

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконала: здобувачка 2го курсу магістратури

Руднева Наталія Дмитрівна

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові

науки» спеціальність 053 «Психологія»

Керівник: д.психол.н., професор. В.О. Лефтеров

Рецензент: д.психол.н., професор. О.М. Цільмак

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Руднева Н.Д. «Психологічні особливості міграційних процесів в умовах воєнного стану». Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2024 рік.

Міграційні процеси в умовах воєнного стану в Україні є актуальною проблемою, що суттєво впливає на психологічне здоров'я переселенців та їх адаптацію до нових соціокультурних умов. Метою цього дослідження є вивчення психологічних аспектів вимушеної міграції, пов'язаної з війною, та розробка практичних рекомендацій для спеціалістів, що працюють з переселенцями.

У роботі акцентується увага на основних психоемоційних наслідках, які відчують мігранти: стрес, втрата ідентичності, депресивні та тривожні стани, соціальна ізоляція. Розглядаються питання соціальної адаптації та міжкультурної комунікації як ключових факторів інтеграції в нові соціальні групи.

Методологічною основою дослідження стали концепції адаптаційного потенціалу особистості, зокрема моделі міжкультурної адаптації, а також методи емпіричного аналізу, включаючи анкетування та психодіагностичне тестування. Використання методик, таких як шкала тривожності Спілбергера та методика адаптованості А. В. Фурмана, дало змогу краще зрозуміти рівень тривожності та психологічного напруження переселенців.

Результати дослідження підкреслюють потребу в комплексному підході до психологічної підтримки переселенців, зокрема через надання психосоціальної допомоги та створення центрів інтеграції. Запропоновані рекомендації будуть корисними для психологів, соціальних працівників та інших фахівців у сфері підтримки мігрантів для сприяння їх адаптації та збереження психічного здоров'я.

Ключові слова: адаптація мігрантів, психічне здоров'я, комунікативна компетентність, психологічний стрес, соціальна підтримка, воєнний стан, соціокультурна інтеграція, емоційна стабільність.

ABSTRACT

Rudneva N.D. "Psychological features of migration processes under martial law". Qualification scientific work in the form of a manuscript. Master's research project for the degree of "Master" in the specialty 053 "Psychology". National University "Odessa Law Academy", Odesa, 2024.

Migration processes under martial law in Ukraine are a pressing problem that significantly affects the psychological health of displaced persons and their adaptation to new socio-cultural conditions. The purpose of this study is to study the psychological aspects of forced migration associated with the war and develop practical recommendations for specialists working with displaced persons.

The work focuses on the main psycho-emotional consequences experienced by migrants: stress, loss of identity, depressive and anxiety states, social isolation. The issues of social adaptation and intercultural communication as key factors of integration into new social groups are considered.

The methodological basis of the study was the concept of the adaptive potential of the individual, in particular the model of intercultural adaptation, as well as methods of empirical analysis, including questionnaires and psychodiagnostic testing. The use of techniques such as the Spielberger anxiety scale and the A. V. Furman adaptability technique made it possible to better understand the level of anxiety and psychological stress of migrants.

The results of the study emphasize the need for a comprehensive approach to psychological support for migrants, in particular through the provision of psychosocial assistance and the creation of integration centers. The proposed recommendations will be useful for psychologists, social workers and other specialists in the field of supporting migrants to promote their adaptation and maintain mental health.

Keywords: migrant adaptation, mental health, communicative competence, psychological stress, social support, martial law, sociocultural integration, emotional stability.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ	14
1.1. Характеристика етапів, методів та методик дослідження психологічних особливостей міграції.....	14
1.2. Обґрунтування вибірки дослідження та її представницькі характеристики.....	17
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	25
2.1. Результати анкетування вимушених мігрантів.....	25
2.2. Дослідження психологічних аспектів адаптації та інтеграції мігрантів у нових соціокультурних умовах	32
2.3. Практичні рекомендації для надання психологічної підтримки та адаптації вимушених мігрантів	39
Висновки до розділу 2.....	45
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Міграційні процеси в умовах воєнного стану в Україні є одними з найскладніших і найвідповідальніших явищ, що вимагають комплексного наукового підходу з боку психології, соціології та правознавства для більш успішної регуляції цих явищ з боку державних інститутів. Ситуації, в яких опиняються сьогодні мігранти - українці, вимагають не лише глибокого розуміння правових аспектів, а й врахування психологічних наслідків, зокрема стресу, втрати ідентичності, адаптації до нових умов життя. В умовах війни, особи, які вимушені залишати рідні домівки, зазнають численних психоемоційних навантажень, які суттєво впливають на їх психологічний стан.

Серед низки психологічних аспектів, що потребують дослідження, важливо виділити питання адаптації мігрантів до нових соціокультурних умов, впливу на їх психічне здоров'я та комунікативну взаємодію з оточенням. Мігранти не лише змушені адаптуватися до нових умов, але й активно взаємодіяти з новими соціальними групами, тому комунікативна компетентність стає ключовою у цьому процесі.

Враховуючи це, необхідно провести аналіз наукових досліджень щодо психологічних аспектів міграційних процесів, визначити різновиди комунікації, специфіку взаємодії між мігрантами та представниками приймаючих суспільств, а також виявити особливості психологічного супроводу мігрантів у контексті воєнного стану. Це обумовлює потребу в удосконаленні психодіагностичних інструментів і розробці ефективних психологічних заходів для підтримки мігрантів у період адаптації.

Таким чином, вибір теми дослідження «Психологічні особливості міграційних процесів в умовах воєнного стану в Україні» зумовлений актуальністю зазначеної проблеми, її соціальною значущістю та недостатнім теоретичним і практичним вивченням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Психологічний аспект вимушеної міграції в умовах військового конфлікту є важливим об'єктом дослідження багатьох українських і зарубіжних учених. З огляду на складні й часто травматичні обставини, в яких опиняються вимушені мігранти, дослідження в цій сфері охоплюють широкий спектр психоемоційних наслідків. В умовах тривалого збройного конфлікту, коли люди змушені залишати свої домівки через загрозу життю та безпеці, зростає ризик розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривожні стани.

Українські науковці, такі як Т. Гнатюк, О. Чабан, О. М. Кочубейник, Е. П. Лібанов, А.В. Стеблянко та інші, приділяють значну увагу вивченню впливу війни та вимушеного переміщення на психічне здоров'я мігрантів. Їхні дослідження демонструють, що люди, які були змушені покинути свої домівки, стикаються з потужним емоційним стресом, що супроводжується відчуттям втрати, нестабільності та часто – відчаю. У цих умовах адаптація до нових умов життя стає надзвичайно складною, адже переселенці змушені будувати нові соціальні зв'язки, пристосовуватися до культурних особливостей регіонів, до яких вони прибули, а також справлятися з відчуттям ізоляції та самотності [6, 7, 11, 19, 22, 26].

Наукові праці вітчизняних дослідників аналізують численні аспекти психологічної адаптації вимушених переселенців, зокрема переживання втрати домівки, соціальних зв'язків і стабільного середовища, яке вони залишили позаду. Ці втрати значною мірою впливають на самооцінку людини, її почуття безпеки та особистої значущості. Наприклад, у роботах Т. Гнатюк та О. Чабана досліджуються питання того, як процеси втрати домівки та розірвання соціальних зв'язків стають причинами зниження емоційної стабільності, особливо в осіб, які не мали часу на підготовку до переїзду чи були змушені переселятися в поспіху [7, 19, 22].

Емоційний стрес, який супроводжує вимушену міграцію, також обумовлений труднощами у створенні нових соціальних мереж та відчуттям браку підтримки з боку оточуючих. За дослідженнями І. М. Федорченка,

переселенці часто відчують труднощі з формуванням нових соціальних зв'язків і взаємодією з місцевим населенням, особливо в умовах, коли вони опиняються в регіонах з культурними відмінностями або мовним бар'єром. Це призводить до посилення відчуття ізоляції та самотності, що, у свою чергу, може викликати додатковий стрес і посилювати психологічні труднощі [28].

Крім того, дослідження українських учених охоплюють і позитивні аспекти адаптації, такі як здатність мігрантів використовувати наявні внутрішні ресурси для подолання труднощів. Наприклад, роботи О. Піщуліної та К. Машіко підкреслюють, що наявність сильного внутрішнього бажання відновити стабільність і створити нове життя для себе та своїх родин може стати важливим фактором у процесі адаптації. Вони досліджують, як мігранти, завдяки своїй стійкості та готовності до змін, можуть знаходити нові можливості для реалізації своїх навичок та потенціалу навіть у складних соціокультурних умовах [28, 31].

Загалом, вітчизняні дослідники підкреслюють, що для успішної адаптації та мінімізації негативних психологічних наслідків вимушеної міграції необхідно забезпечити доступ до різних видів психосоціальної підтримки. Це може включати індивідуальне та групове консультування, створення центрів підтримки для мігрантів, а також організацію освітніх та культурних заходів, спрямованих на сприяння інтеграції мігрантів у нове середовище.

Вивчення психічного стану мігрантів і особливостей їхньої адаптації до нових соціокультурних умов дозволяє розробити підходи, які враховують специфіку впливу воєнних дій. Зокрема, українські вчені підкреслюють значення психосоціальної підтримки та стабілізації емоційного стану. Дослідження таких класичних зарубіжних науковців, як Е. Еріксон, який розглядав розвиток ідентичності в умовах соціалізації, а також Д. Беррі, що сформулював моделі міжкультурної адаптації, дозволяють адаптувати методи підтримки для мігрантів. Зокрема, підходи Е. Еріксона щодо ідентичності та ідентифікації допомагають виявити механізми самозбереження особистості в новому середовищі, тоді як моделі міжкультурної адаптації Д. Беррі надають можливість враховувати соціально-культурні фактори при підтримці вимушених

переселенців [10, 31, 32, 33].

На думку А. Маслоу, ієрархія потреб особистості є значущим підґрунтям для вивчення мотивів, що спонукають людей до міграції та адаптації в нових умовах. Його теорія дозволяє зрозуміти, як задоволення базових потреб впливає на емоційний стан та процес інтеграції мігрантів. Погляди В. Франкла, який зосередився на сенсі життя у кризових ситуаціях, також вносять значний вклад у розуміння психологічних стратегій подолання складних життєвих ситуацій. У ситуаціях, коли мігранти стикаються з втратою домівки та соціальної підтримки, важливо знайти внутрішні сили та сенс, що допомагають їм подолати стрес та соціальну ізоляцію. Дослідження Р. Шпіца про наслідки соціальної ізоляції також дозволяють зрозуміти, які емоційні труднощі можуть виникати у людей, що втратили зв'язок зі своїм попереднім середовищем [13].

Психологічний аспект вимушеної міграції також пов'язаний з комунікативними аспектами, які в умовах військового конфлікту набувають особливого значення. Комунікація визначається як цілеспрямований інформаційний обмін, що опосередковує практично всі види соціальної діяльності, а також відіграє важливу роль у процесі адаптації мігрантів до нових умов. На думку К. Черрі, комунікація є соціальним спілкуванням, основним засобом якого є мова. Вона дозволяє підтримувати зв'язок з новим соціумом, зберігаючи при цьому певний рівень культурної ідентичності. Крім того, комунікативні процеси сприяють передаванню соціального досвіду, який забезпечує адаптацію в новому середовищі та підтримує етнічну ідентифікацію особистості [35].

Дослідження таких вітчизняних науковців, як Т. Гнатюк та І. М. Федорченко, показують, що психологічний стан вимушених мігрантів безпосередньо пов'язаний з ефективністю їхньої комунікативної діяльності. Зокрема, комунікація стає одним із найважливіших засобів адаптації до нових соціокультурних умов. Важливо враховувати, що комунікативна компетентність мігрантів включає не лише знання мови та соціальних норм, але й здатність до ефективної взаємодії в умовах культурного різноманіття. Знання соціальних

норм, етикету та уміння спілкуватися з різними соціальними групами стають критично важливими для забезпечення ефективної комунікації в новому середовищі [6, 7, 11, 19].

