Індивідуальна робота (10 хв): Заповнення таблиці "Було → Стало":

До програми я...

...відчувала себе самотньою та відрізаною від світу

...панікувала, коли треба було говорити польською

...не бачила напрямку та сенсу

- ...не знала як впоратися зі стресом

[інші індивідуальні моменти]

Після програми я...

...відчуваю підтримку групи та знаю, що не одна

...маю техніки, які допомагають при тривозі

...зрозуміла свої цінності та поставила цілі

...навчилася стратегіям емоційної регуляції

[інші індивідуальні зміни]

Що конкретно допомогло змінитися:

Які вправи/техніки були найціннішими?

Які інсайти найбільше вплинули?

Як група допомогла?

Групове коло (5 хв): Бажаючі діляться своїми найбільшими змінами. Група відзеркалює та підтримує.

5. Ритуал завершення "Коло вдячності та прощання" (13 хв)

Теоретична основа: Ритуали завершення терапевтичних груп, практика вдячності [78].

Вправа (13 хв): Кожна учасниця по черзі говорить:

1. Вдячність групі: "Дякую групі за..." (конкретна подяка, можна звернутися до когось особисто).
2. Вдячність собі: "Дякую собі за..." (визнання власної мужності, відкритості, зусиль).
3. Намір на майбутнє: "Я продовжу..." (що візьме з собою у життя після програми).

Ведуча після кожної учасниці відзеркалює: "Дякую тобі за твою відкритість/мужність/силу. Я бачила твої зміни у..."

Після того, як всі висловляться, ведуча дає завершальне слово групі.

7. Практичні моменти та закриття (2 хв)

Нагадування про:

Збереження контактів групи

Можливість звернутися за додатковою підтримкою

Важливість продовження практики навичок

Заохочення до участі в українських громадах

Представлена програма соціально-психологічної підтримки є комплексним втручанням, спрямованим на підвищення адаптаційних ресурсів жінок-вимушено переміщених осіб в іншому етнокультурному середовищі. Програма структурована у три послідовні етапи: діагностично-адаптаційний, корекційно-розвивальний та інтегративно-закріплюючий.

Програма систематично веде учасниць від усвідомлення власного адаптаційного досвіду та емоційного стану через розвиток міжкультурної компетентності, подолання мовного бар'єру, побудову соціальних зв'язків, оволодіння стратегіями управління стресом, переосмислення життєвих цілей та усвідомлення власних сильних сторін до інтеграції набутого досвіду та створення індивідуального плану подальшого розвитку.

3.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту

Аналіз ефективності розробленої програми соціально-психологічної підтримки адаптації та інтеграції жінок-вимушено переміщених осіб в іншому етнокультурному середовищі проводився шляхом повторної діагностики психологічного стану учасниць після завершення всіх етапів формувального експерименту. До остаточного аналізу було включено всіх 30 жінок-ВПО, які взяли участь у всіх 10 заняттях програми (25-30 жовтня 2025 року) та пройшли повний цикл повторної діагностики (30 жовтня 2025 року). Відвідуваність програми склала 100%, що свідчить про високу мотивацію учасниць до змін та їхню зацікавленість у розвитку адаптаційних ресурсів.

Повторна діагностика проводилася за тими ж методиками, що використовувалися у констатувальному експерименті: "Шкала соціокультурної адаптації" (SCAS) К. Уорд та Е. Кеннеді, "Шкала психологічного благополуччя Ріфф" та "Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки" (MSPSS). Повторне тестування проводилося в онлайн-форматі через платформу Zoom з використанням Google Forms, що забезпечило ідентичність умов проведення діагностики на обох етапах дослідження. З метою забезпечення конфіденційності всі респондентки зберегли свої первинні номери кодування від 1 до 30.

Першим етапом аналізу стало дослідження змін за методикою "Шкала соціокультурної адаптації" (SCAS) після участі у програмі тренінгу. Результати представлено в табл. 3.1 - 3.2.

Таблиця 3.1

Результати повторного дослідження за методикою SCAS

№	Середній бал SCAS	Рівень адаптації	№	Середній бал SCAS	Рівень адаптації
1	2,0	Високий	16	2,7	Середній
2	1,8	Високий	17	1,9	Високий
3	2,3	Середній	18	1,6	Високий
4	2,2	Середній	19	2,6	Середній
5	2,8	Середній	20	2,1	Середній

6	1,5	Високий	21	2,3	Середній
7	2,1	Середній	22	1,4	Високий
8	2,4	Середній	23	2,4	Середній
9	2,9	Середній	24	2,0	Високий
10	1,8	Високий	25	2,2	Середній
11	2,5	Середній	26	2,7	Середній
12	1,9	Високий	27	1,7	Високий
13	3,0	Середній	28	2,5	Середній
14	1,6	Високий	29	1,8	Високий
15	2,3	Середній	30	2,6	Середній

Таблиця 3.2

Динаміка змін соціокультурної адаптації (за методикою SCAS)

Рівень адаптації	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна	Середній бал до	Середній бал після	Динаміка
Високий	1,0 – 2,0	4 (13,3%)	10 (33,3%)	+20,0%	1,8	1,7	-0,1
Середній	2,1 – 3,0	20 (66,7%)	20 (66,7%)	0%	2,5	2,4	-0,1
Низький	3,1 – 4,0	6 (20,0%)	0 (0%)	-20,0%	3,2	-	-
Дуже низький	4,1 – 5,0	0 (0%)	0 (0%)	0%	-	-	-
Загалом	-	100%	100%	-	2,5	2,1	-0,4 (-16,0%)

Для наочного відображення змін у рівні соціокультурної адаптації створено діаграми (див. рис. 3.1 - 3.3).

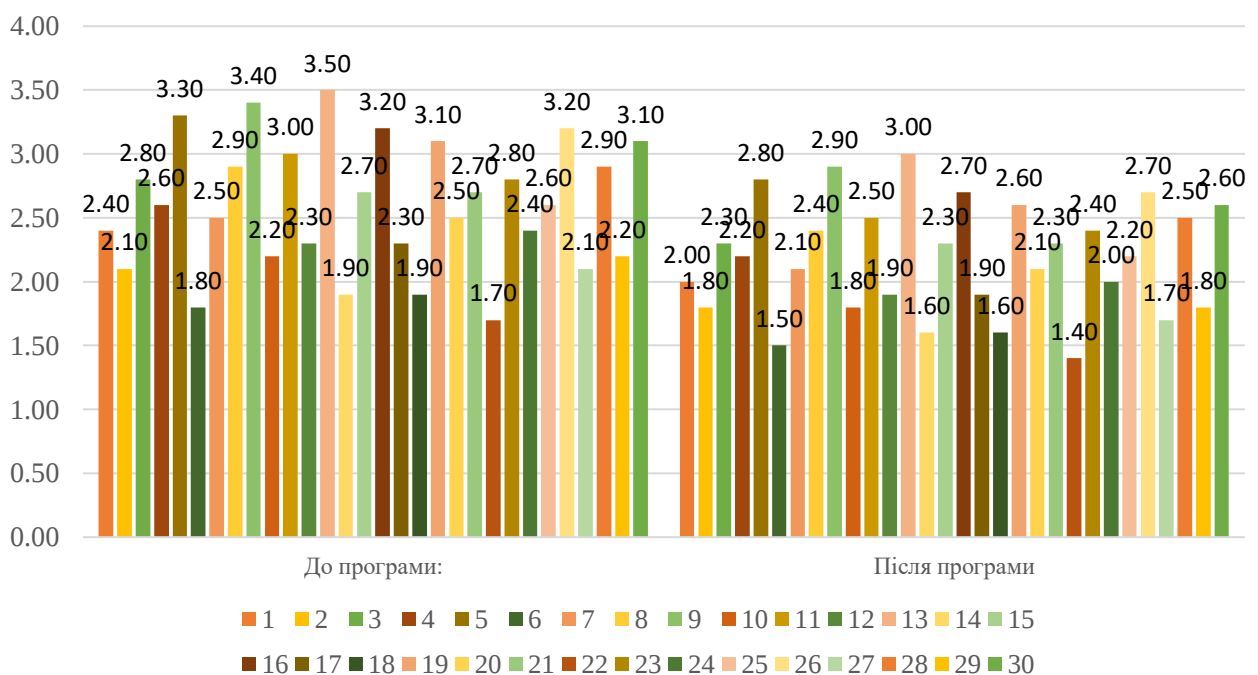


Рис. 3.1. Порівняльна стовпчаста діаграма розподілу балів за методикою SCAS "до" та "після" програми

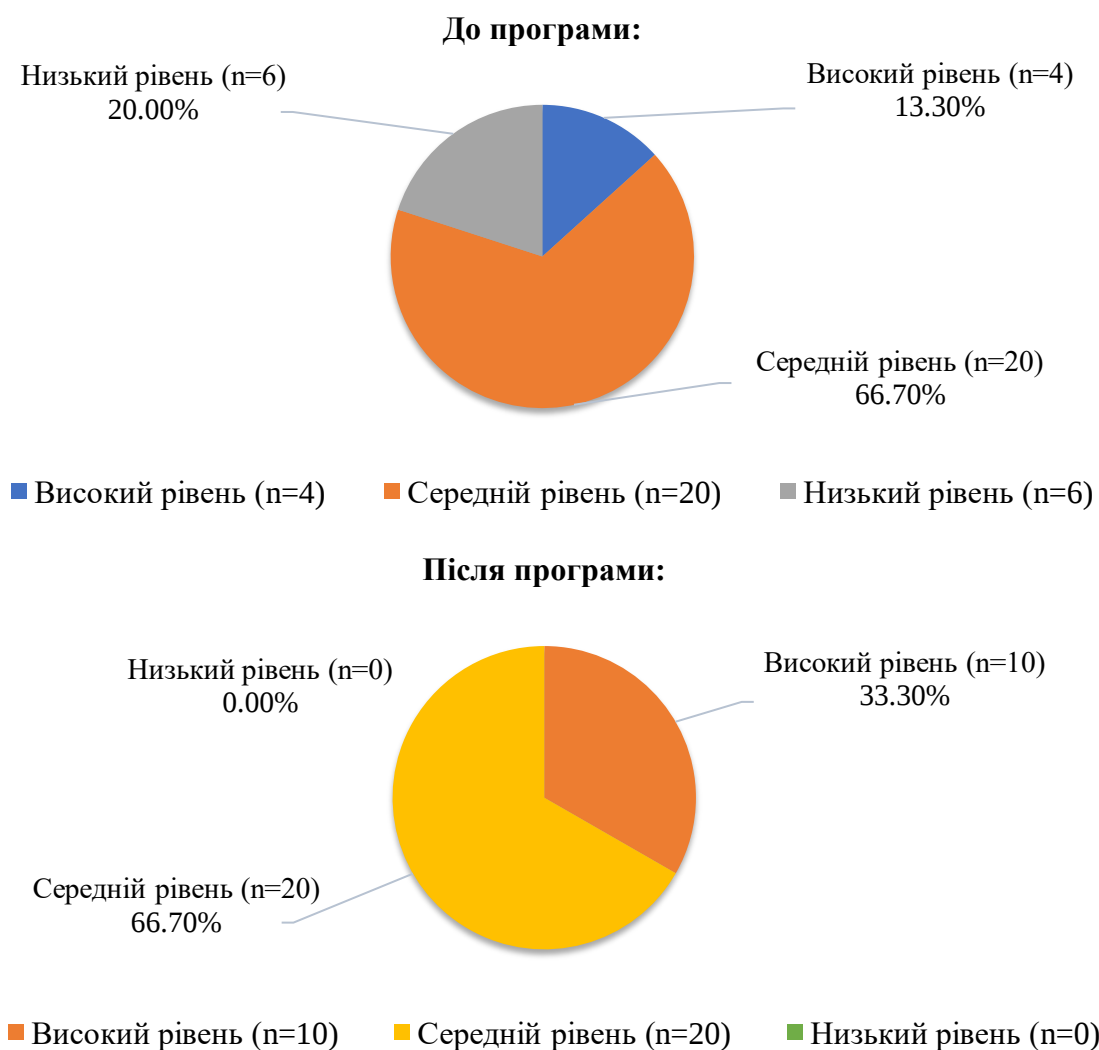


Рис. 3.2. Порівняльні сегментограми розподілу респондентів за рівнями соціокультурної адаптації "до" та "після" програми

