


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

До захисту допустити:

Завідувач кафедри

 Олена СТУЛІКА

«16» травня 2023 р.

**«СИТУАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК
ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МІГРАНТІВ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми
«Практична психологія»

Харченко Катерини Павлівни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної
психології

Пучина Ольга Віталіївна

Рецензент:

кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри вікової та
педагогічної психології

Дніпровського національного
університету імені Олеся Гончара

Черепсхіна Ольга Анатоліївна

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою ЄКТС 95 А

Секретар ЕК 

Анастасія ВАГАБОВА

«10» червня 2023 р.

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. СИТУАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МІГРАНТІВ.....	7
1.1. Поняття та особливості соціальної невизначеності в процесах міграції	7
1.2. Аспекти формування життєстійкості мігрантів.....	17
1.3. Актуальні дослідження ситуації соціальної невизначеності українських мігрантів	25
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. СИТУАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МІГРАНТІВ.....	34
2.1. Інструментарій емпіричного дослідження ситуації соціальної невизначеності як чинника формування життєстійкості мігрантів.....	34
2.2 Формування вибірки дослідження. Аналіз показників соціальної невизначеності та життєстійкості у мігрантів та їх зв'язку.....	37
2.3. Адаптація та підвищення життєстійкості в умовах міграції	48
Висновки до другого розділу	52
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
Додатки.....	67

ВСТУП

1. У сучасному світі соціальна невизначеність є невід'ємним компонентом життя – кризові ситуації, такі як російське вторгнення на територію суверенної держави України, агресивні військові дії, численні обстріли цивільної інфраструктури та житлового фонду, нестабільність соціально-економічних процесів стають причиною примусової міграції для багатьох людей. У цих умовах життєстійкість стає надзвичайно важливою. Люди потребують навичок та внутрішніх якостей, які допоможуть їм ефективно справлятися зі складними ситуаціями, такими як загроза життю, знищення майна чи втрата роботи внаслідок руйнівних змін в економіці. Важливо мати здатність адаптуватися до нових умов та змінювати свої стратегії поведінки відповідно до нових обставин. Наразі немає офіційних даних щодо чисельності громадян України, які здійснили міграцію внаслідок російського вторгнення. За попередніми оцінками Управління Верховного комісара ООН [7], в Європі перебуває 7 млн 996 тисяч українських біженців, з яких 4 мільйони 453 тисячі зареєстровані в різних програмах національного захисту країн Європи.

Сучасний підхід до розвитку резильєнтності (життєстійкості) особистості наголошує на важливості не тільки травми та ураженості, але й внутрішнього потенціалу особистості та зовнішніх ресурсів, які можуть допомогти розвивати її життєстійкість. В процесі формування захисних чинників, які можуть допомогти особистості зменшити негативний вплив кризових ситуацій та зокрема міграції внутрішні ресурси у вигляді особистісних диспозицій та зовнішні ресурси можуть допомогти мігрантам з досвідом військового конфлікту та соціальної невизначеності адаптуватися до нових соціокультурних умов та розвивати свою життєстійкість.

Науковці активно вивчають детермінанти життєстійкості для пошуку шляхів подолання труднощів та розвитку особистості в умовах

нестабільності та невизначеності. Розуміння цих механізмів допоможе створити нові стратегії долаття кризових ситуацій та забезпечить успішну самореалізацію в сучасних умовах. Те, як ми ставимось до невизначеності і неоднозначності, до нової, складної, суперечливої інформації, непередбачуваності наслідків наших рішень та вчинків, впливає на наш емоційний стан, стратегії подолання складних ситуацій і загалом на якість життя. Пандемія, війна, розвиток технологій та необхідність пристосування до щоденних змін ускладнюють прогнозування майбутнього, загострюють проблематику відносин з невідомістю і актуалізують необхідність вивчення ставлення до невизначеності, здатності її витримувати.

Мета роботи: дослідити ситуацію соціальної невизначеності як чинник формування життєстійкості мігрантів. Дослідити зв'язок та особливості формування життєстійкості мігрантів в умовах соціальної невизначеності.

Об'єкт дослідження: Соціальна невизначеність та життєстійкість в умовах міграції.

Предмет дослідження: Особливості зв'язку ситуації соціальної невизначеності із життєстійкістю мігрантів.

Гіпотеза дослідження базується на припущенні, що існує зв'язок між ситуацією соціальної невизначеності та формуванням життєстійкості в умовах міграції. Рівень толерантності до невизначеності, здатність витримувати ситуації, де немає гарантованого успіху, відкритість до новизни та ставлення до складних задач, які супроводжують міграційні процеси, пов'язані з життєстійкістю мігрантів в умовах соціальної невизначеності.

Завдання дослідження. Згідно з метою та гіпотезою дослідження нами було поставлено наступні завдання:

1. Теоретичний аналіз досліджень ситуації соціальної невизначеності як чинника формування життєстійкості мігрантів;
2. дослідити соціальну невизначеність та життєстійкість у мігрантів та їх зв'язок;

3. проаналізувати та описати отримані результати за допомогою методів математичної статистики;
4. зробити висновки щодо зв'язку ситуації соціальної невизначеності як чинника формування життєстійкості мігрантів;
5. Надати практичні рекомендації щодо з адаптації та підвищення життєстійкості в умовах міграції.

Методи дослідження. З метою дослідження ситуації соціальної невизначеності як чинника формування життєстійкості мігрантів використано наступні методи:; тест життєстійкості С. Мадді, шкалу загальної толерантності до невизначеності Д. Маклейна; шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона; методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднера.

Обробку результатів здійснено за допомогою математико-статистичних методів з використанням описової статистики, програм SPSS Statistics та Microsoft Excel із застосуванням дисперсійного аналізу. Інтерпретаційні методи - класифікацію та узагальнення емпіричних даних – застосовано для підведення підсумків проведеної роботи.

Емпірична база дослідження. Емпірична база дослідження. Для збору емпіричних даних було опитано 51 особу у віці 25-55 років, зокрема 28 жінок та 23 чоловіка. Респонденти опитування – дорослі особи з досвідом міграції, резиденти України. Вибірку сформовано за допомогою простого випадкового відбору. Розподіл вибірки за статтю складає 54% жінок та 45% чоловіків, що відповідає сучасному розподілу за статтю дорослого населення України.

Теоретична значущість та наукова новизна полягає в отриманні нових наукових знань про соціальну невизначеність як чинник формування життєстійкості мігрантів. У формуванні уявлення про наявність та особливості такого зв'язку з урахуванням актуальних статистичних даних та поточного стану суспільно-політичних процесів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох глав, загальних висновків, списку використаної літератури, додатків. Зміст роботи висвітлено на 57 сторінках основного тексту, який містить 4 таблиці, 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНА НЕВИЗНАЧЕНОСТЬ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МІГРАНТІВ

1.1. Поняття та особливості соціальної невизначеності в процесах міграції

Умови життя та сучасні геополітичні процеси, зокрема військовий конфлікт в Україні та руйнування економічних зв'язків, структурні зміни в соціально-економічному житті країни створюють у людини ситуацію невизначеності, яка вимагає прийняти рішень щодо актуальної ситуації, загалом життя та власного майбутнього. Останнім часом проблема невизначеності розглядається в психології досить регулярно та в різних контекстах.

В контексті психології мислення невизначеність означає неповноту знання про реальність і непередбачуваність розвитку подій, з якою зіштовхується суб'єкт, який вирішує пізнавальну задачу. У контексті психології прийняття рішень невизначеність описується через розбіжність та протиріччя різних психологічних утворень на рівні суб'єкта. Невизначеність також стосується шляхів і результатів прийняття рішення, складності виділення варіантів і вибору між ними.

У дослідженнях Н.Б. Парфенової невизначеність розглядається як інформаційна характеристика ступеня неузгодженості між впливами стимулів довкілля та мотиваційною обумовленістю поведінки суб'єкта, яка відображає протиріччя і породжує життєві проблеми.

У концепції життєвого шляху соціально-орієнтованого психоаналітика Е. Еріксона невизначеність постає як наслідок переживання особистістю певних вікових стадій та життєвих криз.

Невизначеність - це стан (процес), пов'язаний з мінливістю ознак двох або більше психічних явищ. При цьому сприйняття ситуації невизначеності

особистістю може бути зумовлено системою етнокультурних, соціальних, індивідуально-психологічних, статево-вікових та інших чинників, залежно від яких і обирається та чи інша стратегія поведінки суб'єкта щодо подолання ситуації невизначеності [28].

Під толерантністю до невизначеності розуміють схильність особистості сприймати ситуацію невизначеності як нейтральну або позитивну і зберігати здатність діяти проактивно в умовах неповноти, новизни та/або суперечливості інформації.

Інтолерантність до невизначеності – це властивість особистості сприймати ситуацію невизначеності як небажану і реагувати на неї як на загрозу [28].

В своїй роботі А. Гусев описав поняття «інтолерантності до невизначеності», яке визначається такими характеристиками, як сприйняття невизначених ситуацій як джерела загрози, тенденція до формулювання полярних суджень, відсутність уваги до справжнього стану речей при прийнятті поспішних рішень, потяг до очевидного та безумовного прийняття чи відторгнення відносин з іншими людьми, нездатність до мислення у категоріях ймовірностей та уникання непрозорих та неконкретних ситуацій, схильність до занепокоєння та потреба в категоризації, неможливість припустити наявність позитивних та негативних характеристик в межах одного об'єкту, дихотомічність сприйняття та нездатність до сприйняття суперечливих та швидкозмінних стимулів, а також пошук безпеки та намагання уникнути невизначеності, а також віддача переваги знайомому та відторгнення незвичайного [50].

Інтолерантність до невизначеності є певним негативним атрибутом, який проявляється у неприпустимій поведінці та неприйнятті чужої думки. Ця риса може призвести до недопущення участі інших людей, які відрізняються за певними ознаками, та виникнення стереотипів, що базуються на переконаннях про перевагу власної групи чи системи поглядів.

Ознаками, характерними для особистості, толерантної до невизначеності, є:

- потяг до невизначених ситуацій;
- почуття комфорту у момент перебування у невизначеній ситуації;
- сприйняття невизначених ситуацій як бажаних;
- здатність розмірковувати над проблемою, навіть якщо є невідомими усі фактори та можливі наслідки прийняття рішення;
- здатність приймати конфлікт та напруження, що виникають у невизначених ситуаціях;
- здатність опиратись відсутності зв'язку та логіки у інформації, що надходить;
- здатність приймати невідоме;
- здатність сприймати нові, незнайомі та ризиковані ситуації як стимулюючі;

2. готовність пристосовуватись до невизначеної ситуації чи ідеї [18].

Для інтолерантної особистості притаманні такі риси:

- сприйняття невизначеної ситуації як джерела загрози;
- тенденція до винесення полярних суджень по типу «чорне - біле»;
- намагання приймати поспішні рішення, часто без урахування справжнього стану справ;
- потяг до очевидного та безумовного прийняття чи відторгнення у відносинах з іншими людьми;
- нездатність до мислення у категоріях ймовірностей та намагання уникнути непрозорого та не коректного;
- схильність реагувати занепокоєнням на незрозумілі ситуації;
- потреба у категоризації;
- неможливість припустити наявність позитивних та негативних характеристик всередині одного об'єкту
- дихотомічність сприймання;

- нездатність сприймати суперечливі та такі, що швидко змінюються, стимули;
- пошук безпеки та намагання уникнути невизначеності;
- надання переваги знайомому, відторгнення усього незвичного.

3. Згідно з визначеннями З. Фрейда та його наступників, певна толерантність до невизначеності та переносимість амбівалентності є свідченнями індивідуальної зрілості, стабільності та цілісності Я. Така толерантність дозволяє краще справлятися з тривогами [13].

