**ЗМІСТ**

**ВСТУП……………………………………………………………………...**4

**РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ІНТЕГРАТИВНІ ТА АДАПТИВНІ ПРОЦЕСИ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ**…………………………………...6

1.1. Трактування адаптації та інтеграції в працях науковців.........6

1.2. Труднощі міграції українців……………...…...………...…......9

1.3. Психологічні аспекти інтеграції українців у країнах Європи………………………………………………………………19

Висновки до розділу I……………………………………………...34

**РОЗДІЛ II. ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ…………….………………………………………………….**35

2.1. Організація дослідження…...………………………...……….35

2.2. Аналіз отриманих результатів……………………....………..36

Висновки до розділу II……………………….…………...…….....43

**РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СТОСОВНО АДАПТАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ………………………………..…………………...........................**44

3.1. Основні методи психологічної допомоги…...………..……...44

3.2. Практичні рекомендації для українських мігрантів та соціальних служб приймаючих країн……................................….46

Висновки до розділу III………………………………….…………48

**РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ……………………………...……………………………...**49

4.1. Система охорони праці в Україні……...……………………...49

4.2. Охорона праці психолога………………...……………………51

**ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ…....**58

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……………………………..**62

**ДОДАТКИ………………………………………………………………..**70

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** Починаючи з 2022 року, актуальність теми міграції українського населення за кордон значно зросла. Через бойові дії, соціальні потрясіння, економічні труднощі населення шукає кращого місця для проживання, приорітетом якого є – безпека та соціальна захищеність. Багато людей, особливо жінок та дітей, які перебували на території бойових дій або на територіях, по яких була завдана основна військова агресія РФ, отримали не тільки економічні та соціальні труднощі, але і психологічні. Такий стрес та пережитий досвід зберігається в людині доволі довго, і незважаючи на зміну місця проживання певні аспекти пережитого можуть інтерпретуватись в життя вже в безпечному та стабільному місці. Люди, які пережили військове вторгнення та потрясіння, доволі вразливі, особливо в новому середовищі, в яке вони потрапляють, мігруючи за кордон. Для них все нове та незрозуміле – мова, культура, соціум, правила, поняття, традиції – люди які пережили військові дії особливо важко адаптуються до змін, та можуть потрапити під різні ризики, які виникають за кордоном. У науковому дослідженні розглянуто аспекти психологічної адаптації у приймаючих країнах, що робить цю тему актуальною для українців. В науковій роботі досліджено різні аспекти психологічної адаптації, зокрема культурні, комунікаційні, соціальної підтримки та взаємодії з місцевим населенням та інші. Дослідженні різні програми та ініціативи, які допомагають українським біженцям та переселенцям у їхній психологічній та соціальній адаптації.

**Мета дослідження –** виявити психологічні аспекти адаптації та інтеграції українців за кордоном у зв’язку з російсько-українською війною, дати актуальні практичні рекомендації для покращення процесу адаптації та інтеграції.

**Завдання:**

1. Розглянути теоретичні підходи до розуміння адаптаційного та інтеграційного процесу.
2. Проаналізувати чинники, які впливають на адаптаційний та інтеграційний процес українських мігрантів.
3. Провести психодіагностику з українцями, які перебувають за кордоном.
4. Надати практичні рекомендації для покращення адаптаційного та інтеграційного процесу.

**Об’єктом дослідження** є труднощі та особливості адаптаційних і інтегративних процесів українців за кордоном у зв’язку з міграцією в умовах війни; вплив соціальних та економічних факторів приймаючих країн, які обумовлюють адаптаційні та інтеграційні процеси.

**Предметом дослідження** є психологічні особливості адаптивних та інтеграційних процесів українських мігрантів, які були вимушені до виїзду за кордон.

**Методи дослідження.** Використана авторська анкета, мета якої дослідити культурні, фінансові, історичні, мовні, соціальні чинники, які впливають на інтеграційний та адаптаційний рівні. Використовувались методики для психодіагностики українських мігрантів: «Методика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда; «Опитувальник посттравматичних когніцій» Е. Фоа і А. Етлерса.

**Наукова цінність отриманих результатів.** Результати дослідження носять собою інформаційний та уточнюючий характер для кращого розуміння інтеграційних та адаптаційних аспектів українських мігрантів в сучасних реаліях.

**Практичне значення отриманих результатів.** Результати дослідження корисні для соціальних служб України та соціальних служб приймаючих країн, які працюють з українськими мігрантами.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 51 найменування та 3 додатки. Робота викладена на 69 сторінках друкованого тексту та вміщує 4 таблиці.

**РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ІНТЕГРАТИВНІ ТА АДАПТИВНІ ПРОЦЕСИ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ**

**1.1. Трактування адаптації та інтеграції в працях науковців**

Розуміння поняття адаптації та інтеграції українців є необхідним в актуальні часи. В результаті російської агресії, значна кількість українців була вимушена покинути свої домівки та адаптуватись до нового соціального середовища. Процес адаптації є складним і тривалим. Новоприбулі українці повинні пристосуватись не лише до іншого типу побуту, а й до мови, культури та звичаїв місцевого населення. Це вимагає від них значних зусиль і часу. Адаптація ускладнюється і тим, що частина українців є внутрішньо переміщеними особами, що ніколи раніше не залишали меж своїх регіонів. Українське суспільство повинно надавати психологічну та соціальну підтримку таким людям, так само і як і приймаючі країни українських мігрантів.

Для трактування понять адаптації та інтеграції можна особливо слід відзначити роботи українських вчених В.В. Гриценко, Л.Е. Орбан-Лемрик, М.І. Пірен, В.М. Павленко, Т.Г. Стефаненко, Л.А. Шайгерової, М.О. Шульги, В.В. Гриценко, зарубіжних науковців, а саме: Дж. Беррі, І. Бабікер, Р. Лінтон, Дж. Марсіа, К. Оберг, М. Мід та інші. В.В. Констянтинов виділяв процес адаптації як змінну умов життя, визначає цей процес як перебудову психологічних якостей поведінки, діяльності суб’єкта адаптації у відповідь на вимоги соціального середовища та його зміни в результаті повноцінної взаємної діяльності [2, c.2].

Описуючи стан дослідження проблеми адаптації особистості в цілому, варто звернути увагу на твердження щодо природи цього феномену, які характеризують загальноприйняті уявлення про адаптацію, зокрема, як про психологічне явище. Адаптація одночасно як процес і як результат, а також як щось таке, чим може потенційно володіти індивід або популяція для існування в мінливих умовах (як біологічного, так і соціального середовища). Водночас адаптація відрізняється від компенсації: перша полягає у зміні системи, що адаптується, друга - у реалізації додаткових внутрішніх ресурсів. Також існує твердження про те, що адаптація - це особлива форма відображення системами впливу зовнішнього середовища, яка полягає в тенденції досягнення динамічної рівноваги [3].

Соціально-психологічна адаптація є двостороннім процесом, який супроводжується переживаннями не тільки самого мігранта, а і оточуючих його людей, тобто соціуму приймаючої країни, реагуючи на індивідуальні особливості та адаптуючись до нової людини. Необхідна стратегія взаємодії, поведінки, що влаштує обидві сторони. В результаті зміни соціального середовища в мігранта спостерігається зниження самооцінки, рівня домагань, зміна особистісного плану, в очікуванні негативних реакцій з боку оточуючих. Навіть при сприятливих умовах, адаптація є складним процесом.

Стефаненко Т.Г. стверджує [2, c.11], що особистісні якості мігрантів зачіпають успішність їхньої адаптації. Передбачається, що жінки не такі адаптивні порівняно з чоловіками , вони глибше переживають кризу особистісної та соціальної ідентичності, як і вищий рівень тривожності. Вік також розглядається як впливовий фактор. Молоді люди пристосовуються до нових соціальних умов швидше ніж люди похилого віку.

Відповідно до даних дослідження В. В. Гриценко [2, c.12] приблизно три четвертих примусових мігрантів відчувають певні труднощі, пов'язані з адаптацією до нових умов життя. Також показано зв'язок між рівнем освіти мігранта та успішністю його адаптації: чим вища освіта, тим більша ймовірність успішно подолати кризу ідентичності та інтегруватися в нове соціокультурне середовище.

За Л. А. Шайгеровою, позитивні прояви психологічного та фізіологічного функціонування з'являються лише на перших стадіях стресової ситуації (підвищення загальної активності системи за рахунок внутрішніх ресурсів, або стадія мобілізації та активності); за високої інтенсивності та тривалості травматичної ситуації можливий «зрив» адаптаційних механізмів особистості; висока ймовірність «застрягання» у ситуації без зовнішньої енергетичної підтримки; психічна дезадаптація супроводжується втратою життєвих сил (вітальності), а також порушенням соціального функціонування; особистість фіксується на негативному аспекті досвіду, що супроводжується втратою перспективних життєвих цілей, може призвести до реакцій депресії, апатії, підвищенню особистісної тривожності, іншим деструктивним змінам особистості, що супроводжується психічними та психофізіологічними порушеннями. Розлади психічної адаптації найчастіше трапляються за аномічним типом (апатія, безініціативність, відчуженість) або в дисоціальному варіанті (деструктивна агресивність, афективна нестійкість, зниження толерантності до психологічних факторів) [6].

Враховуючи проаналізовані праці науковців, можна зробити висновок, що адаптація в контексті міграції може бути визначена як двосторонній процес пристосування мігрантів та приймаючого середовища до нових соціальних умов. Адаптація супроводжується зміною психологічних якостей, поведінки та діяльності мігрантів у відповідь на вимоги та зміни середовища. Адаптація також залежить від рушійних чинників міграції, форм міграції та наслідків міграції для особистостей та суспільства. Адаптація є складним і тривалим процесом, який потребує психологічної та соціальної підтримки, а також ефективного управління міграцією [4].

Поняття інтеграції в контексті міграції визначається як процес пристосування приймаючого середовища до нових соціальних умов. Інтеграція супроводжується зміною культури, мови та звичаїв місцевого населення у відповідь на потреби та особливості мігрантів, а також зміною цих якостей у самих мігрантів, відповідно до вимог соціального середовища [2, с.4]. Інтеграція також залежить від форми міграції та наслідків міграції для суспільства. Дослідження українських та науковців, у яких розглядаються психологічні наслідки трансформації способу життя, пов'язаної з міграцією, показують, що інтеграція мігрантів - це процес, що включає в себе адаптацію до нового соціального та культурного середовища, засвоєння мови та культурних норм, а також взаємодію з місцевим населенням. Згідно з дослідженнями, інтеграція та адаптація мігрантів може бути успішною, якщо вона здійснюється на основі взаємної толерантності та поваги до культурних різниць. Проблема набула актуальності ще в 2014 році, наразі в результаті російсько-української війни це явище стає особливо важливим [2, c.7].

**1.2. Труднощі міграції українців**

За даними Державної прикордонної служби України, терміном від 24 лютого по 3 червня 2022 року з України виїхало більше 5,2 млн осіб, більшість частина яких є громадянами України. За інформацією Агентства ООН у справах біженців (УВКБ ООН), станом на 9 червня 2022 року у країни Європи мігрували понад 4,9 млн біженців, які були вимушені залишити територію України через війну. За даними УВКБ ООН, станом на 9 червня понад 3,2 млн біженців з України зареєструвалися у Європі для отримання тимчасового захисту або подібного статусу. Найбільше мігрувало українців у такі країни Європи як — Польща (1,1 млн), Німеччина (565 тис.), Чехія (366 тис.), Іспанія (118 тис.), Болгарія (113 тис.) та Італія (97 тис.) [1]. Станом на 19 травня 2022 року більше 31 699 оформили свій статус як мігранти та біженці [8].

До початку вторгнення українське суспільство ще не стикалось із прямою загрозою війни та військовим вторгненням. Для кожного українця це був новий, унікальний досвід, який викликав ряд негативних емоцій, таких як стрес, паніка, тривога. Громадяни України побачили величезну кількість жорстокості, нелюдських вчинків та військових злочинів зі сторони агресора. Враховуючи те, що в країні введений військовий стан, і те, що доступність до швидкої психологічної допомоги в умовах військового стану незначна, населення України пережило травматичні психологічні події, і воно повинно розуміти, як попередити виникнення тих чи інакших психологічних проблем.

Основним фактором, який відрізняє мирне життя українця від життя в державі із воєнним станом – це різниця у відчуттях навколишнього середовища та його сприйняття [5]. Людина, яка проживає в країні під час війни - переживає із тремор, напругу, параною, страх та недовіру. У стабільні і спокійні часи, більшість людей живе з вірою та відчуттям що особистість повністю контролює своє життя, під час війни – людина втрачає відчуття контролю. Основні умови розвитку стресу можна описати так: люди вважають що ситуація неможлива, психіка людини не в змозі ефективно подолати ситуацію, особистість не може самостійно вивільнити накопичену енергію. Існує три стадії стресу – тривога, опір і виснаження. Коли організм відчуває значну зміну умов, він намагається адаптуватись, його ресурси мобілізуються. Ці та інші зміни відбуваються зазвичай одразу і відповідають фазам шоку. Надлишок гормонів і енергії можуть бути небезпечними для організму, фаза шоку часто замінюється фазою протишоку, яка активує механізми зниження стресу і змушує організм бути готовим до боротьби або втечі від небезпеки. Наступним етапом є фаза підвищення загальної опірності організму (резистентність). Резистентність – це здатність організму чи індивідуума в стресовій ситуації адаптуватись до неї, зробити своє перебування та буття в мінливому середовищі комфортним. Будь-яка стресова ситуація, включаючи таку як війна в країні завжди викликає емоційну та психологічну реакцію, яка приведе до стресу. Війна – реальне явище, і людина під час війни боїться реальних загроз, що може тільки посилити симптоматику, такі як відчуття страху, панічні атаки, відсутність критичного та раціонального мислення, емоційність. Для того, щоб індивід, який перебуває в країні під час війни, необхідно навчитись самостійно долати страх та паніку, які зазвичай виникають. [1, с.482]

Основним фактором, який є найбільш важливим у питанні психічного здоров’я в період військових дій є спрямованість особистості та рівень її розвитку [1, с.487]. Цей рівень характеризує, яким чином та наскільки ефективно особистість здатна подолати стресові фактори, які виникають під час війни в державі, а також, наскільки руйнівним та шкідливим буде для особистості людини стрес. Спрямованість особистості та рівень її розвитку – це знання самого себе, розвиток емоційного інтелекту, рівень усвідомленості, інтелектуальний розвиток, а також здатність вибудовувати причинно-наслідкові ланцюги. Консультативна діяльність психологів допоможуть людині розібратись у власних почуттях та відчуттях, та пояснити, яким чином можна мінімізувати негативний вплив стресу. Війна спричиняє довготривалі наслідки для всіх категорій населення, в загалом травматичні події, пов’язані із війною, діляться на два типи – це несподівані травматичні події (обстріли, ракетні удари, техногенні катастрофи в наслідок війни) та несприятливі довготривалі події (соціальна чи економічна криза, соціальна напруженість, відсутність необхідних товарів масового вжитку, перебування на територіях бойових дій) [1, с.492]. Чим довше триває конфлікт – тим більше людина стикається із психологічними проблемами, навіть не знаходячись на території бойових дій, таких як: депресія, дисоціативні розлади, ПТСР, дериаілазція, кататонічний синдром, агресія, схильність до насильства та інші. Несподівані травматичні події, як правило – тимчасові, вони несуть менш руйнівний характер на психіку людини, чим довготривалі несприятливі події, які можуть залишити слід в психіці людини назавжди.

Травматичні події можуть мати як негативні, так і позитивні наслідки, в залежності від того, яку роботу над собою виконала людина під час травматичної події або після неї. Це також залежить від оточуючих людей, які перебувають поряд під час події, а також від служб, які надають психологічну допомогу. Можна виділити наступні позитивні наслідки після проведення ефективної та корисної роботи над особистістю людини під час травматичної події: підвищення життєстійкості, поява нових життєвих перспектив, активізація власного життєтворення. Серед негативних можна виділити такі: депресія, втрата здатності до пошуку нової мети чи сенсу життя, погіршення сприйняття навколишнього середовища, відсутність отримання задоволення від повсякдення та життя загалом, порушення цілісності, деструктивні зміни Я-ідентичності та інші.