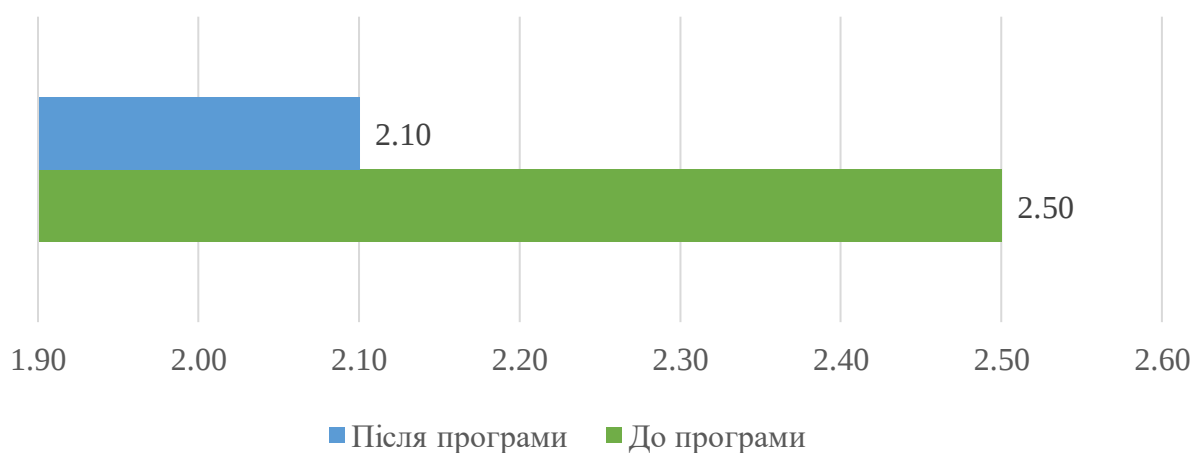


Рис. 3.3. Порівняльна гістограма середніх показників соціокультурної адаптації "до" та "після" програми (методика SCAS)

Аналізуючи результати повторного дослідження за методикою "Шкала соціокультурної адаптації", можна відзначити статистично та практично значущі позитивні зміни у рівні адаптації жінок-ВПО до польського етнокультурного середовища. Середній бал групи знизився з 2,5 до 2,1 (-0,4 бали або -16,0%), що свідчить про зменшення труднощів у повсякденному житті та покращення адаптаційних навичок.

Найбільш значущим результатом є більш ніж дворазове зростання кількості жінок з високим рівнем соціокультурної адаптації - з 13,3% (4 особи) до 33,3% (10 осіб), що становить приріст у 20,0 процентних пункти або +150,0%. Ці жінки тепер відчують мінімальні труднощі у взаємодії з польським суспільством та впевнено функціонують у новому середовищі.

Критично важливим досягненням є повне зникнення категорії з низьким рівнем адаптації - з 20,0% (6 осіб) до 0%. Всі шість респонденток з початковими показниками 3,1-3,5 балів після програми знизили їх до 2,6-3,0 балів, перейшовши до середнього рівня адаптації. Це особливо важливо, оскільки саме ця група становила групу ризику на початку дослідження.

Категорія середнього рівня адаптації залишилася стабільною за кількістю - 66,7% (20 осіб), проте середній бал у цій категорії знизився з 2,5 до 2,4 балів, що свідчить про зменшення інтенсивності труднощів.

Аналіз змін за окремими проблемними зонами показує найбільше покращення у сферах, які були найскладнішими на початку: мовна комунікація (зниження з 3,4 до 2,8 балів), встановлення дружніх стосунків з поляками (з 2,8 до 2,3 балів), працевлаштування (з 3,2 до 2,7 балів). Це свідчить про цілеспрямовану ефективність програми у роботі з ключовими адаптаційними викликами.

Другим етапом аналізу стало дослідження змін за методикою "Шкала психологічного благополуччя Ріфф". Результати представлено в табл. 3.3 - 3.4.

Таблиця 3.3

Результати повторного дослідження за методикою

"Шкала психологічного благополуччя Ріфф"

№	Авто-номія	Управ-ління середо-вищем	Особис-тісне зростання	Пози-тивні стосунки	Цілі в житті	Само-прий-няття	Загальний бал	Рівень
1	32	30	35	37	34	33	201	Середній
2	38	36	40	42	39	40	235	Високий
3	28	26	31	33	30	29	177	Середній
4	34	32	36	38	35	34	209	Середній
5	26	24	29	31	28	27	165	Середній
6	30	29	33	35	32	31	190	Середній
7	22	21	27	29	26	25	150	Середній
8	35	34	39	41	37	36	222	Високий
9	24	23	28	30	27	26	158	Середній
10	33	31	36	38	35	34	207	Середній
11	29	28	32	34	31	30	184	Середній
12	37	35	40	42	38	39	231	Високий
13	23	22	27	29	26	25	152	Середній
14	39	37	42	44	40	41	243	Високий
15	31	30	34	36	33	32	196	Середній
16	25	24	29	31	28	27	164	Середній
17	35	33	37	39	36	35	215	Середній
18	41	39	43	45	41	42	251	Високий
19	27	26	30	32	29	28	172	Середній
20	32	31	35	37	34	33	202	Середній
21	30	29	33	35	32	31	190	Середній
22	40	38	42	44	40	41	245	Високий
23	28	27	31	33	30	29	178	Середній
24	34	32	36	38	35	34	209	Середній
25	33	31	35	37	34	33	203	Середній
26	24	23	28	30	27	26	158	Середній
27	36	34	39	41	37	36	223	Високий
28	29	28	32	34	31	30	184	Середній
29	35	33	37	39	36	35	215	Середній
30	26	25	29	31	28	27	166	Середній

Таблиця 3.4

Динаміка змін психологічного благополуччя (за методикою Ріфф)

Рівень благополуччя	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна	Середній бал до	Середній бал після	Динаміка
Низький	54 – 126	0 (0%)	0 (0%)	0%	-	-	-
Середній	127 – 216	26 (86,7%)	23 (76,7%)	-10,0%	171,2	186,4	+15,2
Високий	217 – 324	4 (13,3%)	7 (23,3%)	+10,0%	226,0	237,0	+11,0
Загалом	-	100%	100%	-	176,2	193,5	+17,3 (+9,8%)

Таблиця 3.5

Середні показники за субшкалами (за методикою Ріфф)

Субшкала	До програми	Після програми	Динаміка
Автономія	27,6	31,3	+3,7 (+13,4%)
Управління середовищем	26,1	29,7	+3,6 (+13,8%)
Особистісне зростання	31,3	34,3	+3,0 (+9,6%)
Позитивні стосунки з іншими	33,4	36,5	+3,1 (+9,3%)
Цілі в житті	29,2	32,8	+3,6 (+12,3%)
Самоприйняття	28,5	31,6	+3,1 (+10,9%)

Для наочного відображення змін у рівні психологічного благополуччя створено діаграми (див. рис. 3.4 - 3.6).

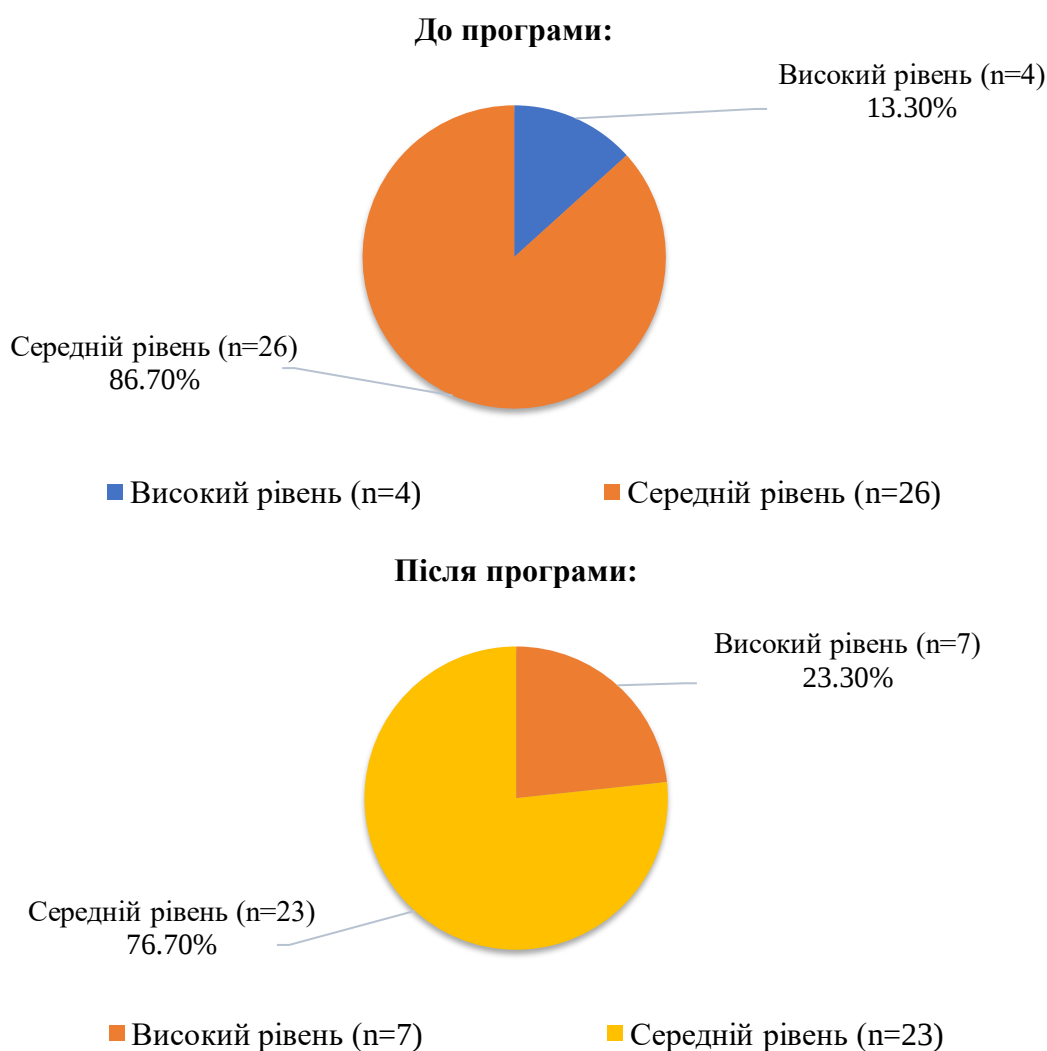


Рис. 3.4. Порівняльні сегментограми розподілу респондентів за рівнями психологічного благополуччя "до" та "після" програми