Адаптаційний процес мігрантів також залежить від їхньої психологічної стійкості та здатності справлятися зі стресом, викликаним змінами умов життя. О. Бондаренко вказує на важливість емоційної стабільності під час інтеграції в нове соціальне середовище. Він зазначає, що наявність соціальної підтримки допомагає знизити рівень тривожності та зменшити емоційний стрес у процесі адаптації. Психологічна підтримка також може включати програми, спрямовані на підвищення стійкості до стресу, що є важливим аспектом для забезпечення успішної інтеграції.

Мета дослідження – на основі теоретико-емпіричного аналізу визначити психологічні особливості міграційних процесів в умовах воєнного стану в Україні, а також розробити практичні рекомендації для покращення підтримки та інтеграції мігрантів у нових соціокультурних середовищах.

Завдання дослідження:

1. Провести огляд та аналіз основних етапів, методів і методик, які застосовуються для вивчення психологічних аспектів міграційних процесів в умовах воєнного стану.
2. Визначити критерії для формування вибірки учасників дослідження та провести аналіз їх репрезентативності щодо цільової групи.
3. Здійснити анкетування та психологічне тестування вимушених мігрантів для виявлення їх психологічного стану та основних потреб.
4. Вивчити вплив соціокультурних факторів на процес адаптації мігрантів, зосередившись на їх емоційному стані та соціальних взаємодіях.
5. Розробити практичні рекомендації для спеціалістів, які працюють з мігрантами, щоб полегшити їх психологічну адаптацію та інтеграцію в новому середовищі.

Об'єктом дослідження є особливості міграційних процесів в умовах воєнного стану.

Предметом дослідження є психологічні особливості міграційних процесів в умовах воєнного стану в Україні, зокрема процеси адаптації вимушених мігрантів, вплив на них стресових ситуацій та соціокультурних змін.

Методологічна база дослідження – наукові уявлення про психологічні аспекти адаптації та інтеграції особистості в умовах вимушеної міграції, що розкривають особливості розвитку й самозбереження особистості в стресових умовах. Використано теоретичні підходи до вивчення адаптаційного потенціалу та соціально-психологічних ресурсів особистості в умовах міграційних процесів.

У ході дослідження застосовано історичний, порівняльний, теоретичний та емпіричний методи. З емпіричних методів використовувалися опитування й психодіагностичне тестування, де перше виступало як додатковий метод, а друге – як основний.

Для опитування розроблено авторську анкету, спрямовану на вивчення психологічного стану та рівня адаптованості вимушених мігрантів. Основою психодіагностичного тестування стали такі відомі методики: шкала оцінки тривожності Спілбергера та методика дослідження особистісної адаптованості А. В. Фурмана. Ці методики дозволяють глибше зрозуміти рівень тривожності, психологічного напруження та адаптаційного потенціалу мігрантів в умовах воєнного стану [14, 27].

Елементи наукової новизни полягають у тому, що в дослідженні були виявлені психологічні особливості міграційних процесів в умовах воєнного стану, що включають в себе цілісний аналіз психоемоційного стану вимушених мігрантів, адаптаційні механізми, комунікативні стратегії та соціальні взаємодії. Виявлено, що мігранти демонструють різноманітні психологічні реакції на стрес, викликаний війною, включаючи тривожність, страх, почуття втрати, а також прояви стійкості та адаптації до нових умов життя.

У процесі спілкування з новими соціальними групами мігранти часто стають активними учасниками комунікативного процесу, намагаються встановити контакти та налагодити дружні стосунки, проте нерідко стикаються з бар'єрами, зумовленими мовними труднощами та культурними відмінностями.

Встановлено, що комунікативна активність вимушених мігрантів значною мірою залежить від їхнього віку, освіти та попереднього досвіду інтеграції в нові суспільства.

Дослідження показало, що особи, які мають вищий рівень освіти та досвіду спілкування з представниками інших культур, здатні швидше адаптуватися та знаходити спільну мову з місцевим населенням, проте можуть проявляти підвищену чутливість до соціальної стигматизації. З іншого боку, молодші мігранти, хоча й є більш відкритими до нових контактів, можуть стикатися з труднощами в сприйнятті та розумінні соціальних норм нової культурної середовища, що створює додаткові виклики для їхньої адаптації.

Це дослідження підкреслює важливість надання психологічної підтримки, що включає навчання комунікативним навичкам та адаптаційним стратегіям, для полегшення процесу інтеграції вимушених мігрантів у нові соціокультурні умови.

Практичне значення одержаних результатів полягає у застосуванні наукових положень і висновків дослідження в сфері психологічної підтримки вимушених мігрантів. Запропоновані практичні рекомендації щодо вдосконалення адаптаційних стратегій та комунікативних навичок можуть бути використані в практичній діяльності психологів, соціальних працівників та організацій, що надають допомогу мігрантам. Зокрема, ці рекомендації спрямовані на поліпшення процесу інтеграції мігрантів у нові соціокультурні умови, що включає навчання комунікативним технікам, розвитку соціальних навичок і формування позитивного іміджу мігрантів в очах місцевого населення.

Також результати дослідження можуть бути корисними у навчальному процесі - для підготовки курсів, семінарів та тренінгів з психологічної підтримки, а також у науково-дослідній діяльності. Отримані дані можуть бути використані для розробки навчальних посібників, методичних рекомендацій та навчально-методичних матеріалів, які допоможуть підвищити рівень кваліфікації фахівців, які працюють з вимушеними мігрантами, та забезпечити більш ефективну психологічну підтримку в умовах війни.

Структура та обсяг роботи.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (43 найменувань). Основний зміст кваліфікаційної роботи викладений на 51 сторінках.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ

1.1. Характеристика етапів, методів та методик дослідження психологічних особливостей міграції.

Дослідження психологічних особливостей міграційних процесів в умовах воєнного стану в Україні потребує систематичного підходу, що включає кілька етапів та різноманітні методи і методики. Кожен етап дослідження має свої особливості, які визначаються специфікою предмета вивчення. Важливим є те, що міграція, особливо в умовах війни, є складним багатогранним процесом, що вимагає детального аналізу не тільки соціальних, а й психологічних аспектів.

На початковому етапі дослідження проводиться теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених проблемам міграції та психологічним аспектам адаптації. Це включає огляд літератури, що розкриває основні тенденції в міграційних процесах, а також психологічні теорії, які можуть пояснити поведінку мігрантів. Метою цього етапу є формулювання основних питань дослідження та визначення об'єкта і предмета вивчення, що вимагає збору якомога більшої кількості інформації для формування чіткого розуміння контексту, в якому відбувається міграція.

Огляд літератури засвідчує необхідність системного підходу до вивчення психологічних аспектів адаптації мігрантів у нових соціокультурних умовах. Ці дослідження мають важливе значення в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності. Вони акцентують увагу на мультидисциплінарному характері адаптаційних процесів, важливості індивідуальних характеристик і соціокультурних контекстів, що впливають на інтеграцію мігрантів. Успішність адаптації обумовлюється готовністю мігрантів до змін, доступом до соціальних ресурсів та підтримкою з боку місцевого населення, що сприяє подоланню культурних бар'єрів [23].

Підготовчий етап є критично важливим для успішного збору даних. На ньому розробляються інструменти для збору інформації, вибираються методики, що дозволяють отримати максимальну кількість даних про психологічні особливості мігрантів. Важливо обрати репрезентативну вибірку, що включає вимушених мігрантів з різних регіонів України, щоб врахувати всі можливі соціально-економічні та культурні чинники. На цьому етапі також визначаються основні критерії включення до вибірки, а також розробляються етичні норми проведення дослідження, щоб захистити права та інтереси учасників [31].

Емпіричний етап передбачає безпосереднє збирання даних за допомогою вибраних методів і методик, які дозволяють оцінити психологічні особливості мігрантів. Це може включати проведення опитувань, психологічного тестування та інтерв'ювання. Важливо забезпечити комфортні умови для респондентів, щоб вони могли відверто висловити свої переживання та досвід. Цей етап є найоб'ємнішим, адже саме тут відбувається безпосереднє спілкування з людьми, які пережили травматичні події, і отримані дані можуть суттєво вплинути на подальший аналіз.

Після збору інформації настає етап аналізу та інтерпретації даних. Зібрані дані підлягають обробці та аналізу, що дозволяє виявити основні закономірності і тренди в поведінці та психоемоційному стані мігрантів. У цьому процесі важливо враховувати можливі артефакти та упередження, які можуть виникнути під час аналізу. Результати аналізу порівнюються з теоретичними аспектами, вивченими на попередньому етапі, що дає змогу не лише підтвердити або спростувати гіпотези, але й розширити уявлення про міграційні процеси в Україні [9, 15].

На заключному етапі дослідження узагальнюються результати, формулюються висновки щодо психологічних особливостей мігрантів і розробляються рекомендації для практичного застосування в роботі з цією категорією населення. Це може включати пропозиції щодо психологічної підтримки мігрантів, адаптації до нових умов життя та інтеграції в суспільство.

Важливо, щоб ці рекомендації були не лише науково обґрунтованими, але й практично реалізованими в реальному житті [1].

Засадою дослідження стали базисні принципи психології, зокрема, принципи системності, інтеграції та індивідуалізації. Ці принципи забезпечують комплексний підхід до вивчення міграційних процесів, з урахуванням багатогранності та специфічності психологічних аспектів. Принцип системності підкреслює важливість вивчення міграції не лише як ізольованого явища, а в контексті соціально-економічних, культурних та політичних умов. Інтеграція вказує на необхідність об'єднання різних підходів та методів для глибшого розуміння психології мігрантів, тоді як принцип індивідуалізації дозволяє враховувати унікальність досвіду кожного мігранта, що є важливим у процесі адаптації до нових умов [2, 3].

У процесі дослідження застосовуються різні методи наукового пізнання, такі як діалектичний та структурно-функціональний, які використовуються при визначенні психологічних особливостей мігрантів та їх адаптації в нових умовах. Діалектичний метод дозволяє врахувати зміни, що відбуваються в психіці особистості під впливом зовнішніх факторів, тоді як структурно-функціональний підхід допомагає розглядати психологічні особливості як систему, де кожен елемент взаємодіє з іншими, формуючи цілісне уявлення про адаптацію мігрантів.

До емпіричних методів увійшов широкий спектр методик, що охоплюють як кількісні, так і якісні підходи. Серед них — стандартизовані психологічні тести на виявлення рівня тривоги та депресії, шкали для оцінки адаптаційних стратегій, а також анкети, спрямовані на вивчення соціально-демографічних характеристик респондентів. Важливим компонентом є методики для оцінки соціальної підтримки та ресурсів, доступних мігрантам, що є критично важливими для їх психологічної стабільності [3].

Серед психологічних методик, які можуть бути використані в дослідженні, особливу увагу заслуговують:

- Методика вивчення тривожності (за шкалою тривоги Спілбергера). Ця методика дозволяє вимірювати рівень тривожності респондентів як особистісної, так і ситуаційної. Учасники дослідження оцінюють свої переживання на шкалі, що дає змогу виявити індивідуальні особливості тривожності та їх вплив на адаптацію [27].

- Методика дослідження особистісної адаптованості А.В. Фурмана. Цей тест оцінює рівень адаптації особи до нових умов, враховуючи різноманітні аспекти, такі як соціальні, емоційні та когнітивні. Він допомагає виявити, наскільки ефективно мігранти інтегруються у нове середовище і які стратегії використовують для подолання труднощів [14, 24].

Таким чином, застосування різноманітних етапів, методів та методик дослідження дозволяє отримати всебічну картину психологічних особливостей міграційних процесів в умовах воєнного стану в Україні та розробити ефективні рекомендації для підтримки та адаптації вимушених мігрантів.

1.2. Обґрунтування вибірки дослідження та її представницькі характеристики.