У психологічних дослідженнях кількох останніх десятиліть проблема невизначеності обговорюється досить регулярно і в різних контекстах, поділяючись на кілька схожих, але при цьому різних між собою термінів, пов'язаних з неоднозначністю, складністю, власне невизначеністю, непередбачуваністю і так далі.

Дослідження С. Баднера показало, що люди реагують на ситуації невизначеності на двох рівнях - феноменологічному та операційному. Феноменологічний рівень включає сприйняття, оцінку та почуття, які можуть призвести до феноменологічного заперечення чи придушення. Операційний рівень передбачає поведінку та діяльність, спрямовану на зовнішню реальність, яка може проявлятися у вигляді операційного заперечення чи придушення, яке проявляється як поведінка уникання [13].

В ході досліджень сприйняття невідомих, складних, динамічно невизначених чи суперечливих стимулів Д. Маклейн виявив наявність трьох проявів низької толерантності до невизначеності: сприйняття нової та/або складної ситуації як загрозливої, схильність до авторитаризму та уникнення визнання невизначеності [40]. Існує поділ компонентів невизначеності на ситуаційна та особистісні.

Ситуаційними компонентами невизначеності виступають:

- відсутність життєвого досвіду щодо актуальної ситуації;
- завершення певного життєвого етапу і виникнення нового;
- потреба в прийнятті рішення;

- ситуація вимушеності, коли необхідно робити вибір;
- недовіра до інформації або її відсутність.

До особистісних складових ситуації невизначеності належать:

- ціннісно-смысловий (протиріччя в системі цінностей, зміна цінностей, втрата сенсу життя, тощо);
- мотиваційний (внутрішньоособистісний конфлікт, невизначеність цілей, боротьба інтересів, установок, потреб);
- когнітивний (когнітивний диссонанс, проблема ідентичності, дисфункціональне мислення).

Ситуація невизначеності виступає реальною психологічною проблемою у життєвому просторі особистості. Вона вимагає прийняття рішення стосовно актуальної ситуації, загалом життя та власного майбутнього.

Переживання ситуації невизначеності може супроводжуватися негативними емоційними станами: тривожністю, втомлюваністю, пригніченістю, безпорадністю, агресивністю та ін. А також значно зменшується продуктивність праці, уважність та відчуття власної гідності. Тривале перебування в умовах невизначеності може викликати психосоматичні захворювання, що супроводжуються змінами та порушеннями в організмі людини, пониженням внутрішнього тону організму, неефективністю імунної системи та зниженою опірністю хворобам.

У дослідженнях Т.В. Корнілової за ухвалення рішень в ситуації невизначеності можна відстежити вплив інформаційного фактору: на відчуття невизначеності та швидкість прийняття рішень впливатиме те, як суб'єкт оцінює запропоновану йому інформацію - доступна, ненадійна або неважлива [22].

О.П. Белінська у своїх роботах розглядає відсутність знань про ситуацію або відсутність навичок діяти в ній як чинник появи невизначеності, наслідки переживання якої, можна розглянути на трьох рівнях - поведінковому, емоційному та когнітивному [33].

Поведінка в ситуації невизначеності досліджується в роботах М. Селігмана з вивчення "вивченої безпорадності". Факторами відмови від діяльності в ситуації невизначеності можуть виступати: наявність негативного, невідконтрольного досвіду, зовнішня або внутрішня атрибуція невідконтрольності ситуації та індивідуальні відмінності за локусом контролю [33].

Існує низка чинників, що впливають на активність у ситуаціях невизначеності – минулий досвід подолання труднощів, наявність високої самооцінки, характер соціальної ідентичності особистості.

У роботі О.Т. Соколової було з'ясовано, що переживання ситуації невизначеності можуть мати значний вплив на емоційний стан людини. Відповідно до досліджень, існує п'ять типів переживання суб'єктивної невизначеності, кожен з яких має свої особливості. Перший тип характеризується нестерпною тривогою, другий - наявністю двозначної, багатозначної та суперечливої інформації, що змушує людину використовувати рутинні засоби захисту від невизначеності. Третій тип характеризується повною непереносимістю невизначеності і залежністю від оточуючих, а четвертий - відсутністю кордонів і правил. П'ятий тип характеризується позитивними переживаннями, що призводять до осмисленого перетворення ситуації невизначеності. Однак, переважна кількість дослідників відзначають два типи реагування на невизначену ситуацію. До першого типу належать інтерес або цікавість, до другого - тривога або страх [54].

4. Велика кількість досліджень спрямована на вивчення когнітивних наслідків переживання ситуації невизначеності, при цьому їхній аналіз тісно пов'язаний із визначенням самих ознак ситуації невизначеності. Згідно з Д. Канеманом і А. Тверські, у ситуації невизначеності, що супроводжується наявністю новизни ситуації та суперечливістю інформації, люди використовують прототипи та евристики, які зводять складні завдання оцінки ймовірності та прогнозування до простіших операцій судження [31].

5. В ситуації невизначеності життєва стратегія залежить від ставлення особистості до невизначеності. У своїх дослідженнях П.В. Лушин виділив декілька типів ставлення до невизначеності [30].

- пасивно-інтолерантний, коли суб'єкт відчуває вкрай негативні переживання стосовно ситуації невизначеності;
- активно інтолерантний або регламентуючий, коли суб'єкт робить активні зусилля для подолання невизначеності шляхом виділення аналізу його змісту і структури в рамках існуючих схем і способів подолання;
- толерантний або утилітарний, що проявляється в умінні суб'єкта часто інстинктивно проживати ситуації невизначеності, отримуючи з них переваги;
- недефіцитарний – особливий тип, схильний до стимуляції виникнення і прояву невизначеності як джерела принципово нових суб'єктивних рішень і способів поведінки. Люди з даним типом ставлення до невизначеності не стільки толерують невизначеність чи змушені користуватись її особливостями, скільки беруть участь в її створенні.

6. В даному підході толерантність до невизначеності трактується як інтегральна особистісна характеристика [11].

Одним з цікавих підходів до вивчення невизначеності є дослідження Насіма Н. Талеба, який визначає різноманітність відповідей особистості чи навіть цілих систем на невизначеність терміном «антикрихкість» та розкриває її як властивість, що дозволяє контролювати невідомість та досягати успіху в невизначених умовах. Антикрихкість пов'язана з агресивним ризиком та готовністю до випробувань. Вона допомагає людині продуктивно розвиватися та користуватися перевагами життєвих потрясінь, стресу та випадковості. Уникнення невизначеності в своєму житті, придушення стресорів та прийняття зовнішніх життєвих схем призводить до втрати антикрихкості. На противагу їй, «крихкість» проявляється у вразливості до негативних впливів та зростанні хибних рішень, що призводить до неуспішності в усіх життєвих сферах та саморуйнування [36].

Особи, які відчують сильний страх від невизначеності, надмірно відповідальні за те, що відбувається, стають жертвами негативних подій та демонструють безпорадність та низький ресурс опору складним життєвим ситуаціям. Цей висновок збігається з твердженням Н. Талеба про необхідність періодичних потрясінь у житті людини та про труднощі управління рідкісними подіями через відсутність досвіду взаємодії з ними. Згідно з його роботами, ми недооцінюємо випадковості і прогнозуємо майбутнє ретроспективно, відштовхуючись від того, що було в минулому.

У дослідженні Н.М. Лебедевої «Соціальна психологія етнічних міграцій» проведено соціально-психологічний аналіз емпіричних досліджень адаптації груп мігрантів та соціально-психологічних аспектів етнокультурної адаптації та критеріїв успішності адаптації в умовах міграції. Згідно з цієї роботою в умовах міграції успішна адаптація – це «адаптація за типом інтеграції», а неуспішна – «адаптація за типом психологічного захисту або ізоляції» [15]. Варто відмітити наукові праці В.В. Константинова та його колег, які також досліджують проблему адаптації вимушених мігрантів [17]. Західні дослідники, в тому числі М. Вілсон, А. Лессер, Р. Лінтон, Р. Лоун, М. Мід, Л. Спайер, Р. Редфілд, М. Херсковиц вивчають процес акультурації в складі соціальної адаптації та визначають його як входження людини в інше соціокультурне середовище, надбання тих чи інших форм іншої культури. Існує три основних теоретичних і емпіричних підходи в проведенні науково-дослідної роботи в цій галузі:

– з точки зору урахування стресу та його подолання (підхід, пов'язаний із психологічними моделями стресу, застосовується для вивчення переміщення в іншу культуру та адаптації до неї);

– з погляду навчання та адаптації до іншої культури (дослідження соціальної психології міжкультурних контактів і процесів, пов'язаних із засвоєнням культурно-специфічних навичок, необхідних для виживання і досягнення успіху в новому оточенні);

– з точки зору соціальної ідентифікації (ключовим є сприйняття себе та оточення, спираючись на інформацію про власну та інші групи).

Протилежністю ситуації соціальної невизначеності в умовах міграції є соціальна адаптація. В науковій літературі під соціокультурною адаптацією розуміють «процес і результат пристосування мігранта до нового соціокультурного середовища, що передбачає засвоєння чи відторгнення ним нових соціальних та культурних норм, цінностей, способів поведінки, притаманних спільноті, що приймає», та стосується двох проблем: ступеня підтримки мігрантом своєї культури, тобто того, якою мірою зберігається його власна культурна ідентичність в новому іншокультурному суспільстві; та участі мігранта у міжкультурних контактах або ступеня його залучення до культури спільноти, що приймає. При потраплянні в новий ареал культури мігрант опиняється в умовах втрати та непередбачуваності більшості (якщо не всіх) знайомих йому культурних знаків соціального оточення, тобто спостерігаємо феномен, що в науковій літературі отримав назву «культурний шок» як досвід культурної дезорієнтації й амбівалентності.

Згідно з К. Обергом, культурний шок – це внутрішній конфлікт індивіда між старими культурними нормами та новими. Дослідник виокремив наступні аспекти культурного шоку:

- напруження, до якого призводять зусилля, що потрібні для досягнення необхідної психологічної адаптації;
- почуття втрати (друзів, статусу, професії, майна, батьківщини);
- почуття відторгнення (неприйняття представниками нової культури) або почуття відторгнення (неприйняття нової культури);
- збій у рольовій структурі (ролях, очікуваннях), плутанина в цінностях, почуттях і самоідентифікації;
- почуття тривоги, навіть відрази і обурення в результаті усвідомлення культурних відмінностей;
- почуття неповноцінності внаслідок нездатності долати труднощі у новому середовищі.

Соціокультурна адаптація складається з таких стадій: медовий місяць, регресія, пристосування, відновлення та інтеграція. На першій стадії, медовому місяці, мігрант захоплюється досвідом знайомства з новою культурою, відкриває для себе її позитивні сторони та відмінності. Друга стадія, регресія, починається, якщо мігрант залишається за кордоном на довгий час і стикається з проблемами повсякденного життя та нестачею соціальних зв'язків для їх вирішення. Якщо мігрант долає цю стадію, він переходить до третьої стадії, пристосування, де він відкриває та пізнає особливості нового культурного оточення. Четверта стадія, відновлення, характеризується тим, що мігрант починає сприймати звичаї, правила та норми країни як інший, відмінний від власного, спосіб життя, поважати, вивчати їх і все більше почуватись активним членом нової спільноти. На цьому етапі мігрант самоідентифікується як «чужий серед чужих». У п'ятому етапі, який описує процес прийняття та інтеграції, мігрант досягає «психосоціального балансу», синтезуючи отриманий досвід у різних аспектах свого нового соціального життя, відчуваючи належність до різних соціальних груп у новій спільноті, формуючи своє остаточне ставлення до місцевих цінностей та узгоджуючи їх з цінностями власної культури [24].