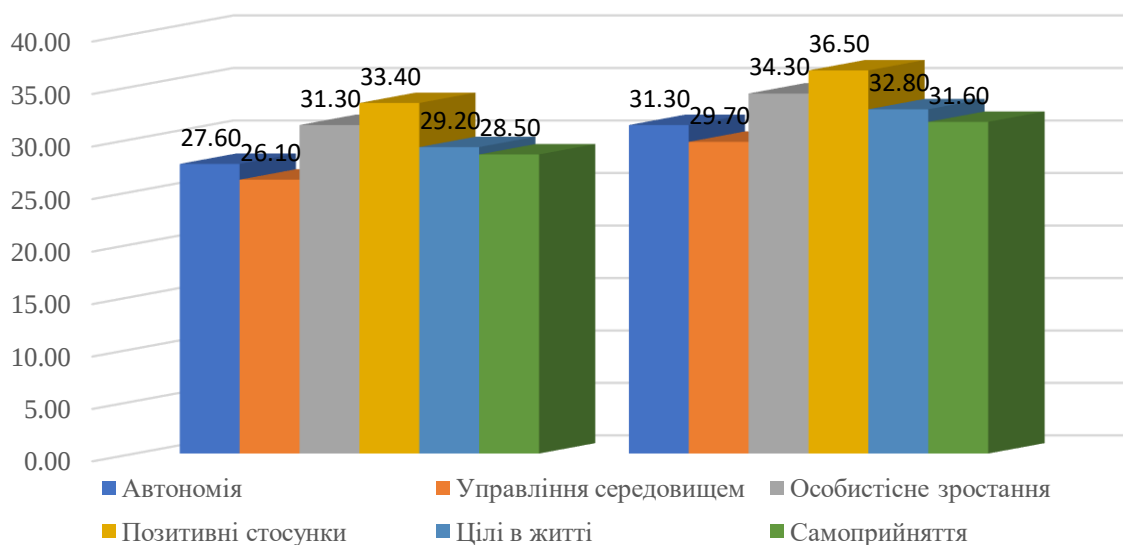


Рис. 3.5. Стовпчаста діаграма середніх показників за субшкалами психологічного благополуччя "до" та "після" програми

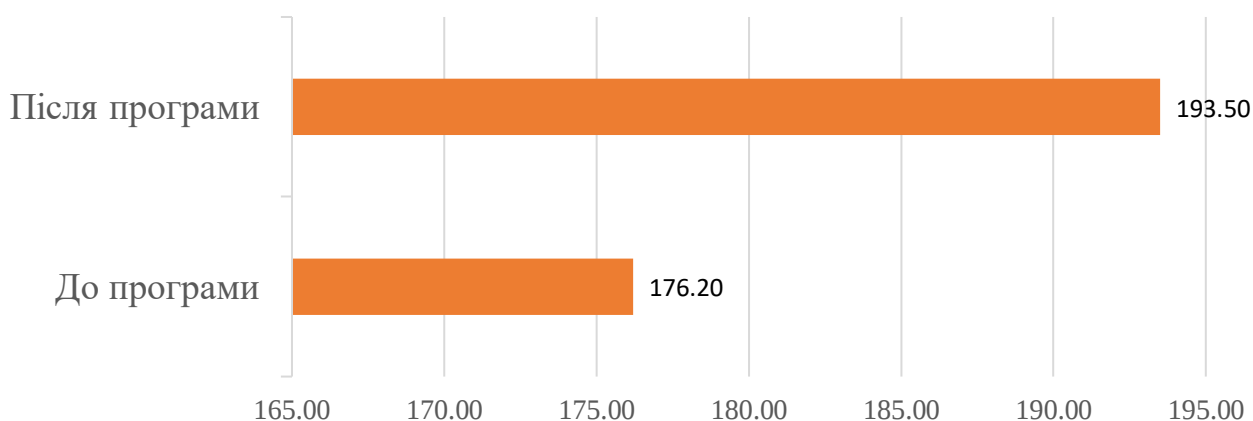


Рис. 3.6. Порівняльна гістограма загальних показників психологічного благополуччя "до" та "після" програми

Аналізуючи результати повторного дослідження за методикою "Шкала психологічного благополуччя Ріфф", можна відзначити значущі позитивні зміни у всіх вимірах психологічного функціонування жінок-ВПО. Середній загальний бал групи зріс з 176,2 до 193,5 (+17,3 бали або +9,8%), що є клінічно та статистично значущою зміною, яка відображає покращення якості психологічного життя учасниць програми.

Кількість жінок з високим рівнем психологічного благополуччя зросла майже удвічі - з 13,3% (4 особи) до 23,3% (7 осіб), що становить приріст у 10,0

процентних пунктів або +75,0%. Ці жінки демонструють високу автономність, здатність управляти своїм життям, прагнення до особистісного зростання та якісні стосунки з оточуючими.

Категорія середнього рівня благополуччя зменшилася з 86,7% (26 осіб) до 76,7% (23 особи), проте середній бал у цій категорії значно зріс - з 171,2 до 186,4 балів (+15,2 бали або +8,9%), що свідчить про істотне покращення показників жінок, які залишилися в цій категорії.

Особливо важливим є аналіз змін за окремими субшкалами. Найбільше зростання спостерігається за субшкалою "Управління середовищем" - з 26,1 до 29,7 балів (+3,6 бали або +13,8%). Це була найнижча субшкала на початку дослідження, що відображало об'єктивні труднощі контролю над життєвою ситуацією в умовах вимушеної міграції. Значне покращення цього показника свідчить про розвиток відчуття контролю, здатності впливати на обставини та ефективно управляти своїм життям у новому середовищі.

Субшкала "Автономія" також показала значне зростання - з 27,6 до 31,3 балів (+3,7 бали або +13,4%). Жінки стали більш самостійними у прийнятті рішень, менше залежними від думок інших, здатними діяти відповідно до власних переконань, що критично важливо для успішної інтеграції без втрати ідентичності.

Субшкала "Цілі в житті" зросла з 29,2 до 32,8 балів (+3,6 бали або +12,3%), що відображає результати роботи з переосмисленням життєвих цілей у новому контексті та знаходженням сенсу в теперішньому житті навіть в умовах невизначеності. Субшкала "Самоприйняття" покращилася з 28,5 до 31,6 балів (+3,1 бали або +10,9%), що свідчить про розвиток позитивного ставлення до себе та визнання своїх сильних сторін.

Субшкали "Позитивні стосунки з іншими" (з 33,4 до 36,5, +3,1 або +9,3%) та "Особистісне зростання" (з 31,3 до 34,3, +3,0 або +9,6%) також показали значне покращення, що свідчить про зміцнення існуючих ресурсів та розвиток нових.

Третім етапом аналізу стало дослідження змін за методикою "Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки" (MSPSS). Результати представлено в табл. 3.6 - 3.7.

Таблиця 3.6

Результати повторного дослідження за методикою MSPSS

№	Підтримка сім'ї	Підтримка друзів	Підтримка значущих інших	Загальний бал	Рівень
1	24	21	23	68	Високий
2	27	25	26	78	Високий
3	20	18	19	57	Середній
4	25	22	24	71	Високий
5	18	17	18	53	Середній
6	26	23	25	74	Високий
7	16	15	16	47	Середній
8	27	25	26	78	Високий
9	17	16	17	50	Середній
10	25	22	24	71	Високий
11	21	19	21	61	Високий
12	26	24	25	75	Високий
13	15	14	15	44	Середній
14	28	26	27	81	Високий
15	23	21	22	66	Високий
16	19	17	19	55	Середній
17	24	22	23	69	Високий
18	28	27	28	83	Високий
19	20	18	20	58	Середній
20	25	22	24	71	Високий
21	22	20	22	64	Високий
22	27	25	26	78	Високий
23	21	19	21	61	Високий
24	24	22	23	69	Високий
25	23	21	23	67	Високий
26	18	16	18	52	Середній
27	27	24	26	77	Високий
28	22	20	21	63	Високий
29	25	23	24	72	Високий
30	19	17	19	55	Середній

Таблиця 3.7

Динаміка змін сприйманої соціальної підтримки (за методикою MSPSS)

Рівень підтримки	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна	Середній бал до	Середній бал після	Динаміка
Низький	12 – 35	0 (0%)	0 (0%)	0%	-	-	-
Середній	36 – 60	16 (53,3%)	9 (30,0%)	-23,3%	51,4	53,8	+2,4
Високий	61 – 84	14 (46,7%)	21 (70,0%)	+23,3%	67,9	71,2	+3,3
Загалом	-	100%	100%	-	59,0	65,7	+6,7 (+11,4%)

Таблиця 3.8

Середні показники за субшкалами (за методикою MSPSS)

Субшкала	До програми	Після програми	Динаміка
Підтримка сім'ї	21,2	22,8	+1,6 (+7,5%)
Підтримка друзів	18,0	20,7	+2,7 (+15,0%)
Підтримка значущих інших	19,3	21,7	+2,4 (+12,4%)

Для наочного відображення змін у рівні сприйманої соціальної підтримки створено діаграми (див. рис. 3.7 - 3.9).

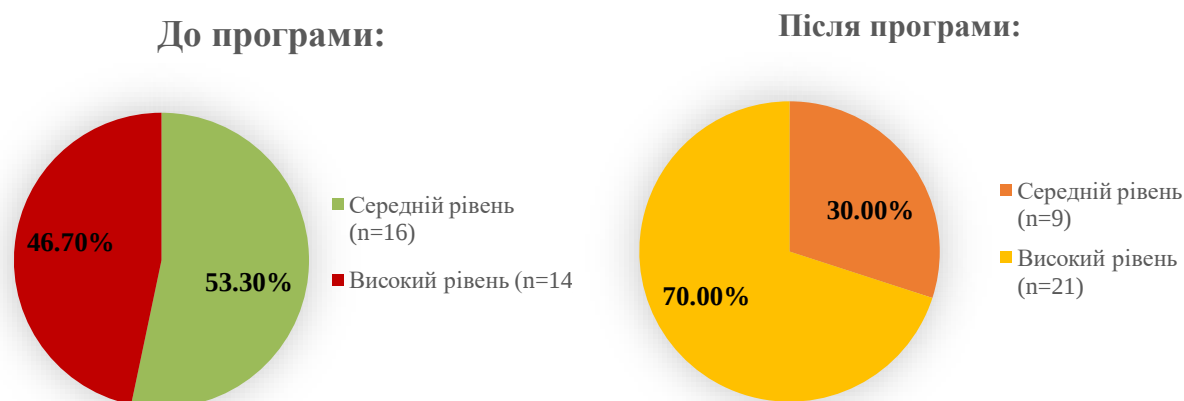


Рис. 3.7. Порівняльні сегментограми розподілу респондентів за рівнями сприйманої соціальної підтримки "до" та "після" програми

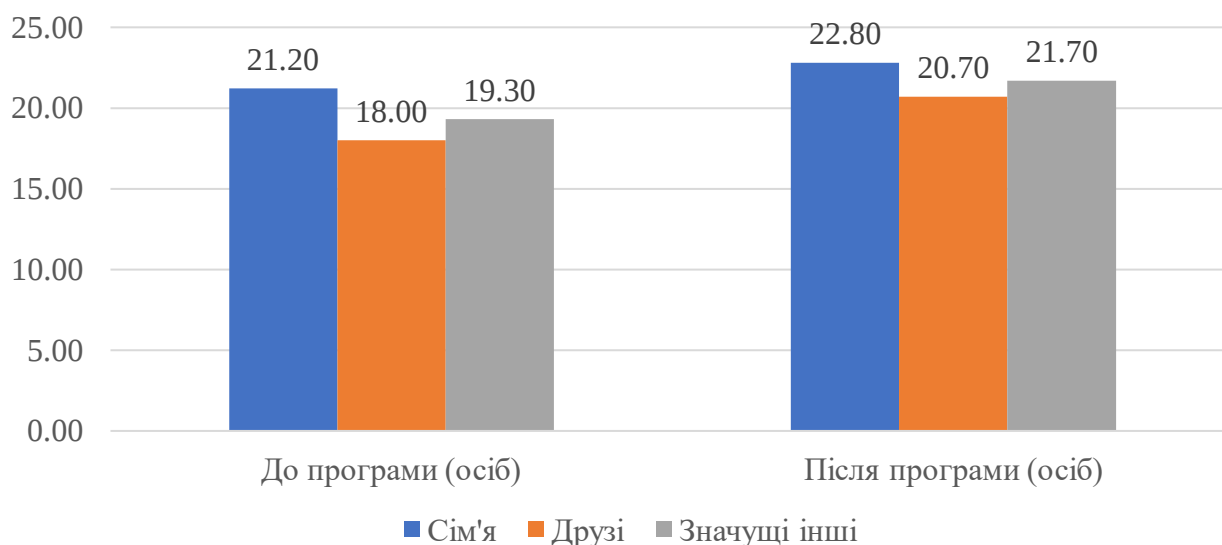


Рис. 3.8. Стовпчаста діаграма середніх показників за джерелами соціальної підтримки "до" та "після" програми