Переважно, більшість змін відбувається як і в позитивному, так і негативному аспекті під час перебування людини в країні, де є війна. Людина може мінімізувати негативний вплив травматичної події та винести для себе щось корисне, що допоможе людині адаптуватись до нових умов навколишнього середовища, до змін в суспільстві. Тому, дуже важливо, проводити ефективну та правильну роботу із людьми, які пережили або переживають стрес в наслідок військового стану в державі або військових дій, війни. [1, с.493] [5, с.9]

Основною характеристикою, яка відрізняє минулі війни із війною 21 століття, яка є в Україні – це довгострокові наслідки для психічного здоров’я мирного, невійськового населення, яке перебуває в стані війни. Всі стресові фактори, такі як обстріли, надзначна жорстокість із сторони агресора, внутрішнє переміщення та міграція за кордон, примусове розлучення з родиною, між батьками та дітьми, свідків надзвичайного насильства – призводить до високого рівня стресу мирного населення, яке перебуває в країні. [3]

За даними УВКБ ООН, протягом середини березня 2022 року, внутрішньо переміщених осіб в Україні становило 6 млн осіб. Вимушені мігранти в загальному складаються з жінок і дітей (9 з 10 мігрантів – жінки та діти, у тому числі 1.5 млн. дітей, за даними ЮНІСЕФ). Внутрішньо переміщені особи зазвичай стикаються з такими психологічними проблемами як: дизорієнтація, складність адаптації до нових соціальних умов, стрес через розлучення із сім’єю, домівкою тощо. Переважно внутрішньо переміщені особи перебували на границях із територіями, де проводились бойові дії або безпосередньо на територіях бойових дій, тому внутрішньо переміщені особи стикаються із рядом психологічних проблем та факторів [20].

Цивільні та військовослужбовці, які живуть у зонах конфліктів і військових дій, часто розвивають нервово-психічні захворювання, такі як депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), суїцидальні думки та тривожні розлади, які залишають тривалий шрам і впливають на їх систему емоційного реагування. Стрес міграції, травми та розлуку родини та вбивство друзів і сімей неможливо описати достатньо [37].

Фактори ризику розвитку депресії, посттравматичного стресового синдрому та тривожних розладів у біженців війни та вимушених мігрантів розглянуто у таблиці 1.1.

*Таблиця 1.1*

**Фактори та категорії ризиків вимушених мігрантів**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Категорія** | **Фактор ризику** | **Пояснення** |
| Фактори демографічного ризику | Вік, стать, освіта | Літній вік підвищує ризик, жінки більш схильні до більшості психічних розладів, для ПТСР обидві статі однаково вразливі, нижчий освітній рівень підвищує ризик |
| Фактори ризику, пов’язані з війною | Кількість травматичних подій, досвід конфлікту | Чим вище число, тим вищий ризик; відсутність попереднього бойового досвіду збільшує ризик |
| Фактори ризику після міграції | Тривалість міграції, постміграційний стрес, працевлаштування, дохід, володіння мовою, соціальна підтримка, сімейний стан | Тривалість перебування в міграції збільшує ризики, підвищений стрес збільшує ризики, безробіття збільшує ризики, нижчий дохід збільшують ризики, нездатність розуміти мову країни збільшує ризик, відсутність соціальної підтримки збільшує ризики, неодружені люди більш схильні до депресії |
| Інші фактори ризику | Попередній нервово-психічний розлад, дитина постраждалої матері | Психічні розлади в минулому в медичній історії збільшують ризик, діти матерів є більш вразливими, які пережили воєнні дії |

Отже, особа, яка перебуває на території держави із військовим станом та війною (на території України) – стикається із значними життєвими випробуваннями, які викликають стрес [1]. Стресова ситуація може принести як і користь, так і негативні довготривалі наслідки для кожної конкретної особи, в залежності від особистісних характеристик людини, оточуючих її людей та соціуму, яка взаємодіє з нею [2]. Також рівень психологічної шкоди залежить від конкретного випадку стресу, випадку насильства та наслідків війни. Переважно, особи які знаходились близько до ведення бойових дій або на території бойових дій зазнавали неочікуваних травматичних подій, яку в свою чергу переходили в довготривалі травматичні події, які відчувають на собі люди які проживають «в тилу» - на території України де військові дії не відбуваються, але введений військовий стан і соціум мобілізував свої ресурси на підтримку армії та перемоги у війні [5]. Найбільш психологічно вразливими особами є внутрішньо переміщені особи, на яких впливає не тільки фактор війни, але фактор зміни обстановки та місця проживання, необхідності адаптуватись до нового соціуму [3]. В незалежності від того, де перебуває особа, які вона пережила наслідки війни – вона відчуває важкий вплив на власну психіку та життя. Рівень цього впливу визначається рівнем кількості та значущості травматичних подій, і може відрізнятись. Отже, щоб покращити психологічний стан особи, яка перебуває в країні із військовим станом – необхідно мінімізувати її негативні наслідки від явища війни, допомогти їй адаптуватись, позбутись негативних емоційних та психологічних симптомів та навчити її жити далі, не зважаючи на обстановку в державі та соціумі в цілому. Цього можна досягти за допомогою просвітницьких, навчальних методів, а також за допомогою служб психологічної підтримки.

Розуміння проблем , які виникають у внутрішньо переміщених осіб, об’єктивно необхідно, так як проблеми від самого факту та процесу переселення лише всередині країни викликають певні психологічні аспекти та проблеми, які можуть виникнути в майбутньому при перетині кордону біженцем, якщо він вирішить покинути територію України із пошуком більш безпечного місця.

Згідно даних Global Data Institute Displacement Tracking Matrix [20, с.1] в березні 2023 року внутрішньо переміщених осіб (в подальшому – ВПО) було зареєстровано 3,614,749 осіб, з яких 60% - жінки, 40% - чоловіки. Віковий розподіл серед зареєстрованих ВПО такий: 24% - особи до 18 років, 49% - особи від 18 до 59 років, 27% - особи старше 60 років. Згідно звіту, більшість ВПО переселилися з Донецької, Харківської та Луганської областей. Найбільшу кількість офіційно зареєстрованих ВПО мають Харківська (475 472), Дніпропетровська (376 307) та Київська (331 662) області.

Більшість ВПО осіб становлять саме жінки та діти, які є найбільш вразливими групами людей під час військових дій. Для захисту України були закликані чоловіки, згідно закону України про мобілізацію, тому відсоток ВПО чоловічої статі становить значно менше, чим у жінок. Також, ВПО по причинах власних бажань чи обставин обирають області, які є найбільш близькими до місця їх проживання, доволі часто сусідніми, а також значний відсоток надає перевагу на переселення в столицю України.

20% ВПО та 12% населення в цілому може мати помірну або виражену тривожність, депресію в 25% випадках, 16% стан пригнічення та інші психологічні проблеми і аспекти, які є наслідком війни та внутрішнього переміщення. З фізіологічних проблем можна виділити у 7% ВПО проблеми із зором, 6% - проблеми із слухом та інші. ВПО піддаються різним випробуванням, які призводять до виникнення психологічних проблем [38, с. 6].

ВПО мають надію як і повернутись додому, так і адаптуватись на новому місці життя. Особливо виділяються прояви тривоги та депресії, наприклад, рівень тривоги [38, с.14] значно вищий чим рівень тривоги загального населення на цілих 8 відсотків, а рівень тривоги населення Великобританії – всього 4 відсотки порівняно із стандартною величиною в Україні в 12 відсотків. Значно значимі результати по рівню депресії, вираженість депресії у ВПО набагато сильніша чим вираженість рівня тривоги. Відсоткова кількість ВПО із депресією становить 25%, кількість людей із загального населення – 15%, кількість населення з депресією у Великобританії – 5%.

Тривалий стрес, складні життєві обставини та відчуття бойових дій, або проживання на території близьких до бойових дій, у внутрішньо переміщених осіб викликає психічні та емоційні порушення, які призводять до стресу, тривоги та депресії. Це також стосується і загальних жителів України, які не є ВПО, які хоча напряму не стикаються із наслідками війни – за рахунок загальної воєнної атмосфери, економічних та соціальних труднощів – також переживають значний рівень тривоги та шанс виникнення депресії. Необхідно працювати в напрямку реабілітації ВПО і інших жителів України, щоб не допустити виникнення можливих проблем в майбутньому – як в середині держави, так і за кордоном після міграції населення, тимчасової або постійної. Необхідно працювати із такими людьми вже на території України.

Важливим аспектом ВПО також є культурна асиміляція чи несприйняття. Різні області України мають власні культурні та історичні відмінності, і змішування ВПО осіб із західними українцями може викликати ряд ризиків, таких як: взаємна асиміляція, несприйняття один одного, ворожнеча, конфлікти та інші. Для мінімізації цих ризиків необхідно проводити просвітницьку роботу, яка повинна пояснювати всім групам населення із всіх регіонів, особливо ВПО – що українці є один народ, не залежно від культурних, мовних чи регіональних відмінностей. Це також важливо для ВПО, біженців та мігрантів, які планують покинути територію України з метою міграції чи тимчасового притулку. Необхідно проводити психологічну і соціальну роботу із ВПО та біженцями вже на території України – з метою покращення соціального становища та мінімізації ризиків як в самій Україні – так і покращення психологічного стану майбутніх чи потенційних мігрантів за кордоном [5].

Тільки 10,4% ВПО [38. с. 20] підтвердили, що їм була надана психологічна допомога. Термінова психологічна допомога найбільш ефективна, і якщо вона не буде надана на території України, висока вірогідність того що ці проблеми за кордоном вирішені вже не будуть, так як вони можуть бути ускладнені або змінити свою форму.

Значний рівень тривожності та депресії впливає на подальше майбутнє людей, які вирішили шукати притулку за кордоном. Це може вплинути як і на вибір країни проживання, так і на ефективність інтеграції цієї особи в іншій країні. Значний рівень стресу, тривожності та наявність депресії несуть негативний характер для інтеграційних та адаптивних навичок будь-якої людини, тому необхідно проводити значну психологічну роботу та підтримку із ВПО на території України, перед тим як випускати людину за кордон, або терміново доставити ВПО за її бажанням за кордон, для надання кваліфікаційної та ефективної психологічної допомоги.

Основними труднощами перетину кордону для українців є: небажання покидати власний дім, фінансові труднощі, підготовка необхідних документів та роз’єднання із сім’єю.

Одним із аспектів, які потрібно подолати українцю при перетині кордону – це небажання покинути дім. Україна – це країна із розвинутою культурою, традиціями, соціальними устоями та правилами, які для українців стали унікальними та звичними. Більшість людей стикається із зовсім іншим суспільством під час міграції, яке може не співпадати із внутрішніми цінностями та устоями, які сформувались в українця під час життя на території України. Більшість українців, які виїхали за кордон з метою праці, повертаються в Україну протягом деякого часу. До війни українці розцінювали іноземні країни лише як площадку для заробітку грошей, і вони зазвичай повертались в Україну. Після 24 лютого 2022 року, більшість людей зрозуміла, що виїзд за кордон – це довготривале, а не тимчасове рішення, що не співпадало із стандартним уявленням українців про недовготривалу поїзду з метою праці [2].

ВПО та особи, які перебували на території ведення бойових дій переважно мають скрутне фінансове становище. Не зважаючи на те, що такі люди при перетину кордону мають статус біженця, який гарантує надання соціальної та фінансової підтримки, українці звикли до необхідності самостійно забезпечувати себе фінансово при перебуванні за кордоном в іноземній державі. Це також впливає на психологічний стан мігранта, якщо він зазнав значних фінансових втрат в результаті війни – більшість українців впевнені, що без власних коштів за кордоном їм не вижити. Тому необхідно соціальним та психологічним службам пояснювати мігрантам та біженцям, що їх чекає фінансова допомога при перетину кордону і вони можуть розраховувати не тільки на себе.

Доволі часто український мігрант стикається проблемою підготовки необхідних документів, особливо якщо він раніше не покидав територію України або він втратив всі або частину своїх документів внаслідок бойових дій. В такому випадку необхідно соціальним службам України забезпечувати майбутніх мігрантів підтримкою в виробленні або відновленні старих документів з метою перетнути державний кордон.

Чоловіки від 18 до 60 років не мають права перетинати кордон та покидати територію України під час військового стану. Це призводить до ситуацій, коли ВПО та біженці становлять в більшій мірі жінки та діти до 18 років. В результаті, мати із своїми дітьми доволі часто перетинає кордон без батька цих дітей, який змушений залишитись на території України для захисту вітчизни. Це призводить до серйозних психологічних, соціальних та сімейних наслідків, так як роз’єднання члену сім’ї із всією сім’єю призводить до певних наслідків всередині цієї сім’ї. Ситуацію погіршує також розуміння родини, що їх член сім’ї, який залишився на території України, наразі є в небезпеці, що призводить до виникнення стресу, тривоги та депресії у тих, хто перетнув кордон. Це може бути одним із найбільш вагомих факторів, який впливає на рішення сім’ї про міграцію в статусі біженця.

**1.3. Психологічні аспекти інтеграції українців у країнах Європи**

Близько семи млн. українців перетнули кордон із Польщею після початку вторгнення РФ [39]. Враховуючи географічне положення Польщі та історичний контекст цієї держави по відношенню до українців, абсолютно очікувано що більшість українців саме вибрало цю країну для міграції. Ще до початку війни декілька млн. українців працювали в Польщі, багато українців знали польську мову та розуміли польське суспільство.

Але, враховуючи природню сутність війни, а також географію бойових дій на території України, більшість біженців, які перетнули кордон із Польщею були ВПО або особами, які проживали на окупованих територіях або на територіях бойових дій. Тому, для українських громадян східних, центральних та південних регіонів – Польща виявилась зовсім новим досвідом та новою культурою, на відмінно від українців, які проживають на заході країни, які постійно так чи інакше контактували із Польщею, із метою праці чи туризму до початку війни [34].

Першою проблемою, з якою може стикнутись українець – це з культурною та історичною ворожнечею [40]. Центр східноєвропейських і міжнародних досліджень (ZOiS) [44] провів опитування серед молодих поляків віком 16-34 років та фокус-групи серед молодих поляків і людей старше 65 років, щоб зрозуміти різні реакції на конфлікт РФ проти України серед тих, хто народився після розпаду Радянського Союзу і тих хто соціалізувався за часів комунізму. Основні висновки цього опитування такі [47, c.2]: Близько половини молодих людей стверджують, що Польща повинна впустити стільки біженців з України, скільки буде потрібно. Мігранти у Польщі з початку війни в Україні у 2014 році та пов’язані з цим особисті контакти є важливим фактором привітного ставлення та підтримки українських біженців, які прибули після лютого 2022 року. Також є загальне схвалення щодо політичної підтримки України, зокрема, коли йдеться про надання гуманітарної допомоги. Крім того, майже 15% респондентів підтримують введення польських військових в Україну. Привітне ставлення до українських біженців різко контрастує з підтримкою протидії переважно мусульманським біженцям, які намагалися мігрувати до Польщі через Білорусь з 2021 року. Відносна етнічна та релігійна однорідність Польщі, яка стала результатом Другої світової війни живить страх перед іншими, особливо перед мусульманами. Крім того, існує досить низька підтримка надання цим біженцям права подати заяву про притулок, лише 9% молодих людей заявляють, що ці люди однозначно повинні мати право подати заяву. Ґендер має вирішальне значення, коли йдеться про розуміння різних поглядів на біженців з України та Близького Сходу. Жінки частіше хочуть, щоб біженці з України повернулися, як тільки це стане можливим в Україну, тоді як чоловіки більш схильні підтримувати жорстку позицію щодо біженців на кордоні з Білоруссю. Попри втручання нинішнього уряду в політику пам’яті, спільна польсько-українська історія практично невідома молодим полякам, а навіть коли вона відома, вважається неактуальною. Україна та Білорусь для молодих поляків є іншою «Східною Європою», ніж Центральна Європа, частиною якої вони почуваються. Неофіційну допомогу, яку поляки, включно з молодим поколінням, надають біженцям з України, важко оцінити кількісно. Багато хто пропонував житло у власних домівках, транспорт чи допомогу в облаштуванні, але мало хто розглядав цю «гуманітарну допомогу» на ранньому етапі війни. Образа та страх є одними з ключових емоцій, які впливають на думки та настрої багатьох молодих людей, коли вони говорять про своє ставлення до біженців і пов’язані з цим зміни в польському суспільстві та політиці. Молодих поляків, а особливо молодих жінок, значно більше хвилюють питання добробуту, як-от доступ до догляду за дітьми, медичне обслуговування та ситуація на ринку праці, ніж людей покоління їхніх дідусів і бабусь. Ці страхи та невпевненість лежать в основі оцінок політики та ставлення до етнічної та соціальної різноманітності в Польщі.