Дослідники зазначають, що проблеми відчуження та неприйняття, які переживає мігрант у процесі соціокультурної взаємодії, виникають не лише на етапах пристосування до нової соціальної системи, але і можуть повторюватися та підсилюватися з різною інтенсивністю на етапах, коли мігрант періодично або надовго повертається до свого рідного соціального середовища. Успішна адаптація мігранта за П. Адлером залежить від його здатності до переживання нових емоційних, поведінкових і соціальних станів, які виникають на всіх етапах адаптації [49]. Необхідно бути готовими до життєвих змін в нових соціокультурних умовах та мати змогу до пошуку нових шляхів для самореалізації, використовуючи альтернативні підходи до нових припущень, цінностей та установок. Кожна з цих альтернатив має

різний ступінь складності та потребує вирішення певних завдань на кожному етапі адаптації.

1.2. Аспекти формування життєстійкості мігрантів

7. Дослідники відмічають, що з усіма деструктивними станами людина може впоратися завдяки життєстійкості – «інтегральній особистісній характеристиці людини, особистісному ресурсу, що забезпечує їй успішність у подоланні життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності», досягти успіху, зберегти у собі такі риси, як «товариськість, прямування за громадською думкою, організованість, емоційна стійкість, просоціальність, рефлексія, здатність ставити та ієрархізувати цілі, конкурентоспроможність» (І. Боровинська) [25].

8. Життєстійкість – це внутрішній ресурс людини, те, завдяки чому вона може змінити й переосмислити свої життєві переконання, те, що сприяє підтриманню її фізичного, психологічного, соціального здоров'я, та установка, яка надає життю цінності та смислу в будь-яких ситуаціях [27].

У дослідженнях про життєстійкість та її розвиток виявлено, що для досягнення оптимального рівня життєстійкості в особистості необхідно мати адекватне уявлення про себе, розумову гнучкість, творчий потенціал, емпатію та здатність до міжособистісних зв'язків, високий інтелект, позитивну самооцінку та низький рівень нейротизму.

Окрім того, значну роль у формуванні життєстійкості відіграють мотиваційні фактори, спрямовані на соціальне визнання та прийняття. Внутрішня мотивація, зосереджена на самореалізації та задоволенні від корисної діяльності, є важливою для досягнення високого рівня життєстійкості. За спостереженнями А. Реана, в осіб з високим рівнем життєстійкості переважає внутрішня мотивація, як-то мотиви до самореалізації, отримання задоволення від корисної діяльності тощо, над

зовнішньою негативною мотивацією уникнення покарань та невдач, що, у такий спосіб, сприяє розвитку необхідних якостей продуктивного вирішення проблем. Підвищенню мотивації сприяють, у свою чергу, розвиток таких якостей, як самостійність, відповідальність та лідерство.

Дослідження Л. Сердюка та О. Купреєвої доводять важливість самоусвідомлення, почуття відповідальності, здатності самостійно визначати цілі на майбутнє та шлях власного розвитку для розвитку життєстійкості.

Теорія життєстійкості є однією з центральних теорій психології, яка досліджує питання, які чинники впливають на те, як люди пристосовуються до життєвих викликів і стресу. Теорія життєстійкості розвивалася протягом багатьох десятиліть, та мала декілька ключових етапів, кожен з яких вніс важливий внесок у розвиток теорії. Вона розвивалась від початку 20 століття і включала у себе декілька напрямків, що змінювалися з часом. Концепція життєстійкості пов'язувалася зі здатністю людини виживати в умовах екстремальних ситуацій, таких як війни, катастрофи або навіть привабливих викликів, які пов'язані з досягненням успіху у різних галузях. Теорія життєстійкості

Один з перших внесків у розвиток теорії життєстійкості було зроблено в 1920-х роках, коли Карен Хорні (Karen Horney) розробила концепцію "творчої життєтворчості", в основі якої була ідея, що люди можуть перетворити свої стресові досвіди в навчання та розвиток. У 1950-х роках Сальваторе Мадді (Salvatore Maddi) розширив концепцію життєтворчості і створив теорію життєстійкості. Згідно з цією теорією, люди можуть збільшити свою життєстійкість шляхом реконструкції стресових ситуацій, фокусування на внутрішніх ресурсах та використання компенсаторного самовдосконалення [64].

Протягом 1950-х і 60-х років, поняття життєстійкості було доповнено підходами, що фокусувалися на більш психологічних аспектах, таких як адаптація до змін у середовищі, розвиток позитивних рис характеру, здатність до саморозвитку, самопідтримки та підтримки інших.

У 1980-х роках Норман Гармен (Norman Garmezy), один з піонерів дослідження життєстійкості, розробив теорію резилієнтності, в основі якої була ідея, що деякі люди є більш життєстійкими, ніж інші, через наявність спеціальних резервних ресурсів. Він вважав, що розуміння життєстійкості може допомогти в розробці більш ефективних програм і методів психологічної підтримки. Гармен зосередився на вивченні людей, які зуміли здолати серйозні труднощі та стрес, такі як депресія, насильство, втрата близьких, та інші подібні випробування. Його дослідження показали, що життєстійкість може бути набута та розвинута, а не просто є вродженою якістю.

У той же час, Енн Мастен (Ann Masten) розробила концепцію «нормативної резилієнтності», що описувала, як діти можуть розвивати життєстійкість через нормальні, а не лише негативні життєві події. Вона наголошувала, що резилієнтність не обмежується відновленням стану перед стресом, але охоплює здатність росту, розвитку та адаптації. Мастен зосередилася на дослідженні різних груп дітей, включаючи дітей з малозабезпечених сімей та дітей з інвалідністю, і довела, що нормативна резилієнтність може бути розвинута в будь-якій дитині, якщо вона має доступ до відповідних ресурсів та підтримки. Крім того, вона обґрунтовувала, що родинні та соціальні зв'язки грають ключову роль у розвитку нормативної резилієнтності. Результати її досліджень показали, що діти, які мали підтримку від дорослих, зазвичай були більш життєстійкі в ставленні до життя та успішніші в досягненні своїх цілей.

У 1980-х роках, Сьюзан Кобасі та Річард Лазарус розробили теорію стресу-згоди, яка почала розглядати життєстійкість з точки зору способів пристосування до стресу. Аарон Антоновський у 1987 році розробив концепцію "соціальної стресостійкості", яка стверджує, що люди можуть зберегти свою психічну стійкість завдяки соціальним ресурсам.

Також у 80-х та 90-х роках минулого століття були розроблені нові теорії життєстійкості, які більш зосереджувалися на розвитку та змінах у

житті людини. Однією з таких теорій є теорія розвитку життєвого циклу (Lifespan Development Theory), яку розвивали Ерік Еріксон, Роберт Хавігер та інші. Вона стверджує, що розвиток людини проходить через визначені стадії, на кожній з яких вона зазнає конфліктів, які можуть сприяти її життєстійкості.

У 1990-х роках, Мастен і Воллак разом розширили підхід до життєстійкості, застосовуючи поняття «резиліентності». Ця концепція пояснює, що резиліентні люди не лише виживають у важких ситуаціях, але й процвітають в них, завдяки вмінню ефективно пристосовуватись до обставин та ставитись до будь-якого досвіду як до можливості набуття нового досвіду та розкриття особистісного потенціалу. Ця теорія заснована на ідеї, що життєва стресова ситуація не завжди призводить до негативних наслідків, а здатність до відновлення та адаптації є ключовим фактором в життєвій стійкості.

На початку 2000-х років американський психолог Мартін Селігман розробив теорію позитивної психології, яка зосереджувалася на тому, які фактори сприяють життєвій задоволеності та щастю. Його теорія розглядає п'ять елементів позитивного життя: позитивні емоції, зайнятість, взаємовідносини, значущість та досягнення.

Також в 2000-х роках психолог Сьюзен Кобасіга висунула концепцію розвитку життєстійкості шляхом зміцнення "внутрішнього джерела" або внутрішньої міцності людини. Вона вважала, що внутрішня міцність може бути розвинута через певні практики, такі як медитація, рефлексія та інші методи самовдосконалення.

У 2010-х роках психологи Марк Менсон та Андерс Еріксон розробили теорії, що спрямовані на розвиток життєстійкості через розвиток вмінь, спроможностей та переживання потужних викликів. М. Менсон вважає, що зосередження на тому, що справді має значення, допомагає знайти своє місце в житті та збільшити самоповагу. Е. Еріксон зосереджується на розвитку

спеціальних вмінь та знань, які дозволяють людині долати виклики та досягати великих успіхів у своїй діяльності.

Загалом, теорії життєстійкості в психології розвивалися залежно від епохи та філософських поглядів розробників, але всі вони спрямовані на допомогу людині в розвитку її психічної життєздатності та пристосування до різних життєвих ситуацій. Сучасні теорії життєстійкості, такі як "екологічна системна модель життєстійкості" (Bonnie Benard), "інтегративна теорія життєстійкості" (Michael Ungar) та "теорія компетентності-резилієнтності" (Ann S. Masten), базуються на багатоаспектному підході до розуміння життєстійкості та враховують соціальний, екологічний, культурний та індивідуальний контексти. Вони наголошують на тому, що життєстійкість є процесом, а не вродженою якістю, тому її можна розвивати та зміцнювати та включають такі концепції, як соціальна життєстійкість, здатність до саморегулювання та розвитку, використання ресурсів та соціальні мережі, які допомагають людям зберігати та підвищувати свою життєстійкість. Розвиток теорії життєстійкості свідчить про те, що науковці все більше усвідомлюють складність та різноманітність цього явища, а також важливість практичного застосування досліджень в реальному житті.

В роботі С. Мадді, що присвячена дослідженню життєстійкості як проблеми розвитку потенціалу особистості та регулювання стресу запропонував розглядати життєстійкість як комплексну сукупність диспозицій, які дозволяють особистості ефективно перетворювати стресові ситуації в можливості для саморозвитку. Це досягається за допомогою таких важливих компонентів, як залучення, контроль та прийняття ризику, які дозволяють особистості подолати стресові ситуації й сприймати їх як менш значущі [64].

9. Залученість, як один з цих компонентів, допомагає особистості бути більш включеною у власне життя, фокусуючись на тих аспектах, які є для неї важливими і цікавими [51]. Завдяки залученості людина відчуває себе та спроможною у вирішенні життєвих завдань, одним з показників є

прийняття відповідальності за власні наміри і реальної дії, а також їх результат. контроль є необхідним компонентом для збереження психічного здоров'я особистості в стресових ситуаціях. У таких ситуаціях людина прагне знайти спосіб контролювати ситуацію, перетворити її на корисну та використати для розвитку своїх здібностей.

Розвиток компоненту залученості підвищує рівень здоров'я, збільшує роль переоцінки складної життєвої ситуації та зменшує емоційне сприйняття ситуації невизначеності як потенційної загрози. Контроль є необхідним компонентом для збереження психічного здоров'я особистості в стресових ситуаціях. У таких ситуаціях людина прагне знайти спосіб контролювати ситуацію, перетворити її на корисну та використати для розвитку своїх здібностей. Прийняття ризику в цьому контексті розглядається як здатність до прийняття труднощів, які сприймаються як завдання, що треба вирішити. Людина не відчуває страху перед новим, вона прагне до постійного руху й зростання. Арсенал дієвих рішень у вирішенні стресогенної ситуації збільшується з кожним разом, саме це дозволяє відчувати впевненість у власних можливостях та дозволяє впевнитись у розкритті свого потенціалу в повній мірі. Розвинені компоненти контролю, виклику та прийняття ризику мають велике значення для збереження здоров'я та підвищення працездатності та активності в стресових умовах.

10. Дослідження, проведені С. Мадді, підтверджують, що високий рівень розвитку компонентів контролю, виклику та прийняття ризику сприяє формуванню особистісної готовності до подолання труднощів та дозволяє особистості давати об'єктивну оцінку складних ситуацій [51].