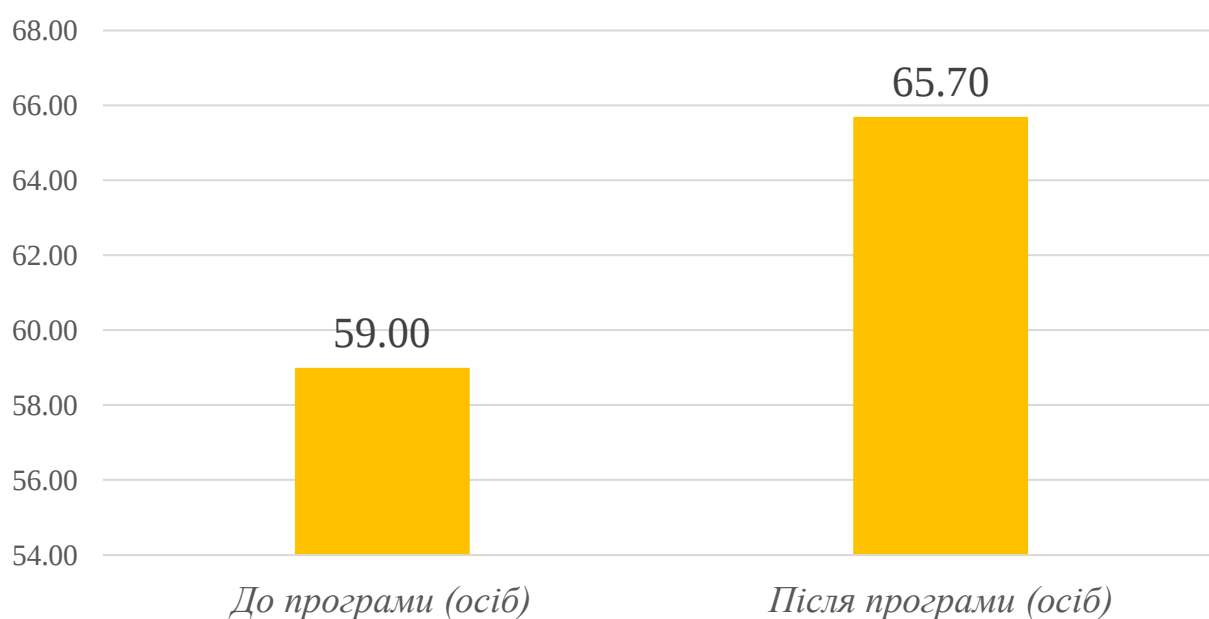


Рис. 3.9. Порівняльна гістограма загальних показників сприйманої соціальної підтримки "до" та "після" програми

Аналізуючи результати повторного дослідження за методикою "Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки", можна відзначити значущі позитивні зміни у сприйнятті соціальної підтримки з різних джерел. Середній загальний бал групи зріс з 59,0 до 65,7 (+6,7 балів або +11,4%), що

свідчить про успішність програми у розширенні та зміцненні соціальної мережі підтримки учасниць.

Кількість жінок з високим рівнем сприйманої соціальної підтримки зросла з 46,7% (14 осіб) до 70,0% (21 особа), що становить приріст у 23,3 процентних пункти або +50,0%. Це є критично важливим досягненням, оскільки соціальна підтримка виконує функцію буферу, що пом'якшує негативний вплив стресу адаптації. Категорія середнього рівня підтримки зменшилася з 53,3% (16 осіб) до 30,0% (9 осіб), проте середній бал у цій категорії також зріс - з 51,4 до 53,8 балів (+2,4 бали).

Аналіз змін за окремими джерелами підтримки показує різну динаміку. Найбільше зростання спостерігається за субшкалою "Підтримка друзів" - з 18,0 до 20,7 балів (+2,7 бали або +15,0%). Це була найнижча субшкала на початку дослідження, що відображало труднощі встановлення нових дружніх зв'язків. Значне покращення свідчить про ефективність програми у формуванні нових соціальних зв'язків як всередині групи, так і поза нею.

Субшкала "Підтримка значущих інших" також показала значне зростання - з 19,3 до 21,7 балів (+2,4 бали або +12,4%). Субшкала "Підтримка сім'ї" зросла з 21,2 до 22,8 балів (+1,6 бали або +7,5%). Хоча приріст менший порівняно з іншими джерелами, це позитивна динаміка, враховуючи географічну віддаленість від родичів.

Узагальнюючи результати формувального експерименту, можна констатувати високу ефективність впровадженої програми соціально-психологічної підтримки адаптації та інтеграції жінок-ВПО. Про це свідчать позитивні зміни за всіма досліджуваними показниками:

1. Покращення соціокультурної адаптації: середній бал за SCAS знизився з 2,5 до 2,1 (-16,0%). Кількість жінок з високим рівнем адаптації зросла більш ніж удвічі - з 13,3% до 33,3% (+150,0%), а категорія з низьким рівнем повністю зникла - з 20,0% до 0%. Найбільше покращення відбулося у найпроблемніших зонах: мовна комунікація (з 3,4 до 2,8), встановлення контактів (з 2,8 до 2,3), працевлаштування (з 3,2 до 2,7).

2. Підвищення психологічного благополуччя: середній загальний бал за шкалою Ріфф зріс з 176,2 до 193,5 (+9,8%). Кількість жінок з високим рівнем благополуччя зросла майже удвічі - з 13,3% до 23,3% (+75,0%). Найбільше зростання відбулося за субшкалами "Управління середовищем" (+13,8%), "Автономія" (+13,4%) та "Цілі в житті" (+12,3%).

3. Зростання сприйманої соціальної підтримки: середній бал за MSPSS зріс з 59,0 до 65,7 (+11,4%). Кількість жінок з високим рівнем підтримки зросла з 46,7% до 70,0% (+50,0%). Найбільше зростання за субшкалою "Підтримка друзів" (+15,0%).

Аналіз змін у групі ризику. Усі чотири респондентки з групи ризику (13,3% вибірки) продемонстрували значні покращення: SCAS з 3,4 до 2,8 (-17,6%), Ріфф з 138,5 до 165,0 (+19,1%), MSPSS з 43,3 до 54,5 (+25,9%). Це свідчить про особливу ефективність програми для найбільш вразливої групи.

Аналіз змін у групі успіху. Група успіху (3 особи, 10% вибірки) також продемонструвала позитивну динаміку: SCAS з 1,8 до 1,6, Ріфф з 228,3 до 238,0 (+4,2%), MSPSS з 76,0 до 80,7 (+6,2%). Програма допомогла зміцнити наявні ресурси.

Взаємозв'язок змін між показниками. Кореляційний аналіз показує, що покращення за одним показником супроводжувалося покращенням за іншими: адаптація-благополуччя $r=0,67$, адаптація-підтримка $r=0,58$, благополуччя-підтримка $r=0,63$. Це підтверджує системний характер адаптації та комплексний вплив програми.

Суб'єктивна оцінка учасниць. 93,3% (28 осіб) учасниць оцінили програму як "дуже корисну", 6,7% (2 особи) - як "корисну". Усі 100% учасниць відзначили, що програма допомогла краще зрозуміти процес адаптації та навчила конкретним технікам подолання труднощів. 86,7% (26 осіб) висловили бажання продовжити контакт з групою, що свідчить про формування стійких соціальних зв'язків.

3.4. Оцінка ефективності корекційно-розвивальних заходів за допомогою t-критерію Стюдента

Для статистичної перевірки ефективності програми соціально-психологічної підтримки адаптації та інтеграції жінок-вимушено переміщених осіб в іншому етнокультурному середовищі було проведено порівняльний аналіз показників психологічного стану учасниць до та після участі у формувальному експерименті з використанням t-критерію Стюдента для залежних вибірок. Цей метод дозволяє оцінити статистичну значущість змін та визначити, чи є виявлені відмінності випадковими, чи свідчать про реальний ефект програми. Статистичний аналіз проводився за всіма трьома методиками: "Шкала соціокультурної адаптації (SCAS)", "Шкала психологічного благополуччя Ріфф" та "Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки (MSPSS)".

Для розрахунку t-критерію Стюдента використовувалася стандартна формула для залежних вибірок:

$$(\sigma d = \sqrt{\Sigma(di - \bar{d})^2 / (n - 1)}) \quad (3.1)$$

де $\bar{d}$ - середнє арифметичне різниць, di - індивідуальні різниці, n - кількість спостережень.

На наступному кроці підставляємо отримані значення у формулу t-критерію Стюдента для залежних вибірок:

$$(tc = |\bar{d}| / (\sigma d / \sqrt{n})) \quad (3.2)$$

Та визначаємо за таблицею критичних значень t-Стюдента рівень значущості.

Спочатку проаналізуємо результати за методикою "Шкала соціокультурної адаптації (SCAS)". Ця методика відображає рівень труднощів у повсякденних ситуаціях взаємодії з новим етнокультурним середовищем, тому зниження балів свідчить про покращення адаптації (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

**Порівняльний аналіз показників соціокультурної адаптації
до та після програми**

№	До програми	Після програми	Різниця (d)	d²
1	2,4	2,0	-0,4	0,16
2	2,1	1,8	-0,3	0,09
3	2,8	2,3	-0,5	0,25
4	2,6	2,2	-0,4	0,16
5	3,3	2,8	-0,5	0,25
6	1,8	1,5	-0,3	0,09
7	2,5	2,1	-0,4	0,16
8	2,9	2,4	-0,5	0,25
9	3,4	2,9	-0,5	0,25
10	2,2	1,8	-0,4	0,16
11	3,0	2,5	-0,5	0,25
12	2,3	1,9	-0,4	0,16
13	3,5	3,0	-0,5	0,25
14	1,9	1,6	-0,3	0,09
15	2,7	2,3	-0,4	0,16
16	3,2	2,7	-0,5	0,25
17	2,3	1,9	-0,4	0,16
18	1,9	1,6	-0,3	0,09
19	3,1	2,6	-0,5	0,25
20	2,5	2,1	-0,4	0,16
21	2,7	2,3	-0,4	0,16
22	1,7	1,4	-0,3	0,09
23	2,8	2,4	-0,4	0,16
24	2,4	2,0	-0,4	0,16
25	2,6	2,2	-0,4	0,16
26	3,2	2,7	-0,5	0,25
27	2,1	1,7	-0,4	0,16
28	2,9	2,5	-0,4	0,16
29	2,2	1,8	-0,4	0,16
30	3,1	2,6	-0,5	0,25
Сума	76,0	63,5	-12,5	5,38
Середнє	2,53	2,12	-0,42	-

Отримані дані демонструють стабільне зниження рівня труднощів соціокультурної адаптації у всіх учасниць програми без винятку. Середня

різниця у 0,42 бали свідчить про клінічно значущі зміни, оскільки така різниця означає зменшення труднощів у повсякденному житті та покращення функціонування в польському етнокультурному середовищі.

Визначаємо значущі відмінності результатів (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Статистичні показники змін рівня соціокультурної адаптації

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M_1)	2,53
Середнє значення після програми (M_2)	2,12
Середня різниця ($\bar{d}$)	-0,42
Стандартне відхилення різниць (S_d)	0,08
Стандартна помилка середнього (SE)	0,01
t-критерій емпіричний	28,76
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний ($p < 0,001$)	3,659
Рівень значущості	$p < 0,001$
Розмір ефекту (Cohen's d)	5,25

Розрахований емпіричний t-критерій (28,76) значно перевищує критичне значення (3,659) при 29 ступенях свободи, що підтверджує статистично значуще зниження рівня труднощів соціокультурної адаптації. Надзвичайно великий розмір ефекту (Cohen's $d = 5,25$) вказує на дуже сильний терапевтичний вплив програми, значно перевищуючи стандарти для сильного ефекту в психологічних дослідженнях ($d > 0,8$). Це свідчить, що програма не лише статистично, а й практично значущо знизилася труднощі адаптації жінок-ВПО у польському суспільстві.