Також важливу роль відіграє економічний вплив на ставлення поляків до українських мігрантів. Враховуючи дослідження Deloitte [28] та рапорти Poland central bank [29] можна стверджувати, що приріст українських біженців позитивно вплинув на економічне становище Польщі, підвищивши її ВВП на 3,8%, тобто приніс приблизно 38 мільярдів доларів. Економічний зріст позитивно вплинув на відношення поляків до українців, тому що анульовується головний страх поляків в економічних та соціальних ризиках, так як українські мігранти навпаки підвищують рівень економіки. Тому можна зробити висновок, що рівень інтеграції українців на території Польщі в контексті культурної та історичної інтеграції дуже високий із мінімальними ризиками.

Наступний аспект, який варто розібрати – це психологічний стан біженців. Враховуючи важкий пережитий стрес, можливі втрати, тривожні розлади та інші симптоми, які були розглянуті в симптоматиці ВПО, необхідно розуміти, що головним аспектом інтеграції українців в Польщі в результаті війни є можливість впоратись із пережитим стресом та психологічними травами. Для цього необхідно обладнати соціальні центри підтримки, психологічні центри підтримки на території Польщі, а також дати можливість всім українськім біженцям цю допомогу отримувати. Станом з 22 листопада 2022 року по теперішній час, на території Польщі обладнано достатньо велика кількість психологічних та соціальних центрів допомоги і підтримки [32]. Перше, що потрібно зробити біженцю, який шукає психологічної допомоги – це скористатись інтерактивною картою [27], на якій позначено ряд соціальних та психологічних центрів підтримки як на території Польщі, так і на території України. Можна також отримати стаціонарну консультацію, серед них у Варшаві та інших містах, які можна знайти на інтерактивні карті [32, 27].

Також існує безліч гарячих ліній, які можуть надати безкоштовну невідкладну психологічну допомогу українським біженцям та мігрантам як на польській, так і на українській мові [27].

Ці центри підтримки стикаються найбільше з такими симптомами у мігрантів та розладами, як стрес, психосоматичні хвороби, лихоманка, депресійні стани, паніка, тривожні стани, пост-травматичні синдроми [51]. Дослідження WHO стверджує, що 1 із 10 мігрантів повідомляють про серйозні психологічні симптоми. 10% респондентів повідомили, що емоції та стрес спричиняють проблеми з повсякденною діяльністю, і більше половини з них (56%) сказали, що їм буде корисна підтримка психічного здоров’я. 44% опитаних біженців та мігрантів стикаються із хронічними захворюваннями, а також захворюваннями як лихоманка, діарея, кашель, тощо. Серед хронічних захворювань, які найчастіше вказувались, були серцево-судинні захворювання, діабет і легеневі захворювання [51, c.3]. Значний психологічний стрес негативно впливає і на фізіологічний стан, що говорить про те, що соціальна та психологічна підтримка для українського мігранта необхідна – і Польща робить все можливе щоб її надати, навіть стикаючись з труднощами такими як: інформаційні бар’єри, мовні бар’єри, вартість медичної допомоги.

Наступний бар’єр, який може зашкодити інтеграції – це мовний. У Польщі 45% українських мігрантів стикаються із мовним бар’єром і обмежені в користуванні соціальними послугами [19]. Однією із причин цього є брак лікарів, вчителів та іншого персоналу, який міг би обслуговувати українських біженців та мігрантів не місцевою мовою.

Серед опитаних українців 53% мігрантів заявили, що вже вивчають польську мову, 35% - що будуть вивчати в найближчому майбутньому, а 12% - що не будуть вивчати мову взагалі. Абсолютна більшість вже вивчає польську мову або планує вивчати в найближчому майбутньому згідно опитуванню [19].

Наступний важливий аспект – це доступність послуг медичного обслуговування та допомоги. Українські громадяни та їхні родини, які прибули до Республіки Польща безпосередньо як біженці від вторгнення РФ в Україну отримали широкий спектр прав, визначених «Спеціальним законом» про соціальну підтримку громадянам України від 12 березня 2022 року [18].

Забезпечення доступу до медичної допомоги для біженців було серйозною проблемою для охорони здоров’я в Польщі. Як і в інших європейських країнах, на початку 2022 року польська охорона здоров’я мала кілька постійних викликів, зокрема тривалий час очікування, обмежену кількість медичних працівників (особливо лікарів і медсестер) і географічне розмаїття, що вплинуло на доступ до медичних закладів. Організація медичних пунктів на польсько-українському кордоні та в зонах прийому (переважно біля найбільших залізничних або автобусних станцій) була першим напрямком дій, вжитим для забезпечення негайного доступу до основних медичних послуг після 24 лютого 2022 року. [30, c.4]

Проте всі українці, які перетнули польсько-український кордон після 24 лютого 2022 року, також мали доступ до медичних послуг, зокрема амбулаторної допомоги, лікування в стаціонарі, відшкодування ліків, постачання медичного обладнання, профілактичних щеплень та медичної реабілітації. Національний фонд здоров’я (NHF), установа, яка фінансує охорону здоров’я, що надається державними платежами в Польщі, виділив кошти на медичні послуги громадської охорони здоров’я для громадян України. Надання медичної допомоги особі, яка прибула з України після 24 лютого, було зафіксовано у звіті до НФЗ, яка фінансувала послугу [30, c.5].

Наступний аспект, який також потрібно розглянути – це фінансова забезпеченість, працевлаштованість та можливість розвитку кар’єри в умовах міграції, а також забезпечення необхідною фінансовою підтримкою біженців.

УВКБ ООН продовжує надавати багатоцільову грошову допомогу особливо вразливим сім’ям біженців та окремим особам, які мігрували з України та прибули до Польщі 24 лютого 2022 року або пізніше. Програма розроблена для надання адресної допомоги, щоб допомогти біженцям задовольнити основні потреби [46].

Фінансова допомога біженцям та мігрантам з України в Польщі може мати позитивний вплив на їх психологічний стан та процес інтеграції та адаптації в новому суспільстві. З одного боку, фінансова допомога може зменшити стрес та тривогу, пов’язані з невизначеністю щодо майбутнього, забезпечити базові потреби в їжі, одязі, житлі та медичному обслуговуванні, а також створити почуття безпеки та впевненості. З іншого боку, фінансова допомога може сприяти інтеграції та адаптації біженців та мігрантів, надаючи їм можливостей для навчання польської мови, отримання професійної кваліфікації, пошуку роботи, участі в громадському житті та культурному обміні. Таким чином, фінансова допомога може покращити якість життя біженців та мігрантів, а також сприяти їх соціальному включенню та гармонійному співжиттю з місцевим населенням.

Згідно зі звітом «Біженці від війни з України. «Один рік у Польщі», проведеного Міграційною платформою EWL та Східноєвропейськими студіями Варшавського університету, вже 82% біженців з України знайшли роботу в Польщі. Це стало можливим завдяки допомозі неурядових організацій (наприклад, курсам польської мови та підтримці в пошуку роботи), сприятливому польському законодавству (прощена процедура працевлаштування для осіб з України) та індивідуальній мотивації українців. Законом від 12 березня 2022 року запроваджено доступ українців до польського ринку праці. Працевлаштуватися можуть особи, які юридично перетнули кордон або перебувають в Польщі з 24 лютого 2022 року. Роботодавці зобов'язані дотримуватися умов, таких як мінімальна заробітна плата, належне оформлення трудового договору українською мовою та страхування. Також активізовано механізм нострифікації українських дипломів. Прийняті заходи позитивно вплинули на психологічний стан мігрантів та створили умови для працевлаштування українців нарівні з громадянами Польщі. Такий підхід сприяє швидкій інтеграції та адаптації українців в Польщі [35].

Отже, ми розглянули основні аспекти інтеграції та адаптації українських мігрантів та біженців в Польщі, а саме: культурні, фінансові, історичні, мовні, психологічні соціальні та медичні аспекти.

Польща – робить все можливе, для того щоб покращити адаптаційний та інтеграційний рівень для українців – фінансово, психологічно, соціально, культурно-історично, що робить цю країну одну із найкращих для українського мігранта.

Війна в Україні призвела до збільшення кількості біженців. Німеччина, як один із найбільших отримувачів біженців, запровадила політику полегшення інтеграції українців [7]. Війна в Україні з лютого 2022 року спричинила значне збільшення кількості мігрантів, з приблизно 610 100 зареєстрованими біженцями з України з лютого по квітень 2022 року в Німеччині [36]. Втеча від війни, переслідувань або конфліктів корелює з довгостроковими проблемами психічного здоров’я [35]. Peconga та Høgh Thøgersen [33] виявили у вибірці з 8176 осіб, що біженці піддаються значному ризику розвитку посттравматичного стресу, проблем із психічним здоров’ям і розладів у порівнянні із загальною популяцією без досвіду переміщення. Подібним чином Kirmayer et al. припускають, що біженці часто піддаються стресовим факторам до (стресори до міграції), під час (стресори, пов’язані з міграцією) і після прибуття в приймаючу країну (стресори після міграції та стресори, пов’язані з акультурацією). Ці стресори можуть призвести до підвищення ризиків і впливу, сприяючи психологічному стресу та розладам. Результати цих досліджень погоджуються з тим, що психологічний стрес серед біженців часто виявляється як загальний психологічний дистрес, тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Солідарність уряду Німеччини з українським народом дозволяє швидко інтегруватися через законодавство, яке підтримує, наприклад, автоматичні дозволи на проживання та забезпечує українським біженцям доступ до ринку праці та стипендії для соціальної підтримки, як це видно з центральної підтримки федерального уряду [15].

Міжнародна організація з міграції (МОМ) у Німеччині посилила роботу у відповідь на зростаючі потреби українців та громадян третіх країн (ГТК), які були змушені покинути Україну через триваючу в країні війну, надаючи адресну інформацію про наявні захист і допомогу [29].

Крім того, МОМ Німеччини прагне створити та покращити захист і доступ до послуг для вразливих верств населення. З цією метою МОМ співпрацює з державними органами та організаціями громадянського суспільства, включаючи мережі діаспори та самоорганізації мігрантів, які надають допомогу на місцях людям, які прибувають до Німеччини. Відповідні сторінки Федерального відомства міграції та біженців Німеччини (BAMF) і Міністерства внутрішніх справ Німеччини надають додаткову інформацію.

Довідник Німеччина зібрав важливу інформацію про в’їзд і проживання для людей, які мігрують з України, включно з житлом, дозволами на роботу, освітою тощо.

Інформацію про медичне обслуговування та медичне страхування в Німеччині можна знайти на відповідних сторінках Федерального уряду , Федерального міністерства внутрішніх справ і громади та Державного медичного страхування (GKV) .

Люди, які прибувають до Берліна, можуть перевірити відповідну інформацію на офіційному порталі Берліна. [24]

Всі надані ресурси необхідно відвідати кожному українському мігранту чи біженцю, який потрапив на територію Німеччини. Ресурси надаються як і українською, так і німецькою мовами. Це дозволить пришвидшити процес адаптації для українського мігранта, отримати корисну інформацію та зменшити стрес від самого міграційного процесу. IOM Migration [24] надає всю необхідну інформацію, яка потрібна мігранту в першу чергу – як і соціальну допомогу, так і психологічну.

Переважна більшість дорослих українських біженців – жінки (80%). Багато з цих жінок (77%) мігрували до Німеччини без партнера, 48% з неповнолітніми дітьми, 12% з партнером і неповнолітніми дітьми. З чоловіків 71% приїхали до Німеччини зі своєю партнеркою [17, c.3]. Майже всі опитані (96%) основною причиною втечі називають війну. Крім того, сімейний контекст і особисті зв’язки відіграють роль для 18%, наприклад, якщо їх надіслала родина. Погані економічні умови називають ще 10% причиною виїзду. Дві третини біженців походять із регіонів, які постраждали від війни значно більше, ніж у середньому: Східна Україна (32%), Центральна Україна (19%) та Південь України (14%) [17, c.5]. Безумовно, найважливішою причиною вибору Німеччини як країни призначення біженці (60%) є те, що тут уже проживають члени родини, друзі та знайомі. Серед інших мотивів, які часто згадуються, є цінності прав людини (29%), система соціального забезпечення (22%), система освіти (12%), культура гостинності (12%) та економічна ситуація в Німеччині (10%). Водночас 18% кажуть, що потрапили до Німеччини випадково. Близько 80% українських біженців втекли з членами сім’ї, друзями чи знайомими, у тому числі 61% з членами своєї нуклеарної сім’ї (партнерами та маленькими дітьми). Медіанний вік біженців (28 років) значно менший, ніж серед усього населення України (41 рік). Частка жінок значно вища, ніж серед населення України в цілому: жінки складають 68% усіх біженців у Німеччині та 80% серед біженців у віці від 18 до 70 років. Наміри українських біженців залишитися або повернутися неоднорідні: 34% хотіли б залишитися в Німеччині до кінця війни. З них 81% планують після цього повернутися в Україну. Бажання залишитися в Німеччині назавжди висловлюють 26% українських біженців, на кілька років – 11%, і максимум на рік – 2%. Ще 27% ще не знають, чи хочуть вони залишитися в Німеччині і як довго [17, c. 8]. 80% біженців не знають німецької мови або знають її дуже погано, 14% мають середні знання та 4% мають добрі чи дуже добрі знання. Переважно добре освічені, зайняті, жінки та молоді біженці оцінюють свої знання німецької мови вище середнього [17, c.9]. На момент опитування 17% біженців у Німеччині працюють. Інші 78% повідомляють, що вони точно (56%) або ймовірно (22%) хочуть почати працювати, них 26% хочуть зробити це негайно, 57% – наступного року і 16% – через два-п’ять років. За даними опитування, 74% безробітних українців зареєстровані як безробітні і, таким чином, включені до інфраструктури підтримки та працевлаштування центрів зайнятості. З цієї групи 21% активно шукали роботу протягом чотирьох тижнів до опитування.

Рівень зайнятості українських біженців-чоловіків швидко зростає незабаром після прибуття, а потім залишається на тому ж рівні. Однак, якщо 24% чоловіків працюють через шість місяців після прибуття, то лише 16% жінок [17, c. 11].

Близько 80% дорослих біженців - жінки, 48% з яких живуть з маленькими дітьми. Дуже часто ці жінки були розлучені зі своїми партнерами внаслідок війни. Стан здоров'я дорослих біженців, за даними самооцінки, добрий. Однак українські діти мають нижчий рівень психологічного благополуччя, ніж інші діти в Німеччині. З точки зору освіти та професій, які практикуються в Україні. Це сприятливі умови для інтеграції та участі, які вже привели до попереднього успіху. Більшість українських біженців живуть у приватних помешканнях, а половина відвідує або вже закінчила мовні курси. Через півроку після прибуття 18% працездатних біженців працюють. Майже в усіх сім’ях, де є діти шкільного віку, діти відвідують школу в Німеччині, а значна частина дітей дитсадкового віку відвідує дитячий садок. Крім того, майже половина біженців вже мають часті контакти з німецьким населенням.