11. Доведено, що компоненти життєстійкості формуються протягом дитинства та підліткового віку, але їх можна розвивати й пізніше, а їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Наприклад, для розвитку компонента залученості важливо мати прийняття та підтримку батьків, а для розвитку компонента контролю – підтримку ініціативи дитини та її бажання справлятися зі складними завданнями. Для

розвитку прийняття ризику важливе багатство вражень та мінливість середовища. Позитивно на формування життєстійких переконань вплинули: відчуття призначення в житті, що розвивається значимими дорослими, виховання в впевненості та підтримання високих стандартів. Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають: стреси в ранньому дитинстві (серйозні хвороби, матеріальні труднощі, розлучення батьків та ін.); недолік підтримки, підбадьорювання близькими; відсутність почуття призначеного; недолік залученості, відчуженість від дорослих [52].

Загалом, С. Мадді стверджує, що вираженість усіх трьох компонентів є важливою для збереження здоров'я та досягнення оптимального рівня працездатності та активності в стресових умовах. Додатково можна говорити про індивідуальні відмінності кожного з трьох компонентів та необхідність їх узгодженості між собою для гармонійного розвитку життєстійкості.

Деякі дослідження показали, що життєстійкості можна навчити. Наприклад, М. Тірні й М. Лавелле використовували навчальний процес для навчання медсестер перевагам високого рівня життєстійкості. Також С. Джудкінс та М. Інгрем використовували підхід самостійної освіти у навчанні серед медсестер-менеджерів. У кожному випадку рівень життєстійкості значно зріс [38].

Відповідно до досліджень С. Мадді, підвищити рівень життєстійкості можна вдаючись до таких технік: реконструкції ситуацій, фокусування та компенсаторного самовдосконалення. Перша техніка, реконструкція ситуацій, заснована на використанні уяви та передбачає аналіз стресових ситуацій, які можуть виникнути в майбутньому. Це дозволяє розібратися в можливих помилках та знайти найбільш оптимальні варіанти розвитку подій. Фокусування, друга техніка, використовується у випадках, коли не можна прямо трансформувати стресові обставини. Вона дозволяє виявити та переформулювати приховані емоційні реакції на події. Компенсаторне самовдосконалення, третя техніка, базується на зверненні уваги на другу ситуацію, пов'язану з першою. Вирішення другої стресової ситуації

допомагає змінити увагу на можливості вирішення проблем, що виникають у житті [33].

У науковому контексті екопсихологія може розглядатися як новий підхід до вивчення феномена життєстійкості. Його головна сутність полягає в активній реконструкції та трансформації особистості, що дозволяє створювати нові сенси в ситуації переживання труднощів. В рамках досліджень відкрито, що криза є підставою для виникнення надлишку можливостей, які не з'являються в стабільній ситуації. Крім того, виділяється розвиток по типу самозмінення, як особливого способу саморозвитку.

Екофасилітаційний підхід, що трактує особистісні зміни (самозмінення), може бути розглянутий з різних позицій. Передусім, міжсистемний перехід до нової ідентичності є процесом формування нової системи правил, переконань та поведінкових стереотипів. Позитивна та негативна сторона набуття нової ідентичності може виявлятися у виникненні нових можливостей, або позбавленні почуття стабільності. Конструювання нового «Я» відбувається в процесі переходу від негативного боку до позитивного. Природа особистості обумовлює прагнення до особистісного зміни.

В контексті екопсихології, життєстійкість може розглядатися як буфер особистісної зміни та внутрішньої основи саморозвитку особистості. Ця якість дозволяє подолати труднощі та набутти нового життєвого досвіду, що є фактором життєстійкості, а також сприяє особистісному розвитку [6].

Механізми, які сприяють саморегуляції та життєстійкості, є ключовими для забезпечення здорового способу життя та успішного подолання стресових ситуацій. Одним з таких механізмів є зміна оцінки ситуації на менш стресову, що дозволяє використовувати особистісні ресурси більш ефективно. Крім того, вибір копінг-стратегій є ще одним механізмом, який допомагає зберегти життєстійкість, оскільки він дозволяє знайти оптимальні способи подолання стресу та використання ресурсів.

Життєздатні практики є іншим аспектом, пов'язаним із здоровим способом життя, які допомагають зберегти життєстійкість та запобігти розвитку хвороб та психологічного неблагополуччя в ситуації стресу. Ці практики можуть включати фізичну активність, правильне харчування та належний відпочинок.

Важливо зазначити, що на кожному етапі діяльності механізми впливу життєстійкості можуть бути різними. Наприклад, на етапі планування та вибору стратегії міграції життєстійкість сприяє зниженню тривоги, тим самим допомагаючи особистості більш повно і точно сприймати та оцінювати ситуацію. У свою чергу, на етапі конкретизації цілей життєстійкість пов'язана з готовністю діяти та зосереджуватися на досягненні мети.

1.3. Актуальні дослідження ситуації соціальної невизначеності українських мігрантів

Останнім часом військовий конфлікт в Україні є фактором, що найбільше впливає на поширеність міграційних процесів через відсутність безпеки для населення або через суттєві зміни в перебігу процесів в усіх сферах життя, включаючи економічні, освітні, медичні аспекти. Тяжкі життєві обставини наслідок воєнних дій змушують людей до зміни місця проживання та зіштовхують їх з різними проблемами та стресовими факторами, які властиві різним етапам міграції:

- вплив збройних конфліктів, насильства,
- відсутність житла та засобів для існування,
- страх опинитися в складних та небезпечних для життя умовах, включаючи насильство та викрадення,
- страх за своє життя та життя близьких,
- розлука з родиною та близькими,
- відсутність доступу до послуг з задоволення основних потреб;

- проблеми з доступом до медичної та соціально-психологічної допомоги,
- погані умови проживання,
- розлука з друзями, спільнотами та мережами підтримки,
- невизначеність правового статусу,
- незадовільні умови життя або роботи,
- безробіття,
- труднощі з соціальною інтеграцією,
- незнання мови,
- втрата соціальної, культурної, релігійної або політичної ідентичності,
- проблеми з отриманням прав,
- напружені стосунки між приймаючим населенням та біженцями,
- соціальна ізоляція та інше [12].

На основі проведених досліджень К. Лая та Б. Толіашвілі можна стверджувати, що вимушене переміщення веде до серйозних наслідків для мігрантів. Воно призводить до депривації та соціального виключення, сприяє насильству та порушенню соціальної екології людини, а також збільшує ризики психологічної «пастки бідності». Також вимушений переїзд може призвести до погіршення фізичного та психічного здоров'я, загострення хронічних хвороб та появи негативних психологічних наслідків, таких як агресивність, нетерпимість та посттравматичний стрес.

Крім того, для вимушених мігрантів є проблемою криза соціальної ідентичності, яка може виникнути внаслідок раптової трансформації уявлень особистості про себе та своє місце в суспільстві. У деяких випадках така трансформація може призвести до того, що ідентичність втрачає свої інтегруючі та адаптивні функції на рівні групи та особистості [53].

У своїй науковій роботі Б. Масуд зазначив, що умисне та свідоме перебування на новому місці проживання, що відповідає загальній перспективі життєвого шляху особистості, має позитивний вплив на сприйняття нової культури та приносить більшу задоволеність від неї. Це, в

свою чергу, допомагає у підвищенні ефективності адаптації до інокультурного середовища. У зв'язку з цим, можна стверджувати, що вимушене та безперспективне перебування на іншій території, яке порушує цілісність життєвого шляху особистості, негативно впливає на сприйняття нової культури та призводить до розчарування та незадоволеності, що знижує ефективність адаптації до інокультурного середовища. Іншими словами, успішна адаптація до нового культурного середовища значно залежить від ступеня добровільності та перспективності переїзду [43].

У дослідженнях адаптації мігрантів, проведених О.А. Донченком, зазначається, що соціально-психологічна дезадаптація особистості виступає як основна ознака, яка проявляється у нездатності задовольняти власні потреби та бажання. У випадку, якщо адаптація порушена або відсутня, то особистість не може відповідати вимогам та очікуванням соціального середовища та своєї соціальної ролі, включаючи провідну професійну чи іншу діяльність в цьому середовищі. Однією з ознак соціально-психологічної дезадаптації є тривалий внутрішній та зовнішній конфлікт без знаходження необхідних психічних механізмів та форм поведінки для їх розв'язання.

Розглядаючи ситуацію вимушеної міграції, можна стверджувати, що вона є одним із видів екстремального впливу на особистість. Екстремальність такої ситуації визначається високим рівнем стресогенності подій, які є причинами міграції, а також тривалістю процесу адаптації до нових умов. Зіткнення з іншою культурою викликає у мігрантів ідентифікаційну плутанину, неприйняття, почуття власної меншовартості. Це може призводити до руйнування базових структур особистості, таких як загальна картина світу і образ «Я», стираються межі між внутрішнім і зовнішнім світом, між життям і смертю, кардинально змінюються ціннісні системи та ставлення до інших людей [45].

12. Умови виживання в новому оточенні можуть викликати психотравматичний досвід у мігрантів, особливо коли стикаються з неприйнятним ставленням місцевого населення. Мігранти часто описують

місцевих жителів як байдужих, лицемірних, брутальних і неуважних, хоча окремі і зазначають позитивні риси, такі як чуйність, добродушність і порадність. З свого боку, місцеві жителі можуть сприймати мігрантів як агресивних, роздратованих, недобррозичливих і нахабних, що відображає високу міру взаємної неприйнятності. Ці уявлення ускладнюють психосоціальну адаптацію мігрантів, які можуть почуватися відчуженими й непотрібними. Соціально-стресові умови, в яких змушені перебувати мігранти, можуть стати причиною хронічної психічної напруженості та психологічних криз [46].

13. Згідно з дослідженням психологічних особливостей мігрантів Ю.Б. Максименко, можна встановити наявність психологічних змін у особистості переселенців з України. Серед них можна виокремити занижений і дуже низький рівень емпатії, невпевненість, інтолерантність до двозначності, низький рівень прояву оптимізму та адаптивності, високий рівень самоприйняття та прагнення до домінування, емоційний дискомфорт, слабо виражене прийняття інших, неоднозначне ставлення до новизни, складності й невизначеності. Описані зміни свідчать про специфічний психотравматичний досвід мігрантів, який формується внаслідок труднощів виживання в нових умовах та неприйняття місцевим населенням. Ці особливості можуть впливати на психосоціальну адаптацію мігрантів та призводити до хронічної психічної напруженості, що ускладнює процес адаптації до нового соціально-стресового середовища. Розуміння цих змін та їх взаємозв'язку зі специфічним досвідом мігрантів може допомогти у розробці ефективних програм психологічної підтримки та адаптації мігрантів в новому соціальному середовищі [34].

14. Статистичні дослідження, проведені ВООЗ, говорять, що лише 80% людей можуть самостійно впоратися зі всіма посттравматичними ситуаціями, науково обґрунтовано, що гострий стресовий розлад триває зазвичай до місяця, та є нормальною реакцією на стрес. Однак, якщо це становить загрозу для довготривалої психологічної стійкості, може

виникнути посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який потребує кваліфікованої психологічної допомоги. Це особливо важливо для вимушених переселенців, які часто стикаються зі стресом, що виникає внаслідок насильства, вигнання, переїзду, непотрібності, відірваності від рідних місць, ізоляції та інших проблем. З такими психологічними проблемами стикаються особи, що мають посттравматичні стресові розлади, що мають конкретні ознаки та легко визначаються при діагностиці психічних порушень [47].

У своїх дослідженнях Н. Палагін встановив, що соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів зумовлює зниження рівня домагань, погіршення самооцінки, порушення ціннісних орієнтацій та соціальних установок. Більшість вимушених мігрантів є дезадаптованими і проявляють емоційну напругу та знижений емоційний фон. Процес адаптації до умов життя на новому місці для вимушених переселенців значно складніший, ніж для добровільних, оскільки зачіпає найглибші шари особистості, в тому числі ідентичність [15].