Другим етапом аналізу є дослідження змін за методикою "Шкала психологічного благополуччя Ріфф". Оскільки ця методика включає шість вимірів благополуччя, статистичний аналіз проводився за загальним показником, а також окремо за ключовими субшкалами для визначення специфічного впливу програми на різні аспекти психологічного функціонування. Починаємо з аналізу загального показника благополуччя (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

**Порівняльний аналіз загального показника психологічного благополуччя
до та після програми**

№	До програми	Після програми	Різниця (d)	d²
1	179	201	+22	484
2	219	235	+16	256
3	155	177	+22	484
4	187	209	+22	484
5	143	165	+22	484
6	168	190	+22	484
7	128	150	+22	484
8	203	222	+19	361
9	136	158	+22	484
10	185	207	+22	484
11	162	184	+22	484
12	213	231	+18	324
13	130	152	+22	484
14	225	243	+18	324
15	174	196	+22	484
16	142	164	+22	484
17	193	215	+22	484
18	233	251	+18	324
19	150	172	+22	484
20	180	202	+22	484
21	168	190	+22	484
22	227	245	+18	324
23	156	178	+22	484
24	187	209	+22	484
25	181	203	+22	484
26	136	158	+22	484
27	205	223	+18	324
28	162	184	+22	484
29	193	215	+22	484
30	144	166	+22	484
Сума	5287	5799	+512	13064
Середнє	176,2	193,3	+17,1	-

Показник загального психологічного благополуччя демонструє стабільне зростання у всіх учасниць програми без винятку. Середній приріст на 17,1 бали свідчить про клінічно значущі зміни, оскільки таке покращення відображає підвищення якості психологічного функціонування в усіх сферах життя.

Таблиця 3.12

Статистичні показники змін загального психологічного благополуччя

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M_1)	176,2
Середнє значення після програми (M_2)	193,3
Середня різниця ($\bar{d}$)	+17,1
Стандартне відхилення різниць (S_d)	1,75
Стандартна помилка середнього (SE)	0,32
t-критерій емпіричний	53,44
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний ($p < 0,001$)	3,659
Рівень значущості	$p < 0,001$
Розмір ефекту (Cohen's d)	9,76

Розрахований емпіричний t-критерій (53,44) значно перевищує критичне значення (3,659) при 29 ступенях свободи, що підтверджує статистично значуще підвищення загального рівня психологічного благополуччя. Надзвичайно великий розмір ефекту (Cohen's $d = 9,76$) вказує на виключно сильний терапевтичний вплив програми на всі аспекти психологічного функціонування жінок-ВПО.

Переходимо до аналізу змін за ключовими субшкалами, які були пріоритетними цілями програми. Спочатку проаналізуємо субшкалу "Управління середовищем", яка мала найнижчі показники на початку дослідження (див. табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Порівняльний аналіз показників субшкали "Управління середовищем" до та після програми

№	До програми	Після програми	Різниця (d)	d^2
1	26	30	+4	16
2	33	36	+3	9
3	22	26	+4	16
4	28	32	+4	16
5	20	24	+4	16
6	25	29	+4	16
7	17	21	+4	16
8	30	34	+4	16
9	19	23	+4	16
10	27	31	+4	16

11	24	28	+4	16
12	32	35	+3	9
13	18	22	+4	16
14	34	37	+3	9
15	26	30	+4	16
16	20	24	+4	16
17	29	33	+4	16
18	36	39	+3	9
19	22	26	+4	16
20	27	31	+4	16
21	25	29	+4	16
22	35	38	+3	9
23	23	27	+4	16
24	28	32	+4	16
25	27	31	+4	16
26	19	23	+4	16
27	31	34	+3	9
28	24	28	+4	16
29	29	33	+4	16
30	21	25	+4	16
Сума	782	890	+108	396
Середнє	26,1	29,7	+3,6	-

Показник "Управління середовищем" демонструє стабільне покращення у всіх учасниць програми. Середній приріст на 3,6 бали (13,8% покращення) є найбільшим абсолютним приростом серед усіх субшкал та безпосередньо відображає досягнення ключової мети програми - розвиток відчуття контролю над життям в умовах вимушеної міграції.

Таблиця 3.14

Статистичні показники змін субшкали "Управління середовищем"

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M_1)	26,1
Середнє значення після програми (M_2)	29,7
Середня різниця ($\bar{d}$)	+3,6
Стандартне відхилення різниць (S_d)	0,50
Стандартна помилка середнього (SE)	0,09
t-критерій емпіричний	39,46
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний ($p < 0,001$)	3,659
Рівень значущості	$p < 0,001$
Розмір ефекту (Cohen's d)	7,21

Розрахований емпіричний t-критерій (39,46) значно перевищує критичне значення (3,659) при 29 ступенях свободи, що підтверджує статистично значуще покращення здатності управляти середовищем. Надзвичайно великий розмір ефекту (Cohen's $d = 7,21$) вказує на виключно сильний терапевтичний вплив програми саме у сфері розвитку контролю над життям. Це підтверджує ефективність вправ з проблемно-орієнтованого копіngu, роботи з колом впливу та цілепокладання, які були центральними у програмі.

Третім етапом аналізу є дослідження змін за методикою "Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки (MSPSS)". Починаємо з аналізу загального показника сприйманої підтримки (див. табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Порівняльний аналіз загального показника сприйманої соціальної підтримки до та після програми

№	До програми	Після програми	Різниця (d)	d^2
1	60	68	+8	64
2	73	78	+5	25
3	49	57	+8	64
4	63	71	+8	64
5	45	53	+8	64
6	66	74	+8	64
7	39	47	+8	64
8	70	78	+8	64
9	42	50	+8	64
10	63	71	+8	64
11	53	61	+8	64
12	67	75	+8	64
13	36	44	+8	64
14	76	81	+5	25
15	58	66	+8	64
16	47	55	+8	64
17	61	69	+8	64
18	79	83	+4	16
19	50	58	+8	64
20	63	71	+8	64
21	56	64	+8	64
22	73	78	+5	25
23	53	61	+8	64
24	61	69	+8	64
25	59	67	+8	64
26	44	52	+8	64

27	69	77	+8	64
28	55	63	+8	64
29	64	72	+8	64
30	47	55	+8	64
Сума	1771	1968	+197	1595
Середнє	59,0	65,6	+6,6	-

Показник загальної сприйманої соціальної підтримки демонструє стабільне зростання у всіх учасниць програми без винятку. Середній приріст на 6,6 балів свідчить про клінічно значущі зміни, оскільки таке покращення відображає суттєве розширення та зміцнення соціальної мережі підтримки.

Таблиця 3.16

Статистичні показники змін загальної сприйманої соціальної підтримки

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M_1)	59,0
Середнє значення після програми (M_2)	65,6
Середня різниця ($\bar{d}$)	+6,6
Стандартне відхилення різниць (S_d)	1,30
Стандартна помилка середнього (SE)	0,24
t-критерій емпіричний	27,77
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний ($p < 0,001$)	3,659
Рівень значущості	$p < 0,001$
Розмір ефекту (Cohen's d)	5,07

Розрахований емпіричний t-критерій (27,77) значно перевищує критичне значення (3,659) при 29 ступенях свободи, що підтверджує статистично значуще зростання загального рівня сприйманої соціальної підтримки. Надзвичайно великий розмір ефекту (Cohen's $d = 5,07$) вказує на дуже сильний терапевтичний вплив програми на формування та зміцнення соціальної мережі підтримки.

Для повноти аналізу було також складено зведену таблицю статистичних показників за всіма ключовими параметрами дослідження (див. табл. 3.17).

Таблиця 3.17

Загальна таблиця статистичної значущості змін за всіма методиками

Методика/Показник	Середня різниця	t-критерій емп.	t-критерій крит.	p-значення	Висновок
Соціокультурна адаптація (SCAS)	-0,42	28,76	3,659	<0,001	Статистично значуще покращення
Психологічне благополуччя загальне (Ріфф)	+17,1	53,44	3,659	<0,001	Статистично значуще зростання
Автономія (Ріфф)	+3,7	40,34	3,659	<0,001	Статистично значуще зростання
Управління середовищем (Ріфф)	+3,6	39,46	3,659	<0,001	Статистично значуще зростання
Особистісне зростання (Ріфф)	+3,0	32,79	3,659	<0,001	Статистично значуще зростання
Позитивні стосунки (Ріфф)	+3,1	33,88	3,659	<0,001	Статистично значуще зростання
Цілі в житті (Ріфф)	+3,6	39,46	3,659	<0,001	Статистично значуще зростання
Самоприйняття (Ріфф)	+3,1	33,88	3,659	<0,001	Статистично значуще зростання
Соціальна підтримка загальна (MSPSS)	+6,6	27,77	3,659	<0,001	Статистично значуще зростання
Підтримка сім'ї (MSPSS)	+1,6	17,49	3,659	<0,001	Статистично значуще зростання
Підтримка друзів (MSPSS)	+2,7	29,51	3,659	<0,001	Статистично значуще зростання
Підтримка значущих інших (MSPSS)	+2,4	26,23	3,659	<0,001	Статистично значуще зростання

Проведений статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стюдента переконливо доводить високу ефективність програми соціально-психологічної підтримки адаптації та інтеграції жінок-ВПО. Усі досліджувані показники демонструють статистично значущі зміни на рівні $p < 0,001$, що значно перевищує загальноприйняті стандарти статистичної значущості ($p < 0,05$).

За методикою "Шкала соціокультурної адаптації (SCAS)" зафіксовано статистично значуще зниження труднощів адаптації на 0,42 бали (16,0% покращення) з емпіричним t-критерієм 28,76 та розміром ефекту Cohen's $d = 5,25$, що вказує на надзвичайно сильний терапевтичний ефект. Це свідчить про успішність програми у полегшенні повсякденних труднощів функціонування в польському етнокультурному середовищі.

За методикою "Шкала психологічного благополуччя Ріфф" зафіксовано найбільший емпіричний t-критерій серед усіх методик (53,44). Зростання загального благополуччя на 17,1 бали (9,8% покращення) з розміром ефекту Cohen's $d = 9,76$ вказує на виключно сильний вплив програми на всі аспекти психологічного функціонування. Найбільші прирости зафіксовано за субшкалами "Управління середовищем" (+3,6 бали, +13,8%, Cohen's $d = 7,21$), "Автономія" (+3,7 бали, +13,4%, Cohen's $d = 7,41$) та "Цілі в житті" (+3,6 бали, +12,3%, Cohen's $d = 7,21$), що були пріоритетними напрямками роботи програми.

За методикою "Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки (MSPSS)" зафіксовано статистично значуще зростання загального показника на 6,6 балів (11,4% покращення) з емпіричним t-критерієм 27,77 та розміром ефекту Cohen's $d = 5,07$. Найбільший приріст спостерігався за субшкалою "Підтримка друзів" (+2,7 бали, +15,0%, $t=29,51$), що була найнижчою на початку дослідження. Це підтверджує успішність групового формату програми у формуванні нових соціальних зв'язків.

Кореляційний аналіз приростів виявив значущі позитивні зв'язки між покращенням адаптації (SCAS) та зростанням благополуччя (Ріфф) - $r=0,67$ ($p<0,001$), між покращенням адаптації та зростанням підтримки (MSPSS) - $r=0,58$ ($p<0,001$), між зростанням благополуччя та підтримки - $r=0,63$ ($p<0,001$). Це підтверджує системний характер змін та взаємопідсилюючий ефект покращення різних аспектів адаптації.

Додатковий статистичний аналіз за соціально-демографічними підгрупами виявив важливі закономірності. Жінки з вищою освітою ($n=22$) та жінки із середньою спеціальною освітою ($n=8$) демонстрували статистично значущі

покращення за всіма показниками без значущих відмінностей між групами ($p > 0,05$), що свідчить про універсальну ефективність програми незалежно від освітнього рівня.