Обґрунтування вибірки є критично важливим етапом у дослідженні психологічних особливостей міграційних процесів в умовах воєнного стану в Україні. Правильно підібрана вибірка дозволяє отримати достовірні дані, що відображають реальний стан речей і допомагають у формулюванні практичних рекомендацій для покращення умов адаптації мігрантів.

Вибірка в цьому дослідженні повинна бути репрезентативною, оскільки вона забезпечує точне відображення різноманітності мігрантів, які переживають воєнні дії та їх наслідки. Важливо врахувати соціально-демографічні, психологічні, економічні та культурні аспекти учасників, адже кожна з цих характеристик може впливати на їхній досвід і адаптацію. У даному контексті, вибірка може включати різні групи мігрантів, наприклад, людей різного віку, статі, рівня освіти, соціально-економічного статусу та інших факторів, які

можуть впливати на їх психологічний стан та адаптацію. У нашому випадку ми залучили учасників з різних регіонів України, які пережили міграційні процеси внаслідок конфлікту. Це дозволило отримати різносторонній погляд на проблему та визначити специфічні особливості адаптації в різних умовах.

Крім того, необхідно враховувати методи добору вибірки [21]. У дослідженні будуть застосовані як випадкові, так і цілеспрямовані методи, що дозволяють максимально точно відобразити ситуацію. Використання комбінованих підходів дозволить не лише забезпечити різноманітність, а й зосередитись на найбільш вразливих категоріях мігрантів, таким чином, підвищуючи значущість отриманих результатів.

Для аналізу міграційних процесів в умовах воєнного стану в Україні були залучені дані з ряду авторитетних джерел, що включали офіційні статистичні звіти міжнародних організацій та національних агентств, а також результати соціологічних опитувань. Зокрема, основними джерелами інформації стали:

- Статистичне бюро Європейського Союзу (EUROSTAT) яке забезпечує комплексну статистичну інформацію, що стосується біженців та мігрантів в країнах ЄС. Використання даних EUROSTAT дозволило оцінити масштаб та структуру міграційних потоків, що виходять з України, а також здійснити порівняльний аналіз з іншими країнами [34].

- Міжнародна організація з міграції (МОМ) яка проводить регулярні моніторинги міграційних тенденцій, надаючи достовірну інформацію про внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та українських біженців. Завдяки даним МОМ, ми отримали можливість вивчати психологічні та соціальні аспекти адаптації мігрантів до нових умов проживання [15].

- Міністерство соціальної політики України що здійснює збір та аналіз інформації про внутрішні міграційні процеси, що відбуваються в країні. Звіти цього міністерства містять дані про кількість ВПО, їх соціально-економічний статус, а також інформацію про надання допомоги та підтримки цим категоріям населення [16].

Крім офіційних звітів, для аналізу використовувалися результати опитувань, проведених провідними українськими дослідницькими організаціями:

- Центр Разумкова - організація, що спеціалізується на соціологічних дослідженнях, зокрема, аналізі громадської думки та соціальних змін в Україні [8];

- Міжнародний дослідницький холдинг 4Service - холдинг проводить дослідження споживчих настроїв, що дає змогу оцінити психологічний стан мігрантів та їхні потреби в нових умовах [29];

- Центр економічної стратегії (ЦЕС) - організація що займається економічним аналізом, що включає оцінку впливу міграційних процесів на соціально-економічний розвиток України.

У процесі формування вибірки дослідження було враховано різні аспекти, що стосуються міграційних процесів в умовах воєнного стану. Обрано 500 респондентів, які представляють різні групи населення, що змушені були емігрувати через конфлікт. Цей обсяг вибірки забезпечує достатню статистичну потужність для отримання надійних і достовірних результатів, що сприятиме глибшому розумінню психологічних особливостей адаптації мігрантів.

Основними критеріями для аналізу стали:

- Кількість біженців та їх структура. Дослідження вивчало загальну чисельність українських біженців, їх вікову та статеву структуру, а також соціально-економічні характеристики, що дозволяє виявити особливості адаптації.

- Географія розміщення. Вивчення місць проживання біженців в Україні та за кордоном допомогло зрозуміти міграційні тренди та сприяло формуванню картографічної бази для подальшого дослідження.

- Соціальний профіль. Оцінювались показники освіти, статусу зайнятості, а також інші соціально-економічні характеристики, які впливають на адаптацію біженців до нових умов життя.

- Мотиви перебування та плани повернення до України. Аналіз мотивів, які спонукали людей залишити країну, а також їхні наміри щодо повернення, є важливим аспектом для розуміння психологічних факторів, що впливають на адаптацію [12].

Так, у вибірку увійшли внутрішньо переміщені особи (ВПО), а також українські біженці, які покинули країну. Такий підхід дозволив вивчити різні аспекти адаптації залежно від статусу мігранта, що важливо для комплексного розуміння їхніх психологічних потреб і викликів.

Вибірка включає учасників різних вікових груп (вибірка охоплює особи у віковому діапазоні від 18 до 65 років), що дозволило врахувати зміни в психологічному сприйнятті міграції залежно від етапу життя. Обрані респонденти представляють обидві статі, що нам дозволяє виявити можливі гендерні відмінності в психологічному стані та адаптації. У вибірці представлено 60% жінок і 40% чоловіків, що відображає загальну тенденцію в українському суспільстві, де жінки складають більшість серед ВПО [13].

В той же час включення респондентів з різним освітнім рівнем надало змогу проаналізувати вплив освіти на процеси адаптації та інтеграції. Серед респондентів 30% мають вищу освіту, 40% - середню спеціальну, а 30% - середню загальну. Це свідчить про різноманіття освітніх рівнів, що впливають на можливості адаптації в нових умовах.

Слід зазначити, що участь респондентів з різних регіонів України, включаючи як міста, так і села, дозволяє врахувати регіональні особливості міграційних процесів, що виникають через специфіку економічної та соціальної ситуації в різних частинах країни. Вибірка включає осіб з різних регіонів України, зокрема з найбільш постраждалих від військових дій областей, таких як Донецька, Луганська, Харківська та Одеська. Крім того, 20% респондентів перебувають за кордоном (переважно в країнах Європи), що дозволяє вивчити вплив зовнішнього середовища на адаптацію українських біженців.

Респонденти були обрані на основі різних причин міграції, таких як безпосередня загроза життю, економічні фактори, сімейні обставини та інші. Це

дозволяє глибше дослідити, як ці фактори впливають на психологічний стан та адаптаційні процеси. Вибірка охоплює мігрантів на різних етапах адаптації, включаючи тих, хто тільки що прибув у нові умови, та тих, хто вже пройшов певні етапи інтеграції. Це сприяє всебічному аналізу динаміки психологічного стану та адаптаційних стратегій.

Соціально-економічний статус: 50% респондентів належать до середнього класу, 30% — до нижчого соціально-економічного статусу, а 20% — до високого.

Це розподіл дозволяє оцінити, як фінансові ресурси та соціальні умови впливають на психологічну адаптацію. Сімейний стан: 70% респондентів мають дітей, що є важливим фактором, оскільки це може впливати на рівень стресу та адаптації у нових умовах, а також на психологічну підтримку, необхідну для них.

Дані для дослідження були зібрані за допомогою опитувань та глибинних інтерв'ю, що забезпечило всебічний та глибокий аналіз психоемоційного стану респондентів. В ході дослідження було використано як кількісні, так і якісні методи, що дозволяють отримати об'єктивні та суб'єктивні дані про переживання мігрантів. Опитування включало стандартизовані психологічні тести, які оцінюють рівень тривожності, депресії та адаптації до нових умов, що є важливими аспектами для розуміння їхнього психологічного стану.

Зібрані дані свідчать про те, що респонденти мають різний досвід адаптації до нових умов, а їх психологічний стан значною мірою залежить від соціально-економічного статусу, рівня освіти та регіону походження. Наприклад, респонденти з вищим рівнем освіти та стабільним соціально-економічним фоном виявляли вищий рівень адаптації та меншу тривожність у порівнянні з тими, хто стикається з економічними труднощами або має обмежений доступ до соціальних послуг. Це підкреслює важливість соціальних факторів у формуванні психологічного стану ВПО та українських біженців.

Завдяки ретельному підбору вибірки, результати дослідження можуть вважатися репрезентативними для загальної популяції ВПО та українських біженців. Розмаїття респондентів, включаючи представників різних регіонів України, які мають різні соціально-економічні характеристики, забезпечує більш

повне уявлення про особливості їхнього психоемоційного стану та адаптаційних стратегій.

Узагальнюючи, обґрунтування вибірки та її характеристики дозволяють провести якісний аналіз психологічних особливостей міграційних процесів в умовах воєнного стану. Отримані дані стануть основою для подальших досліджень та розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки та адаптації осіб, які зазнали впливу військових дій. Це, в свою чергу, може допомогти у створенні програм підтримки, що враховують специфіку потреб різних груп мігрантів, та поліпшити їхнє становище в нових соціокультурних умовах.

Станом на 31 січня 2024 року, 4,3 мільйона громадян України отримали статус тимчасового захисту в країнах ЄС через російську агресію, що на 100 тисяч більше, ніж у жовтні 2023 року. Це свідчить про продовження еміграції, викликаной війною, що ставить нові виклики для приймаючих країн. Найбільшу кількість українських біженців прийняли Німеччина (1,27 млн), Польща (951 тис.) та Чехія (381 тис.), тоді як у деяких країнах, таких як Італія та Данія, зафіксовано невелике зниження [36].

Для більшості українських біженців у ЄС (98%) надано тимчасовий захист, який було продовжено до березня 2025 року. Серед біженців переважають дорослі жінки (46,1%) і діти (33,2%), тоді як чоловіки складають 20,7%. Водночас у Німеччині спостерігається зростання кількості чоловіків призовного віку, які шукають притулок, що, ймовірно, пов'язано з тривалим конфліктом.

Ця ситуація підкреслює необхідність розробки адаптивних стратегій для інтеграції біженців у соціальні та економічні системи країн ЄС, що стикаються з різним рівнем навантаження [41].

Слід зазначити, що також, метою дослідження було вивчення психологічних особливостей тривожності та адаптації серед українських внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та біженців, які покинули країну, у зв'язку з воєнними діями. За допомогою методики оцінки тривожності (шкала Спілбергера) та методики дослідження особистісної адаптованості А.В. Фурмана

було проведено дослідження серед вибірки у 50 осіб віком від 18 до 65 років. Учасники, що належать до різних вікових, соціально-економічних груп та мають різний освітній рівень, допомогли виявити важливі закономірності адаптаційних процесів у залежності від їхнього статусу, соціальних умов та рівня підтримки [42].

Згідно з результатами дослідження, середні показники тривожності та рівень адаптованості значно варіювалися залежно від таких чинників, як вік, статевая приналежність, освітній рівень та соціально-економічний статус. Зокрема, ВПО мали загалом нижчий рівень ситуативної та особистісної тривожності та вищий рівень адаптації порівняно з тими, хто перебуває за кордоном. Біженці, які зазнали культурного шоку та стикаються з мовними бар'єрами, частіше демонстрували високий рівень тривожності й труднощі у соціальній інтеграції. Крім того, результати дослідження підкреслюють, що респонденти з вищою освітою мали кращі показники адаптації завдяки більш розвиненим соціальним навичкам та здатності адаптуватися до нових умов.

Отримані дані можуть слугувати основою для розробки диференційованих психологічних та соціальних програм підтримки, орієнтованих на потреби різних груп мігрантів.

Висновки до розділу 1.

У першому розділі було визначено методичні засади та організацію емпіричного дослідження психологічних особливостей міграційних процесів в умовах воєнного стану в Україні. Проведено аналіз основних етапів дослідження, починаючи від теоретичного вивчення літератури і закінчуючи емпіричними методами збору та аналізу даних.