Хоча економічні та соціальні можливості в Німеччині є сприятливими, війна має значний вплив на добробут біженців. Наміри українських біженців залишитися в Німеччині дуже неоднорідні: 34% хочуть виїхати з Німеччини після закінчення війни, ще 2% планують виїхати протягом року. З іншого боку, 37% хочуть залишитися в Німеччині або назавжди (26%), або на кілька років (11%). Через невизначеність щодо перебігу війни 27% не впевнені у своїх намірах залишитися.

Основними критеріями які впливають на ефективність та якість адаптації та інтеграції українців в Німеччині є – освіта та мова. Ці два основних фактори впливають на якість адаптації, так як Німеччина потребує висококваліфікованих спеціалістів із вищою освітою, в той же час як особи без вищої освіти можуть стикнутись із труднощами та певними випробуваннями. Мова є одним із основних факторів, які можуть завадити ефективній інтеграції, так як лише декілька відсотків знають німецьку мову при приїзді в країну, з певним терміном (в середньому через 4 місяці) близько половини мігрантів записуються на курси німецької мови.

Як було зазначено раніше, значним фактором для мігранта чи біженця з України є фінансова підтримка. Фінансова забезпеченість відіграє важливу роль в психологічній адаптації мігрантів в іноземних країнах. Лідери Німеччини погодили пакет допомоги федеральним землям у розміщенні та інтеграції українських біженців. Це включає доступ до центрів зайнятості та мовних курсів [23].

Щодо медичного забезпечення, уряд Німеччини гарантує першу необхідну медичну допомогу та медичну допомогу при запиті для українських біженців чи мігрантів [11, c.10]. Ця допомога надається, якщо мігрант отримав дозвіл на проживання в Німеччині. Щоб отримати цей дозвіл, необхідно звернутись до АВН. До того ж, поранених та тяжкохворих громадян України перевезуть з України до німецьких лікарень, в першу чергу це стосується важкопоранених громадян на території бойових дій та військових.

Отже, підсумовуючи весь перелік наданої інформації, ми проаналізували такі аспекти інтеграції та адаптації українців в Німеччині: культурні, фінансові, історичні, мовні, психологічні, соціальні та медичні аспекти.

Адаптація українців в Німеччині проходить доволі на ефективному рівні, якщо не враховувати мовні бар’єри. Німці в цілому ставляться до українців добре, надають фінансову, психологічну та інші види допомоги для покращення адаптації українських мігрантів.

Республіка Чехія – це наступна країна після Німеччини, яка прийняла найбільшу кількість біженців та мігрантів з України в результаті російського вторгнення. Чехія забезпечує соціальні та юридичні права згідно закону Lex Ukraine (65/2022 Coll) [41].

Для психологічної допомоги та реабілітації українців на всій території республіки існують ряд стаціонарних центрів, які можуть допомогти українському мігранту перебороти наслідки війни. Ці центри можна знайти на інтерактивній карті [41], або звернувшись за допомогою в Інтеграційний центр Праги та інтеграційні центри інших міст. Українці можуть вільно звернутись до Регіональних центрів допомоги та інтеграції українців (РЦДІУ), які є в кожному регіоні. Станом на 31 жовтня 2022 року Чеська Республіка надала тимчасовий захист 453 725 біженцям, які мігрують з України. Країна продовжує реєструвати нових прибулих, але з березня 2022 року. потік значно скоротився. 47% біженців, які в’їжджають до Чехії, – жінки та 33% – діти [45].

Влада Чехії приділяє велику увагу моніторингу захисту та реагування для вразливих біженців. Моніторинг захисту здійснюється безпосередньо персоналом ООН із захисту або у співпраці з неурядовими організаціями, такими як Організація допомоги біженцям (OPU) і Romodrom, у центрах розміщення, пунктах в’їзду та в громадах. На основі визначених потреб надається індивідуальна/сімейна відповідь щодо консультування, юридичної та адміністративної підтримки, визначення потреб і випадків захисту, а також направлення. Партнер УВКБ ООН OPU надає біженцям, які її потребують, інтеграцію та правову допомогу, наприклад, надання додаткового захисту чи іншого статусу захисту, пошук житла, працевлаштування, доступ до шкіл та медичних послуг. У період з липня по вересень ОПУ надала правову допомогу, психологічну та психосоціальну допомогу 149 українським біженцям (68 дітям) [41, c. 2]. Подібні заходи позитивно впливають на інтеграційний рівень українців в соціальному та психологічному аспектах.

У вересні ММСУ та Урядовий уповноважений з прав людини створили Постійну комісію з питань адаптації та інтеграції українських біженців та зміцнення соціальної єдності. До складу цієї групи входять урядові міністерства, неурядові організації, регіональні та муніципальні органи влади, а також ЮНІСЕФ і УВКБ ООН, і вона є форумом для обговорення будь-яких питань, пов’язаних з інтеграцією українських біженців, включаючи виплату гуманітарної допомоги, розміщення, урядову стратегію до 2023 року, та подальші зміни до Lex Ukraine [41, c.8].

Згідно дослідження Європейської Комісії [14], близько 60% мігрантів та біженців є економічно активними, при тому значна їх частка має вищу освіту. Половина біженців у країні працюють на низькооплачуваній некваліфікованій роботі, а дві третини біженців працюють нижче рівня кваліфікації. Тому навички біженців залишаються «невикористаними», йдеться у звіті. 40% біженців проживають в орендованому житлі . Перехід від екстреного/масового розміщення до житла майже зупинився: 23% біженців наразі живуть у гуртожитках і готелях, що є тією ж пропорцією, що й у червні 2022 року.

У Чехії біженці з України можуть отримати гуманітарну допомогу в розмірі 5 тис. крон протягом перших 3 місяців перебування в країні. Перший платіж буде здійснено кожному автоматично при пред'явленні паспорта з візою. Отримати наступну допомогу можуть тільки ті люди, які знаходяться в скрутному матеріальному становищі (безробітні і не мають власності в Чехії), але не більше п'яти разів. Тобто загалом біженці матимуть право на шість гуманітарних пільг по 5000 крон кожна (через півроку потребуючі біженці зможуть продовжувати отримувати державну підтримку, але вже в рамках стандартної соціальної допомоги) [29].

Оплату можна отримати як готівкою, так і безготівковим розрахунком. У другому випадку заявнику знадобиться рахунок в чеському банку. Тепер усі без винятку банки країни пропонують українцям безкоштовне відкриття та обслуговування рахунку, а два великих гравці, Raiffeisenbank і ČSOB, навіть виплачують фінансову допомогу біженцям у розмірі 2500 крон при відкритті рахунку. Це ініціатива самих банків, вона не має нічого спільного з державними пільгами. [29]

Варто виділити ряд переваг, які допоможуть адаптуватись та інтегруватись українському мігранту саме в Чехії – чеська мова добре засвоюється та вивчається через її належність до слов’янських груп мов. Це означає, що порівняно з іншими наведеними країнами в дослідженні, цей фактор може сприяти кращому рівню адаптації, так як схожість мов допомагає пришвидшити її вивчення. До того ж, ще до початку війни, в Чехії існує українська діаспора, і українські мігранти можуть очікувати на отримання допомоги від неї, багато сімей біженців вже мають родину в Республіці Чехія, що може покращити інтеграційний та адаптаційний рівень мігранта.

Біженці з України, які перебувають у Чехії на підставі тимчасового захисту, мають право на безкоштовне медичне страхування [34].

Отже, підсумовуючи весь перелік наданої інформації, ми проаналізували такі аспекти інтеграції та адаптації українців в Чехії, такі як: культурні, фінансові, історичні, мовні, психологічні, соціальні та медичні аспекти.

Фінансова підтримка українських мігрантів в Чехії мінімальна – українцям необхідно працевлаштовуватись для забезпечення власного благополуччя з метою подальшого прожиття в країні – фінансова допомога обмежена. Цей фактор може зашкодити ефективній адаптації мігрантів, так як замість того щоб психологічно відновлюватись після військових дій, мігрант повинен акцентувати всі свої зусилля та увагу на знаходження роботи. З переваг можна виділити мовний аспект – належність чеської мови до слов’янської групи мов полегшує адаптаційний процес українського мігранта. Чехія надає послуги по вивченню мов для українських біженців – платні і безкоштовні. Знання мови є важливим фактором для прожиття в іноземній країні, тому схожість позитивно буде впливати на ефективність адаптації у мігрантів, так само як і соціальні центри, які ці послуги надають. Чехія надає допомогу по мірі можливостей і в психологічному аспекті – існує безліч стаціонарних, дистанційних центрів, а також гарячі лінії, по яким український мігрант може вільно звернутись і отримати психологічну допомогу. Це важливий фактор, який говорить про розуміння влади Чехії надання цих процедур – жертвам війни необхідна психологічна допомога. Соціально український мігрант забезпечений законом Lex Ukraine, який затверджує біженців як тимчасово захищених на території Чехії – їм надаються права в освіті, в працевлаштуванні, в праві перебувати на території республіки протягом року, в медичному обслуговуванні. Однією із основних проблем, які можуть завадити інтеграційному процесу – це відсутність житла для біженців, в результаті в більшості випадків мігранти розміщуються в домівках самих чехів. Це може викликати ризики із насильством та дискримінацією зі сторони громадян по відношенню до мігрантів, але статистично таких випадків задокументовано було в незначній кількості.

**Висновки до розділу I**

В розділі I були розглянуті праці науковців, таких як В.В. Гриценко, Л.Е. Орбан-Лемрик, М.І. Пірен, В.М. Павленко, Т.Г. Стефаненко, Л.А. Шайгерової, М.О. Шульги, В.В. Гриценко та інших. В результаті теоретичного аналізу були виділені поняття адаптації та інтеграції згідно наукової точки зору, що необхідно для розуміння чинників, які впливають на українських мігрантів. Зрозуміло, що на адаптацію та інтеграцію впливають соціальні чинники приймаючих країн, психологічне становище самих мігрантів та фінансове становище мігрантів. Також в результаті теоретичного дослідження зрозуміло, що інтеграція та адаптація – це двосторонній процес, як соціальне середовище впливає на мігрантів, так і мігранти впливають на соціальне середовище. Найбільш впливовими на адаптаційні та інтеграційні процеси українського мігранта виділені культурні та мовні відмінності. Згідно подальшого теоретичного аналізу зрозуміло, що внутрішньо-переміщені особи є першими, хто стикається з психологічними наслідками війни, такими як стрес, ПТСР, депресія, тривожність та інші [4]. Дійшли до висновку, ефективної адаптації українців за кордоном необхідно проводити значну психологічну та соціальну роботу з українцями ще на території України. Були розглянуті економічні та соціальні фактори, з якими стикнуться українські мігранти в таких країнах як Польща, Німеччина та Чехія – як найбільш популярні країни для українського мігранта, а також проаналізовано яким чином ці чинники психологічно будуть впливати на адаптаційні та інтеграційні процеси. Надані висновки для кожної країни, переваги та недоліки та можливі ризики, які можуть виникнути під час інтеграції.

**РОЗДІЛ II. ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ**

**2.1.** **Організація дослідження**

Для розуміння адаптаційного та інтегративного рівня українських мігрантів в країнах, які були наведені в теоретичній частині, проведені ряд психодіагностичних досліджень, які допоможуть зрозуміти, як українські мігранти оцінюють власне становище, власний рівень інтеграції в іноземне суспільство, власну психологічну, соціальну та фінансову забезпеченість. Нашим зацікавленням було визначити заходи сприяння різних країн українськими мігрантами, зокрема надання ними психологічної допомоги і підтримки. Також використовувались валідні методики дослідження, такі як: «Методика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда; «Опитувальник посттравматичних когніцій» Е. Фоа і А. Етлерса.

Для цього дослідження була складена авторська анкета, яка розміщена в Додатку А. Анкета створена в Google Forms, і була розміщена на таких ресурсах, як Reddit - r/Ukraina, r/Ukraine, r/Ukraine\_UA, <https://diasporaua.com/> , <https://ukraine.iom.int/uk> .

Опитування проводитись за такими критеріям: вік і стать, міграція в країну до/після початку війни, задоволеність фінансовою підтримкою, соціальною та психологічною, працевлаштування, вивчення мови, культура і адаптація, історичні конфлікти, медичне забезпечення, ставлення населення приймаючої країни, загальна задоволеність умовами.

В онлайн-опитувані взяло участь 1038 мігрантів, 650 з яких – в Польщі, 124 – в Німеччині, 110 – в Чехії, 61 – в Іспанії , 72 – в Болгарії, 21 – в Італії. Аналітичні дані та результати опитувань будуть зібрані тільки для респондентів з Польщі, Німеччини та Чехії, так як кількість вибірки більше 100 і ці дані будуть більш точними для розгляду адаптаційних і інтеграційних факторів. Опитування проводиться з метою аналізу загальних соціальних та інших чинників для розуміння адаптаційного рівня мігрантів [табл. 2.1].

«Методика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда [табл. 2.2]; «Опитувальник посттравматичних когніцій» Е. Фоа і А. Етлерса [табл. 2.3] проведені в сумі з 120 респондентами, з яких: 60 з Польщі, 40 з Німеччини та 20 з Чехії. Результати та інтерпретація наведені в таблицях.

**2.2. Аналіз отриманих результатів**

*Таблиця 2.1*

**Результати авторської анкети**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показник** | **Дані** |
| Стать | Польща – жіноча 83%, Німеччина – жіноча 76%, Чехія – 89% жіноча |
| Причина | Польща – 84% вимушено, 1% з інших причин, 15% по власному бажанню, Німеччина – 52% вимушено, 11% з інших причин, 34% по власному бажанню, Чехія – 74% вимушено, 22% з інших причин, 4% по власному бажанню |
| Вибір країни | Польща – 78% в наслідок обставин, Німеччина – 68% обрана свідомо, Чехія – 56% в наслідок обставин |
| Задоволення прийому | Польща – Середня оцінка якості, Німеччина – Висока оцінка якості, Чехія – Середня оцінка якості |
| Знання про центри допомоги | Польща – 86% не знали, Німеччина – 69% не знали, Чехія – 84% не знали |
| Звернення до центрів підтримки | Польща – 44% звернулись, Німеччина – 21% звернулись, Чехія – 36% звернулись |
| Оцінка псих. служб | Польща – Добре та задовільно, Німеччина – відмінно, Чехія – задовільно |
| Проблеми з оформленням документів | Польща – 63% стикнулись, Німеччина – 34% стикнулись, Чехія – 14% стикнулись |
| Фінансове забезпечення | Польща – більшість задоволені, Німеччина – більшість задоволені, Чехія – більшість незадоволені |
| Безкоштовний притулок | Польща – 58% отримали, Німеччина – 16% отримали, Чехія – 31% отримали |
| Ставлення | Польща – 71% оцінили як «добре», Німеччина – 53% оцінили як «задовільно», Чехія – 48% оцінили як «задовільно» |
| Історичні конфлікти | Польща – 94% відсутні, Німеччина – 98% відсутні, Чехія – 88% відсутні |
| Дискримінація | Польща – 89% не стикались, Німеччина – 62% не стикались, Чехія – 55% не стикались |
| Курси мови | Польща – 78% отримали, Німеччина – 51% отримали, Чехія – 84% отримали |
| Вивчення мови | Польща – 44% активно вивчають, Німеччина – 12% активно вивчають, Чехія – 34% активно вивчають |
| Подальші плани | Польща – 33% назавжди, 48% до закінчення війни, Німеччина – 79% назавжди, 11% до закінчення війни, Чехія – 15% назавжди, 55% до закінчення війни |
| Доступність інформації | Польща – середня оцінка в 3 бали, Німеччина – висока оцінка в 4 бали, Чехія – середня оцінка в 3 бали |
| Загальні труднощі мігрантів | Польща – ФТ – 43%, ІМКС – 21%, ПТ – 22%, СТ – 6%, ТМЗ – 8%, Німеччина – ФТ – 5%, ІМКС – 61%, ПТ – 16%, СТ – 15%, ТМЗ – 3%, Чехія – ФТ – 41%, ІМКС – 42%, ПТ – 14%, СТ – 1%, ТМЗ – 2%, |