Внаслідок переселення у нове середовище, біженці часто стикаються з розривом між їх сподіваннями та дійсністю. Відомо, що це може призвести до появи різних психосоматичних симптомів, таких як головні болі, запаморочення, болі в області серця, дискомфорт в області шлунку та кишечника, порушення сну, пригнічений стан, часта зміна та перепади настрою, підвищена збудливість, швидка втомлюваність, відчуття тривоги, страху та невпевненості [32].

15. Однак, на успіх міжкультурної адаптації також впливають очікування переселенців. Відповідно до досліджень, реалістичні очікування можуть полегшувати процес адаптації, тоді як помилкові очікування можуть погіршувати ситуацію та збільшувати рівень стресу. Крім того, занижені очікування можуть призвести до збільшення задоволення життям та сприяти успішній рольовій адаптації переселенців, якщо досвід виявляється більш позитивним, ніж очікування. Таким чином, дослідження рівня очікувань

переселенців може мати значення для розуміння та поліпшення їх адаптації у новому середовищі [12].

Також треба зазначити, що виявлено значні розбіжності в розмірі заробітної плати між мігрантами та місцевим населенням. Згідно з проведеним дослідженням диференціації трудових доходів між мігрантами та місцевими працівниками, проведеним Е. Поляковою та Л. Смирних, мігранти працюють у середньому на п'ять годин на місяць більше, ніж місцеві працівники, проте одержують на 15% менше. Варто відзначити, що у Китаї цей показник становить 37%, а в Ізраїлі досягає 70%. Залежно від стану економіки, розбіжності у трудових доходах між двома групами можуть змінюватися. Наприклад, під час періодів відносного економічного зростання в 2004-2007 та 2010-2012 роках, рівень диференціації зменшувався до 11-13%, тоді як під час економічної кризи в 2008-2009 роках збільшувався до 21% [29].

16. Соціокультурне середовище є невід'ємною складовою соціокультурного простору регіону. Його об'єкти впливають на людину та можуть спонукати її до досягнення певних цілей. Успішність соціальної адаптації переселенців залежить від ряду факторів, які можна розбити на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх факторів відноситься ступінь актуалізації потреби переселенців в позитивних соціальних зв'язках, самоактуалізації і самореалізації в діяльності. До зовнішніх факторів належить ступінь прийняття досліджуваної категорії приймаючим суспільством та його здатність надавати підтримку та допомогу в процесі адаптації переселенців до нових умов життєдіяльності. Важливо зазначити, що успішність соціальної адаптації може залежати від багатьох інших факторів, які необхідно враховувати при дослідженні даної теми [46].

Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців може бути досягнута шляхом встановлення оптимальних відносин між ними та соціальними інститутами, групами та органами влади на території їхнього проживання. Також важливими є партнерські відносини з іншими групами,

що ґрунтуються на вирівнюванні показників їх соціального та економічного стану, та нормалізація морально-психологічного самопочуття переселенців за допомогою виявлення почуття приналежності до місцевого співтовариства та прийняття його цінностей, переконань та норм.

Наукові дослідження показують, що поліпшення становища мігрантів може бути досягнуте за допомогою активізації їхнього власного соціального потенціалу. Це можливо завдяки створенню асоціацій мігрантів та етнічних груп, що формують суспільні фонди для розробки та реалізації проєктів, що відображають інтереси мігрантів та біженців. Крім того, важливо надавати увагу питанням культури, релігії, традицій та звичаїв. Для досягнення позитивних результатів необхідно здійснювати зусилля з боку органів влади щодо встановлення контактів з представниками різних конфесій, обговорення проблем, що однаково цікавлять корінних жителів та мігрантів.

Висновки до першого розділу

1. Теоретичний аналіз наукових поглядів на ситуацію невизначеності показав, що під толерантністю до невизначеності дослідники розуміють схильність особистості сприймати ситуацію невизначеності як нейтральну або позитивну і зберігати здатність діяти проактивно в умовах неповноти, новизни та/або суперечливості інформації. Переживання ситуації невизначеності можуть мати значний вплив на емоційний стан людини та супроводжуватися негативними емоційними станами чи навіть супроводжуватися змінами чи порушеннями в організмі.

Особистості, готові приймати ризики та діяти в умовах невизначеності, схильні до осмисленості життя, оптимізму та життєстійкості, вміють витримувати конфлікт та напруження у невизначеності, ставляться до ризику як до стимулу та можливості, готові пристосовуватись до невизначеності. Люди зі схильністю до інтолерантності до невизначеності схильні сприймати невизначеність як загрозу та мислити категорично, в невизначеності відчують, віддають перевагу знайомому та уникають незвичного.

Протилежністю ситуації соціальної невизначеності в умовах міграції є соціальна адаптація, яка залежить від здатності до переживання нових емоційних, поведінкових і соціальних станів, які виникають на всіх етапах адаптації.

На даний момент дослідники дійшли згоди, що здатність переносити невизначеність соціального життя та ризику невідомості в умовах міграції залежить не лише від індивідуальних характеристик людини, а й від специфіки її соціального оточення.

2. При вивченні провідних досліджень життєстійкості визначено, що основними факторами формування життєстійкості науковці визначають контроль, залученість та прийняття ризику. Їх високий рівень сприяє формуванню особистісної готовності до подолання труднощів та дозволяє особистості давати об'єктивну оцінку складних ситуацій. Життєстійкість являє собою сукупність диспозицій, які дозволяють особистості ефективно перетворювати стресові ситуації в можливість для саморозвитку.

Компоненти життєстійкості формуються протягом дитинства та підліткового віку, але їх можна розвивати й пізніше. Вираженість усіх трьох компонентів є важливою для збереження здоров'я та досягнення оптимального рівня працездатності та активності в стресових умовах. Рівень життєстійкості можна розвивати за допомогою технік реконструкції ситуацій, фокусування та компенсаторного самовдосконалення.

3. Вивчення тенденцій міграційних процесів українців в сучасних умовах показало, що колосальний вплив на них має військовий конфлікт та вимушеність міграції. Життєстійкість є важливою диспозицією в умовах міграції, оскільки в умовах вимушеної міграції люди стикаються з рядом таких проблем, як депривація та соціальне виключення, криза соціальної ідентичності, насильство, порушення соціальної екології людини, зростання ризику психологічної «пастки бідності», погіршення фізичного та психічного здоров'я, загострення хронічних хвороб, появи негативних психологічних наслідків, таких як агресивність, нетерпимість та посттравматичний стрес.

Соціально-психологічна адаптація у випадку здійснення вимушеної міграції супроводжується зниженням рівня домагань, погіршення самооцінки, порушення ціннісних орієнтацій та соціальних установок, що ускладнює процес адаптації на новому місці. Раптове зіткнення з умовами проживання в іншій країні у вимушених мігрантів призводить до проблем з ідентифікацією, знецінення власного я, неприйняття нової культури та соціокультурних умов, що може загрожувати сталості структур особистості та її цінностей.

Наукові дослідження показують, що поліпшення становища мігрантів може бути досягнуте за допомогою активізації їхнього власного соціального потенціалу. Це можливо завдяки створенню асоціацій мігрантів та етнічних груп, що формують суспільні фонди для розробки та реалізації проєктів, що відображають інтереси мігрантів та біженців. Крім того, важливо надавати увагу питанням культури, релігії, традицій та звичаїв. Для досягнення позитивних результатів необхідно здійснювати зусилля з боку органів влади щодо встановлення контактів з представниками різних конфесій, обговорення проблем, що однаково цікавлять корінних жителів та мігрантів.

Використання різних стратегій, таких як активний пошук соціальної підтримки, зосередження на позитивних аспектах нового життя та збереження культурної самоідентичності може допомогти особистості знайти опори та зберегти свою психічну стійкість в умовах міграції. Розуміння особливостей культурного контексту також може бути важливим чинником успішної адаптації.

Отже, пошук особистісних ресурсів для стабілізації стану та поліпшення їх якості у осіб в умовах соціальної невизначеності внаслідок міграції отримує все більш вагомую роль у сучасній науковій дискусії.

РОЗДІЛ 2. СИТУАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МІГРАНТІВ

2.1. Інструментарій емпіричного дослідження ситуації соціальної невизначеності як чинника формування життєстійкості мігрантів

Емпіричне дослідження проведено у вигляді анонімного опитування за допомогою Google forms. Для реалізації мети дослідження та поставлених завдань в рамках емпіричного дослідження використано наступні методики (додатки А, Б, В, Г):

- 1) тест життєстійкості С.Мадді (Maddi, S. R.);
- 2) шкала загальної толерантності до невизначеності Д. Маклейна (David L. Mclain);
- 3) шкала інтолерантності до невизначеності Карлетона (Carleton, R. N.);
- 4) методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднера (Budner, S.).

Методика життєстійкості розроблена С. Мадді. Вона призначена для оцінки здатності особи долати труднощі та активно діяти у стресових ситуаціях, не піддаватись тривозі та ситуативним переживанням під час ситуацій життєвої невизначеності та перед необхідністю робити вибір. Адаптована версія містить 45 питань, відповіді на які варіюються значеннями від 0 до 3 балів («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»). Результати опитування обробляються за ключем, формуючи показники по кожній шкалі, показник життєстійкості обчислюється сумуванням значень усіх шкал.

Дана методика дозволяє отримати показники за шкалами залученості, контролю, прийняття ризику як компонентами життєстійкості та власне життєстійкості. Під залученістю дослідник розуміє отримання задоволення від особистісної діяльності, контроль розглядається як можливість відчувати себе задоволено та успішно під час подолання труднощів; під прийняттям ризику мається на увазі впевненість у тому, що кожна ситуація – це

можливість розвитку [66]. Методика С. Мадді дозволяє не просто діагностувати рівень життєстійкості респондентів, а й якісно виділити ступінь вираження її складових.

Шкала загальної толерантності до невизначеності Д. Маклейна. Для отримання загального показнику толерантності до невизначеності підсумовується бал по п'яти субшкалам: ставлення до новизни, ставлення до складних завдань, ставлення до невизначених ситуацій, віддання переваги невизначеності, та уникання або прийняття невизначеності. Методика складається з 22 тверджень, які респонденти мають оцінити за семибальною шкалою (від «повністю згоден» до «повністю не згоден»). Д. Маклейн розглядає толерантність до невизначеності як відкритість до невизначеності та непередбачуваності світу, вміння діяти в умовах невизначеності [68].

Шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона має дві шкали: тривога перед майбутнім (прогностична тривога) і гнітюча тривога. Методика містить 12 тверджень, які необхідно оцінити за шкалою Лайкерта, де 1 – повністю не згоден, 5 – повністю згоден. Максимальний загальний бал 60. Шкала «прогностичної тривоги» описує ставлення до невизначеності (усвідомлені очікування та переконання щодо майбутнього і невизначеності), а запитання шкали «гнітючої тривоги» більше стосуються тілесно-емоційних реакцій на ситуації невизначеності та неочікуваних подій [56].

Методика визначення толерантності до невизначеності С. Баднера направлена на дослідження індивідуальної здатності людини сприймати невизначені ситуації бажаними або такими, яких слід уникати. Завдяки ній можна отримати дані щодо джерел формування інтолерантності до невизначеності, а саме новизни, складності та нерозв'язності проблеми. Методика містить 16 тверджень, які респонденти мають оцінити варіантами відповідей з балами від 1 до 7 (категорично не згоден, не згоден, скоріше не згоден, не знаю, скоріше згоден, згоден, абсолютно згоден), підрахунок результатів за шкалами здійснюється за ключем. Кожна зі шкал має свою градацію низьких, середніх та високих значень [58].

Таблиця 2.1.