Перший етап включав теоретичний аналіз наукових джерел, що дозволило сформулювати чітке уявлення про основні тенденції та психологічні аспекти адаптації мігрантів. Було підкреслено значущість мультидисциплінарного

підходу, враховуючи важливість соціально-культурних та індивідуальних характеристик, що впливають на адаптацію вимушених переселенців.

На емпіричному етапі застосовувалися різноманітні методики, зокрема опитування, психологічне тестування та інтерв'ю. Це забезпечило можливість отримання даних щодо психоемоційного стану та адаптаційних стратегій мігрантів, враховуючи як особистісні, так і ситуаційні фактори тривожності.

Особливу увагу було приділено вибору репрезентативної вибірки, що охоплює різні категорії вимушених мігрантів з урахуванням соціально-демографічних, економічних та культурних характеристик. Завдяки такому підходу вдалося отримати достовірні дані, що дозволяють глибше зрозуміти психологічний стан і потреби мігрантів.

Результати розділу підкреслюють необхідність використання системного, інтегративного та індивідуалізованого підходів у дослідженні міграційних процесів, особливо в умовах соціально-економічної нестабільності. Отримані дані стали основою для розробки рекомендацій, спрямованих на поліпшення умов адаптації вимушених мігрантів, надання їм соціальної підтримки та інтеграції у нові соціокультурні умови.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Результати анкетування вимушених мігрантів.

Враховуючи пілотний характер дослідження та недовіру ВПО до соціологічних опитувань, пошук респондентів був складним. За даними Міністерства соціальної політики України, на березень 2024 року кількість ВПО становила 4,9 млн осіб, з яких 3,6 млн – після початку війни, а 2,5 млн не можуть повернутися через руйнування житла або перебування в зоні бойових дій.

Найбільше ВПО походить із Харківської області (22%). 39% переміщались неодноразово через обмежені можливості працевлаштування та безпекові умови.

У 2023 році допомогу на проживання отримали понад 2,5 млн ВПО на суму 73,3 млрд грн. Соціально-демографічний профіль: 59% жінок, 41% чоловіків, 53% працездатного віку. 60% ВПО планують залишитись на новому місці, а 25% розглядають переїзд. Більшість ВПО повернулися до Києва (11%) та Київської області (11%). Переважно повертаються з Угорщини (26%), Польщі (24%), Румунії (9%). Мотивація повернення - нестача засобів існування (66%), віддаленість від дому (58%), відсутність родичів (53%). Причини залишатися в Україні - безпека (74%), наявність сервісів (69%) та медичної допомоги (68%) [38].

45% респондентів, що повернулися, прагнуть повернутися до свого дому, 29% інтегруватися на новому місці. 37% мають стабільний дохід, інші отримують пенсії або соціальні виплати. Основні потреби — фінансова допомога (56%), павербанки (7%), паливо (6%). Для задоволення потреб ВПО використовують дешевші товари (69%), зменшують споживання (63%) та витрачають заощадження (61%) [36].

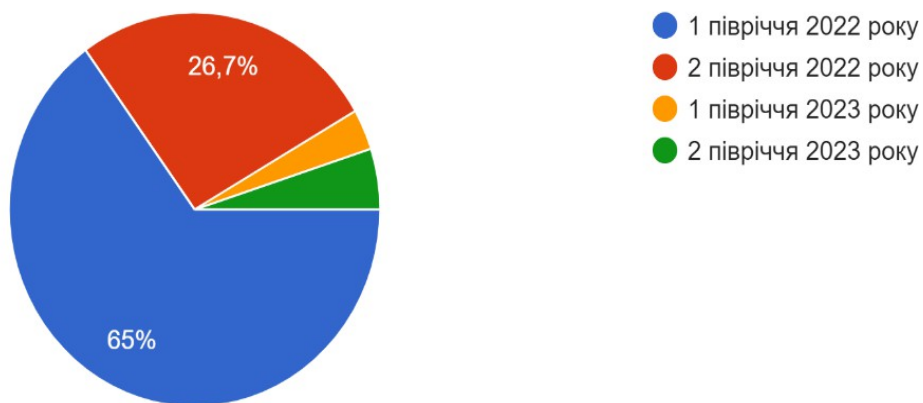
Серед осіб, що виїхали за кордон, 60% покинули Україну у першому півріччі 2022 року, 26,7% — у другому півріччі 2022 року, і лише 8% у 2023 році.

(діаграма 3.1.).

Діаграма 3.1. Як давно виїхали з України.

Як давно Ви виїхали з України?

60 ответов

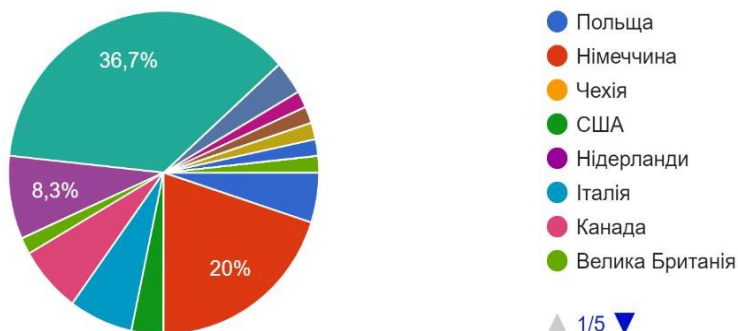


Щодо країн перебування, то більше третини опитуваних (36,7%) перебувають наразі у Румунії, 20% - в Німеччині; 8,3% - у Словаччині, по 6,5% - Канада та Італія відповідно. Більше половини опитуваних (60%) не перебували в інших країнах, до того як опинились в країні, де знаходяться тепер і такий досвід присутній у 40% (додаток В, таблиця В.2.). Серед країн в яких перебували були відмічене: Польща, Румунія, Молдова та ін.

Діаграма 3.2. В якій країні зараз перебуваєте?

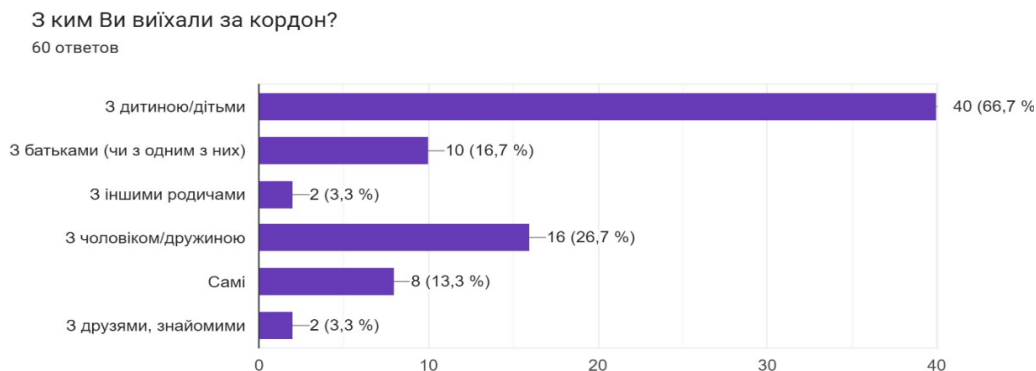
В якій країні Ви зараз перебуваєте?

60 ответов



Відносно того, з ким виїхали за кордон в 67% випадків було обрано позицію з дитиною/дітьми; приблизно 27 % - з чоловіком дружиною; в 13 % вказали, що виїхали самостійно (діаграма 3.3.).

Діаграма 3.3. З ким Ви виїхали за кордон?



Щодо вибору країну притулку (діаграма 3.4.), то серед трендових критеріїв в 45% випадків було зазначено наявність знайомих та друзів в цій країні, а також близькість до кордону з Україною – 40 %. Серед менш значущих було наявність можливостей для працевлаштування (16,7%); клімат (15%); привабливі умови для біженців (наявність соціального житла, грошова та гуманітарна допомога тощо) (12%).

Діаграма 3.4. Критерії вибору країни перебування



Щодо соціально-економічного портрету українських вимушених переселенців. Майже до 40% мають вищу освіту з дипломом; у 20% - це навіть повна вища освіта з більш ніж одним дипломом. У 16,7% - повна середня спеціальна освіта та у 10% є навіть вчений ступень (таблиця 3.3.).

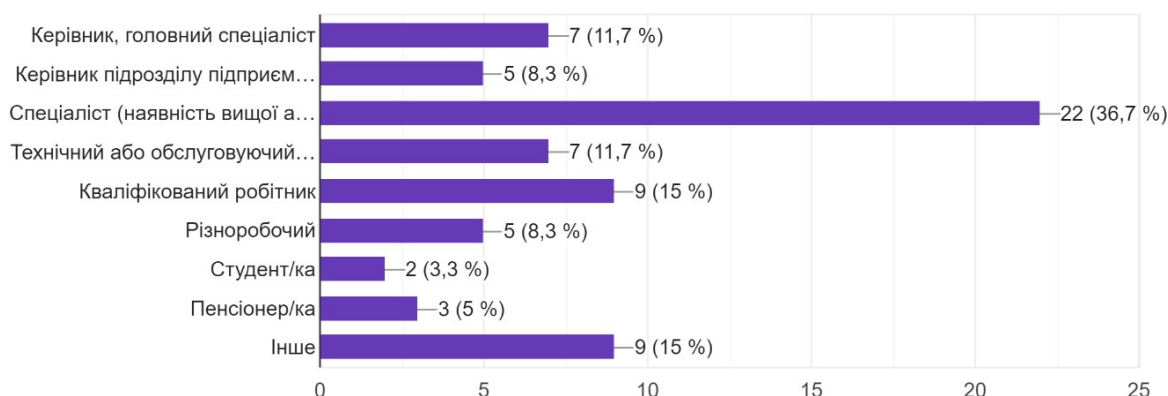
Таблиця 3.3. Розподіл респондентів за рівнем освіти.

Рівень освіти	Частка	Відсотки (%)
Повна вища освіта з більш, ніж одним дипломом	12	20,0
Повна вища освіта з вченими ступенем (кандидата, доктора наук)	6	10,0
Повна вища освіта з дипломом	23	38,3
Повна середня освіта	8	13,3
Повна середня спеціальна освіта	10	16,7
Початкова освіта/неповна середня освіта	1	1,7
Усього	60	100,0

За основним місцем роботи до початку війни опитувані розділились на такі групи (діаграма 3.5.):

- 36,7% - були фахівцями у тій чи іншій сфері, які мають вищу чи середню професійну освіту;
- 15% - мали статус кваліфікованого робітника;
- 12 % - працювали керівниками та головними спеціалістами та такий же відсоток належала до групи технічних або обслуговуючих працівників.
- 8,3 % - були керівниками підрозділів чи підприємства; і стільки же були різноробочими.
- 7% - це група різноробочих, менше 6% - мали статус кваліфікованого робітника. Інші категорії представлені незначно – 5% - люди пенсійного статусу та 3% студенти.

Діаграма 3.5. До якої групи працюючих Ви належите, якщо говорити про Ваше основне місце роботи до початку війни?



Як свідчать дані опитування, більше половини респондентів (53%) не працюють в країні свого перебування (діаграма 3.6.). Якщо поглянути на цю категорію у розрізі освіти (додаток В, таблиця В.5.), то більшість складає саме дипломовані особи з вищою освітою або повною середньою освітою.

23% працюють на іншій запропонованій роботі. За фахом працює лише 10%.

Діаграма 3.6. Ви працюєте в країні, яка Вас прихистила?

Ви працюєте в країні, яка Вас прихистила (за наявною спеціальністю чи погодилися на іншу)?