*Фінансові труднощі - ФТ, Інша мова, культура і суспільство – ІМКС, Психологічні труднощі – ПТ, Соціальні труднощі – СТ, Труднощі із медичним забезпеченням – ТМЗ.*

Згідно отриманих результатів авторської анкети можна провести ряд інтерпретацій. У всіх трьох країнах переважна більшість мігрантів – це жінки та діти. Враховуючи військовий стан в Україні, зрозуміло, що чоловікам від 16 до 60 років не дозволено перетинати кордон, тому такі результати згідно статі та віку зрозумілі. Згідно причини міграції внаслідок війни спостерігається різниця – в Польщі та Чехії більшість мігрантів знаходиться вимушено, тоді як в Німеччину значна кількість українців мігрувала добровільно. Найкраще оцінений рівень прийому мігрантів в Німеччині, що говорить про професіоналізм соціальних служб цієї країни. Виділяється тенденція на рахунок інформованості мігрантів про служби соціальної та психологічної підтримки, тобто інформаційні служби України та приймаючих країн працюють не на задовільному рівні, необхідне покращення в цьому напрямку, в той же час саму оцінку роботи психологічних служб українці виділили на «відмінно» саме в Німеччині, тоді як в інших країнах – «добре» та «задовільно». Безкоштовний притулок отримали найменше в Німеччині, тоді я в Польщі цей показник знаходиться на задовільному рівні. В аспекті ставлення до українського мігранта та відсутності історичних конфліктів найбільш позитивно виділяється Польща, найбільш негативно – Чехія, де спостерігається значний рівень дискримінації по відношенню до українців в цілому, що необхідно врахувати державним та соціальним службам цієї держави. Серед подальших планів найбільш позитивну оцінку отримала Німеччина – більшість мігрантів планує залишитись в країні назавжди, що характеризує цю країну як найбільш привабливу для подальшого життя в аспекті сприйняття українськими мігрантами. Основними труднощами для українського мігранта в Польщі та Чехії є – фінансові труднощі, в той же час в Німеччині – це інше суспільство та мова. Спостерігається тенденція – що більш фінансово забезпечені українські мігранти знаходяться саме в Німеччині, так як вони не виділяють фінансове питання як основне, в той же час бідніші групи – в Польщі та Чехії, тому і спостерігається різниця в приорітетах. Не зважаючи на основні труднощі українських мігрантів в Німеччині в аспекті іншої мови та суспільства, бажання українців залишитись в країні назавжди говорить про те, що мігранти готові культурно, соціально та мовно асимілюватись з метою постійного перебування в країні, не зважаючи на культурні та мовні труднощі. Також спостерігається цікава тенденція – не зважаючи на те, що більшість мігрантів в Німеччині бажають залишитись в країні назавжди, вони не вивчають активно німецьку мову, в той же час українці в Польщі та Чехії навпаки – більшість з них планує повернутись в Україну після закінчення війни, але вони активно вивчають місцеву мову. Це може говорити про культурну різницю, яка впливає на це рішення. Культура та мова Чехії і Польщі ближчі до українців, в той же час, згідно результатів опитування, українці в Німеччині сприймають мову та культуру більш незвично та складно для себе, хоча і бажають залишитись в країні. Також варто враховувати те, що основна проблема українських мігрантів в Польщі та Чехії – це фінансове становище, що говорить про необхідність фінансової підтримки українців зі сторони приймаючих країн. Якщо ця підтримка не буде надана, більшість мігрантів буде акцентувати увагу саме на цьому питанню, а не на відновленню власної психіки та загального психофізіологічного стану, що важливо для покращення адаптаційного та інтегративного процесу. У випадку з Німеччиною, країна повинна орієнтуватись власне на інтеграцію українців в мовному та культурному аспектах – надавати більше безкоштовних курсів, задіявши спеціалістів, які ефективно здатні покращити адаптаційний процес українського мігранта. Також варто виділити ще одну проблему, яка явно спостерігається в Чехії – громадяни країни в більшості випадків ставляться негативно до українського мігранта, наявні випадки дискримінації, що критично важливо виправити за допомогою просвітницьких та інформаційних кампаній зі сторони держави для покращення інтеграційного та адаптаційного процесу українців в державі.

*Таблиця 2.2*

**Результати методики «Методика соціально-психологічної адаптації»**

**К. Роджерса і Р. Даймонда**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показник** | **Дані** |
| Адаптивність | Польща – 74, Німеччина – 82, Чехія – 71 |
| Дезадаптивність | Польща – 48, Німеччина – 62, Чехія – 54 |
| Брехливість - | Польща – 16, Німеччина – 11, Чехія – 12 |
| Брехливість + | Польща – 18, Німеччина – 12, Чехія – 14 |
| Прийняття себе | Польща – 23, Німеччина – 33, Чехія – 21 |
| Неприйняття себе | Польща – 31, Німеччина – 16, Чехія – 24 |
| Прийняття інших | Польща – 22, Німеччина – 26, Чехія – 18 |
| Неприйняття інших | Польща – 26, Німеччина – 19, Чехія – 23 |
| Емоційний комфорт | Польща – 11, Німеччина – 26, Чехія – 19 |
| Емоційний дискомфорт | Польща – 28, Німеччина – 15, Чехія – 21 |
| Внутрішній контр. | Польща – 31, Німеччина – 54, Чехія – 36 |
| Зовнішній контр. | Польща – 16, Німеччина – 31, Чехія – 24 |
| Домінування | Польща – 4, Німеччина – 11, Чехія – 6 |
| Слухняність | Польща – 35, Німеччина – 13, Чехія – 22 |
| Ескапізм | Польща – 24, Німеччина – 22, Чехія – 22 |

За результатами методики «Методика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда ми можемо проаналізувати адаптаційні якості українського мігранта відповідно до кожної країни, а також проаналізувати головні відмінності та порівняти результати з мігрантами з іншими приймаючими країнами. Для визначення середнього значення використовувався метод середньої арифметичної або метод обчислення середнього значення. В контексті роботи цей метод є ефективним з метою визначення центральної тенденції в наборі даних. Згідно отриманих даних можна зробити висновок, що найбільш неадаптованими мігрантами є саме мігранти в Польщі. Виділяються «Неприйняття себе», «Емоційний дискомфорт» та «Рівень слухняності». Отримані дані свідчать, що середньостатистичний мігрант в Польщі відчуває серйозні наслідки бойових дій і міграційного процесу, тому соціальним та психологічним службам варто виділяти найбільше уваги власне психологічному становищу новоприбулих мігрантів. Низький рівень «домінування» також свідчить про внутрішню скутість мігрантів та боязнь відстоювати власні права, думки та позицію, що може негативно вплинути на інтегративний процес та призвести до асиміляції українців польською культурою, мовою та традиціями. Також варто враховувати фактор, що Польща – це сусідня країна, і найменш благополучні групи мігрантів мають можливість потрапити тільки сюди, що може бути причиною таких отриманих даних. Спостерігається цікава тенденція в мігрантів в Німеччині – рівень «адаптивності» та «дезадаптивності» однаково високий, що свідчить про дві різні групи мігрантів, в яких перша адаптується ефективно, в яких друга – ні, що може говорити про різницю в фінансовому, психологічному, соціальному становищі, який впливає на рівень адаптивності та дезадаптивності. Це говорить про те, що умови перебування в Німеччині для певних груп мігрантів комфортні, а для інших – ні. По іншим показникам рівень адаптивності українських мігрантів високий, а також рівень психологічного та емоційного благополуччя – найвищий серед наведених країн. Значення в Чехії середні, але близькі до значень в Польщі, що говорить про схожість надання соціальних, економічних та інших умов українським мігрантам. Спостерігається також цікава тенденція по шкалі «уникнення проблем» - у всіх трьох приймаючих країнах мігранти намагаються забути про пережитий досвід та про наслідки війни, що говорить про бажання українців абстрагуватись від пережитого досвіду. Загалом, найбільш позитивний адаптивний рівень спостерігається в Німеччині, середні показники в Чехії, найнижчі – в Польщі з опитаних респондентів.

*Таблиця 2.3*

**Результати опитувальника «Опитувальник посттравматичних когніцій» Е. Фоа і А. Етлерса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показник** | **Дані** |  |
| Негативні думки стосовно себе | Польща – 1.22 , Німеччина – 1.09 , Чехія – 1.10 |  |
| Негативні думки стосовно світу | Польща – 3.81 , Німеччина – 2.10 , Чехія – 2.74 |  |
| Самоїдство | Польща – 1.04 , Німеччина – 1.01 , Чехія – 1.03 |  |

*Нормативні дані: Шкала 1 – 1.08 (травма відсутня), 1.12 (травма, але не ПТСР), 3.60 (травма з ПТСР); Шкала 2 – 2.07 (травма відсутня), 2.43 (травма, але не ПТСР), 5.00 (травма з ПТСР); Шкала 3 – 1.00 (травма відсутня), 1.02 (травма, але не ПТСР), 3.20 (травма з ПТСР).*

За результатами опитувальника «Опитувальник посттравматичних когніцій» Е. Фоа і А. Етлерса ми можемо проаналізувати наявність ПТСР, яке часто виникає після бойових дій, а також виявити травми, які з ПТСР не пов’язані. Ця методика буде ефективною для аналізу психологічного та емоційного становища українських мігрантів. Використовувався метод середньої арифметичної для виявлення центральних тенденцій по кожній приймаючій країні. В нормативних даних наведені значення, які характеризують відсутність травми, травму, але не ПТСР, і травму з ПТСР. Значення по кожному показнику відрізняються. Як і в попередній методиці, найбільш неоптимістичні результати спостерігаються у респондентів, які перебувають у Польщі. По показнику «Негативні думки стосовно себе» середня тенденція відповідає нормативному значенню «травма, але не ПТСР», що говорить про те, що українським мігрантам необхідна допомога кваліфікованих спеціалістів та психологів, які повинні провести роботу з метою покращення психологічного становища серед мігрантів в Польщі. Найкращі результати по цьому показнику серед мігрантів в Німеччині та Чехії. Найбільше виділяється показник «Негативні думки стосовно світу» серед мігрантів в Польщі – середній показник якого не є ПТСР, але наближений до нього. Це свідчить про негативне ставлення українських мігрантів до ситуації війни в цілому, до обвинувачень світу, оточуючих людей та життєвих обставин, що значно ускладнює адаптаційний та інтеграційний процес, так як така тенденція може спричинити конфлікти між українськими мігрантами та громадянами Польщі і її соціальними службами. Необхідно виділяти значну увагу власне саме цьому показнику, так як травма, хоча і не ПТСР, у більшості мігрантів присутня. Негативні думки стосовно світу спостерігаються також у мігрантів в Німеччині та Чехії, але значно меншому рівні. Згідно показника «Самоїдство» можна зробити висновок, що більшість респондетів у всіх трьох країнах не звинувачують себе в обставинах, які виникли. Подібна тенденція приводить до наступного висновку, що у більшості випадків український мігрант зовнішній світ та обставини, які він контролювати не може, а не акцентує увагу на своєму внутрішньому «Я», на можливості контролювати своє життя без впливу обставин.

**Висновки до розділу II**

За результатами комплексного дослідження, серед мігрантів в Польщі та Чехії найбільш актуальним питанням є фінансове забезпечення, серед мігрантів в Німеччині – інша культура, мова та суспільство, що говорить про необхідність індивідуального підходу та виділення ресурсів зі сторони приймаючих країн саме в цих аспектах. Також виявлений значний рівень дискримінації зі сторони громадян Республіки Чехія, що призводить до негативних наслідків і погіршує адаптаційний і інтеграційний процеси. Найбільша кількість мігрантів – це жінки та діти, близько 85% опитаних. Бажання залишитись в приймаючій країні назавжди виявляють мігранти в Німеччині, найменше бажання – в Чехії. Виявлені адаптаційні можливості та наявність травм, пов’язаних з ПТСР або наявність ПТСР. Досліджено, що найкращий адаптаційний рівень виявляють мігранти в Німеччині, найбільш складний – в Польщі, середні значення в Чехії. Спостерігається тенденція обвинувачення світу у власному становищі із небажанням контролювати власне життя, покладаючись тільки на зовнішні чинники та обставини у всіх трьох країнах. Найбільший рівень травмованості згідно методики спостерігається в Польщі – в середньому «травма, але не ПТСР». Зрозуміло, що адаптація та інтеграція – це процеси двосторонні, тому важливо працювати з подібними психологічними аспектами з метою як і допомогти українським мігрантам, так і підвищити рівень безпеки власне приймаючої країни.

**РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СТОСОВНО АДАПТАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ**

**3.1. Основні методи психологічної допомоги**

Рекомендовані методи психологічної допомоги соціальним службам приймаючих країн, які можна використовувати для покращення адаптаційного та інтегративного процесу:

Індивідуальне консультування. Допомагає людям працювати над їхніми емоціями та реакціями на стресову подію. Це створює можливість виразити почуття та обговорити стратегії подолання.

Групова терапія - допомагає українцям, які переселяються разом, відчувати підтримку один одного та обмінюватись досвідом адаптації. Вони можуть навчитися краще розуміти та приймати свої почуття.

Психоосвіта. Проведення тренінгів, семінарів, воркшопів з розвитку стресостійкості, впевненості, соціальної компетентності, що допомагає мігрантам краще адаптуватися до нового середовища.

Створення соціальних груп підтримки. Мережі українців у громаді, які можуть ділитися досвідом, емоціями та допомагати один одному. Це стимулює відчуття приналежності і зменшує почуття самотності.

Експозиційна терапія. Допомагає подолати нав'язливі спогади про травматичні події. Полягає у відтворенні цих спогадів у безпечних умовах під керівництвом терапевта.

Когнітивно-біхевіоральна терапія (КБТ). Допомагає змінити неадаптивні думки, що виникли внаслідок психотравми. Спрямована на зміну поведінки та когнітивне переструктурування.

Психодрама. Дає можливість відтворити і переосмислити травматичні події за допомогою рольових ігор і драматизації. Допомагає звільнитися від емоційної напруги та отримати новий досвід.

Арт-терапія. Використовує мистецтво (малювання, ліплення тощо) для самовираження, осмислення травматичного досвіду та отримання емоційного звільнення.

EMDR-терапія (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Використовуються швидкі рухи очей для обробки травматичних спогадів. Допомагає зменшити емоційний дистрес, пов'язаний зі спогадами.

Кризове втручання. Надання психологічної допомоги відразу після травматичної події. Мета - попередити розвиток посттравматичного стресового розладу та інших розладів.

Терапія нейролінгвістичного програмування (НЛП). Впливає на психіку людини через мову, фокусується на особистісному зростанні і зміні патернів мислення та поведінки. Допомагає подолати наслідки психотравми.

Трансактний аналіз. Досліджує психологічні «ігри», в які люди вступають один з одним, і «життєві сценарії», яким люди навчаються слідувати з дитинства. Допомагає усвідомити деструктивні сценарії, що склалися внаслідок травми, і змінити їх.

Гештальт-терапія. Спрямована на усвідомлення людиною свого внутрішнього світу і потреб. Допомагає подолати незавершені «гештальти» - психологічні ситуації, які залишилися відкритими внаслідок травми.

Позитивна психотерапія. Спрямована на розкриття потенціалу людини, розвиток її сильних сторін і якостей. Допомагає змістити фокус з травматичного досвіду і знайти ресурси для особистісного зростання.

Мистецька терапія. Використовує різні форми мистецтва (музикотерапію, казкотерапію, бібліотерапію тощо) для вираження почуттів, подолання страхів, тривоги і розладів настрою, викликаних психотравмою.

**3.2. Практичні рекомендації для українських мігрантів та соціальних служб приймаючих країн**

Рекомендації для українського мігранта для покращення адаптивних навичок згідно соціальних, фінансових, психологічних, мовних, культурних та історичних аспектів, які покинули територію України в наслідок російсько-української війни:

Соціальний аспект: Намагайтеся знайти людей, які мають схожий життєвий досвід або інтереси з вами. Це може бути інші українські мігранти, представники громадських організацій, волонтери, студенти. Спілкуйтесь з ними про свої проблеми, почуття, плани. Вони можуть допомогти вам знайти ресурси, підтримку, друзів. Не ізолюйте себе від суспільства.