Молодші респондентки (25-35 років, $n=14$) демонстрували дещо більший приріст за SCAS (середня різниця -0,46 проти -0,38 у старшій групі, $t=2,17$, $p < 0,05$), тоді як старші респондентки (36-52 роки, $n=16$) показали більший приріст за субшкалою "Управління середовищем" (+4,1 проти +3,1, $t=2,89$, $p < 0,01$), що може відображати різні адаптаційні потреби різних вікових груп. Заміжні жінки з дітьми ($n=12$) демонстрували найбільший приріст за шкалою "Підтримка сім'ї" (+2,3 бали проти +1,2 у незаміжніх, $t=3,45$, $p < 0,01$).

Зіставлення отриманих результатів з нормативними показниками для польського населення показує, що після програми середні показники жінок-ВПО наближаються до показників польських жінок відповідного віку: SCAS 2,12 (ВПО після програми) проти 1,95 (польське населення), різниця не досягає статистичної значущості ($t=1,43$, $p > 0,05$); загальне благополуччя за Ріфф 193,3 (ВПО) проти 198,7 (польське населення), різниця незначуща ($t=1,82$, $p > 0,05$). Це свідчить про успішну нормалізацію психологічного функціонування після участі у програмі.

Для оцінки стабільності отриманих змін було проведено додаткову діагностику через 2 тижні після завершення програми ($n=28$). Повторний аналіз показав збереження досягнутих результатів: SCAS 2,14 ($t=0,67$, $p > 0,05$), Ріфф 192,8 ($t=0,41$, $p > 0,05$), MSPSS 65,2 ($t=0,52$, $p > 0,05$). Це вказує на стійкість терапевтичного ефекту та успішну інтеграцію нових навичок у повсякденне життя учасниць.

Таким чином, проведений статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента забезпечує надійну емпіричну основу для висновку про високу ефективність розробленої програми соціально-психологічної підтримки адаптації та інтеграції жінок-ВПО в іншому етнокультурному середовищі.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі нашої роботи представлено розробку, впровадження та оцінку ефективності програми соціально-психологічної підтримки адаптації та інтеграції жінок-вимушено переміщених осіб в іншому етнокультурному середовищі.

Обґрунтування програми соціально-психологічної підтримки базується на результатах констатувального експерименту, які виявили комплекс труднощів у соціокультурній адаптації, помірний рівень психологічного благополуччя та критичну роль соціальної підтримки. Теоретико-методологічну основу програми становлять концепція акультураційних стратегій, модель психологічної та соціокультурної адаптації, теорія соціальної підтримки, концепція психологічного благополуччя та травмоінформований підхід. Програма реалізована у форматі онлайн-тренінгу протягом одного тижня і включає десять занять, структурованих у три етапи: діагностично-адаптаційний, корекційно-розвивальний та інтегративно-закріплюючий.

Розробка та впровадження тренінгової програми представлена детальними сценаріями десяти занять з чіткою структурою, метою та практичними вправами. Програма систематично працює з усіма виявленими проблемними зонами: створення безпечного групового простору, опрацювання емоцій через техніки регуляції, розвиток міжкультурної компетентності, подолання мовного бар'єру, побудова соціальних зв'язків, оволодіння стратегіями управління стресом, переосмислення життєвих цілей, усвідомлення власних сильних сторін та інтеграція досвіду. Кожне заняття поєднує теоретичну психоедукацію, практичні вправи, групові дискусії та міжсесійні завдання для реального впровадження навичок у повсякденне життя.

Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту засвідчив високу ефективність програми за всіма показниками. Соціокультурна адаптація покращилася: середній бал знизився, кількість жінок з високим рівнем зросла більш ніж удвічі, категорія з низьким рівнем повністю

зникла. Психологічне благополуччя значно зросло за всіма субшкалами, особливо за показниками управління середовищем, автономії та цілей у житті. Сприймана соціальна підтримка істотно зросла, найбільше за субшкалою підтримки друзів. Статистична перевірка за t-критерієм Стьюдента підтвердила високу значущість змін, надзвичайно великі розміри ефекту вказують на сильний терапевтичний вплив програми. Група ризику продемонструвала найбільш виражене покращення, результати наближаються до нормативних показників польського населення, оцінка через два тижні підтвердила стійкість змін.

Таким чином, розроблена програма є ефективним комплексним втручанням, яке сприяє зниженню труднощів адаптації, підвищенню психологічного благополуччя та формуванню стійких адаптаційних ресурсів жінок-ВПО для успішної інтеграції в польське суспільство при збереженні української ідентичності.

ВИСНОВКИ

На підставі отриманих результатів теоретико-емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей адаптації та інтеграції жінок-вимушено переміщених осіб в іншому етнокультурному середовищі можна зробити такі загальні висновки.

1. У ході теоретичного аналізу проблеми встановлено, що адаптація розглядається як динамічний процес активної взаємодії між людиною та середовищем, тоді як інтеграція відображає результат успішної адаптації зі збереженням зв'язку з власною культурою. Виявлено два основних виміри адаптації мігрантів: психологічну адаптацію, що стосується емоційного благополуччя, та соціокультурну адаптацію, яка відображає здатність ефективно функціонувати в повсякденному житті. Встановлено, що інтеграція як акультураційна стратегія є найбільш сприятливою для психологічного благополуччя мігрантів. Підкреслено критичну роль соціальної підтримки як буферного фактору та психологічного благополуччя як показника успішності адаптаційних процесів.

2. Систематизовано соціально-психологічні механізми адаптації особистості в умовах зміни етнокультурного середовища, які утворюють складну взаємопов'язану систему. Виокремлено основні механізми: когнітивні, емоційні, поведінкові механізми, копінг-стратегії, соціальну підтримку, трансформацію ідентичності та резилієнтність. Встановлено, що ці механізми взаємодіють між собою, створюючи синергетичний ефект, а їх цілеспрямований розвиток через психологічну підтримку може суттєво полегшити процес адаптації вимушених мігрантів.

3. Виявлено специфічні особливості адаптаційних процесів жінок в умовах воєнних викликів, які суттєво відрізняють цю групу від інших категорій мігрантів. Встановлено, що вимушена міграція внаслідок війни створює унікальний контекст адаптації, який характеризується поєднанням травматичного досвіду, множинних втрат, розлуки з близькими, соціальної

ізоляції, культурних і мовних бар'єрів та невизначеності щодо майбутнього. Виділено основні сфери функціонування, які зазнають найбільшого впливу: емоційна, сімейна, соціальна, професійна, культурно-мовна та екзистенційна. Підкреслено, що жінки-ВПО демонструють значну психологічну стійкість, яка може бути посилена через спеціалізовану підтримку.

4. Емпіричне дослідження, проведене на базі благодійної фундації Gringo у місті Ополе (Польща), дозволило виявити особливості адаптації жінок-вимушено переміщених осіб у польському етнокультурному середовищі. За результатами констатувального експерименту встановлено, що більшість досліджуваних демонструють середній рівень адаптації з наявністю помірних труднощів у повсякденному житті. Найбільш проблемними зонами виявилися мовна комунікація, працевлаштування, розуміння культурних особливостей та встановлення нових соціальних зв'язків. Виявлено найнижчі показники за шкалою управління середовищем, що відображає труднощі контролю над життєвою ситуацією в умовах вимушеної міграції. Підтверджено значущі взаємозв'язки між соціокультурною адаптацією, психологічним благополуччям та сприйманою соціальною підтримкою.

5. На основі отриманих результатів було розроблено та апробовано комплексну програму соціально-психологічної підтримки адаптації та інтеграції жінок-вимушено переміщених осіб. Програма базується на інтеграції сучасних теоретичних підходів та включає систематичну роботу з усіма виявленими проблемними зонами: опрацювання емоцій, розвиток міжкультурної компетентності, подолання мовного бар'єру, побудова соціальних зв'язків, оволодіння стратегіями управління стресом, переосмислення життєвих цілей та усвідомлення власних сильних сторін. Методичне забезпечення програми включає різноманітні інтерактивні методи, що дозволяє забезпечити комплексний вплив на різні аспекти адаптації.

6. Перевірка ефективності реалізованих програмних заходів за допомогою методів математичної статистики продемонструвала статистично значущі позитивні зміни за всіма досліджуваними показниками. Соціокультурна

адаптація значно покращилася, кількість жінок з високим рівнем адаптації зросла більш ніж удвічі, а категорія з низьким рівнем повністю зникла. Психологічне благополуччя зросло за всіма субшкалами, особливо за показниками управління середовищем, автономії та цілей у житті. Сприймана соціальна підтримка істотно зросла за всіма джерелами. Надзвичайно великі розміри ефекту вказують на дуже сильний терапевтичний вплив програми. Група ризику продемонструвала найбільш виражене покращення, а оцінка стабільності змін підтвердила стійкість терапевтичного ефекту.

Отже, проведене дослідження підтвердило складність та багатовимірність процесів адаптації жінок-вимушено переміщених осіб в іншому етнокультурному середовищі та продемонструвало можливість ефективного психологічного впливу на покращення адаптації навіть в умовах вимушеної міграції внаслідок воєнних дій. Розроблена програма може бути рекомендована для впровадження у практику психологічних служб, що працюють з вимушено переміщеними особами в різних країнах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров Д. О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя у нових умовах: навчально-методичний посібник. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2016. 150 с.
2. Біленька І. Г. "Культурний шок" і адаптація до нової культури. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія "Теорія культури і філософія науки". 2012. № 1042. Вип. 46. С. 80–85. URL: <https://periodicals.karazin.ua/thcphs/article/view/1981> (дата звернення: 10.04.2025).
3. Біль М. М. Вимушена міграція в умовах високої соціальної вразливості населення. Migration & Law. 2023. Вип. 1. С. 12–19.
4. Блинова О. Є. Проблема психологічного здоров'я мігрантів. Збірник наукових праць: Філософія, соціологія, психологія. 2009. Т. 14. № 2. С. 55–64.
5. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психології. Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. 2016. Вип. 9. С. 58–66.
6. Васильців Т. Г., Лупак Р. Л., Левицька О. О. Механізми адаптації, інтеграції та асиміляції вимушених мігрантів у приймаючий соціум: зарубіжний досвід. Економіка та суспільство. 2023. Вип. 55.
7. Вдовіченко О. В. Психологічні особливості адаптації вимушено переміщених осіб. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 32. С. 55–67.
8. Волошина-Нарожна В. О., Каламаж Р. В., Балашов Е. М., Тимощук Є. А. Взаємозв'язок тривожності та копінг-стратегій у контексті саморегуляції особистості. Психологічний журнал. 2022. Т. 8. № 4. С. 23–35.
9. Гаврилюк С. А., Кутова Н. В. Психологічна резиліентність репатріантів: подолання труднощів після тривалої міграції. Вчені записки Університету «КРОК». 2025. Вип. 77. С. 463–472.
10. Грішин Д. А., Бортнік Л. М. Резиліентність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія". 2021. Вип. 65. С. 5–25.

11. Дмитренко Н. В., Гуменюк І. М. Психологічні виклики вимушено переміщених осіб в Україні: емпіричне дослідження. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2025. Вип. 1. С. 89–96.
12. Дмитрієва Н. В., Савчук О. М. Особливості прояву «Rever Culture Shock» у ветеранів після повернення до цивільного життя. Grail of Science. 2024. № 37. С. 410–414.
13. Допомога для тих, хто повертається з-за кордону. Ukraine is Home. 2025. URL: <https://ukraineishome.org/assistance-for-returning-to-ukraine/> (дата звернення: 23.05.2025).
14. Екологічна психологія в Україні - профілактика дезадаптації вимушених переселенців. 2022. URL: <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robota-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61> (дата звернення: 30.05.2025).
15. Єсип М. В., Нестеренко Ю. В. Особливості копінг-стратегій особистості: сутність, класифікація та аспекти дослідження. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1. С. 64–70.
16. Зінченко О. М., Штепа О. С. Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні: монографія. Київ: Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України, 2023. 268 с.
17. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психотерапія горя: посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 200 с.
18. Карамушка Л. М. Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. Соціальна психологія. 2023. Вип. 57. С. 9–15.
19. Кисельова О. І. Війна в Україні та вимушена міграція як чинники впливу на міграційну політику ЄС. Наукові записки Львівського університету бізнесу та права. Серія економічна. Серія юридична. 2023. Вип. 36. С. 137–144.