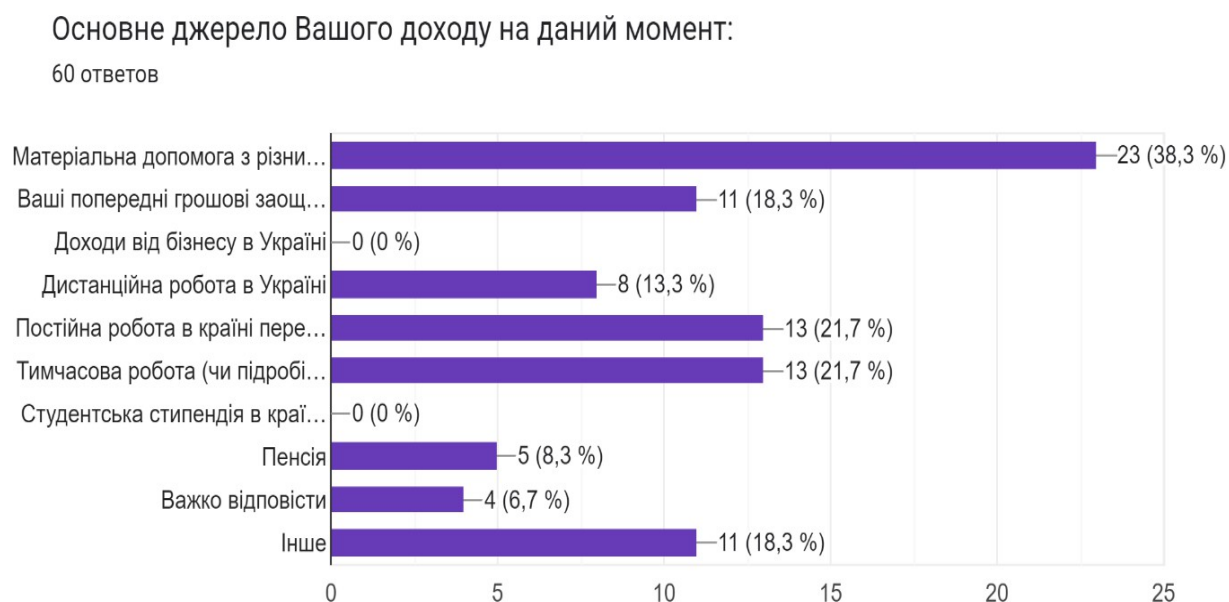
60 ответов



Основні джерела доходу українських вимушених мігрантів можна ранжувати наступним чином (діаграма 3.7.): 1) матеріальну допомогу з різних

джерел відзначили 38%; 2) постійну роботу так як і тимчасову роботу (чи підробіток) в країні перебування актуально для 22% по кожному типу відповідно; 3) попередні грошові заощадження та інше набули по 18% відповідно; 4) доходи від дистанційної роботи в Україні (13%), 5) пенсія (8%).

Діаграма 3.7. Основне джерело доходу.



78% респондентів зазначили, що їм потрібно знання мови приймаючої країни для роботи або у побутовій сфері (таблиця 3.4.).

Таблиця 3.4. Потреба у знання мови приймаючої країни.

	Частка	Відсотки (%)
Важко відповісти	4	6,7
Ні	9	15,0
Так	47	78,3
Усього	60	100,0

Головними труднощами для українців за кордоном є відсутність рідних та друзів поруч (51%), психологічні проблеми, такі як стрес і депресія (42%), а також відчуття невизначеності та відсутність планів на майбутнє (42%). Третє

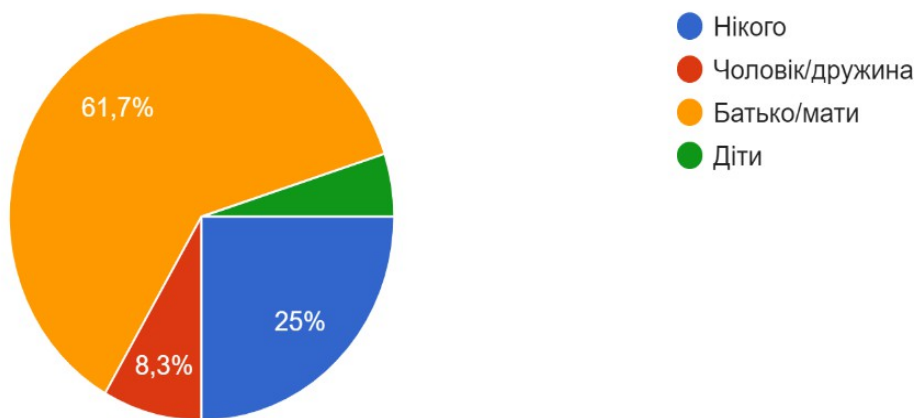
місце займає сум за домівкою (41%). Соціально-економічні проблеми включають нестаток коштів (30,5%) і брак роботи (27%). Інші труднощі — бюрократичні бар'єри (22%), проблеми з житлом та медичними послугами (19%). Менше значення мали труднощі з комунікацією з місцевими (17%) і відсутність підтримки для біженців (17%). Брак комунікації з рідними відзначено у 15%. Менше респондентів зазначили проблеми з правовими та інтеграційними питаннями (8,5%) і нерозуміння культурних особливостей (7%).

На питання, залишився хто-небудь з родичів на Україні на даний час, більшість відповіли, що це батьки – 62%. В чверті випадків це – нікого; чоловік або дружина – 8%; діти в 5% (діаграма 3.8.).

Діаграма 3.8. Хто з близьких залишився в Україні

Чи залишився в Україні хтось з Ваших близьких родичів:

60 ответов



Що стосується планів на повернення до України (таблиця 3.5.), то чверть з опитуваних (25%) на даний момент не може дати однозначної відповіді на це питання; 23% - планують повернутися відразу, як закінчиться війна. Взагалі не планують повертатись – 20%. Після того як переконаються в безпеці у своїй місцевості – 17%. Через рік або через кілька років після закінчення війни майже 12% та планують повернутися вже найближчим часом 3%.

Таблиця 3.5. Плани на повернення до України.

	Частка	Відсотки (%)
Взагалі не планую повертатися в Україну	12	20,0
Відразу після того, як закінчиться війна	14	23,3
Не знаю, важко відповісти	15	25,0
Після того, як переконаюсь, що в місцевості, де Ви жили, безпечно перебувати	10	16,7
Планую повернутися найближчим часом	2	3,3
Через рік або через кілька років після закінчення війни	7	11,7
Усього	60	100,0

Наміри повернення біженців залежать від країни перебування: особи, які не планують повертатися, зараз перебувають у Німеччині, Канаді, США та Словаччині. Основні чинники повернення: 1) припинення бойових дій (28%), 2) можливість вільного пересування для чоловіків 18-60 років (25%), 3) закінчення тимчасового прихистку (22%), 4) можливість працювати в Україні (20%), 5) труднощі з житлом (18%), 6) брак фінансів (17%), 7) необхідність працевлаштування (15%), 8) відновлення інфраструктури (8%) та 9) скасування соціальних виплат і неможливість роботи дистанційно (7%).

2.2. Дослідження психологічних аспектів адаптації та інтеграції мігрантів у нових соціокультурних умовах.

Психологічна адаптація ВПО та мігрантів є складним процесом, що включає численні фактори, здатні як полегшити, так і ускладнити адаптацію. Одним з основних чинників є рівень підтримки з боку держави, громадських організацій та соціуму в цілому. ВПО та мігранти часто потребують активної допомоги, яка забезпечує доступ до житла, медичного обслуговування, освіти та

юридичної підтримки. Важливим аспектом є також інформаційна підтримка, що допомагає мігрантам орієнтуватися в нових умовах.

Значну роль у психологічній адаптації відіграє підтримка родини та близьких, яка забезпечує емоційну стабільність у складних умовах. Однак не всі ВПО та мігранти можуть підтримувати контакти з родичами через обмежені ресурси або відстань. Іншим важливим аспектом є здатність особи знаходити нові соціальні зв'язки, що значно підвищує рівень психологічного комфорту та сприяє інтеграції в нове середовище.

На етапі інтеграції ВПО та мігранти стикаються з важким психологічним процесом осмислення свого нового статусу. Це може викликати внутрішні конфлікти та труднощі в пошуку нової ідентичності. У цей період мігранти часто ставлять питання про свою роль у новому соціумі та як відновити своє місце в суспільстві.

Важливими є стратегії адаптації, які використовують ВПО та мігранти для полегшення цього процесу. Однією з таких стратегій є пошук нових форм соціальної підтримки через участь у соціальних ініціативах, що дає можливість знайти нових друзів і відчувати себе частиною громади. Іншою стратегією є збереження зв'язків із попереднім місцем проживання, що допомагає зберігати психологічну стабільність, але може заважати інтеграції.

Процес інтеграції також включає соціалізацію, що передбачає адаптацію до нових культурних норм, навчання мови та знайомство з місцевими звичаями. Культурні відмінності можуть стати джерелом непорозумінь і конфліктів, але мігранти можуть знайти баланс між збереженням рідної культури та адаптацією до нових умов.

Соціальна підтримка є ключовим аспектом у процесі адаптації. Вона включає емоційну, інформаційну, матеріальну та соціальну підтримку. ВПО та мігранти, які отримують якісну соціальну підтримку, здатні швидше адаптуватися і мають більше шансів на успішну інтеграцію [39].

Згідно з результатами психологічних досліджень, соціальна підтримка значно покращує психологічне благополуччя ВПО та мігрантів і сприяє розвитку

позитивних адаптаційних стратегій. Психологічна допомога, яка включає консультації та тренінги з розвитку стресостійкості, стає надзвичайно важливою для формування психологічної стійкості мігрантів. Соціальна підтримка створює стабільний психологічний клімат, що сприяє успішній інтеграції, допомагаючи ВПО та мігрантам зберігати емоційну стабільність і впевненість у своїх силах.

Психологічний аналіз, оснований на результатах проведеного нами соціального опитування серед вимушених переселенців, дозволяє виокремити кілька важливих аспектів, які суттєво впливають на емоційний стан і адаптацію цієї категорії осіб. Значна частина респондентів відзначає психологічні труднощі, такі як стрес і депресія (42%), що свідчить про високий рівень психоемоційного навантаження серед ВПО. Втрата зв'язків з родиною і близькими (51%), відчуття невизначеності та відсутність чітких планів на майбутнє (42%) є важливими факторами, що посилюють почуття ізоляції та тривоги. Ці труднощі мають суттєвий вплив на психічне здоров'я та здатність до соціальної адаптації, що вимагає надання психологічної підтримки та створення умов для відновлення соціальних зв'язків.

З психологічної точки зору, важливим є також той факт, що 60% респондентів відзначають потребу в знанні мови приймаючої країни для забезпечення нормального функціонування як у побутовій, так і в професійній сферах. Це підкреслює важливість мовної адаптації для покращення емоційного самопочуття та соціальної інтеграції. Водночас, психологічне навантаження посилюється через відсутність родичів (62%) та важливість стабільності і безпеки, що також відображає потребу в соціальній підтримці та в умовах, що сприяють емоційному відновленню і стабільності.

Вивчення тривожності проведене за допомогою шкали Спілбергера дозволило отримати кількісні дані про рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та біженців, які залишили Україну. Оцінки за шкалою Спілбергера варіювалися в межах від 20 до 80 балів, де низький рівень тривожності відповідає показникам до 30 балів, середній рівень - від 31 до 45 балів, і високий - понад 45 балів.

Дослідження рівня тривожності серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та біженців, які виїхали за кордон, виявило значні відмінності в рівні ситуативної та особистісної тривожності між цими двома групами. Внутрішньо переміщені особи (ВПО):

- Середній показник ситуативної тривожності становить 37 балів з стандартним відхиленням ± 8 . У 40% респондентів зафіксовано середній рівень ситуативної тривожності (від 30 до 39 балів). 35% учасників показали високий рівень тривожності (від 40 до 50 балів). У 25% респондентів був низький рівень ситуативної тривожності (менше 30 балів).

- Особистісна тривожність має середній показник 41 бал з стандартним відхиленням ± 7 . Більшість респондентів (приблизно 55%) мають середній рівень особистісної тривожності (від 35 до 45 балів). 25% учасників мають високий рівень особистісної тривожності (від 46 до 55 балів). Лише 20% респондентів показали низький рівень особистісної тривожності (менше 35 балів).