Перелік шкал за обраними методиками дослідження

Методика Мадді	Методика Маклейна	Методика Карлетона	Методика Баднера
Залученість	Ставлення до невизначеності	Прогностична тривога	Ставлення до новизни проблеми
Контроль	Ставлення до складних завдань	Гнітюча тривога	Ставлення до складності проблеми
Прийняття ризику	Ставлення до невизначених ситуацій		Ставлення до нерозв'язності проблеми
	Віддання переваги невизначеності		
	Прийняття/уникання невизначеності		
	Толерантність до невизначеності загальний бал		

У таблиці 2.1. представлені показники, які дозволяють отримати обрані методики дослідження. Використання декількох методик, присвячених вимірюванню ставлення до невизначеності, зумовлено їхньою різнонаправленістю та висвітленням різних аспектів ситуації невизначеності. Опитувальник Д. Маклейна охоплює когнітивне сприйняття невизначених ситуацій та ставлення до ситуацій невизначеності, методика Н. Карлетона діагностує схильність проявляти афективну симптоматику під час зіткнення з невизначеністю або її очікування, методика С. Баднера акцентує увагу на ставленні до конкретних характеристик ситуації невизначеності. Також треба зазначити, що зіставлення кореляцій у результатах за методиками Д. Маклейна та Баднера дає уявлення щодо валідності цих опитувальників.

Також в ході дослідження було зібрано дані щодо статі та віку, освіти, характеру міграції респондентів (строк міграції; вимушена чи добровільна; зворотня, постійна чи циклічна; досліджено географію переміщення опитаних).

Для обробки отриманих результатів було використано математико-статистичні програми Microsoft Excel та IBM SPSS Statistics 24. Для перевірки гіпотез дослідження застосовано наступні методи математико-статистичного аналізу: розрахунок середніх значень та стандартних відхилень, Н-критерію Краскела-Уолліса для порівняльного аналізу показників у трьох групах.

2.2 Формування вибірки дослідження. Аналіз показників соціальної невизначеності та життєстійкості у мігрантів та їх зв'язку

У емпіричному прийняла участь 51 особа у віці 18-55 років, що відповідає визначенню дорослості. Вибірку сформовано простим випадковим відбором, репрезентативність вибірки забезпечено розподілом респондентів за статтю. Статевий розподіл – 28 жінок та 23 чоловіка з досвідом зовнішньої міграції (відповідно 54% та 46%) – відповідає статевому розподілу населення України, що становить 55% та 45% станом на 2021 р [66]. Респондентами виступили громадяни України, які перебувають у міграції. З метою аналізу зв'язку життєстійкості та соціальної невизначеності у респондентів було зібрано дані щодо статі, віку, освіти, а також географії, добровільності, зворотності та строку міграції.

Для дослідження відмінностей в показниках життєстійкості та невизначеності в умовах міграції вибірку розділено за строком перебування у міграції: короткотривалу – до 12 місяців, та довготривалу – більше 12 місяців. Серед опитаних строк перебування у міграції склав від 3 місяців до 13 років.

За віковим складом вибірки більшість респондентів (94%) потрапляє в категорію ранньої та середньої дорослості: 13 осіб віком 18-25 років, 35 осіб віком 25-40 років, 3 особи у віці старше 45 років.

Серед опитаних 60,8% мають повну вищу та 19,6% - базову вищу освіту, 3,9% респондентів мають дві вищі освіти, 11,8% та 3,9% - середню та

професійно-технічну відповідно; загалом 84% респондентів вибірки мають вищу освіту.

В отриманій вибірці 36% респондентів здійснили міграцію до Польщі, 18% - до Німеччини, по 8% - до США та Швейцарії; 30% - до інших країн, зокрема Австрії, Болгарії, Бельгії, Данії, Ізраїлю, Ісландії, Італії, Ірландії, Нідерландів, Норвегії, Словаччини.

Під час дослідження також було зібрано дані щодо характеру міграції. Зокрема, 51% опитаних здійснили міграцію добровільно та 49% - вимушено. Також 50% респондентів зазначили, що планують повернутися на місце проживання, 21% здійснює міграцію циклічного характеру, 12% змінили місце проживання на постійній основі та 17% не визначились щодо цього питання (рис.2.1).

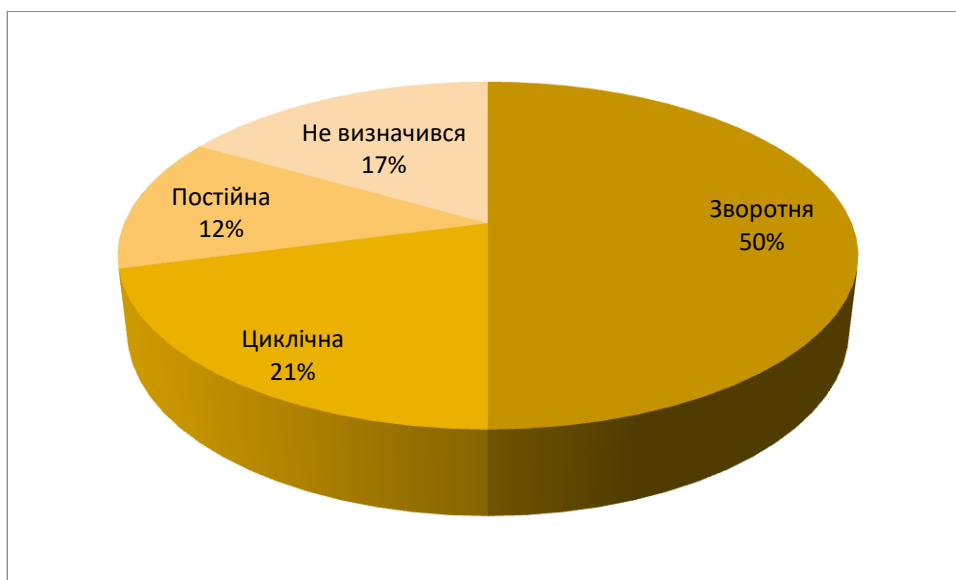


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за характером міграції.

Після обробки результатів опитування також було здійснено розподіл вибірки за показником життєстійкості, отриманим за методикою С. Мадді. Таким чином отримано три групи респондентів:

1. група з низьким рівнем життєстійкості у 30-59 балів – 7 осіб, що становить 13,7% опитаних;
2. група з середнім рівнем у 60-106 балів – 34 особи, що становить 66,7% респондентів;

3. група з високим рівнем життєстійкості у 107-140 балів – 10 осіб та 19,6% від вибірки відповідно (рис.2.2).

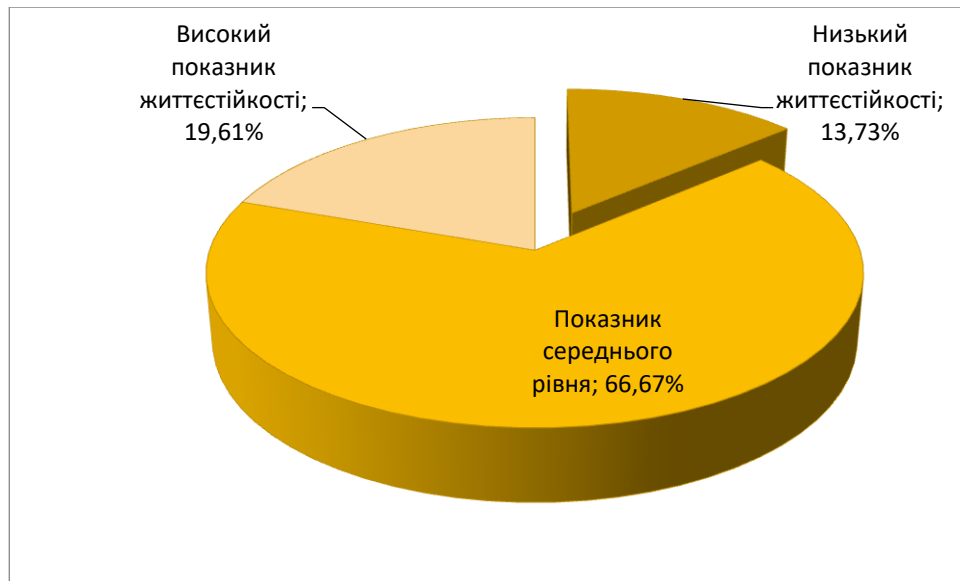


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за шкалою життєстійкості С. Мадді.

Треба відзначити, що при адаптації методики середні показники для даної шкали визначено на рівні 30-62, 63-98 та 99-140 балів для груп з низьким, середнім та високим рівнем життєстійкості. Розподіл нашої вибірки говорить про те, що респонденти даного дослідження мають дещо знижений середній показник життєстійкості у групі з низьким рівнем та більш високі – у групі з високим рівнем життєстійкості, що може свідчити про вплив ситуації соціальної невизначеності на тлі міграційних процесів на формування життєстійкості опитуваних. Подальші розрахунки та висновки в даному дослідженні зроблено спираючись на результати розподілу вибірки за рівнем життєстійкості на групи з низьким, середнім та високим рівнем життєстійкості.

Зазначимо, що за результатами дослідження дві останні групи – особи з середнім та високим рівнем життєстійкості – складають переважну більшість, або 86,3% респондентів. Показниками життєстійкості згідно з обраною методикою є залученість, контроль, прийняття ризику та власне показник життєстійкості. Середні показники за результатами дослідження за шкалою життєстійкості С. Мадді наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Середні значення життєстійкості за шкалою Мадді

	Група з низьким рівнем життєстійкості	Група з середніми значеннями життєстійкості	Група з високим рівнем життєстійкості	Середні значення за шкалою
Залученість	19,29	33,91	49,8	35,02
- стандартне відхилення	3,86	6,63	3,29	10,58
Контроль	17,14	29,5	41,7	30,19
- стандартне відхилення	4,38	6,05	4,42	8,98
Прийняття ризику	10,57	17,47	25,30	18,06
- стандартне відхилення	2,88	3,99	2,50	5,58
Життєстійкість, загальний бал	47,00	80,88	116,8	83,27
- стандартне відхилення	7,68	12,85	8,07	23,25

Шкала залученості (commitment) відображає переконаність у тому, що активна участь у реальній дійсності дає змогу отримати щось варте й цікаве для особи, що надає їй сили та мотивацію до дій та задоволення від власної діяльності, самореалізацію, почуття самоцінності. Протилежністю залученості є відчуження, відчуття себе «поза» життям. Найнижчі середні значення шкали залученості 19,29 виявлено у групі низьким рівнем життєстійкості, середні 33,91 – у групі з середнім рівнем життєстійкості та найвищі показники 49,8 – у групі з високим рівнем життєстійкості. Отже, по всій вибірці респондентів з досвідом міграції відбувається рівномірне зростання рівня залученості разом зі зростанням життєстійкості.

Шкала контролю (control) уособлює переконаність в тому, що лише боротьба як вибір власної стратегії діяльності впливає на реальний результат та наслідки навіть без гарантованого успіху. Хоч можливості власного впливу обмежені, людина з високим рівнем контролю налаштована сама обирати свою діяльність, свій шлях. Протилежність контролю – безпорадність, безсилля та зневіра у власні сили. Отримані в результаті

дослідження показники свідчать про зростання рівня контролю у групах з низьким, середнім та високим рівнем життєстійкості – що становить відповідно 17,14, 29,5 та 41,7 балів, тобто рівень схильності до активних дій без гарантій успіху у респондентів зростає разом з рівнем життєстійкості.

Шкала прийняття ризику (challenge) свідчить про розуміння того, що будь-який досвід необхідний для розвитку, а негативний досвід рівноцінний позитивному, оскільки дає можливість чомусь навчитися. Протилежність прийняття ризику – невпевненість, відмова від нових можливостей на користь безпеки. Результати дослідження за шкалою прийняття ризику також зростають зі зростанням рівня життєстійкості і складають 10,57, 17,47 та 25,30 балів. Таким чином респонденти груп з середнім та високим рівнем життєстійкості більше схильні до прийняття нового досвіду незважаючи на його результативність.