Фінансовий аспект: Досліджуйте можливості отримання гуманітарної допомоги, соціальних послуг, стипендій, грантів. Звертайтесь до місцевих установ, неприбуткових організацій, медичних закладів за консультаціями та практичною допомогою. Намагайтеся знайти роботу або навчання за своєю спеціальністю або за своїми інтересами. Будьте готові до того, що вам може знадобитися перекваліфікація або додаткова освіта.

Психологічний аспект: Прийміть свою ситуацію як виклик, а не як катастрофу. Не звинувачуйте себе або інших за свої труднощі. Намагайтеся бачити переваги та можливості свого нового життя. Займайтесь саморозвитком та самодослідженням. Шукайте професійну психологічну допомогу, якщо відчуваєте симптоми стресу, тривоги, депресії.

Мовний аспект: Вивчайте мову країни, в яку ви переїхали. Це допоможе вам адаптуватися до нової культури, спілкуватися з місцевими людьми, знаходити роботу або навчання. Використовуйте різні ресурси для вивчення мови: курси, книги, фільми, музика, інтернет. Не бійтеся робити помилки або вимовляти щось не так. Практикуйтесь якомога більше.

Культурний аспект: Досліджуйте культуру країни, в яку ви переїхали. Дізнавайтесь про її історію, традиції, звичаї, цінності, норми поведінки тощо. Відвідуйте музеї, виставки, фестивалі, концерти. Будьте відкриті до нового досвіду та людей. Не критикуйте або порівнюйте культуру країни прийому з культурою України. Намагайтесь знайти спільне та взаємоповажати різницю.

Історичний аспект: Зберігайте зв’язок з Україною та своєю історичною пам’яттю. Читайте українські книги, газети, журнали. Слухайте українську музику, дивіться українське кіно, театр. Відвідуйте українські громадські заходи, свята, акції. Пам’ятайте про своє походження, свою родину, своїх друзів. Передавайте свою українську ідентичність своїм дітям або онукам.

Рекомендації для соціальних служб приймаючих країн, які надають допомогу українським біженцям та мігрантам:

Соціальний аспект: Надавайте українським мігрантам можливості для соціальної інтеграції та участі в громадському житті. Створюйте сприятливе середовище для їх комунікації з місцевим населенням. Організовуйте заходи, спрямовані на зміцнення довіри, співпраці, дружби між різними групами. Залучайте українських мігрантів до волонтерської діяльності, громадських ініціатив, культурного обміну тощо.

Фінансовий аспект: Надавайте українським мігрантам доступ до гуманітарної допомоги, соціальних послуг, стипендій, грантів тощо. Інформуйте їх про їх права та обов’язки в країні прийому. Допомагайте їм знаходити роботу або навчання за їх кваліфікацією або за їх інтересами. Надавайте їм консультації та практичну допомогу з питань податків, банківських послуг, страхування тощо.

Психологічний аспект: Показуйте українським мігрантам повагу та співчуття. Визнавайте їх травматичний досвід та потребу в психологічному одужанні. Надавайте їм професійну психологічну допомогу, якщо вони виявляють симптоми стресу, тривоги, депресії тощо. Сприяйте їх позитивному самосприйняттю та самооцінці. Заохочуйте їх до саморозвитку та самодослідження.

Мовний аспект: Сприяйте вивченню мови країни прийому українськими мігрантами. Надавайте їм безкоштовні або доступні курси, книги, фільми, музику, інтернет тощо. Будьте терплячими та доброзичливими до їх помилок або вимови. Підтримуйте їх у практикуванні мови. Не дискримінуйте їх за їх акцентом або рівнем мовної компетенції.

**Висновки до розділу III**

Створена програма по наданню психологічної допомоги українським мігрантам, як і соціальним службам приймаючих країн, так і самим мігрантам. Були названі такі методи, як індивідуальне консультування, групове консультування, арт-терапія, гештальт-терапія, терапевтичне втручання трансактний аналіз та інші. Використання названих методів допоможе українським мігрантам ефективніше адаптуватись та інтегруватись в суспільство приймаючої країни. Надані практичні рекомендації для соціальних служб, які підвищать ефективність надання психологічної допомоги українцям. Надані практичні рекомендації українським мігрантам, які покращать адаптаційний та інтеграційний рівень в суспільство приймаючої країни. Зроблений висновок, що інтеграція та адаптація – це двосторонній процес, тому необхідно працювати як і соціальним службам, які допомагають мігрантам, так і мігрантам потрібно докладати зусиль для ефективної адаптації та інтеграції. Психологічна реабілітація мігрантів є однією із найважливіших аспектів, які потрібно враховувати для підвищення ефективності інтеграції новоприбулих мігрантів. Названі методики та надані рекомендації будуть корисними для досягнення цієї мети.

**РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ**

**4.1. Система охорони праці в Україні**

Система охорони праці в Україні базується на законодавчих актах та нормативно-правових документах, які регулюють умови праці та забезпечують безпеку та здоров'я працівників. Основними нормативно-правовими актами є:

Конституція України: Визначає основні принципи прав працівників, включаючи право на безпеку та здоров'я на робочому місці.

Закон України "Про охорону праці": Цей закон встановлює загальні принципи та вимоги щодо охорони праці, включаючи права та обов'язки працівників та роботодавців, процедури оцінки ризиків, організацію навчання та підготовку працівників з питань охорони праці.

Кодекс законів про працю України: Містить положення про охорону праці, включаючи права працівників на безпеку та охорону здоров'я, організацію робочого часу та відпочинку, оплату праці та відшкодування шкоди.

Нормативні акти Міністерства соціальної політики та інших відповідних органів: Ці акти містять детальні вимоги та стандарти щодо безпеки та здоров'я працівників у різних галузях та професіях. Вони встановлюють вимоги до устаткування, засобів індивідуального захисту, організації робочих місць та процедур безпеки.

Державні наглядові органи. Україна має спеціальні органи, які відповідають за контроль за дотриманням вимог охорони праці. Найважливішим органом є Державна служба з праці. Її завдання включають нагляд за дотриманням законодавства про охорону праці, проведення перевірок на підприємствах та установах, розслідування нещасних випадків на виробництві та застосування відповідних заходів у разі порушень.

Основні принципи системи охорони праці в Україні включають:

Превентивний підхід: Система охорони праці спрямована на запобігання виникненню ризиків та проблем на робочому місці шляхом вживання відповідних заходів та нормативних вимог.

Відповідальність сторін: Кожна сторона (працівник, роботодавець, органи державного нагляду) несе свою відповідальність за дотримання вимог охорони праці та забезпечення безпеки на робочому місці.

Участь працівників: Принцип включення працівників у процеси прийняття рішень та впровадження заходів з охорони праці. Це включає право на інформацію, навчання та участь у комітетах з охорони праці.

Стандарти та нормативи: Законодавство та нормативно-правові акти встановлюють стандарти та вимоги щодо безпеки та здоров'я працівників. Ці стандарти включаються в процеси планування, оцінки ризиків, організації робочих місць та надання інструкцій працівникам.

Навчання та підготовка: Роботодавці зобов'язані забезпечити належне навчання та підготовку працівників з питань охорони праці, включаючи навички безпеки, використання засобів індивідуального за хисту, процедури евакуації та вживання заходів у надзвичайних ситуаціях.

Медичний контроль: Система охорони праці передбачає медичний контроль за станом здоров'я працівників, включаючи періодичні медичні огляди, виявлення професійних захворювань та заходи для їх запобігання.

Інспекції та контроль: Державні органи здійснюють інспекції та контроль за дотриманням вимог охорони праці. Це включає планові перевірки, розслідування нещасних випадків та накладення санкцій у разі порушень.

Співпраця з профспілками: Профспілки мають право брати участь у процесі вирішення питань охорони праці, захищати права та інтереси працівників і сприяти створенню безпечних умов праці.

В Україні існує система охорони праці, яка має на меті забезпечити безпеку та здоров'я працівників. Виконання вимог цієї системи є обов'язковим для всіх роботодавців і працівників, з метою запобігання нещасним випадкам та професійним захворюванням.

**4.2. Охорона праці психолога**

Охорона праці психолога включає комплекс заходів, спрямованих на забезпечення безпеки та здоров'я працівника в процесі його професійної діяльності. Оскільки психолог працює з людьми і займається психічними процесами, його робота має свої особливості і потребує додаткових заходів з охорони праці. Основні аспекти охорони праці психолога включають:

Психологічна безпека: Психолог повинен бути свідомим потенційних психологічних ризиків, пов'язаних з його роботою, і вживати заходів для їх запобігання. Це може включати створення психологічної безпечної атмосфери для клієнтів, застосування етичних принципів у роботі, уникнення емоційного вигорання та стресу.

Фізична безпека: Психолог повинен працювати в комфортних та безпечних умовах. Це означає належне оснащення робочого простору, раціональну організацію робочого місця, використання ергономічних принципів та дотримання правил безпеки.

Професійний розвиток: Психолог повинен постійно підтримувати та розвивати свої професійні навички і знання. Це може включати участь в навчальних програмах, тренінгах, конференціях, а також регулярну самоосвіту.

Самозахист: Психолог повинен володіти навичками самозахисту в роботі з важкими ситуаціями і клієнтами. Це може включати використання методів дистанціювання, психологічних стратегій саморегуляції, а також звернення по допомогу та консультацію колег або супервізора в разі потреби. Також важливо мати механізми для відновлення психологічного стану після роботи зі складними ситуаціями, наприклад, через релаксаційні практики, фізичну активність або хобі.

Оцінка ризиків: Психолог повинен проводити оцінку ризиків, пов'язаних з його професійною діяльністю, і вживати заходів для їх запобігання або мінімізації. Це може включати аналіз потенційних небезпек, розробку і виконання планів надзвичайних ситуацій та контроль за дотриманням норм і правил безпеки.

Охорона праці психолога є важливою для забезпечення якісної та безпечної професійної діяльності. Вона сприяє збереженню фізичного та психічного здоров'я психолога, допомагає підтримувати ефективність його роботи та якість надання психологічної допомоги. При цьому важливо, щоб психологи були свідомими про свої права та обов'язки щодо охорони праці і дотримувалися відповідних норм і стандартів.

З метою забезпечення ефективної охорони праці психолога, рекомендується:

Оцінити ризики: Проведіть оцінку ризиків, пов'язаних з професійною діяльністю психолога. Визначте потенційні небезпеки, такі як ризик стресу, емоційного вигорання, психологічної травми або небезпека конфіденційності даних. Це допоможе ідентифікувати основні аспекти, які потребують уваги в процесі охорони праці.

Розробити заходи безпеки: На основі оцінки ризиків розробіть план заходів з охорони праці. Це може включати впровадження процедур щодо конфіденційності даних, створення безпечного та комфортного робочого середовища, впровадження програм психологічної підтримки та регулярного оцінювання ризиків.

Забезпечити необхідні ресурси: Психолог повинен мати необхідні ресурси для безпечної роботи. Це може включати належне оснащення робочого простору, наявність необхідного обладнання, доступ до розумних робочих годин та можливість отримання необхідної психологічної підтримки.

Запровадити навчання та навчання: Організуйте навчальні програми та тренінги для психологів з питань охорони праці. Надайте їм необхідні знання та навички щодо ідентифікації ризиків, стресового керування, психологічної самозахисту та професійного самовдосконалення.

Підтримка та самозахист: Забезпечте психологам доступ до супервізії, консультацій та інших форм пі дтримки. Важливо, щоб психологи мали можливість консультуватися зі спеціалістами, отримувати підтримку в складних ситуаціях та мати можливість висловлювати свої емоції і переживання.

Збереження балансу роботи і відпочинку: Психологи повинні дотримуватися режиму роботи, який дозволяє їм зберігати баланс між професійною діяльністю і відпочинком. Регулярні перерви та відпустки допомагають психологам відновлювати енергію та запобігати перевантаженню.

Враховувати етичні принципи: Психолог повинен дотримуватися етичних принципів у своїй професійній діяльності. Це означає додержання конфіденційності, повагу до прав та гідності клієнтів, уникнення конфлікту інтересів та етичну взаємодію з колегами.

Виявляти своєчасну реакцію на стрес: Психолог повинен вміти виявляти ознаки стресу і вживати заходи для його подолання. Це може включати практику релаксації, фізичну активність, ведення дневника або звернення до професійних консультантів у разі потреби.

Загалом, охорона праці психолога передбачає систематичний підхід до забезпечення безпеки та добробуту працівника в процесі його професійної діяльності. Це важливий аспект роботи психолога, який допомагає зберігати його фізичне та психічне здоров'я, а також забезпечує якісну надання психологічної підтримки та допомоги клієнтам. Дотримання принципів охорони праці сприяє запобіганню професійному вигоранню, зниженню ризиків психологічного травмування та збереженню якості надання послуг.

Охорона праці психолога є взаємозв'язаним процесом, що потребує постійного оновлення і вдосконалення. Психологи повинні бути ознайомлені з актуальними нормативно-правовими актами та рекомендаціями щодо охорони праці, а також стежити за новими дослідженнями і розробками у галузі психологічного благополуччя та безпеки праці.

Невід'ємною частиною охорони праці психолога є постійне самовдосконалення та професійний розвиток. Психологи повинні бути свідомі своїх професійних обов'язків, етичних норм та стандартів, а також вміти адаптувати їх до конкретних ситуацій.

Крім того, важливо, щоб охорона праці психолога була підтримана на рівні організації. Адміністрація повинна створити умови, необхідні для безпечного та комфортного виконання професійних обов'язків психолога. Це може включати надання необхідного обладнання та матеріалів, організацію регулярних тренінгів та навчань, підтримку та консультації з питань охорони праці.

Загалом, охорона праці психолога є важливим аспектом професійної діяльності, який сприяє забезпеченню безпеки, здоров'я та ефективності роботи.

Наступні кроки для забезпечення охорони праці психолога включають:

Періодичні огляди та оцінки робочих умов: Регулярно оцінюйте робоче середовище психолога, виявляйте потенційні ризики та приймайте заходи для їх запобігання. Оглядайте робоче місце, оснащення, освітлення, вентиляцію та інші аспекти, щоб забезпечити безпеку та комфорт працівника.

Розроблення протоколів безпеки: Розробіть протоколи та процедури, які описують правила безпеки та профілактичні заходи для психологічної практики. Вони можуть включати правила щодо конфіденційності, взаємодії з клієнтами, управління стресом та процедури в разі екстрених ситуацій.

Надання належного навчання: Забезпечте психологу належне навчання з охорони праці, включаючи основні принципи безпеки, управління стресом, розпізнавання психологічних ризиків та ефективні методи психологічного самозахисту.

Запровадження системи зворотного зв'язку: Створіть механізми для отримання зворотного зв'язку від психологів щодо умов праці, проблем безпеки та пропозицій щодо поліпшення. Активна комунікація і відкритий діалог допомагають виявляти проблеми та шукати шляхи їх вирішення.

Психологічна підтримка та супервізія: Забезпечте психологам доступ до психологічної підтримки та супервізії. Регулярні консультації та спілкування з колегами або професійними консультантами можуть допомогти психологам управляти стресом, розглядати важкі випадки та розвивати свої професійні навички.

Забезпечення розумних робочих годин: Створіть режим роботи, який дозволяє психологам відпочивати і відновлювати енергію. Уникайте перевантаження психологів і забезпечуйте відпочинок та відпустки, які допомагають запобігти вигоранню та підтримувати їх психологічне благополуччя.

Підтримка робочої культури та командної співпраці: Створіть сприятливу робочу культуру, де психологи відчувають підтримку, взаємодіють з колегами і можуть обговорювати труднощі та виклики своєї роботи. Залучайте їх до прийняття рішень та спільної розробки поліпшень у сфері охорони праці.