Біженці, які виїхали за кордон:

- Ситуативна тривожність має середній показник 47 балів з стандартним відхиленням ± 10 . 60% респондентів показали високий рівень ситуативної тривожності (від 40 до 60 балів). 30% учасників мали середній рівень ситуативної тривожності (від 30 до 39 балів). Лише 10% респондентів продемонстрували низький рівень ситуативної тривожності (менше 30 балів).

- Особистісна тривожність має середній показник 50 балів з стандартним відхиленням ± 9 . Високий рівень особистісної тривожності спостерігався у 65% учасників (від 45 до 60 балів). 25% респондентів мають середній рівень особистісної тривожності (від 35 до 44 балів). Лише 10% мають низький рівень особистісної тривожності (менше 35 балів).

В цілому, результати вказують на більш високий рівень тривожності серед біженців, які виїхали за кордон, порівняно з внутрішньо переміщеними особами. Ситуативна тривожність у біженців виявилася значно вищою — середній бал становить 47, тоді як у ВПО цей показник склав 37. Це свідчить про більші труднощі, з якими стикаються біженці через процес адаптації до нових

соціальних, культурних і мовних умов, а також через невизначеність щодо майбутнього.

Особистісна тривожність також є вищою серед біженців — 50 балів, порівняно з 41 балом серед ВПО. Біженці відчують більшу психологічну напругу через нові умови життя, більшу соціальну ізоляцію, мовний бар'єр і соціокультурні відмінності.

Ці результати вказують на важливість надання психологічної підтримки та допомоги в процесах адаптації, особливо для біженців, що перебувають у країнах Європи, де соціальна інтеграція і підтримка можуть бути обмеженими.

Методика Фурмана дозволила детально оцінити адаптаційні стратегії, які використовують респонденти для інтеграції в нове середовище, та рівень психологічної стійкості.

Адаптованість за віковими категоріями:

- Молодші учасники (18-30 років) показали високий рівень адаптованості (68%), що свідчить про їхню здатність швидше пристосовуватись до нових умов. Вони частіше залучалися до освітніх чи професійних програм, що сприяє соціальній інтеграції.

- Респонденти віком понад 45 років відчували більше труднощів з адаптацією, маючи середній показник 58%. Вони часто відзначали відчуття "втрати коріння" та складність у прийнятті нових умов.

Адаптаційні стратегії:

- Жінки, які становлять 60% вибірки, показали середній рівень адаптації 63%, що вказує на помірну адаптованість із фокусом на соціальну інтеграцію через сімейні та соціальні зв'язки.

- Чоловіки (40% вибірки) мали середній показник адаптації 66%, демонструючи дещо вищу стійкість до змін, що може бути зумовлено прагненням забезпечити матеріальну підтримку сім'ї.

Регіональні відмінності:

Респонденти з регіонів, менш постраждалих від війни, наприклад, з Одеської області, мали показники адаптованості вищі на 12% у порівнянні з

тими, хто прибув з Донецької та Луганської областей. Останні стикалися з сильнішими труднощами адаптації через психологічну травматизацію, пов'язану з конфліктом.

Освітній рівень:

- Люди з вищою освітою (30% вибірки) демонстрували високий рівень адаптованості — 70%, що вказує на те, що освіта надає їм більше можливостей для професійної та соціальної інтеграції.

- Респонденти з середньою спеціальною освітою (40% вибірки) показали середній рівень адаптованості — 64%, що свідчить про стабільні можливості адаптації, але з певними обмеженнями через складнощі пошуку роботи у нових умовах.

Соціально-економічний статус:

- Респонденти із середнім соціально-економічним статусом (50% вибірки) демонстрували найвищий рівень адаптації — 68%, що підкреслює роль фінансової стабільності у процесі адаптації.

- Респонденти з нижчим статусом (30% вибірки) стикалися з великими труднощами, зокрема у фінансовому забезпеченні базових потреб, що значно впливало на їхній рівень адаптованості, який склав 54%.

Загалом ВПО, які залишаються в межах України, показали загалом вищий рівень адаптованості (67%), що частково пов'язано з перебуванням у рідній культурній та мовній середовищі, яке знижує бар'єри соціальної адаптації.

У них також були відносно нижчі показники ситуативної та особистісної тривожності, оскільки вони не зазнають культурного шоку та мають краще розвинуті мережі соціальної підтримки.

Біженці за кордоном стикалися з додатковими викликами через культурні та мовні бар'єри, що знижувало їхній рівень адаптації (59%). Вони частіше вказували на відчуття ізоляції та труднощі в інтеграції в нові спільноти.

Їхні показники тривожності були вищими на 8-10% у порівнянні з ВПО, що свідчить про більший рівень стресу та потребу у спеціалізованій підтримці.

Отримані результати показують, що психологічний стан та адаптаційні стратегії мігрантів суттєво залежать від численних факторів, таких як статус мігранта, вікові та гендерні особливості, соціально-економічний статус і рівень освіти. Дані свідчать про те, що для різних груп мігрантів потрібен диференційований підхід до надання психологічної підтримки, що включає соціально-психологічну допомогу та можливість інтеграції в соціум на новому місці.

Адаптація ВПО та мігрантів, а також їх інтеграція в нові соціокультурні умови є складним і багатогранним процесом, що включає різні фізичні, соціальні та психологічні чинники. Психологічні аспекти відіграють важливу роль у розумінні не лише зовнішніх змін у житті мігрантів, а й їх внутрішніх переживань, емоційного стану та психічного здоров'я. Психологічні дослідження дозволяють оцінити стресові реакції, рівень психологічного комфорту, здатність справлятися з емоційними навантаженнями та адаптуватися до нових соціальних умов. Враховуючи, що внутрішня міграція часто супроводжується значними психологічними труднощами, ці аспекти мають вирішальне значення для успішної інтеграції ВПО та мігрантів у приймаючих громадах.

Особливу увагу слід приділяти вивченню впливу змін у соціальному середовищі на психоемоційний стан ВПО та мігрантів, які переживають стрес через втрату дому, соціальних зв'язків та стабільності. Важливим є також вивчення впливу соціокультурних відмінностей, мовних бар'єрів та нових соціальних норм на здатність мігрантів інтегруватися в нове середовище. Такі дослідження допомагають зрозуміти, як адаптація до нових умов впливає на рівень стресу та тривожності серед ВПО та мігрантів, а також їхню психологічну стійкість. Тому глибоке вивчення психологічних аспектів адаптації є важливим для розробки необхідних заходів психологічної підтримки, що сприятимуть успішній інтеграції.

На першому етапі адаптації багато ВПО та мігрантів переживають стрес, зумовлений серйозними психологічними переживаннями, зокрема втратою

дому, змінами у повсякденному житті та розставанням з рідними. Це не лише фізичні труднощі, але й глибоке психологічне потрясіння. Втрата дому, звичних соціальних зв'язків та культурних норм стає випробуванням для емоційного стану, оскільки люди змушені адаптуватися до нових умов. Дослідження показують, що в умовах таких змін багато ВПО та мігрантів можуть стикатися з серйозними психологічними проблемами, зокрема посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Серед основних симптомів, які часто проявляються у ВПО та мігрантів, є підвищена тривожність, депресивні стани, відчуття безнадійності, страх за майбутнє та сум за втраченим домом [40].

Загальний психологічний стан ВПО та мігрантів на початкових етапах адаптації характеризується складними емоційними переживаннями. Важливо враховувати, як ці стресові фактори впливають на здатність індивідів адаптуватися до нових умов життя. Негативні психічні реакції можуть впливати на їхню соціальну інтеграцію, відношення до нових соціальних норм та взаємодію з іншими людьми [30].

2.3. Практичні рекомендації для надання психологічної підтримки та адаптації вимушених мігрантів.

Враховуючи специфіку стресових ситуацій, з якими стикаються мігранти, важливо розробити комплексні заходи, що допомагають зменшити психологічні труднощі, пов'язані з адаптацією до нових умов. Рекомендації включають покращення доступу до психологічної допомоги, розвиток соціальної підтримки, надання інформаційної підтримки та сприяння інтеграції в нові соціокультурні умови. Цей розділ також підкреслює важливість комплексного підходу, орієнтованого на потреби мігрантів та їхню здатність до адаптації, що сприятиме успішному включенню їх у приймаючі громади.

На підставі нашого дослідження встановлені такі психологічні особливості міграційних процесів в умовах воєнного стану в Україні що відзначалися

значними емоційними, психічними та соціальними труднощами, з якими стикаються вимушені мігранти.

Ми пропонуємо розробку комплексних практичних рекомендацій для надання психологічної підтримки та адаптації вимушених мігрантів, які дозволять зменшити рівень стресу та сприяти ефективній інтеграції в нове соціокультурне середовище.

1. Розвиток програм психоедукації та психологічної підтримки.

Наше дослідження виявило, що багато внутрішньо переміщених осіб (ВПО) переживають сильний стрес, пов'язаний з численними втратами, зміною соціальних зв'язків і адаптацією до нових умов життя. Ці фактори часто призводять до розвитку тривожних розладів, депресивних станів, а також посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Тому, для підтримки психологічного здоров'я вимушених мігрантів, необхідно створювати спеціалізовані програми психоедукації, що допоможуть зменшити стрес і сприяти більш ефективній адаптації [4].

Програми психоедукації повинні бути комплексними та охоплювати кілька важливих аспектів. Першим етапом має стати проведення тренінгів з розвитку емоційної стійкості, які допоможуть мігрантам навчитися управляти своїми емоціями в умовах стресу та непередбачених змін. Це включає техніки релаксації, глибоке дихання, а також медитацію, які можуть допомогти знижувати рівень тривоги та зменшувати напругу. Важливо, щоб такі тренінги були інтерактивними, дозволяючи учасникам обмінюватися досвідом і навчатися на реальних ситуаціях [17].

Окрім цього, особливу увагу слід приділити навчанню подоланню стресу та тривожності. Застосування когнітивно-поведінкових терапевтичних технік може допомогти знизити рівень стресових реакцій, змінюючи негативні патерни мислення, які виникають у мігрантів в умовах постійної невизначеності. Це також включає корекцію дисфункціональних переконань, таких як надмірне хвилювання про майбутнє або відчуття безсилля перед обставинами.

Важливим аспектом є підтримка мігрантів, які зазнали травмуючого досвіду, у тому числі через війни чи переселення. Ми рекомендуємо впровадження програм психологічної реабілітації для тих, хто пережив травматичні події. Психотерапевтичні групи, де мігранти можуть обговорювати свої переживання в безпечному середовищі, допоможуть знизити рівень посттравматичних симптомів і сприятимуть емоційному відновленню.

Також важливими є заходи з розвитку психосоціальних навичок, які сприяють інтеграції в нову громаду. Це включає курси з адаптації до нових соціальних норм, особливо у контексті міжкультурного спілкування. Програми повинні орієнтуватися на те, щоб допомогти мігрантам зрозуміти і адаптуватися до соціокультурних відмінностей, а також навчитися ефективно комунікувати в новому середовищі [23].

З огляду на те, що більшість внутрішньо переміщених осіб стикаються з труднощами в доступі до психологічної допомоги, важливо створити можливості для їхнього залучення до таких програм. Це можуть бути як фізичні центри підтримки, так і онлайн ресурси, що дозволяють мігрантам отримувати допомогу незалежно від їхнього місця перебування. Враховуючи це, ми пропонуємо створити доступні платформи для дистанційного консультування та психотерапії, що допоможуть знизити соціальну ізоляцію та сприятимуть кращій адаптації до нових умов життя.

Програми психоедукації повинні не лише підтримувати психологічний добробут мігрантів, але й допомогти їм відновити відчуття контролю над власним життям. Ці заходи допоможуть створити базу для подальшої інтеграції в нове суспільство, де мігранти не тільки адаптуються, а й активно беруть участь у соціальному житті [30].

