

2. Попович І.С. (2016). Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. Теорія і практика сучасної психології, № 2, С. 94-102
3. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [науков. моногр.] / [Т.М. Титаренко, О.Г. Злобіна, Л.А. Лепіхова та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с.
4. Overchuk, V., Liashch, M., Yatsiuk, O., Ihnatovych, O., & Maliar, O. Ways of Ensuring, Forming and Adjusting the Psychological Security of the Personality (Corrective Aspect of Sports Activities). Journal for Reattach Therapy and Developmental Diversities. ISSN: 2589-7799/2023 May; 6(5s): 376-385.

АДАПТАЦІЯ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТОК ЗА КОРДОНОМ

Саврань Анна Андріївна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Пилявець Наталія Ігорівна

ORCID ID: 0009-0001-6292-1660

доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігранток, які покинули Україну через війну, є складним і багатограним процесом. Військовий конфлікт спричиняє психологічні травми, які

ускладнюють адаптацію до нових умов життя за кордоном. Вимушені мігрантки стикаються з багатьма викликами: культурними бар'єрами, соціальною ізоляцією, проблемами інтеграції в нове середовище та труднощами відновлення психологічного комфорту. Ці аспекти потребують системного дослідження з метою розробки ефективних механізмів підтримки.

Проблемі соціально-психологічної адаптації вимушених мігранток присвячено значну кількість публікацій вчених. О. Верховод у своїй статті зазначає, що вимушені мігрантки стикаються з відчуттям чужорідності, що поглиблює їхню ізоляцію і посилює бажання повернутися додому [1]. С. Кушнікова наголошує на важливості психологічної підтримки під час війни, підкреслюючи, що ця допомога може значно покращити адаптаційні процеси [2]. І. Озтурк, аналізуючи дослідження щодо адаптації українських біженців, вказує на різні рівні інтеграції, залежно від соціально-економічного становища і психологічної стійкості [3]. О. Поджинська підкреслює важливість створення безпечного середовища для мігрантів, де вони можуть відновити відчуття стабільності [4]. Не менш важливими є дослідження психолога С. Коломієць та поради діалектично-поведінкової терапевтки Ю. Джеджелій стосовно соціально-психологічної адаптації вимушених мігранток [5, 6].

Дослідження Gradus Research показало, що значна частина українських мігрантів не змогли повністю адаптуватися до життя за кордоном і мають намір повернутися додому [3]. Зокрема, 64% респондентів висловили бажання повернутися, хоча більшість з них не можуть визначити конкретний час свого повернення. Особливо високий рівень бажання повернення в Україну спостерігається серед тих, хто віддалено працює на українські компанії (70%) та тимчасово безробітних (68%).

Важливу роль у рішенні щодо повернення відіграють фактори безпеки. Дослідження показало, що понад 60% опитаних вважають, що

перебування за кордоном забезпечує їм особисту безпеку, а 65% відчують себе впевнено щодо безпеки своїх дітей. Незважаючи на ці показники, негативний досвід агресивної поведінки з боку місцевого населення, який відчули 23% респондентів, може впливати на рішення про повернення.

Інші важливі фактори, які можуть впливати на рішення щодо повернення, включають фінансову підтримку під час переселення (36%) та можливість забезпечення житлом у безпечних регіонах України (33%). Крім того, 27% респондентів вважають, що належне посилення протиповітряної оборони може бути ключовим фактором для їхнього повернення.

Мета статті: розкрити сутність проблем соціально-психологічної адаптації вимушених переселенок за кордоном через війну в Україні та шляхів їх вирішення.

Виклад основного матеріалу. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігранток за кордоном через війну в Україні є надзвичайно складним і багатогранним процесом, що вимагає глибокого розуміння не лише соціальних, але й психологічних аспектів цього явища. Вимушені мігрантки стикаються з численними труднощами, пов'язаними із втратами рідного дому, розривом соціальних зв'язків, а також необхідністю інтеграції у нове суспільство, яке часто має інші культурні та соціальні норми.