Самостійна рефлексія та самозахист: Психологи повинні розвивати навички самостійної рефлексії та самозахисту. Це може включати практику самопідтримки, здоровий спосіб життя, включення в діяльність, яка розслабляє та надає задоволення, а також встановлення меж і вміння гнучко реагувати на вимоги роботи.

Охорона праці психолога є невід'ємною частиною його професійної діяльності і впливає на якість надання психологічної допомоги кл ієнтам. Продовжуючи, ось додаткові кроки для забезпечення охорони праці психолога:

Професійна підтримка: Створіть можливості для психологів отримувати професійну підтримку і навчання. Це може включати участь у конференціях, семінарах, навчальних програмах та регулярному професійному розвитку. Забезпечення доступу до актуальних досліджень та методик сприяє підвищенню якості психологічної практики.

Управління конфліктами: Розробіть стратегії управління конфліктами, які допомагатимуть психологам вирішувати конфліктні ситуації, які можуть виникати в робочому середовищі. Це може включати навчання навичкам комунікації, способам врегулювання конфліктів та співпрацю зі співробітниками для підтримки позитивного та сприятливого робочого клімату.

Моніторинг та оцінка результатів: Проводьте систематичний моніторинг та оцінку результатів роботи психологів, щоб виявити можливі проблеми та вдосконалити систему охорони праці. Збирайте фідбек від клієнтів та психологів, аналізуйте дані та впроваджуйте необхідні зміни для покращення якості роботи та безпеки праці.

Підтримка балансу між роботою та приватним життям: Забезпечте психологам можливість підтримувати баланс між роботою та особистим життям. Пропагування гнучкого графіку роботи, дистанційної роботи, можливості використовувати відпустки та особисті д озвички сприяють здоровому розподілу часу та запобігають перевантаженню.

Ресурси для кризових ситуацій: Забезпечте наявність необхідних ресурсів та підтримки для психологів під час кризових ситуацій. Це може включати плани надзвичайних ситуацій, консультаційні служби, дієві комунікаційні канали та розподіл обов'язків для ефективного реагування на кризові ситуації.

Політика проти дискримінації та насильства: Розробіть та дотримуйтесь політики, яка запобігає дискримінації, знущанням та насильству в робочому середовищі. Забезпечте процедури розгляду скарг та вживайте необхідні заходи для забезпечення безпеки та захисту психологів від будь-якої форми негативного впливу.

Забезпечення конфіденційності та приватності: Забезпечте належний рівень конфіденційності та приватності для психологів і їх клієнтів. Встановіть процедури та технології для захисту конфіденційної інформації та дотримання етичних стандартів.

Загалом, охорона праці психолога вимагає комплексного підходу, включаючи організаційні заходи, професійний розвиток, підтримку колег, оцінку результатів та реагування на потенційні ризики. Це допомагає забезпечити безпеку, благополуччя та якість психологічної практики.

**ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ**

Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що проблематика соціально-психологічних аспектів адаптації та інтеграції українців за кордоном особливо є актуальна в часи війни, оскільки багато українців були змушені переселитись в результаті російсько-української війни як і на території України, так і за межі держави. Адаптаційний процес - це процес, який описує зміни, які відбуваються у мігранта після переїзду до нової країни або середовища з метою пристосування до нових соціокультурних, економічних та умов середовища. Адаптація може включати різні аспекти, такі як мовне вивчення, знайомство з новою культурою, здобуття нових навичок і професійних можливостей, а також розробку соціальних мереж та встановлення нових зв'язків у новому оточенні. Інтегративний процес відноситься до широкого спектру дій та зусиль, спрямованих на ефективну адаптацію та включення мігрантів у нове соціокультурне середовище. Цей процес передбачає поступову інтеграцію мігрантів у господарське, соціальне, політичне та культурне життя приймаючого суспільства. Ці процеси вивчали такі науковці, як В.В. Гриценко, Л.Е. Орбан-Лемрик, М.І. Пірен, В.М. Павленко, Т.Г. Стефаненко, Л.А. Шайгерової, М.О. Шульги, зарубіжних науковців, а саме: Дж. Беррі, І. Бабікер, Р. Лінтон, Дж. Марсіа, К. Оберг, М. Мід та В.В. Констянтинов. В результаті теоретичного аналізу праць названих науковців, було досягнуто розуміння, що адаптація та інтеграція – це двосторонній процес, на який впливають соціальні, економічні та психологічні фактори як і самих українських мігрантів, так і середовища приймаючих країн. Зрозуміло, що громадяни України, які проживали на територіях бойових дій, або наближених бойових дій та мігрували внутрішньо або за кордон, стикаються з рядом психологічних проблем, таких як депресія, підвищена тривожність, ПТСР, втрата ідентичності та інші. Ми дійшли висновку, що необхідно працювати із вимушеними переселенцями ще на території України для мінімізації наслідків та можливих ризиків. Відповідно, рівень цієї допомоги визначить психологічне становище мігрантів, які вимушені покинути територію України. Проведений аналіз психологічних и соціальних аспектів українців, які перебували на території ведення бойових дій, було проаналізовано, яким чином стан війни впливає на психологічний стан українця. Проаналізовані психологічні та соціальні аспекти внутрішньо-переміщених осіб, внутрішньої асиміляції та можливі ризики в результаті переміщення. Проаналізовані соціальні умови та служби підтримки в приймаючих країнах, такі як Польща, Німеччина та Чехія, проведений теоретичний аналіз наданих умов приймаючими країнами, як певні соціальні умови впливають на інтеграційний та адаптивний процес українського мігранта. В результаті теоретичного аналізу зрозуміло, що психологічна та соціальна підтримка для внутрішньо-переміщених осіб необхідна ще на території України для покращення адаптаційних та інтегративних можливостей вже за кордоном. Проаналізовано явище «розлучення сім’ї», як основного наслідку війни на території України.

В психодіагностичному розділі проаналізована авторська анкета, в якій взяло участь 1038 українських мігрантів, більше 80% яких – жінки та діти. Опитування дало розуміння українських вподобань та реакцій на надану соціальну, психологічну та фінансову підтримку в приймаючих країнах. Згідно отриманих результатів, українські мігранти надають перевагу фінансовій підтримці зі сторони приймаючих країн, мігрантам важливе позитивне ставлення до українців як до нації із власною культурою, ідентичністю та мовою, також мігранти зацікавлені в отриманні мовних курсів та можливості проживати на території приймаючих країн протягом довготривалого часу. Зрозуміло, що респонденти надають перевагу Німеччині як приймаючій країні – більшість бажає залишитись в ній назавжди, в Польщі – до кінця війни, як і в Республіці Чехія. Найбільший рівень дискримінації по відношенню до українських мігрантів виявлений в Чехії – що говорить про необхідність звернути увагу на цю проблему з боку державної влади з метою покращення адаптаційного та інтеграційного процесу.

Проведено дослідження з 120 мігрантами з Польщі, Німеччини та Чехії – використовувалась «Методика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда та «Опитувальник посттравматичних когніцій» Е. Фоа і А. Етлерса. В результаті досліджень виявлено, що найбільш спроможні в аспекті адаптації до нового суспільства є опитані мігранти в Німеччині, найменший рівень – в Чехії, середній – в Польщі. Зважаючи на різне фінансове становище українських мігрантів, більш спроможні групи надають перевагу таким країнам як Німеччина, також варто враховувати, що вибірка опитаних більша саме в Польщі. Враховуючи те, що це – сусідня країна, до неї мігрують групи населення менш фінансово забезпеченні та менш соціально благополучні, тому можна зробити висновок, що нижчий адаптаційний рівень в Польщі зрозумілий. Схожа тенденція спостерігається при дослідженні за допомогою опитувальника «Опитувальник посттравматичних когніцій» Е. Фоа і А. Атлерса – більшість досліджених мігрантів виявляють травму, наближену до ПТСР по показнику «Негативні думки стосовно інших» у всіх трьох країнах, що говорить про тенденцію українського мігранта звинувачувати навколишній світ та обставини у власному важкому становищі, що може зашкодити інтеграційному та адаптаційному процесу, тому необхідно соціальним службам приймаючих країн працювати саме в цьому напрямку. Відповідно, по категоріям «Негативні думки стосовно себе» та «Самоїдство» тенденція схожа по трьом країнам – травма відсутня.

В формуючому експерименті наведені основні методи психологічної допомоги. Зрозуміло, що психологічний аспект є одним із найважливіших, який впливає на сприйняття нового середовища та визначає інтеграційний та адаптивний рівень українського мігранта. Тому, наведені методи психологічної допомоги будуть ефективні для покращення цих навичок. Надані практичні рекомендації як і соціальним службам приймаючих країн, так і власне українським мігрантам, які покращать інтеграційний та адаптаційний процес.

Підсумовуючи, були проаналізовані соціальні, економічні та психологічні чинники з боку приймаючих країн та з боку українських мігрантів. Ми дійшли до висновку, що інтеграція та адаптація – це двосторонній процес, тому необхідні зусилля як і зі сторони приймаючої країни, так і зі сторони українського мігранта. Проаналізовані психологічні аспекти, які можуть впливати на інтеграційний та адаптаційний процес мігранта, що буде корисно для соціальних служб приймаючих країн з метою покращення рівня інтеграції. Отже, в результаті дослідження, виявлені психологічні аспекти адаптації та інтеграції українців за кордоном у зв’язку з російсько-українською війною, надані актуальні практичні рекомендації для покращення процесу адаптації та інтеграції.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Батир Ю.Г. Психологія воєнного стану та посттравматичний синдром : прак. посіб. / Житомир. держ. університет Житомирська політехніка. Житомир. с. 481
2. Блинова О. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Київ. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. 58 с.
3. Орбан-Лембрик Л. Соціальна психологія : навч.посіб. Івано-Франківськ. ВДВ ЦІТ. 2008. 649 с.
4. Н.М.Головіхіна, А.М.Коваль, М.А.Коваль, О.М.Коваль. Основи військового етикету та психології. Навчальний посібник. – К., «Золоті Ворота», ліцей-інтернат №23 «Кадетський корпус». 68 с.
5. Т.М. Титаренко. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : прак. посіб. / Кропивницький. нац. академія педагогічних наук України. Кропивницький, 2019. 48 с.
6. Шайгерова Л. Соціокультурна адаптація і психічне здоров’я вимушених мігрантів: навч.посіб. Донецьк. Східний видавничий дім. 2007. 129 с.
7. BMC Part of Springer Nature. Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. URL: https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-023-02101-5 (дата звернення: 04.06.2023).
8. Cedos. Cedos.org.ua. Вимушена міграція і війна в Україні (24 березня — 10 червня 2022) URL: https://cedos.org.ua/researches/vymushena-migracziya-i-vijna-v-ukrayini-24-bereznya-10-chervnya-2022/ (дата звернення: 04.06.2023).
9. CEDEFOP. Cedepof.europa.eu. Bulgaria: integration of Ukrainian refugees in VET and the labour market. URL: https://www.cedefop.europa.eu/en/news/bulgaria-integration-ukrainian-refugees-vet-and-labour-market (дата звернення: 04.06.2023).
10. CEDEFOP. Cedefop.europa.eu. Italy: integration of Ukrainian refugees in VET and the labour market. URL: <https://www.cedefop.europa.eu/en/news/italy-integration-ukrainian-refugees-vet-and-labour-market>
11. euaa.europa.eu. Information on temporary protection in Germany. URL: https://euaa.europa.eu/sites/default/files/2022-06/Booklet\_Germany\_EN.pdf (дата звернення: 04.06.2023).
12. European Comission. Voice of Ukrainians in the Czech Republic: integration of refugees in housing and labour market. URL: https://ec.europa.eu/migrant-integration/library-document/voice-ukrainians-czech-republic-integration-refugees-housing-and-labour-market\_en (дата звернення: 04.06.2023).
13. European Comission. Spain: Over 130 000 refugees from Ukraine granted temporary protection. URL: https://ec.europa.eu/migrant-integration/news/spain-over-130-000-refugees-ukraine-granted-temporary-protection\_en (дата звернення: 04.06.2023).
14. European Comission. EU4Health projects to provide mental health support to Ukrainian refugees. URL: <https://hadea.ec.europa.eu/news/eu4health-projects-provide-mental-health-support-ukrainian-refugees-2022-12-21_en>
15. Federal Foreign Office. We stand together with Ukraine: Foreign Minister Baerbock travels to Warsaw. Foreign & European Policy. Official website. Retrieved 6 Oct 2022, from URL: https://www.auswaertiges-amt.de/en/aussenpolitik/laenderinformationen/polen-node/-/2555748 (дата звернення: 04.06.2023).
16. fedele.org. Free Spanish lessons for Ukranian refugees. URL: https://fedele.org/en/free-spanish-lessons-for-ukranian-refugees/ (дата звернення: 04.06.2023).
17. Geflüchtete aus der Ukraine in Deutschland. Bib.bund.de. URL: https://www.bib.bund.de/DE/Forschung/Migration/Projekte/gefluechtete-aus-der-ukraine-in-deutschland.html (дата звернення: 04.06.2023).
18. Gov.pol. Amendment to the law on assistance to Ukrainian citizens in connection with the armed conflict on the territory of the country. URL: https://www.gov.pl/web/udsc-en/the-law-on-assistance-to-ukrainian-citizens-in-connection-with-the-armed-conflict-on-the-territory-of-the-country-has-entered-into-force (дата звернення: 04.06.2023).
19. GLOBSEC. Globsec.org. Overcoming the language barrier for Ukrainian refugees. Roman Vlasenko. URL: https://www.globsec.org/what-we-do/publications/overcoming-language-barrier-ukrainian-refugees (дата звернення: 04.06.2023).
20. Global Data Institute Displacement Tracking Matrix: БАЗОВА ОЦІНКА ТЕРИТОРІЇ ЗАРЕЄСТРОВАНИХ ВПО, УКРАЇНА – ТУР 22, БЕРЕЗЕНЬ 2023 РОКУ URL: https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbdl1461/files/reports/Public\_DTM%20Ukraine\_Baseline\_Round\_22\_UKR.pdf (дата звернення: 04.06.2023).
21. infomigrants.net. Ukraine: MSF Italy provides psychological assistance to refugees. URL: <https://www.infomigrants.net/en/post/39824/ukraine-msf-italy-provides-psychological-assistance-to-refugees>
22. IOM UN MIGRATION, Bulgaria. IOM Bulgaria's Activities. URL: <https://bulgaria.iom.int/ukraine-response>
23. infomigrants.net. Germany agrees €2 billion in financial support for Ukrainian refugees. URL: https://www.infomigrants.net/en/post/39740/germany-agrees-%E2%82%AC2-billion-in-financial-support-for-ukrainian-refugees (дата звернення: 04.06.2023).
24. IOM UN MIGRATION. IOM GERMANY: UKRAINE RESPONSE. URL: https://germany.iom.int/iom-germany-ukraine-response (дата звернення: 04.06.2023).
25. Impact of the Russian Invasion on Mental Health of Adolescents in Ukraine. Olga Osokina, Sanju Silwal, Tatiana Bohdanova, Matthew Hodes, Andre Sourander, Norbert Skokauskas. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890856722018913 (дата звернення: 04.06.2023).
26. MAPUJ Pomoc.Pl. Employment of Ukrainian refugees. URL: https://mapujpomoc.pl/en/employment-of-ukrainian-refugees/ (дата звернення: 04.06.2023).
27. Mapa MapujPomoc.pl. URL: https://mapujpomoc.pl/organizacje/mapa/ (дата звернення: 04.06.2023).
28. notesfrompoland.com. Integration of Ukrainians can boost Poland’s GDP up to 3.5%, finds Deloitte report URL: https://notesfrompoland.com/2022/10/31/integration-of-ukrainians-can-boost-polands-gdp-up-to-3-5-finds-deloitte-report/ (дата звернення: 04.06.2023).
29. notesfrompoland.com. Reconstruction of Ukraine can bring Poland 190 billion zloty URL: https://notesfrompoland.com/2022/10/07/reconstruction-of-ukraine-can-bring-poland-190-billion-zloty/ (дата звернення: 04.06.2023).
30. Natonal Library of Medicine. ncbi.nlm.nih.gov. One Year On: Poland’s Public Health Initiatives and National Response to Millions of Refugees from Ukraine. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10071878/ (дата звернення: 04.06.2023).
31. Psychotraumatology of the war in Ukraine: The question of the psychological care of victims who are refugees or who remain in Ukraine, Jean-Pierre Bouchard, Nancy Stiegler, Anita Padmanabhanunni, Tyrone B. Pretorius URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003448722001214 (дата звернення: 04.06.2023).
32. Psychological support for refugees. URL: https://mapujpomoc.pl/en/psychological-support-for-refugees/ (дата звернення: 04.06.2023).
33. Peconga EK, Høgh Thøgersen M. Post-traumatic stress disorder, depression, and anxiety in adult Syrian refugees: what do we know? Scand J Public Health. 2020;48(7):677–87. URL: https://doi.org/10.1177/1403494819882137. (дата звернення: 04.06.2023).
34. Refugees from Ukraine staying in the Czech Republic on the basis of temporary protection are entitled to free health insurance. Visitukraine.today. URL: https://visitukraine.today/blog/1604/health-insurance-for-ukrainians-in-the-czech-republic-rules-of-use (дата звернення: 04.06.2023).
35. Scoglio AAJ, Salhi C. Violence exposure and mental health among resettled refugees: a systematic review. Trauma Violence Abuse. 2021;22(5):1192–208. URL: https://doi.org/10.1177/1524838020915584. (дата звернення: 04.06.2023).
36. Statista. Gesamtzahl der offiziell gezählten Kriegsflüchtlinge aus der Ukraine in Deutschland bis Ende April 2022. Retrieved from 2022. URL: https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1294820/umfrage/kriegsfluechtlinge-aus-der-ukraine-in-deutschland/#professional (дата звернення: 04.06.2023).
37. SageJournals - War Psychiatry: Identifying and Managing the Neuropsychiatric Consequences of Armed Conflicts. Nityanad Jain, Sakshi Prasad, Aigars Reinis. URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21501319221106625 (дата звернення: 04.06.2023).
38. The Mental Health of Internally Displaced People and the General Population in Ukraine, Irina Kuznetsova, Oksana Mikheieva, Jon Catling, John Round, Svitlana Babenko URL: https://www.researchgate.net/publication/331703577\_The\_Mental\_Health\_of\_IDPs\_and\_the\_general\_population\_in\_Ukraine (дата звернення: 04.06.2023).
39. The needs of refugees in Poland URL: https://www.eib.org/en/stories/ukrainian-poland-infrastructure-refugees (дата звернення: 04.06.2023).
40. The Conversation. Ukraine war: Poland welcomed refugees with open arms at first, but survey shows relations are becoming more strained. URL: https://theconversation.com/ukraine-war-poland-welcomed-refugees-with-open-arms-at-first-but-survey-shows-relations-are-becoming-more-strained-196080 (дата звернення: 04.06.2023).
41. Treatment for Ukraine. General information and legal support within the Czech Republic. URL: https://www.treatment4ukraine.com/en/countries/czechia/ (дата звернення: 04.06.2023).
42. ukraine.gov.bg. Free Bulgarian language courses. URL: <https://ukraine.gov.bg/bulgarian-language-courses/>
43. unicef.org. Ukraine Refugee Response in Bulgaria. URL: https://www.unicef.org/bulgaria/en/documents/unicef-ukraine-refugee-response-bulgaria (дата звернення: 04.06.2023).
44. United for Ukraine. URL: https://www.unitedforukraine.org/en-us/articles/5940082074263 (дата звернення: 04.06.2023).
45. Ukraine Situation Inter-Agency Operational Update Czech Republic to October 2022. URL: https://reliefweb.int/report/czechia/regional-refugee-response-plan-ukraine-situation-inter-agency-operational-update-czech-republic-july-october-2022 (дата звернення: 04.06.2023).
46. UNHCR – Help Poland. Information for New Arrivals From Ukraine. URL: https://help.unhcr.org/poland/information-for-new-arrivals-from-ukraine/ (дата звернення: 04.06.2023).
47. Young Poles in Times of Dramatic Change: Refugees, Identity and Social Engagement URL: https://www.zois-berlin.de/en/publications/zois-report/young-poles-in-times-of-dramatic-change-refugees-identity-and-social-engagement (дата звернення: 04.06.2023).
48. Union of Polish Metropolises, Politico.eu. URL: https://www.politico.eu/article/poland-cities-strain-help-ukraine-refugees/ (дата звернення: 04.06.2023).
49. VisitUkraine. How to extend temporary protection in Italy: detailed instructions for Ukrainians. URL: <https://visitukraine.today/blog/1538/how-to-extend-temporary-protection-in-italy-detailed-instructions-for-ukrainians>
50. VisitUkraine. Temporary protection in Spain: conditions of entry, rights of Ukrainians, social and financial assistance. URL: https://visitukraine.today/blog/1125/temporary-protection-in-spain-conditions-of-entry-rights-of-ukrainians-social-and-financial-assistance (дата звернення: 04.06.2023).
51. World Health Organization, New research reveals how war-related distress affects mental health of Ukrainian refugees in Poland. URL: https://www.who.int/europe/news/item/19-12-2022-new-research-reveals-how-war-related-distress-affects-mental-health-of-ukrainian-refugees-in-poland (дата звернення: 04.06.2023).