2. Створення системи соціальної підтримки та забезпечення доступу до психологічної допомоги.

Результати нашого дослідження також підтвердили, що одним з найважливіших чинників для успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є соціальна підтримка, яка охоплює як родинну, так і громаду на різних

рівнях. Мігранти, які отримують належну підтримку від родини, друзів, громадських організацій та держави, значно швидше адаптуються до нових соціокультурних умов, що позитивно впливає на їхнє психоемоційне здоров'я. Водночас, відсутність такої підтримки призводить до відчуття ізоляції, посилення стресових реакцій і складнощів у соціальній інтеграції.

На основі виявлених результатів, ми рекомендуємо створення комплексної системи соціальної підтримки для ВПО, що включатиме організаційну допомогу на рівні держави, а також активну участь місцевих громад у підтримці мігрантів. Система має враховувати соціальні, економічні та психологічні потреби мігрантів, забезпечуючи їм належні умови для інтеграції в нове середовище. Підтримка з боку місцевих громад є особливо важливою, оскільки місцеві ініціативи здатні забезпечити мігрантів більш персоніфікованою допомогою, зокрема через створення місцевих центрів підтримки.

Одним із найважливіших елементів цієї системи є забезпечення доступу до психологічної допомоги на всіх етапах адаптації мігрантів — починаючи з моменту їхнього переміщення і до повної інтеграції в нові умови. Психологічна підтримка повинна бути доступною, своєчасною та різноманітною. Особливо важливою є наявність кризових центрів, що надають індивідуальні консультації, групову терапію, тренінги для подолання стресу та розвитку психологічної стійкості. Кризові центри повинні працювати в тісній співпраці з державними і громадськими організаціями, що забезпечують мігрантам матеріальну та юридичну підтримку.

Ми рекомендуємо створення спеціалізованих психологічних служб, що зможуть задовольняти потреби мігрантів у контексті кризової ситуації та адаптаційного періоду. Такі служби повинні надавати консультації з питаннями емоційного відновлення, стресовими реакціями, допомогою в подоланні депресивних станів і тривожних розладів. Окрім того, важливо організовувати групову терапію для мігрантів, де вони зможуть отримати не лише професійну підтримку, але й обмінятися досвідом з іншими людьми, що переживають подібні труднощі. Це сприятиме розвитку соціальної згуртованості серед

мігрантів, допомагаючи їм почуватися менш ізольованими в новому середовищі [37].

Одним з головних завдань є забезпечення доступу до цих послуг не лише в великих містах, але й у селищах та селах, де концентрація ВПО є значною. Це дозволить мінімізувати ризики соціальної ізоляції та допоможе мігрантам адаптуватися до нових умов проживання в усіх регіонах країни. Для цього необхідно розвивати мережу мобільних психологічних служб або онлайн-платформ, які зможуть оперативно надати підтримку тим, хто знаходиться в менш доступних для централізованої допомоги районах.

Крім того, створення системи соціальної підтримки передбачає також взаємодію між різними органами влади, громадськими організаціями та соціальними службами, що дозволяє організувати всебічну допомогу мігрантам. Це може включати надання житла, правову підтримку, медичну допомогу, а також можливості для навчання та працевлаштування. Психологічна підтримка в такому контексті стає частиною загальної стратегії адаптації, сприяючи комплексному підходу до вирішення проблем мігрантів.

Загалом, створення ефективної системи соціальної підтримки та забезпечення доступу до психологічної допомоги є невід'ємною частиною стратегії соціальної інтеграції мігрантів. Це дозволить не лише підвищити рівень адаптації, але й значно покращити психоемоційний стан мігрантів, знизити рівень соціальної ізоляції і сприяти їх успішній інтеграції в нове суспільство.

3. Активне залучення мігрантів до нових соціальних мереж та підтримка міжкультурного діалогу.

Наше дослідження показало, що ізоляція є одним із найбільших бар'єрів для адаптації мігрантів, оскільки вона значно збільшує ризик розвитку депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем, таких як стресові реакції та почуття самотності. Ізоляція також негативно впливає на емоційне благополуччя і здатність мігрантів до соціальної інтеграції в нове середовище. Тому важливим аспектом адаптації є активне залучення мігрантів до нових соціальних мереж, що сприятиме зниженню рівня стресу, покращенню психоемоційного стану та

розвитку соціальних зв'язків. Наші рекомендації з цього питання включають організацію спеціалізованих культурних, освітніх та соціальних заходів, які будуть сприяти знайомству мігрантів з місцевими жителями, створенню нових контактів, формуванню спільнот та розвитку взаєморозуміння між різними групами населення.

Однією з ключових цілей цього процесу є зменшення соціальної ізоляції шляхом стимулювання участі мігрантів у суспільному житті. Це можна досягти за допомогою створення відкритих платформ для комунікації, організації різноманітних суспільних заходів, таких як культурні фестивалі, навчальні курси, обміни досвідом, волонтерські ініціативи, а також створення соціальних клубів та центрів підтримки. Активна участь у таких заходах дозволяє мігрантам збудувати нові соціальні зв'язки, а також сприяє полегшенню процесу соціалізації в новому середовищі.

4. Підтримка в етапі професійної адаптації та забезпечення можливості для трудової зайнятості.

Дослідження показали, що однією з найбільших проблем, з якими стикаються вимушені мігранти, є труднощі з працевлаштуванням. Мовний бар'єр та відсутність визнання кваліфікацій можуть серйозно ускладнити процес інтеграції. У зв'язку з цим ми пропонуємо створити програми перепідготовки та підвищення кваліфікації для ВПО, що дозволять їм адаптуватися до нового трудового середовища. Окрім того, ми вважаємо важливим забезпечення доступу до мовних курсів та професійних тренінгів, що допоможуть мігрантам полегшити адаптацію на новому робочому місці.

Психологічна підтримка на цьому етапі має включати індивідуальні консультації, спрямовані на подолання внутрішніх бар'єрів, зокрема страху перед новими умовами праці та непевності в своїх силах. Розвиток впевненості у власних силах і навичках є важливою складовою для успішної професійної адаптації.

5. Забезпечення доступу до культурних та освітніх ресурсів.

Враховуючи важливість культурної адаптації для інтеграції мігрантів, ми рекомендуємо створення доступу до різноманітних культурних і освітніх ресурсів, що дозволить мігрантам не лише розширити свої знання, але й покращити психологічний стан. Культурні заходи, літературні зустрічі, виставки та фестивалі сприяють зниженню відчуття ізоляції, покращенню емоційного стану та розвитку соціальних зв'язків.

Психологічно важливо створити середовище, в якому мігранти матимуть можливість зберігати свою культурну ідентичність, водночас інтегруючись у нове суспільство. Психологічна підтримка на цьому етапі включає створення платформ для міжкультурного обміну та взаєморозуміння, що допомагає знизити психологічний стрес і сприяє більш гармонійній інтеграції в нові соціокультурні умови.

Ці практичні рекомендації, що базуються на результатах нашого дослідження, сприятимуть більш ефективній адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових соціокультурних умовах, знижуючи рівень стресу та тривожності серед мігрантів і сприяючи їхній інтеграції в українське суспільство.

Висновки до розділу 2.

Проведене емпіричне дослідження виявило, що внутрішньо переміщені особи (ВПО) в Україні стикаються з численними психологічними та соціальними викликами, зумовленими новими умовами життя та необхідністю адаптації до нових соціокультурних середовищ. Результати анкетування та психологічного тестування засвідчили, що ВПО відчують підвищений рівень стресу, невпевненість щодо майбутнього та потребують підтримки у подоланні емоційних труднощів, що пов'язані з втратою звичного соціального оточення та матеріальної бази.

Соціально-демографічний аналіз мігрантів, проведений за допомогою даних з Міністерства соціальної політики України, МОМ та інших джерел, виявив, що значна частка ВПО знаходить нові джерела доходу та

працевлаштовується в нових регіонах, однак часто стикається з проблемами інтеграції на новому місці проживання. Окрему увагу привертають особливості адаптації різних вікових та соціальних груп, що потребують індивідуалізованого підходу в наданні допомоги.

Психологічні аспекти адаптації включають труднощі соціальної інтеграції, формування нових соціальних зв'язків та вплив емоційної підтримки. Дослідження показало, що підтримка з боку держави, місцевих громад і рідних значно сприяє емоційній стабільності ВПО. Особливе значення має психосоціальна підтримка, яка позитивно впливає на рівень тривожності та підвищує стійкість до стресових ситуацій, що виникають у процесі адаптації.

Також важливим є вплив державної та громадської підтримки на процес інтеграції, що проявляється через покращення умов життя, надання матеріальної допомоги та соціальних послуг. Ці фактори забезпечують базові потреби ВПО та сприяють подоланню складнощів, пов'язаних з вимушеною міграцією, водночас допомагаючи їм побудувати плани на майбутнє.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підкреслюють необхідність комплексного підходу до підтримки ВПО в умовах воєнного стану, що включає психологічну допомогу, соціальну адаптацію та інтеграцію у нові громади.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження психологічних особливостей міграційних процесів в умовах воєнного стану в Україні показало значну складність та багатовимірність цього явища. Вимушена міграція спричиняє глибокі зміни у психологічному стані людей, які через зовнішні обставини змушені адаптуватися до нових соціокультурних умов і долати постійні стресові фактори. Адаптація до незнайомого середовища, незвичайні культурні норми, а також психологічне навантаження, пов'язане із втратою звичайного життєвого укладу, створюють серйозні труднощі для переселенців. Ці фактори впливають на психоемоційний стан, соціальні зв'язки, процес формування нової ідентичності, а також на інші аспекти особистісного розвитку.

Актуальність вивчення даної теми обумовлена тим, що соціальні та психологічні наслідки війни й масового переміщення потребують комплексного підходу з боку фахівців різних галузей. Літературний аналіз засвідчив важливість міждисциплінарного підходу, оскільки проблематика вимушеної міграції вимагає врахування не лише індивідуальних психологічних характеристик мігрантів, але й впливу зовнішнього соціального середовища та культурних відмінностей. Відомі концепції міжкультурної адаптації, стресу та ідентичності, такі як моделі міжкультурної адаптації Джона Беррі, концепція ідентичності Еріка Еріксона та стресові теорії Віктора Франкла, забезпечують теоретичне підґрунтя для комплексного аналізу психологічних реакцій вимушених переселенців. Їх використання дозволило глибше розкрити механізми адаптації та фактори, які визначають поведінкові стратегії, що сприяють подоланню стресу і знаходженню опори у нових умовах.

Як було виявлено психологічні особливості міграційних процесів в умовах воєнного стану в Україні відзначаються значними емоційними, психічними та соціальними труднощами, з якими стикаються вимушені мігранти. Серед основних психологічних аспектів можна виділити:

- Стрес і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): Втрата дому, рідних, знайомого середовища, а також пережиті травмуючі події під час війни спричиняють високий рівень стресу, тривожності та депресії серед мігрантів. ПТСР є одним із найпоширеніших розладів серед вимушених мігрантів, що впливає на їх емоційне і психічне благополуччя.

- Адаптація до нових соціокультурних умов: Переміщення в нові регіони часто супроводжується труднощами адаптації до нових соціальних, культурних і економічних реалій. Міграція може викликати відчуття ізолюваності, соціальної відчуженості та низької самооцінки через мовні бар'єри та незнання нових соціальних норм.

- Ідентичність і роль у новому суспільстві: Міграція в умовах воєнного стану часто змінює не лише соціальну, а й психологічну ідентичність особи. Мігранти стикаються з проблемами у формуванні нового соціального статусу та пошуках свого місця у новому середовищі.

- Сімейна підтримка та соціальна ізоляція: Психологічний комфорт вимушених мігрантів часто залежить від рівня підтримки родини та близьких. Втрата зв'язків з родиною через фізичну відстань або обмежені ресурси може посилити відчуття самотності й ізоляції.