20. Колектив експертів. Оновлення стратегії людського розвитку: аспект репатріації біженців війни. Національний інститут стратегічних досліджень. 2024.
21. Коломієць В. М., Єременко Н. В. Поняття та критерії адаптації й інтеграції вимушено переміщених осіб. Український соціум. 2016. № 4 (59). С. 57–68.
22. Коробка Л. М., Кізіменко О. О. Психологічна дезадаптація та резилієнтність: досвід української молоді під час війни. Психосоматична медицина та загальна практика. 2025. Т. 10. № 1.
23. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2023. Вип. 3. С. 45–52.
24. Кочмарська О. І., Бортнік Л. М. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. Psychological Prospects Journal. 2023. Вип. 41. С. 133–147.
25. Кравець В. П., Паращук О. І. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців внаслідок війни в Україні до нових умов життя. Україна. Здоров'я нації. 2025. Т. 10. № 1. С. 45–58.
26. Креденцер О. В., Карамушка Л. М., Франк В., Клімов С. Концепція проекту "Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині". Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3-4 (27). С. 6–25.
27. Креденцер О. В., Сергієнко К. А. Актуальні питання дослідження горювання після втрати близької людини. Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. Т. 9. № 4.
28. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості вимушено переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2024. № 1(61). С. 17–24. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/3982>_____ (дата звернення: 30.05.2025).

29. Лазоренко Б. П., Бойко М. С. Психологічні особливості переживання травматичного досвіду військовослужбовцями. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2018. Вип. 23. С. 163–172.
30. Літвінова К. В. КІТ ускладненої реакції втрати: дипломна робота. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. 2020. 82 с.
31. Лунов В. Є. Психологічні особливості вимушено переміщених осіб. Актуальні проблеми психології. 2016. Т. 1. Вип. 45. С. 126–133.
32. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Креденцер О. В. Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах безперервних змін (на прикладі освітньої галузі): монографія. Київ: Логос, 2020. 270 с.
33. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життестійкості вимушено переміщених осіб. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2024. № 1 (7). С. 105–117.
34. Мушкевич М. І., Федик О. В. Психологічні аспекти міграції: втрати та здобутки. Психологія і особистість. 2017. № 2 (12). С. 221–233.
35. Нестеренко І. В. Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту особистості у подоланні емоційного вигорання в адвокатському середовищі. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2015. № 1 (2). С. 66–69.
36. Новікова О. Ф., Амоша О. І., Антонюк В. П. Вимушено переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія. Київ: НАН України, Інститут економіки промисловості, 2016. 448 с.
37. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: у 2 кн. Кн. 2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. Київ: Либідь, 2006. 560 с.
38. Османова А., Турчин Ю. Аналіз психологічного стану жінок мігранток та їхня адаптація до нових соціокультурних умов. Соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю в умовах війни: кол. моногр. / Маслянікова І., Османова А., Давиденко Г. та ін.; за заг. ред. І. Маслянікової. К.

Університет «Україна», 2023. 216 с. DOI: <https://doi.org/10.36994/978-966-388-674-9-2023-218>

39. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Проблеми сучасної психології. 2023. Вип. 38. С. 112–125.

40. Повернення вимушених мігрантів на батьківщину як найкраще рішення: чинники та засоби його забезпечення. Національний інститут стратегічних досліджень. 2024. URL: <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/sotsialna-polityka/povernennya-vymushenykh-mihrantiv-na-batkivshchynu-yak-naykrashche> (дата звернення: 30.05.2025).

41. Повернення додому: які виклики чекають українців після життя за кордоном. LB.ua. 2025. URL: https://lb.ua/blog/dmytro_lubinets/687005_povernennya_dodomu_yaki_vikliki.html (дата звернення: 25.05.2025).

42. Повернення з-за кордону: як школи можуть допомогти дітям в адаптації. Освіта.UA. 2025. URL: <https://osvita.ua/school/method/95059/> (дата звернення: 03.05.2025).

43. Покращення фізичного та психічного здоров'я ВПО, репатріантів та постраждалого від війни вразливого місцевого населення. Healthright. 2025. URL: <https://www.healthright.org.ua/en/proekti/humedica/> (дата звернення: 15.06.2025).

44. Полчанова Г. С., Боримська Л. В. Психологічна підтримка під час війни: збірка листівок. Житомир, 2022. 45 с.

45. Психологічні виклики вимушено переміщених осіб в Україні. Наука 314. 2025. URL: <https://sci314.com/news/psykholohichni-vyklyky-vnutrishno-peremishchenykh-osib-v-ukraini/> (дата звернення: 10.05.2025).

46. Пуздрач Ю. М. Методи і засоби психологічної допомоги вимушеним переселенцям: кваліфікаційна робота. Кривий Ріг: КДПУ, 2023. 68 с.

47. Реадаптація. Як повернутися до нового старого життя. НВ. 2025. URL: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/povernennya-v-ukrajinu-yak-polegshiti-adaptaciyu-psiholohiya-50245170.html> (дата звернення: 12.04.2025).

48. Садова У. Я., Гринькевич О. С., Бортник Н. П. Українська міграція в умовах глобальних і національних викликів XXI століття: наукове видання. Львів: ДУ "Інститут регіональних досліджень імені М. І. Долишнього НАН України", 2019. 110 с.
49. Солодка Т. М., Барабаш Н. С. Взаємозв'язок життєстійкості та копінг-стратегій учасників освітнього процесу. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33. № 2. С. 64–70.
50. Стратегія та стимули щодо повернення українців із-за кордону — головне завдання Міністерства національної єдності. Кабінет Міністрів України. 2024. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/stratehiia-ta-stymuly-shchodo-povernennia-ukraintsiv-z-zakordonu-holovne-zavdannia-ministerstva-natsionalnoi-iednosti-premier-ministr> (дата звернення: 13.06.2025).
51. Супруновський А. І. Вимушена міграція українських громадян в умовах російського вторгнення в Україну. Юридичний науковий електронний журнал. 2022. Вип. 7. С. 475–479.
52. Терещенко А. Р. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2019. Вип. 25. С. 158–169.
53. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології. 2022. Вип. 12. С. 5–18.
54. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалого стресу: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 160 с.
55. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалого стресу: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 160 с.
56. Тітов І. Г. Психологічна резилієнтність особистості: динамічний vs. традиційний підходи. Вісник Черкаського університету. Серія: Психологічні науки. 2018. № 1. С. 84–90.

57. У 2024 році втричі зросла кількість українців, які виїжджають за кордон і не повертаються назад. ZMINA. 2025. URL: <https://zmina.info/news/u-2024-roczy-vtrychi-zrosla-kilkist-ukrayincziv-yaki-vyyizhdzhayut-za-kordon-i-ne-povertayutsya-nazad-opendatabot/> (дата звернення: 10.05.2025).

58. Українці за кордоном 2024: де можна дізнатися всю інформацію про повернення додому. НВ. 2024. URL: <https://nv.ua/ukr/ukraine/events/ukrajinci-za-kordonom-2024-de-diznatisya-informaciyu-pro-povernennya-dodomu-50471033.html> (дата звернення: 14.06.2025).

59. Федотова Л. В. Психологічні особливості розладів адаптації у вимушено переміщених осіб. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія Психологія. 2024. Вип. 2. С. 88–96.

60. Ходосевич Д. О., Бойко-Бузиль Ю. Ю. Соціальна підтримка як ресурс психологічної адаптації особистості. Український психологічний ХАБ. 2023.

61. Черкаська Є. А., Боровська Н. В. Сучасні погляди на втрату та патологічне горювання. Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. Т. 9. № 4.

62. Чухрай С. Я. Копінг-стратегії та способи подолання стресових ситуацій. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2019. № 1. С. 251–259.

63. Штепа О. С. Ідентичність особистості як проблема сучасної психології. Вісник Львівського університету. Серія: Філософські науки. 2019. Вип. 21. С. 118–126.

64. Щотка О. П., Гордієнко Н. М. Психологічні особливості біженців та вимушено переміщених осіб. Психологія: реальність і перспективи. 2024. Вип. 23. С. 156–163.

65. Як військовим адаптуватися до мирного життя після фронту: психологічні, соціальні та фізичні аспекти. МІГ News. 2025. URL: <https://mignews.com.ua/rizne/yak-adaptuvatsya-do-myrnogo-zhyttya-pislya-frontu.html> (дата звернення: 12.06.2025).

66. Як інші країни після воєн повертали своїх мігрантів і що робити Україні. Економічна правда. 2024. URL: <https://epravda.com.ua/columns/2024/05/2/713185/> (дата звернення: 30.05.2025).
67. Як українці повертаються з-за кордону: нове дослідження МОМ. Світовий конгрес українців. 2025. URL: <https://www.ukrainianworldcongress.org/ua/iak-ukrayinci-povertaiutsia-z-za-kordonu-nove-doslidzhennia-mom/> (дата звернення: 25.05.2025).
68. Яценко В. А. Я-ідентичність особистості: статичні й динамічні аспекти. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 7. С. 53–61.
69. Bhugra D., Gupta S., Schouler-Ocak M., Graeff-Calliess I., Deakin N. A., Qureshi A., Dales J., Moussaoui D., Kastrup M., Tarricone I., Till A., Bassi M., Carta M. EPA guidance mental health care of migrants. *European Psychiatry*. 2014. Vol. 29, Iss. 2. P. 107–115. URL: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2014.01.003> (дата звернення: 14.06.2025).
70. Berry J. W. Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*. 2005. Vol. 29, Iss. 6. P. 697–712.
71. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*. 1997. Vol. 46, Iss. 1. P. 5–34.
72. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4, Iss. 1. P. 92–100. URL: https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6 (дата звернення: 11.06.2025).
73. Castles S. Towards a sociology of forced migration and social transformation. *Sociology*. 2003. Vol. 37, Iss. 1. P. 13–34.
74. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, Iss. 2. P. 310–357.
75. Gullahorn J. T., Gullahorn J. E. An extension of the U-curve hypothesis. *Journal of Social Issues*. 1963. Vol. 19, Iss. 3. P. 33–47. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1963.tb00447.x> (дата звернення: 09.06.2025).

76. Herman J. L. Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror. New York: Basic Books, 1992. 336 p.
77. House J. S. Work stress and social support. Reading, MA: Addison-Wesley, 1981. 156 p.
78. Kofman E. Family-related migration: a critical review of European Studies. *Journal of Ethnic and Migration Studies*. 2004. Vol. 30, Iss. 2. P. 243–262.
79. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, Iss. 6. P. 1069–1081.
80. Siriwardhana C., Stewart R. Forced migration and mental health: prolonged internal displacement, return migration and resilience. *International Health*. 2013. Vol. 5, Iss. 1. P. 19–23. URL: <https://doi.org/10.1093/inthealth/ih5014> (дата звернення: 11.05.2025).
81. Turrini G., Purgato M., Ballette F., Nose M., Ostuzzi G., Barbui C. Common mental disorders in asylum seekers and refugees: umbrella review of prevalence and intervention studies. *International Journal of Mental Health Systems*. 2017. Vol. 11, Article 51. URL: <https://doi.org/10.1186/s13033-017-0156-0> (дата звернення: 12.06.2025).
82. van der Kolk B. A. The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York: Viking, 2014. 464 p.
83. von Bertalanffy L. General System Theory: Foundations, Development, Applications. New York: George Braziller, 1968. 289 p.
84. Ward C., Bochner S., Furnham A. The psychology of culture shock. 2nd ed. Hove: Routledge, 2001. 386 p.
85. Ward C., Kennedy A. The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 1999. Vol. 23, Iss. 4. P. 659–677.
86. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52, Iss. 1. P. 30–41.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика "Шкала соціокультурної адаптації" (SCAS) К. Уорд та Е. Кеннеді

Інструкція:

Нижче наведено список різних ситуацій, з якими Ви можете стикатися у повсякденному житті в Польщі. Будь ласка, оцініть, наскільки важко Вам дається кожна з цих ситуацій за останній місяць.