Аналіз досліджень з обраної теми дає можливість зазначити, що однією з головних проблем є психологічний стрес, спричинений втратою звичного способу життя, страхом за власне майбутнє та майбутнє своїх дітей. Багато мігранток опиняються в умовах невизначеності, коли їхнє майбутнє залишається непевним, що породжує почуття тривоги та депресії. Відсутність чіткого плану дій, підтримки з боку близьких, а також мінливі життєві обставини можуть посилювати ці відчуття, перетворюючи їх на постійний емоційний тягар. До цього додаються труднощі з пристосуванням до нових культурних та мовних умов, що може ускладнювати соціальну інтеграцію.

Емоційна ізоляція, спричинена віддаленістю від рідного середовища, є ще однією значною перешкодою на шляху до адаптації [1]. Мігрантки, зокрема ті, хто втратили значну частину своєї соціальної підтримки, часто відчують самотність і безпорадність у новій країні. Відсутність близьких людей та складність у формуванні нових соціальних контактів через культурні або мовні бар'єри ускладнюють процес інтеграції та посилюють відчуття ізоляції.

Соціально-економічні проблеми також є серйозним фактором, що впливає на адаптацію мігранток [2]. У багатьох випадках жінки змушені залишати свої професії або займатися непрестижною роботою через відсутність визнання їхніх кваліфікацій або невідповідність вимогам ринку праці в новій країні. Це породжує почуття втрати соціальної ідентичності та зниження самоповаги, що, в свою чергу, поглиблює психологічні проблеми. Крім того, переселенки часто стикаються з проблемами дискримінації та ксенофобії в новому суспільстві. Це може проявлятися як на рівні особистих стосунків, так і в структурних обмеженнях, таких як нерівний доступ до освіти, медичних послуг чи соціальної підтримки. Відсутність належної інтеграційної політики в країні перебування посилює ці виклики, сприяючи маргіналізації та соціальному відчуженню вимушених мігранток.

Для мігранток, які тільки нещодавно прибули за кордон, першочергові завдання полягають у швидкій орієнтації в нових умовах, подоланні початкового шоку та стресу, а також створенні умов для базової соціальної та психологічної адаптації.

Необхідно організувати програми орієнтації для новоприбулих мігранток, що містять інформацію про місцеві закони, систему соціальної підтримки, медичні та освітні установи [4]. Така інформаційна допомога знизить рівень стресу та невизначеності на початковому етапі адаптації.

На початковому етапі важливо забезпечити доступ до професійних психологів або кризових консультантів, які зможуть допомогти

переселенкам впоратися з емоційними наслідками війни та вимушеної міграції. Організація гарячих ліній підтримки та кризових центрів буде ефективним інструментом допомоги.

Швидкий доступ до базових курсів вивчення мови є важливим елементом початкової адаптації. Безкоштовні інтенсивні мовні програми допоможуть новоприбулим жінкам відчувати себе впевненіше у новому соціальному середовищі, полегшать інтеграцію в суспільство та зменшать почуття відчуженості.

Варто створювати програми соціальної підтримки, що сприятимуть швидкому налагодженню контактів між новоприбулими та місцевим населенням. Наприклад, організація зустрічей або програм «менторства» може полегшити соціалізацію, допомагаючи мігрантам швидше зрозуміти соціокультурні норми країни.

Важливо забезпечити новоприбулих жінок доступом до програм фінансової підтримки, зокрема субсидій на житло, харчування та охорону здоров'я [5]. Це допоможе зняти тиск пов'язаних з фінансовою невизначеністю проблем та зосередитися на адаптації.

Якщо жінки-мігрантки приїжджають з дітьми, слід надати їм спеціальні програми адаптації для дітей, включно з інтеграційними заходами в школах та дитячих садках. Це допоможе знизити рівень стресу як для самих дітей, так і для матерів, що полегшить їхню психологічну адаптацію.

Для жінок, які проживають за кордоном більше двох років, процес адаптації вже пройшов перший етап, однак їм усе ще може бути складно інтегруватися повністю. Тому рекомендації мають спрямовуватися на поглиблення соціальної інтеграції, підтримку психологічної стійкості та розширення можливостей для професійної самореалізації.

Важливо сприяти розвитку професійних навичок мігранток, допомагаючи їм отримати визнання кваліфікацій або здобути нові професії,

що відповідають ринковим потребам країни перебування [6]. Курси перекваліфікації, безкоштовні тренінги з розвитку навичок та доступ до онлайн-освіти допоможуть жінкам знайти своє місце на ринку праці й відчутти себе корисними.