Власне показник життєстійкості (hardiness) є диспозицією, яка включає в собі три попередніх компоненти, які в своїй сукупності перешкоджають виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях, спираючись на механізм стійкого подолання (hardy coping) стресів та сприйняття їх як менш значущих. Отримані показники життєстійкості в групах з низьким, середнім та високим рівнем становлять 47, 80,88 та 116,8 балів відповідно.

Для кожної зі шкал даного дослідження життєстійкості найменші середні показники визначені у групі з низьким рівнем життєстійкості, а середні та високі за значеннями у групах з середнім та високим рівнем, що свідчить про рівномірне зростання усіх компонентів життєстійкості та комплексний перебіг психічних процесів та станів респондентів у ситуації соціальної невизначеності.

Для дослідження соціальної невизначеності респондентів в умовах міграції застосовано шкалу загальної толерантності до невизначеності Д. Маклейна (рис.2.3). В таблиці 2.3 відображено середні показники за шкалами та їх стандартне відхилення згідно з визначеними групами.

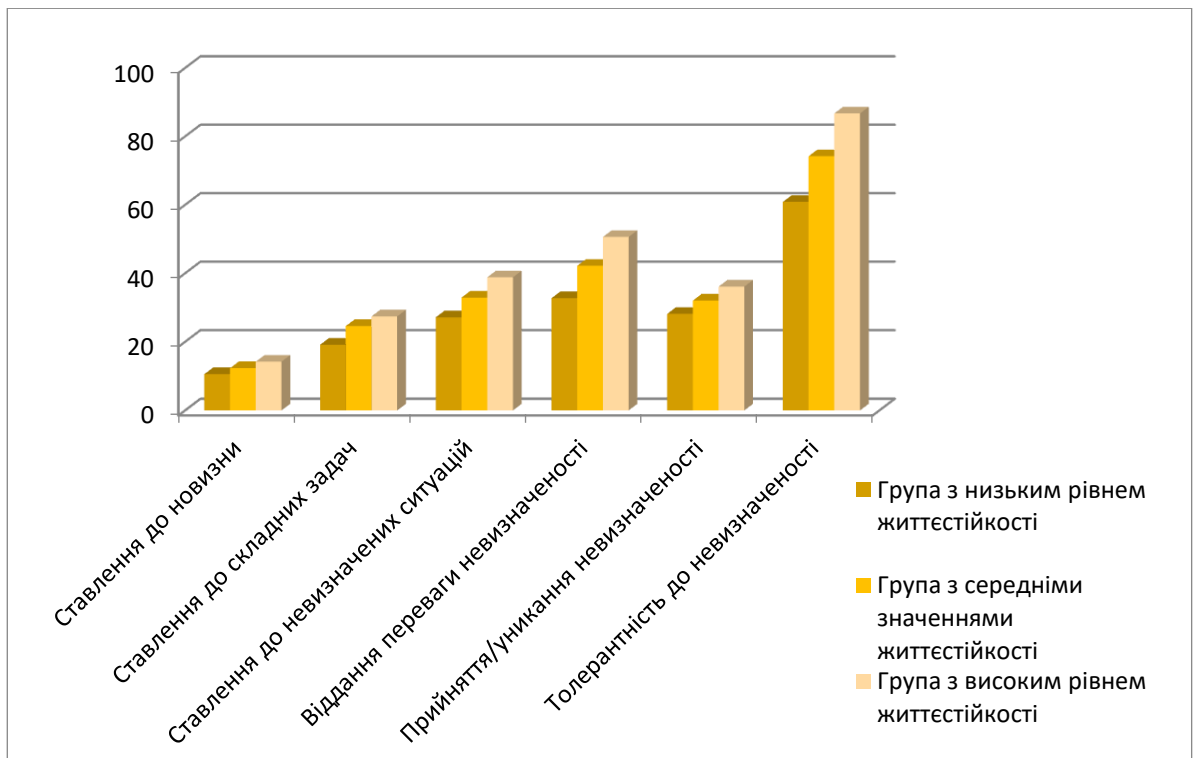


Рис.2.3. Значення середніх за факторами опитувальника Д. Маклейна

Для того, щоб визначити, чи коректно буде порівнювати отримані показники опитувальника Д. Маклейна в групах з рівнем життєстійкості, розраховано непараметричний критерій Краскела-Уолліса: при значенні рівня значущості розбіжностей $p \leq 0,05$ розбіжності є статистично значимими, існує відповідність між належністю до однієї з виділених груп респондентів та даними факторами і їх можна коректно порівняти.

Отже, за допомогою розрахунку непараметричного критерію Краскела-Уолліса визначено наявність різниці у трьох незалежних вибірках (групи з низьким, середнім та високим рівнем життєстійкості, табл.2.3) за ступенем вираженості кожного фактору опитувальника Д. Маклейна. Виявлено не випадкові розбіжності за факторами ставлення до новизни, ставлення до складних задач, ставлення до невизначених ситуацій, віддання переваги невизначеності та толерантності до невизначеності.

Порівняння значущих розбіжностей за показником ставлення до новизни говорить про те, що середній показник у групі з низьким рівнем життєстійкості нижчий, ніж у групах з середнім та високим рівнем (відповідно 10,57, 12,32 та 14,2). Для високих значень за цією шкалою

притаманні такі риси, як відкритість до нових ідей та досвідів, бажання навчатися та прагнення розвитку, відкритість до експериментів та пошук нових рішень. Треба зауважити, що дуже високі значення за цією шкалою можуть вказувати на ризикований підхід до нових ідей та ситуацій. Респонденти з низьким рівнем показника за шкалою ставлення до новизни зазвичай більш консервативні та ставляться обережно до нових ідей та досвідів, схильні триматись за знайомі та звичні способами дій, уникати ризику.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за шкалою Д.Маклейна

	Група з низьким рівнем життєстійкості		Група з середніми значеннями життєстійкості		Група з високим рівнем життєстійкості		Критерій Краскела-Уолліса, рівень значущості розбіжностей $p \leq 0,05$
	Середнє	Станд. відхил.	Середнє	Станд. відхил.	Середнє	Станд. відхил.	
Ставлення до новизни	10,5714	2,3704	12,3235	2,9307	14,2000	2,2509	0,033
Ставлення до складних задач	19,1429	5,6103	24,5882	4,7744	27,4000	5,2957	0,020
Ставлення до невизначених ситуацій	27,1429	6,6188	32,8824	5,7406	38,8000	4,3153	0,003
Віддання переваги невизначеності	32,7143	8,0770	42,1765	8,6321	50,6000	7,7631	0,001
Прийняття/уникання невизначеності	28,1429	8,1328	32,0294	6,4642	36,1000	7,9505	0,0560
Толерантність до невизначеності загальний бал	60,8571	14,553	74,2059	12,8489	86,7000	9,0682	0,001

Для шкали ставлення до складних задач середні значення склали 19,14 у групі з низьким рівнем життєстійкості, 24,59 у групі з середнім рівнем та 27,4 у групі з високим рівнем. Показник даної шкали у групах з середніми та високими значеннями свідчить про здатність респондентів до розв'язання складних завдань та вирішення проблем, більш розвинені когнітивні та

творчі здібності, здатність до аналітичного мислення та знаходження нестандартних рішень. При надвисоких показниках за даною шкалою можливе переоцінення власних можливостей та надто оптимістичне ставлення до проблем. Респонденти з низьким рівнем ставлення до складних задач схильні до уникання таких завдань та проблем, відчуття необізнаності та дискомфорту при зіткненні зі складними ситуаціями, відчувають страх перед невідомим та орієнтовані на звичайне та стабільне середовище.

Середні показники за шкалою ставлення до невизначених ситуацій визначено на рівні 27,14 для групи з низьким рівнем життєстійкості та 32,88 для групи з середнім рівнем; вони близькі до середніх значень шкали та не є достатньо інформативними. Середній показник у 38,8 балів для групи з високим рівнем життєстійкості відноситься до високих значень, які свідчать про більшу готовність і здатність до адаптації до змін, ризику та невизначеності в житті; такі респонденти більш впевнені у своїх здібностях, відкриті до нових ідей та підходів, готові ризикувати у ситуаціях невизначеності.

Середні значення за шкалою віддання переваги невизначеності також мають значущі розбіжності і складають 32,71, 42,18 та 50,60 балів у групах з низьким, середнім та високим рівнем життєстійкості. Для респондентів з низькими показниками за даною шкалою характерні потреба в стабільності та контролі, упередженість до змін, консерватизм, висока чутливість до стресу, потреба в структуруванні та плануванні своїх дій. Люди з високими та середніми показниками відрізняються відкритістю до експериментів, широким спектром інтересів, неформальним мисленням та низьким рівнем страху перед невизначеністю.

За шкалою прийняття/уникання невизначеності рівень значущості розбіжностей перевищує показник $p \leq 0,05$, тому робити порівняння за цією шкалою буде некоректно.

Загальний бал толерантності до невизначеності за шкалою Д. Маклейна складає 60,86, 74,21 та 86,7 у групах з низьким, середнім та високим рівнем

життєстійкості та свідчить про зростання рівня толерантності до невизначеності та рівня життєстійкості у респондентів в умовах соціальної невизначеності.

Отже, показники за всіма шкалами методики дослідження толерантності до невизначеності Д. Маклейна, крім шкали прийняття/уникання невизначеності, мають тенденцію до зростання зі зростанням рівня життєстійкості: при зростанні толерантності до невизначеності зростає рівень життєстійкості респондентів з досвідом міграції, що свідчить на користь гіпотези роботи. Математичний апарат дослідження дозволяє встановити наявність зв'язку між показниками, але не дає чіткої відповіді на те, що є причиною, а що – його наслідком.

Таблиця 2.4

Результати дослідження за шкалами С. Баднера та Н. Карлетона

	Група з низьким рівнем життєстійкості		Група з середніми значеннями життєстійкості		Група з високим рівнем життєстійкості		Критерій Краскела-Уолліса, рівень значущості розбіжності ей $p \leq 0,05$
	Середнє	Станд. відхил	Середнє	Станд. відхил	Середнє	Станд. відхил	
Шкала толерантності до невизначеності Баднера							
Новизна проблеми	18,29	3,45	14,44	2,75	14,2	2,58	0,038
Складність проблеми	35,43	4,47	33,38	5,57	28,7	4,99	0,025
Нерозв'язність проблеми	14,29	2,93	13,82	2,08	14,4	2,93	0,573
Шкала інтолерантності до невизначеності Карлетона							
Прогностична тривога	26,86	6,57	22,44	5,39	18	3,80	0,006
Гнітюча тривога	18,57	3,36	13,5	3,38	9,8	2,94	0,001

Проведення аналізу за шкалами толерантності до невизначеності С. Баднера та інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона за допомогою розрахунку непараметричного критерію Краскела-Уолліса виявило не випадкові розбіжності за шкалами новизни та складності проблеми опитувальника С. Баднера, а також прогностичної та гнітючої тривоги опитувальника Н. Карлетона, що дозволяє порівняти середні значення цих шкал (таблиця 2.4, рисунок 2.4). За допомогою аналізу даних за

опитувальником толерантності до невизначеності С. Баднера отримано дані про ставлення респондентів до складності, нерозв'язності та новизни проблеми, що дозволяє нам визначити основне джерело інтолерантності до невизначеності в умовах міграції.