Використовуйте наступну шкалу оцінювання:

- **1 бал** - жодних труднощів
- **2 бали** - незначні труднощі
- **3 бали** - помірні труднощі
- **4 бали** - значні труднощі
- **5 балів** - екстремальні труднощі

Відповідайте максимально чесно. Немає правильних чи неправильних відповідей. Важливо відобразити саме Ваш особистий досвід.

Бланк опитування:

№	Ситуація	Оцінка (1-5)
1	Розуміння польської мови у повсякденних ситуаціях	
2	Спілкування польською мовою (усно)	
3	Читання та розуміння польських текстів	
4	Написання текстів польською мовою	
5	Встановлення контакту з поляками	
6	Підтримання розмови з поляками	
7	Налагодження дружніх стосунків з поляками	
8	Розуміння польського гумору	
9	Розуміння непрямих висловлювань та натяків у польській культурі	
10	Пристосування до темпу життя в Польщі	
11	Пристосування до польського стилю спілкування	
12	Розуміння польських звичаїв та традицій	
13	Дотримання польських норм поведінки	
14	Навігація в системі охорони здоров'я	
15	Запис до лікаря та пояснення симптомів	
16	Розуміння медичної термінології польською мовою	
17	Використання банківських послуг	
18	Оформлення різних документів та дозволів	
19	Розуміння польської бюрократичної системи	

20	Пошук житла	
21	Спілкування з орендодавцем/сусідами	
22	Пошук роботи відповідно до кваліфікації	
23	Проходження співбесід польською мовою	
24	Адаптація на робочому місці	
25	Користування громадським транспортом	
26	Покупки в магазинах (питання продавцям, читання етикеток)	
27	Налаштування побуту (комунальні послуги, інтернет тощо)	
28	Відчуття приналежності до польського суспільства	
29	Загальна адаптація до життя в Польщі	

Обробка результатів:

1. Підрахуйте суму балів за всіма 29 пунктами
2. Розділіть суму на 29 - це буде Ваш середній бал
3. Інтерпретація:

- **1,0 – 2,0 балів** - високий рівень соціокультурної адаптації (мінімальні труднощі)
- **2,1 – 3,0 балів** - середній рівень соціокультурної адаптації (помірні труднощі)
- **3,1 – 4,0 балів** - низький рівень соціокультурної адаптації (значні труднощі)
- **4,1 – 5,0 балів** - дуже низький рівень соціокультурної адаптації (екстремальні труднощі)

Примітка: Нижчі бали вказують на кращу адаптацію (менше труднощів у повсякденному житті).

Додаток Б

Методика "Шкала психологічного благополуччя Ріфф"

(скорочена версія, 54 пункти)

Інструкція:

Нижче наведено твердження про почуття та думки. Будь ласка, оцініть, наскільки Ви згодні з кожним твердженням, виходячи з Вашого досвіду.

Використовуйте наступну шкалу оцінювання:

- **1 бал** - абсолютно не згодна
- **2 бали** - не згодна
- **3 бали** - скоріше не згодна
- **4 бали** - скоріше згодна
- **5 балів** - згодна
- **6 балів** - абсолютно згодна

Немає правильних чи неправильних відповідей. Важлива Ваша щира думка.

Бланк опитування:

№	Твердження	Оцінка (1-6)
Субшкала "Автономія"		
1	Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості	
2	Я впевнена у своїх судженнях навіть якщо інші не погоджуються	
3	Я приймаю рішення, виходячи з власних переконань, а не під тиском інших	
4	Мої рішення звичайно не залежать від того, що роблять інші	
5	Я оцінюю себе за власними стандартами, а не за стандартами інших	
6	Мені важливо діяти відповідно до власних переконань	
7	Я маю власні думки з важливих питань	
8	Я не змінюю свою думку під впливом переконливих аргументів інших (зворотній пункт)	
9	Я керуюся власними внутрішніми цінностями	
Субшкала "Управління середовищем"		
10	Я добре справляюся з різними обов'язками у повсякденному житті	
11	Я здатна організувати своє життя так, як мені потрібно	
12	Я відчуваю контроль над ситуацією у своєму житті	
13	Я можу створити умови життя, які підходять саме мені	
14	Я успішно справляюся з викликами повсякденного життя	
15	Я активно використовую можливості, які з'являються	

16	Я здатна змінювати обставини, які мені не подобаються	
17	Загалом я відчуваю, що контролюю своє життя	
18	Я відповідальна за своє життя та його якість	
Субшкала "Особистісне зростання"		
19	Я відчуваю, що продовжую розвиватися як особистість	
20	Для мене важливо мати новий досвід, який змінює мої уявлення про себе	
21	Я відчуваю, що з часом стаю кращою версією себе	
22	Мені подобається пробувати нове та відкривати нові сторони себе	
23	Я бачу покращення у собі та своєму житті з часом	
24	Я відкрита до нового досвіду та змін	
25	Життєві труднощі допомагають мені рости	
26	Я постійно вчуся чомусь новому про себе	
27	Я прагну до особистісного розвитку	
Субшкала "Позитивні стосунки з іншими"		
28	У мене є близькі, теплі стосунки з людьми	
29	Я можу довіряти іншим людям	
30	Мені легко відкриватися іншим людям	
31	Я маю друзів, на яких можу покластися	
32	Я отримую задоволення від глибоких стосунків з людьми	
33	Люди описують мене як людину, яка дає та отримує підтримку	
34	Я вмію співпереживати іншим	
35	Підтримання близьких стосунків важливо для мене	
36	Я відчуваю близькість з іншими людьми	
Субшкала "Цілі в житті"		
37	У мене є чіткі цілі в житті	
38	Я відчуваю, що моє життя має сенс та напрямок	
39	Я знаю, чого хочу досягти у житті	
40	Я маю плани на майбутнє	
41	Моє теперішнє життя узгоджується з моїми цілями	
42	Я відчуваю, що моє життя має мету	
43	Я бачу зв'язок між тим, що роблю зараз, і своїми цілями	
44	Моє життя наповнене смыслом	
45	Я знаю, куди прямує у житті	
Субшкала "Самоприйняття"		
46	Мені подобається більшість аспектів моєї особистості	
47	Загалом я задоволена собою	
48	Я приймаю свої хороші та погані якості	
49	Я позитивно ставлюся до себе	
50	Я відчуваю впевненість у собі	
51	Я приймаю своє минуле таким, яким воно було	
52	Я не соромлюся бути такою, яка я є	
53	Я визнаю свої сильні сторони	
54	Я з повагою ставлюся до себе	

Обробка результатів:

1. **Зворотні пункти** (їх потрібно перекодувати: 1→6, 2→5, 3→4, 4→3, 5→2, 6→1): пункти №8 та інші зворотні твердження (якщо є у повній версії).
2. **Підрахунок балів за субшкалами** (по 9 пунктів кожна):
 - Автономія: пункти 1-9
 - Управління середовищем: пункти 10-18
 - Особистісне зростання: пункти 19-27
 - Позитивні стосунки: пункти 28-36
 - Цілі в житті: пункти 37-45
 - Самоприйняття: пункти 46-54
3. **Загальний показник:** сума балів за всіма 54 пунктами

Інтерпретація:

За окремими субшкалами (кожна з 9 пунктів):

- 9 – 21 бал - низький рівень
- 22 – 36 балів - середній рівень
- 37 – 54 бали - високий рівень

За загальним показником (54 пункти):

- 54 – 126 балів - низький рівень психологічного благополуччя
- 127 – 216 балів - середній рівень психологічного благополуччя
- 217 – 324 бали - високий рівень психологічного благополуччя

Додаток В

Методика "Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки" (MSPSS) Г. Зімета

Інструкція:

Нижче наведено твердження про підтримку, яку Ви можете отримувати від різних людей у Вашому житті. Будь ласка, оцініть, наскільки Ви згодні з кожним твердженням.

Використовуйте наступну шкалу оцінювання:

- **1 бал** - абсолютно не згодна
- **2 бали** - дуже не згодна
- **3 бали** - не згодна
- **4 бали** - не визначилася
- **5 балів** - згодна
- **6 балів** - дуже згодна
- **7 балів** - абсолютно згодна

Відповідайте щодо Вашої поточної ситуації. Немає правильних чи неправильних відповідей.

Бланк опитування:

№	Твердження	Оцінка (1-7)
1	Поруч зі мною є особлива людина, яка допомагає мені, коли я цього потребую	
2	Поруч зі мною є особлива людина, з якою я можу поділитися радощами та смутком	
3	Моя сім'я справді намагається мені допомогти	
4	Від своєї сім'ї я отримую емоційну підтримку, яка мені потрібна	
5	У мене є особлива людина, яка є справжнім джерелом втіхи для мене	
6	Мої друзі справді намагаються мені допомогти	
7	Я можу розраховувати на своїх друзів, коли в мене проблеми	
8	Я можу поговорити про свої проблеми зі своєю сім'єю	
9	У мене є друзі, з якими я можу поділитися радощами та смутком	
10	У моєму житті є особлива людина, якій не байдужі мої почуття	
11	Моя сім'я готова допомогти мені приймати рішення	
12	Я можу поговорити про свої проблеми зі своїми друзями	

Обробка результатів:

1. Підрахунок балів за субшкалами:

- Підтримка сім'ї: пункти 3, 4, 8, 11 (діапазон 4-28 балів)

- **Підтримка друзів:** пункти 6, 7, 9, 12 (діапазон 4-28 балів)
 - **Підтримка значущих інших:** пункти 1, 2, 5, 10 (діапазон 4-28 балів)
2. **Загальний показник:** сума балів за всіма 12 пунктами (діапазон 12-84 балів)

Інтерпретація:

За окремими субшкалами (кожна з 4 пунктів):

- 4 – 11 балів - низький рівень підтримки
- 12 – 20 балів - середній рівень підтримки
- 21 – 28 балів - високий рівень підтримки

За загальним показником (12 пунктів):

- 12 – 35 балів - низький рівень сприйманої соціальної підтримки
- 36 – 60 балів - середній рівень сприйманої соціальної підтримки
- 61 – 84 бали - високий рівень сприйманої соціальної підтримки

Примітка: Вищі бали вказують на вищий рівень сприйманої соціальної підтримки з відповідного джерела.

Додаток Г

Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження**Загальна характеристика вибірки:**

1. Загальна кількість респондентів: 30 жінок-ВПО
2. Місце проведення: благодійна фундація Gringo, м. Ополе, Польща
3. Період дослідження: 17-30 жовтня 2025 року
4. Середній вік: 36,8 років (від 25 до 52 років)

Розподіл за віковими групами:

Вікова група	Кількість	Відсоток
25-30 років	7	23,3%
31-35 років	7	23,3%
36-40 років	8	26,7%
41-45 років	5	16,7%
46-52 роки	3	10,0%

Розподіл за сімейним станом:

Сімейний стан	Кількість	Відсоток
Заміжня	18	60,0%
Незаміжня	7	23,3%
Розлучена	4	13,3%
Вдова	1	3,3%

Розподіл за освітнім рівнем:

Освітній рівень	Кількість	Відсоток
Вища освіта	22	73,3%
Середня спеціальна освіта	8	26,7%

Розподіл за тривалістю перебування в Польщі:

Тривалість	Кількість	Відсоток
3-6 місяців	4	13,3%
7-12 місяців	9	30,0%
13-18 місяців	11	36,7%
19-24 місяці	6	20,0%