Комунікація є визначальним фактором успішності адаптаційних та інтеграційних процесів мігрантів. Результати дослідження показали, що комунікативна компетентність і вміння ефективно взаємодіяти з представниками нової соціальної групи суттєво полегшують інтеграцію вимушених мігрантів. В умовах мовних і культурних бар'єрів розвиток міжособистісних зв'язків у приймаючому суспільстві сприяє зниженню рівня стресу, формуванню почуття безпеки, належності до спільноти, а також допомагає уникнути соціальної ізоляції. Комунікативна компетентність, яка включає знання про культурні норми і традиції нового середовища, допомагає мігрантам знаходити спільну мову з місцевим населенням, сприяючи формуванню позитивного образу та подоланню упереджень.

Проведенен нами емпіричне дослідження підкреслило, що адаптаційні стратегії суттєво відрізняються залежно від рівня освіти, попереднього досвіду міграції, вікових та особистісних характеристик мігрантів. Освіченіші та більш соціально активні особи, як правило, швидше адаптуються до нових умов, легше встановлюють соціальні зв'язки та проявляють більшу психологічну стійкість у порівнянні з тими, хто має менше можливостей для соціального та культурного розвитку. Молодші мігранти, хоча й демонструють більшу відкритість до нових контактів, часто стикаються з труднощами у розумінні соціальних норм та очікувань нової культури. Це створює додаткові виклики для їхньої інтеграції і підкреслює необхідність розробки програм, спрямованих на допомогу молоді в адаптації до нового соціального оточення.

Важливість психологічної підтримки вимушених мігрантів не може бути переоціненою. Дослідження вказує на те, що навчання комунікативним навичкам і розвиток адаптаційних стратегій суттєво полегшує процес інтеграції. Практичні рекомендації, розроблені у рамках дослідження, включають в себе різні підходи до адаптації, що можуть бути використані психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями, які працюють з вимушеними мігрантами. Зокрема, рекомендації включають поради щодо розвитку комунікативних навичок, стратегій соціальної адаптації та емоційної підтримки. Ці заходи допомагають знизити рівень тривожності, страху та інших негативних емоційних проявів, що є типовими для людей, які перебувають в умовах вимушеної міграції. Запропоновані рекомендації можуть також стати основою для розробки більш масштабних програм соціальної підтримки, спрямованих на інтеграцію вимушених переселенців у нові соціокультурні умови.

Таким чином, результати дослідження підтверджують необхідність всебічного і системного підходу до розробки стратегій підтримки вимушених мігрантів. Висновки підкреслюють важливість соціальної підтримки, розвитку комунікативних навичок, а також надання мігрантам можливості розвивати адаптаційні ресурси. Ці аспекти є надзвичайно важливими для забезпечення стійкої інтеграції та збереження психологічного благополуччя вимушених

переселенців. Отримані результати можуть слугувати основою для подальших досліджень у сфері міграційної психології, де окремі категорії мігрантів потребують специфічної підтримки та індивідуального підходу до їх адаптації в новому середовищі.

На завершення, слід відзначити, що висновки дослідження підкреслюють необхідність розробки дієвих психологічних інтервенцій та практичних рекомендацій, які зможуть полегшити інтеграцію вимушених мігрантів. Розроблені рекомендації можуть застосовуватися в рамках діяльності державних та громадських організацій, які надають допомогу мігрантам. Створення програм підтримки, орієнтованих на різні категорії вимушених переселенців, є важливим кроком у забезпеченні їхнього психологічного комфорту та успішної інтеграції в нове соціальне середовище, що, у свою чергу, сприяє формуванню стабільного, інтегрованого та інклюзивного суспільства в умовах сучасних глобальних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д.О. Соціальна робота та психологічна робота з адаптації вимушених переселенців до життя у нових умовах / Методичні рекомендації. URL: <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robota-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61>
2. Бойчук Ю. Д. Принципи і методи добору вихідного матеріалу для культивування комах : автореф. дис. канд. біол. наук. Харків, 1996. 25 с.
3. Брайчевська О. Соціально-демографічні характеристики іммігрантів / О. Брайчевська // «Нетрадиційні» іммігранти у Києві: сім років потому / [за заг. ред. Пилинського Я.М.]. К. : Стилос, 2009. С. 91–99.
4. Вимушена міграція в умовах війни: виклики, фінансово-економічні ризики, напрями розв'язання проблем / Л. Червінська та ін. Financial and credit activity problems of theory and practice. 2024. Т. 2, № 55. С. 531–545. URL: <https://doi.org/10.55643/fcaptp.2.55.2024.4331> (дата звернення: 14.11.2024).
5. Воронін В. Міграція молоді в умовах російсько-української війни : історичний аспект. Вісник науки та освіти. 2024. № 7(25). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-7\(25\)-1244-1253](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-7(25)-1244-1253) (дата звернення: 23.09.2024).
6. Гнатюк Т. О. Освітня міграція з України: сучасні тенденції / Т. О. Гнатюк // Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія : Економіка і менеджмент. - 2018. Вип. 33. - С. 85-89.
7. Гнатюк Т. О. Сучасні міграційні процеси: світові тенденції, європейські та українські особливості. Політичні науки. правознавство. наукові праці. Т. 69, № 56. С. 105–112.
8. Дослідження гендерної специфіки вимушеної міграції з України до ЄС в умовах військового конфлікту. Центр Разумкова. URL: <https://razumkov.org.ua/statti/doslidzhennia-gendernoi-spetsyfyky-vymushenoii-migratsii-z-ukrainy-do-yes-v-umovakh-viiskovogo-konfliktu> (дата звернення: 10.10.2024).

9. Коллі-Шамне А., Старцева В. Google-форма як інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців – вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022 року. Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду. Збірник матеріалів Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 10 червня 2022 року). Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2022. С.234-237.

10. Котигорошко В. Вікова періодизація Еріксона: 8 стадій психосоціального розвитку. Gas for Mind. URL: <https://www.gasformind.com/vikova-periodizatsiya-eriksona/> (дата звернення: 17.10.2024).

11. Кочубейник О. М. Війна як об'єкт соціально-психологічних досліджень: методологічний ракурс. Scientific bulletin of kherson state university series psychological sciences. 2024. № 3. С. 15–21. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-3-2> (дата звернення: 14.11.2024).

12. Люта Л. Соціально-психологічні особливості спортивної соціалізації. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. 2012. Вип. 4. С. 67–69.

13. Маслоу А. Р. Психологія життя. Київ : Рефл-бук; Ваклер, 1997. 304 с.

14. Методика дослідження особистісної адаптованості А.В. фурмана. StudFiles. URL: <https://studfile.net/preview/9460933/page:14/> (дата звернення: 19.08.2024).

15. Міжнародна організація з міграції. IOM Ukraine. URL: <https://ukraine.iom.int/uk> (дата звернення: 12.10.2024).

16. Міністерство соціальної політики України. Внутрішньо переміщені особи - Міністерство соціальної політики України. Міністерство соціальної політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Vnutrishno-peremishcheni-osobi.html> (дата звернення: 12.10.2024).

17. Музиченко, І. В. (2016) Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації. Освіта та розвиток обдарованої особистості. № 9 (52), 18–21.

18. Прислухаючись до голосів біженців та осіб без громадянства в Україні / Звіт за результатами Спільної оцінки за участю біженців та осіб без громадянства в Автономній Республіці Крим, Харкові та Києві. К. : УВКБ ООН, 2010. 47 с.

19. Психотерапевт Олег Чабан про втягування у стрес війни і небезпеку пофігізму | Новини | Українське радіо. Головна | Українське радіо. URL: <https://ukr.radio/news.html?newsID=105124> (дата звернення: 24.09.2024).

20. Свій серед чужих: психологічна адаптація в чужій країні . - 28.04.2022. Режим доступу: <https://holdyou.net/news/psihologicheskayaadaptaciya- v-chuzhoj-strane>.

21. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України. 2022. №4(1). С. 1-11.

22. Стеблянко, А. В., Хозлу, І. К. (2024). Воєнні конфлікти як чинник хвилі міграції в сучасному світі. Українська поліцейстика: теорія, законодавство, практика, (3-4), 44–48. <https://doi.org/10.32782/2709-9261-2023-3-4-7-8-9>.

23. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціальнопсихологічних настроїв українців у період війни. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). No 2. С. 116-122.

24. Сушик І., Карпінчук Л. Міграція: проблеми адаптації і світової безпеки. Together united: науковці проти війни: збірник тез доповідей І Міжнародної благодійної науково-практичної конференції (Луцьк, 20 травня 2022 р.). Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С. 274-278.

25. Україна як країна притулку: спостереження щодо становища шукачів статусу біженця і біженців в Україні, липень 2013 р. інформ. бюл. – Женева : УВКБ ООН, 2013. – 45 с.

26. Чабан О. «Одновимірна Людина» в ситуації постісторії | Психосоматична медицина та загальна практика. Психосоматична медицина та загальна практика. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/303> (дата звернення: 17.09.2024).

27. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). Інформаційний портал MozOk.ua | Доступно про складні хвороби. URL: <http://surl.li/ydzeua> (дата звернення: 23.08.2024).

28. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472

29. 4Service: Mystery shopping provider, Market research agency. 4Service. URL: <https://4service.company/uk/about> (дата звернення: 09.09.2024).

30. A System of Synthetic Philosophy by Herbert Spencer (1820-1903). URL: <https://praxeology.net/HS-SP.htm> (дата звернення: 10.09.2024).

31. Andrushko Y. Результати адаптації методики вивчення акультурації мігрантів Дж. Беррі на українській вибірці. Insight: the psychological dimensions of society. 2023. № 10. С. 90–115. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2023-10-5> (дата звернення: 12.08.2024).

32. Berry, J. W. (2007) Acculturation strategies and adaptation. In J. E. Lansford, K. Deater-Decka.

33. Berry, J. W. et al. (1987) Comparative studies of acculturative stress. International Migration Review. N 21, 491–511.

34. Eurostat. Language selection | European Commission. URL: <https://ec.europa.eu/eurostat> (дата звернення: 11.10.2024).

35. Hamburger A. et al. (ed.). Forced migration and social trauma: Interdisciplinary perspectives from psychoanalysis, psychology, sociology and politics. Routledge, 2018.

36. How war and displacement affect mental health of people in | IOM ukraine. IOM Ukraine. URL: <https://ukraine.iom.int/blogs/how-war-and-displacement-affect->

mental-health-people-ukraine-and-why-we-should-address (дата звернення: 23.08.2024).

37. Kyrylenko Volodymyr, Chaliuk Yuliia (2022). NEET youth in the system of socio-economic relations. *Eastern Europe: Economics, Business, and Management*. 35, 148-158

38. Libanova E. M., Pozniak O. V., Tsymbal O. I. Scale and consequences of forced migration of the population of ukraine as a result of armed aggression of the russian federation. *Demography and social economy*. 2022. T. 2. С. 37–57. URL: <https://doi.org/10.15407/dse2022.02.037> (дата звернення: 18.08.2024).

39. Murthy R. S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. 2006. T. 5. №. 1. С. 25-30.

40. Niederland W. G. Clinical observations on the» survivor syndrome.» //The *International Journal of Psychoanalysis*. 1968. № 49(2-3). С. 313–315.

41. Peconga E.K. and Hogh Thogersen M. (2020), ‘Post-traumatic stress disorder, depression, and anxiety in adult Syrian refugees: what do we know?’, *Scandinavian Journal of Public Health*. Vol. 48, No. 7, pp. 677-687.

42. Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs // *Self-efficacy in changing societies* / Ed. by A. Bandura – Cambridge, 1995. P. 259 – 288.

43. Vaughan E. et al. Exploring emotion regulation as a mediator of the relationship between resilience and distress in cancer // *Psycho-oncology*. 2019. Vol. 28. №. 7. P. 1506-1512. DOI: <https://doi.org/10.1002/pon.5107>.