Організація місцевих спільнот для переселенок, які живуть за кордоном протягом тривалого часу, може суттєво покращити їхній соціальний статус. Створення мереж підтримки, культурних клубів та організація спільних заходів допоможуть знизити почуття ізоляції та полегшити формування нових соціальних контактів.

Після двох років проживання за кордоном жінки можуть страждати від хронічного стресу або емоційного вигорання. Потрібно забезпечити доступ до довгострокової психологічної допомоги, консультацій з питань стрес-менеджменту та групових сесій з психологами. Особливу увагу слід звернути на проблеми, пов'язані з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

Навіть після двох років проживання за кордоном можуть залишатися труднощі з мовою. Пропонування продовження навчання на більш просунутих рівнях або мовних клубів сприятиме глибшій соціальній інтеграції та підвищенню самовпевненості у повсякденній комунікації. Заохочення мігранток до участі у волонтерських або громадських ініціативах дозволить їм зміцнити свою соціальну роль, знайти нові знайомства та відчутти внесок у суспільне життя. Це також допоможе побороти почуття безпорадності та сприятиме самореалізації.

Висновки. Отже, можемо зробити висновок, що адаптація українських мігрантів за кордоном залишається складною, і бажання повернутися додому пов'язане як з особистими, так і з соціально-економічними факторами. Це свідчить про важливість створення сприятливих умов для їхньої реінтеграції в українське суспільство після повернення. Адаптація вимушених мігранток відбувається в умовах різкої

зміни життєвого середовища, соціальних ролей і вимог, що стає значним викликом для багатьох жінок. Рекомендації щодо покращення соціально-психологічної адаптації вимушених мігранток мають враховувати тривалість їхнього перебування за кордоном та етапи, на яких вони знаходяться. Для тих, хто вже проживає понад два роки, важливо забезпечити професійну та соціальну інтеграцію, підтримку емоційного здоров'я та розвиток соціальних зв'язків. Новоприбулі мігрантки потребують оперативної допомоги у вигляді мовної підготовки, психологічної підтримки та інформаційної орієнтації. Успішна адаптація можлива лише за умови комплексної допомоги, що враховує індивідуальні потреби кожної групи.

Список використаної літератури

1. Верховод О. Психологічні складнощі адаптації за кордоном. Евакуація.City. URL: <https://evacuation.city/articles/235924/tut-vse-chuzhe-hochu-dodomu-psihologichni-skladnoschi-adaptacii-za-kordonom> (дата звернення: 17.09.2024).
2. Кушнікова С. Психологічна підтримка вимушених переселенців в умовах війни. Наукові перспективи (Naukovì perspektivi). 2022. № 11(29). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11\(29\)-419-428](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11(29)-419-428) (дата звернення: 17.09.2024).
3. Озтурк І. Чи адаптувались біженці з України за кордоном: цікаві дані дослідження. Главком. URL: <https://glavcom.ua/world/observe/chi-adaptuvalis-bizhentsi-z-ukrajini-za-kordonom-tsikavi-dani-doslidzhennja-1012457.html> (дата звернення: 17.09.2024).
4. Поджинська О. О. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. Габітус. 2023. № 53. С. 192–196. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/32.pdf> (дата звернення: 17.09.2024).

5. Захарченко Д., Франко С. Як вимушеним переселенцям адаптуватись закордоном і чому корисно плакати – пояснює психолог. URL: <https://suspilne.media/252718-ak-vimusenim-pereselencam-adaptuvatis-zakordonom-i-comu-korisno-plakati-poasnue-psiholog/> (дата звернення: 10.09.2024).
6. Загородній М. Як українцям адаптуватись до життя за кордоном? Поради експертки. Українська правда. Життя. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2022/09/17/250483/> (дата звернення: 17.09.2024).

ВИКОРИСТАННЯ МІСЬКИХ ПРОСТОРІВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Семенюк Анастасія Сергіївна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Пилявець Наталія Ігорівна

ORCID ID: 0009-0001-6292-1660

доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Використання природних просторів для покращення ментального здоров'я зумовлене низкою факторів. Зростання міського населення, поширення стресу, обмеження у фізичній активності під час пандемії COVID-19, а також, найголовніше, повномасштабне