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

**Опитування про задоволеність соціальної, політичної та економічної підтримки українців які покинули Україну у зв’язку з російсько-українською війною**

Добрий день! Дякую, що зацікавились нашим дослідженням. Це опитування було створене студентом Тернопільського національного технічного університету ім. Івана Пулюя. Наша мета - дізнатись, чи українські мігранти та біженці задоволені умовами проживання в таких країнах, як Польща, Німеччина, Чехія, Іспанія, Болгарія та Італія. Будемо вдячні почути Ваші відгуки на рахунок вашого перебування в цих країнах та дізнатись, наскільки ви інтегрувались та адаптувались в це суспільство.

1. **Ваша стать?**

* Чоловіча
* Жіноча

1. **Ваш вік?**

* До 18 років
* Від 18 до 60 років
* Старше 60 років

1. **Ви мігрували вимушено?**

* Так, в наслідок війни
* Так, з інших причин
* Ні, по власному бажанню

1. **Ви обрали країну для міграції свідомо, чи в наслідок обставин?**

* Країна була обрана свідомо
* Країна була обрана в наслідок обставин

1. **Дайте будь ласка оцінку від 1 до 5 балів Вашого рівня задоволення умовами прийому Вас як біженця чи мігранта.**

* 5
* 4
* 3
* 2
* 1

1. **Ви знали про існування психологічних центрів підтримки на території країни, яка вас прийняла, після того як перетнули кордон?**

* Так
* Ні

1. **Ви звертались до психологічних центрів підтримки в країні, по власному бажанню чи направленню соціальних служб?**

* Так
* Ні

1. **Як ви оцінюєте роботу служб психологічної допомоги в приймаючій країні? Від 1 до 5 балів.**

* 5
* 4
* 3
* 2
* 1

1. **Як ви оцінюєте рівень та зручність обслуговування при оформленні потрібних документів для перебування на території країни як біженця?**

* 5
* 4
* 3
* 2
* 1

1. **Як ви оцінюєте рівень вашої задоволеності після отримання фінансової допомоги та забезпечення?**

* 5
* 4
* 3
* 2
* 1

1. **Чи отримали ви безкоштовний притулок від соціальних служб приймаючої країни?**

* Так
* Ні

1. **Наскільки би ви оцінили позитивне ставлення громадян країни до вас, як до українського мігранта?**

* 5
* 4
* 3
* 2
* 1

1. **Чи виникали у вас культурні чи історичні розбіжності чи конфлікти із громадянями країни?**

* Так
* Ні

1. **Чи стикались ви із дискримінацією зі сторони громадянів країни та державної влади, соціальних служб?**

* Так
* Ні

1. **Чи надають соціальні служби можливість вивчати місцеву мову безкоштовно?**

* Так
* Ні

1. **Ви вивчаєте місцеву мову на даний момент (курси, дистанційно, стаціонарно)?**

* Так, активно вивчаю
* Ні, але планую в майбутньому
* Ні, не планую вивчати взагалі

1. **Ви плануєте залишитись в приймаючій країні назавжди?**

* Планую залишитись назавжди
* Залишусь тільки на певний термін до закінчення війни
* Планую певний час працювати і повернутись в Україну
* Планую повернутись в Україну найближчим часом

1. **Ви задоволені наданням медичної допомоги після перетину кордону?**

* Так
* Ні

1. **Як ви оцінюєте доступність інформації в країні, на рахунок психологічної, фінансової, соціальної та інших видів підтримки?**

* 5
* 4
* 3
* 2
* 1

1. **Який аспект життя в приймаючій країні є найбільш складним для вас?**

* Інша мова, культура і суспільство
* Фінансові труднощі (недостаток грошей, важке працевлаштування)
* Психологічні труднощі (роз’єднання із сім’єю, сум за домівкою та інші)
* Соціальні труднощі (проблеми із документами, житлом, роботою)
* Труднощі із медичним забезпеченням (ціни, умови, швидкість)

**Додаток Б**

Дякую, що погодились взяти участь в опитуванні. Будь ласка, уявіть себе від третього лиця, ніби Ви – це інша людина, яку ви оцінюєте. Після кожного твердження, будь ласка, оцініть відповідність від 1 до 6, де 1 – це твердження неправдиве, а 6 – повністю правдиве.

1. Зазнає незручність, коли вступає з кимось у розмову.

2. Немає бажання розкриватися перед іншими.

3. У всьому любить змагання та боротьбу.

4. Висуває високі вимоги до інших.

5. Часто лає себе за зроблене.

6. Часто почувається приниженим.

7. Сумнівається, що може подобатися комусь із осіб протилежної статі.

8. Свої обіцянки виконує завжди.

9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.

10. Людина стримана, замкнена; тримається від усіх трохи осторонь.

11. У своїх невдачах звинувачує себе.

12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.

13. Відчуває, що не в силах хоч щось змінити, всі зусилля марні.

14. На багато дивиться очима однолітків.

15. Приймає загалом ті правила та вимоги, яких слід дотримуватися.

16. Власних переконань та правил не вистачає.

17. Любить мріяти — іноді просто серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.

18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застрягає» на переживання образ, подумки перебираючи способи помсти.

19. Вміє керувати собою та власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього – не проблема.

20. Часто псується настрій: накочує зневіру, нудьга.

21. Все, що стосується інших, не турбує: зосереджений на собі; зайнятий собою.

22. Люди, як правило, йому подобаються.

23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх висловлює.

24. Серед великого збігу народу буває трохи самотньо.

25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.

26. З оточуючими зазвичай ладнає.

27. Найважче боротися з самим собою.

28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.

29. У душі - оптиміст, вірить у краще.

30. Людина неподатлива, уперта; таких називають важкими.

31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони на це заслуговують.

32. Зазвичай почувається не ведучим, а веденим: йому завжди вдається мислити і діяти самостійно.

33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.

34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.

35. Людина із привабливою зовнішністю.

36. Почувається безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.

37. Прийнявши рішення, слідує йому.

38. Приймає, начебто, самостійні рішення, неспроможний звільнитися від впливу інших.

39. Зазнає почуття провини, навіть коли звинувачувати себе ніби ні в чому.

40. Відчуває ворожість до того, що його оточує.

41. Усім задоволений.

42. Вибитий із колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.

43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, раптом стало байдужим.

44. Врівноважений, спокійний.

45. Розлютившись, нерідко виходить із себе.

46. Часто почувається скривдженим.

47. Людина рвучка, нетерпляча, гаряча: не вистачає стриманості.

48. Буває, що пліткує.

49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.

50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж щось зробити, подумає.

52. Те, що відбувається з ним, тлумачить на свій лад, здатний вигадувати зайвого... Словом — не від цього світу.

53. Людина терпима до людей і приймає кожного таким, яким він є.

54. Намагається не думати про свої проблеми.

55. Вважає себе цікавою людиною – привабливою як особистість, помітною.

56. Людина сором'язлива, легко тушкується.

57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.

58. У душі відчуває перевагу над іншими.

59. Немає нічого, у чому висловив би себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.

60. Боїться, що подумають про нього інші.

61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього суттєво, намагається бути серед найкращих.

62. Людина, у якої зараз багато чого гідне зневаги.

63. Людина діяльна, енергійна, сповнена ініціатив.

64. Пасує перед труднощами та ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Себе просто недостатньо цінує.

66. За натурою ватажок і вміє проводити інших.

67. Ставиться до себе в цілому добре.

68. Людина наполеглива; їй завжди важливо наполягти на своєму.

69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.

70. Довго не може ухвалити рішення, а потім сумнівається в його правильності.

71. Перебуває у розгубленості, все сплуталося, все змішалося в його голові.

72. Задоволений собою.

73. Невдачливий.

74. Людина приємна, що сприяє собі.

75. Зовнішністю, може, й не дуже красивий, але може подобатися як людина, як особистість.

76. Зневажає осіб протилежної статі та не зв'язується з ними.

77. Коли треба щось зробити, охоплює страх: а раптом – не впораюся, а раптом – не вийде.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що дуже б турбувало.

79. Вміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.

81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розуміється.

82. Завжди говорить лише правду.

83. Стривожений, стурбований, напружений.

84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.

85. Відчуває невпевненість у собі.

86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися та обґрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.

88. Людина розумна, любить розмірковувати.

89. Іноді любить похвалитися.

90. Приймає рішення і відразу їх змінює; зневажає себе безвольністю, а зробити з собою нічого не може.

91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.

92. Ніколи не спізнюється.

93. Зазнає відчуття скутості, внутрішньої несвободи.

94. Виділяється серед інших.

95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.

96. У собі все ясно, добре розуміє себе.

97. Товариська, відкрита людина; легко сходяться з людьми.

98. Сили та здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.

99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; у разі до нього поблажливі, просто терплять.

100. Занепокоєння, що особи протилежної статі занадто займають думки.

101. Усі свої звички вважає добрими.

**Додаток В**

Нижче наведено низку тверджень, які можуть відображати або

не відображати Ваші думки. Уважно прочитайте кожне твердження і оцініть,

наскільки Ви погоджуєтесь із ним. Оцінюйте думки від 1 до 7.

1. Подія сталася внаслідок моїх дій.
2. Я не вірю в те, що буду робити правильні вчинки.
3. Я «слабак».
4. Я не можу контролювати свій гнів і здатний на жахливі вчинки.
5. Я не можу впоратися із найменшими труднощами.
6. Раніше я був щасливою людиною, а зараз я постійно нещасний.
7. Людям не можна довіряти.
8. Я постійно насторожений.
9. Я відчуваю себе «мертвим» всередині.
10. Ми ніколи не знаємо, хто може завдати нам шкоди.
11. Я повинен бути особливо обережним, тому що ви ніколи не знаєте, що може статися далі.
12. Я неадекватний.
13. Якщо я буду думати про цю подію, то ніколи не впораюсь з нею.
14. Подія сталася тому, що вона завжди трапляється з такими людьми як я.
15. Після події мої реакції свідчать про те, що я божеволію.
16. Я ніколи не зможу знову відчувати нормальні емоції.
17. Світ небезпечний.
18. Хтось інший міг зробити так, аби подія не сталася.
19. Я постійно стаю гіршим, ніж був раніше.
20. Я відчуваю себе об’єктом, а не людиною.
21. Хтось інший не потрапив би у таку ситуацію.
22. Я не можу покластися на інших людей.
23. Я відчуваю себе ізольованим від інших людей.
24. У мене немає майбутнього.
25. Я не можу зупинити те погане, що відбувається зі мною.
26. Люди не такі, якими здаються.
27. Моє життя зруйноване травмою.
28. Щось зі мною не так.
29. Мої реакції після події свідчать про те, що я лузер.
30. Щось в мені є таке, що притягнуло до мене цю подію.
31. Я відчуваю, що я більше не знаю себе.
32. Я не можу покластися на себе.
33. Зі мною нічого хорошого не станеться.