Дані результати свідчать про те, що за шкалою новизни проблеми С. Баднера середній показник в групах з низьким, середнім та високим рівнем життєстійкості знижується – 18,29, 14,44 та 14,2 бали. Середні показники складності проблеми становлять 35,43, 33,38 та 28,7 балів і також мають тенденцію до зниження для респондентів у групах з низьким, середнім та високим рівнем життєстійкості. Це може свідчити про те, що для респондентів зі зростанням рівня життєстійкості рівні новизни поставлених задач та їх складність стають не настільки критичними та стресовими, як для людей з невисоким рівнем життєстійкості. Такі люди більше готові брати на себе відповідальність та діяти в умовах невизначеності та сприймають нові та складні задачі як можливість здобути новий досвід, який відкриває шлях до особистісного зростання та розкриття власного потенціалу. Особи інтолерантні до невизначеності схильні сприймати складні нові задачі як загрози та джерело напруги, а обмежена інформація щодо проблеми викликає у них зростання рівня тривоги та ускладнення прийняття рішень в ситуації невизначеності.

Таким чином, на користь гіпотези дослідження у респондентів з досвідом міграції визначено зниження рівня ставлення до новизни та складності проблеми зі зростанням рівня життєстійкості.

Порівняння результатів середніх субшкал методики інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона говорить про зниження рівня як прогностичної, так і гнітючої тривоги на фоні зростання рівня життєстійкості респондентів: отримано показники 26,86, 22,44 та 18 по шкалі прогностичної та 18,57, 13,5 та 9,8 по шкалі гнітючої тривоги для груп з низьким, середнім та високим рівнем життєстійкості.

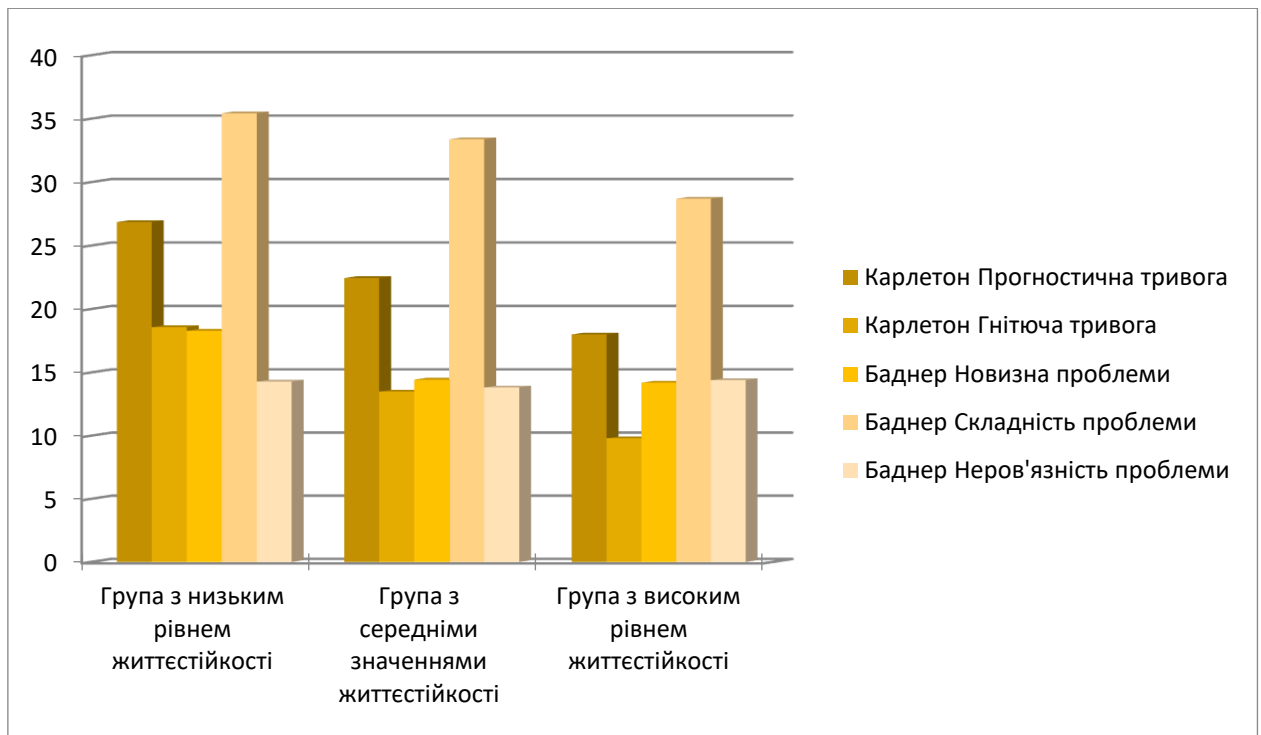


Рис. 2.4. Середні значення за шкалами Н. Карлетона та С. Баднера

Прогностична тривога відображає рівень тривоги, пов'язаної з незнанням майбутнього та страхом перед можливими наслідками. Особи з високим рівнем прогностичної тривоги можуть відчувати страх та тривогу перед майбутніми змінами та викликами. Особи з низьким рівнем гнітючої та прогностичної тривоги можуть бути більш схильні до прийняття ризикованих рішень, але можуть також стикатися з проблемами, якщо не розуміють належним чином можливі наслідки своїх дій, можуть бути більш обережними та уважними при вирішенні завдань та прийнятті рішень, але також можуть відчувати більший рівень стресу та тривоги в незнайомих або невизначених ситуаціях. Особи, схильні до підвищеного рівня гнітючої тривоги, у разі настання ситуації невизначеності мають більше негативних переживань, більш емоційні та схильні до появи тривожності. Особистість, толерантна до невизначеності, може почуватися відносно комфортно навіть в ситуаціях високої ентропії, здібна продуктивно діяти в незнайомих обставинах і при недостатній інформації часто бере на себе відповідальність, здатна приймати рішення без довгих сумнівів і страху невдачі. У незвичній

ситуації вона бачить можливість розвитку і проявлення своїх здібностей і навичок.

Отже, при зниженні рівня як прогностичної, так і гнітючої тривоги у респондентів спостерігається зростання рівня життєстійкості, що говорить на користь гіпотези дослідження.

2.3. Адаптація та підвищення життєстійкості в умовах міграції

Актуальний стан військових дій в Україні та спричинені ними міграційні процеси тримають вимушених переселенців у стані невизначеності та без розуміння, чи з'являться можливості для повернення додому. Для забезпечення ефективного соціально-психологічного супроводу вимушених мігрантів необхідні різні методи організації заходів адаптації мігрантів. У кризовій ситуації невизначеності ключовою є негайна пряма підтримка. На цьому етапі заходи щодо надання підтримки вимушеним мігрантам більш ефективні у місцях їх тимчасового перебування, таких як центри для біженців, притулки, хостели, волонтерські або соціальні центри. Головними принципами надання такої допомоги повинні бути безпека, чіткість і доступність як фінансово, так і географічно, з дотриманням розумних часових графіків роботи [39].

В той час як на наступних етапах, направлених на адаптацію, набуває значення підтримка через надання психологічної допомоги і роботи у спільнотах, що створює потенційне середовище для особистісного зростання мігрантів. На наступних етапах роботи ефективними є практики взаємопідтримки та самопомоги, спрямовані на розвиток самостійності та відповідальності особистості в її житті та перспективах [26].

Доцільно розглядати питання соціально-культурної адаптації мігрантів до нових реалій в контексті інтеграції у приймаючому суспільстві, оскільки саме інтеграція є найбільш ефективною стратегією адаптації. Згідно сучасних наукових досліджень, можна виділити такі напрямки розвитку психологічної адаптації та життєстійкості у мігрантів [21]:

1. У сфері розвитку соціальних контактів: створення стимулюючих умов для залучення мігрантів до участі в соціальних заходах та активностях, де вони можуть знайти нових друзів та знайомих, взаємодіяти з місцевими жителями та іншими мігрантами, створювати спільноти взаємопідтримки та осередки своєї культури. Треба зазначити, що сучасні тенденції розвитку соціальних контактів все більше опосередковані в віртуальних мережах, багато користувачів віддають перевагу спілкуванню та мають ідентифікацію з онлайн-спільнотами, що часто задовольняє потреби в соціальній підтримці більше, ніж спілкування з носіями іншої культури та мови [16].

2. У сфері підтримки психічного здоров'я: надання психологічної підтримки та доступу до професійної психологічної допомоги допоможуть пристосуватися до нового середовища та переживати стресові ситуації. Велика кількість вимушених мігрантів потребують заходів психокорекції. Така робота має здійснюватись в психологічно комфортному, безпечному середовищі, адже атмосфера є базовим фактором, який забезпечує ефективну та успішну роботу. З точки зору ефективності та результативності груповий формат надання психологічної підтримки є найбільш розповсюдженим [11].

3. Підтримка професійного розвитку: надання можливостей для професійного розвитку та навчання можуть допомогти мігрантам знайти роботу, а також відчувати себе більш впевнено та успішними в новому середовищі. Перспективним напрямком адаптації в умовах міграції є забезпечення сприятливих умов на робочому місці, оскільки професійна діяльність може стати дієвою платформою підтримки психічного та фізичного благополуччя людини в ситуації соціальної невизначеності [21].

4. У сфері підтримки здорового способу життя: надання можливості для занять спортом та фізичної активності, підтримка здорового харчування та розвивання здорових звичок можуть допомогти мігрантам відчувати себе краще фізично та психологічно.

5. Навчання мові та культурі: вивчення мови та культури приймаючого середовища можуть допомогти мігрантам легше спілкуватися з місцевими жителями, зрозуміти місцеві традиції та взаємодіяти з ними.

6. Розвиток самооцінки та самовизначення: надання можливостей для розвитку навичок та здібностей створюють умови для підвищення впевненості в собі та допоможуть почуватись успішніше.

7. Опанування навичок розв'язання конфліктів: надання навичок розв'язання конфліктів та взаємодії з людьми можуть допомогти мігрантам бути більш успішними в адаптації до нового середовища та допомогти їм уникнути конфліктів з місцевими жителями.

8. Надання інформації про права та закони: надання інформації про права та закони може допомогти мігрантам уникнути непорозумінь з місцевими законами та правилами, а також допомогти їм відчувати себе більш захищеними в новому середовищі.

9. Розвиток культурної компетентності: надання можливості для вивчення культури та традицій місцевого населення може допомогти мігрантам зрозуміти місцеву культуру та побут, що зробить їх пристосування до нового середовища більш успішним.

10. Розвиток емпатії та толерантності: навчання мігрантів розуміння та поваги до інших культур може допомогти їм бути більш толерантними та відкритими до нових культур, що зробить їх пристосування до нового середовища більш успішним.

При індивідуальній психотерапевтичній роботі з вимушеними мігрантами є переосмислення та переживання травматичного досвіду та поліпшення адаптації до нового соціального середовища. Цей процес можна розділити на кілька етапів. Перший етап - діагностично-організаційний - включає підбір спеціаліста, проведення психодіагностичних досліджень та визначення особливостей адаптації. Другий етап - інтерпретаційний - передбачає визначення супутніх соматичних чи психічних захворювань та формулювання моделі, яка пояснює причини порушення. На третьому етапі -

психотерапевтичному - здійснюється робота над запитом клієнта, включаючи вправи проектування позитивних змін, психоедукацію та використання технік десенсибілізації травматичних спогадів та вправ щодо стабілізації психологічного стану. Завершення психотерапевтичного етапу відбувається на основі домовленостей із клієнтом, а після певної кількості зустрічей проводиться оцінка міри досягнення поставлених цілей. На основі цієї оцінки приймається рішення про продовження або зупинку подальшої роботи [5].

Метою психотерапевта з клієнтами в стані соціальної невизначеності є не стільки досягнення дотравматичного психологічного стану клієнтів, скільки робота з наслідками міграції, переосмислення значення досвіду вимушеної міграції в їхньому житті, оцінці цінностей життя, пошуку сенсу і наряду на адаптацію та розвиток в новому середовищі.

Узагальнюючи, розвиток психологічної адаптації та життєстійкості у мігрантів може бути досягнутий за допомогою різноманітних підходів, які включають фізичний розвиток, соціальні контакти, психологічну підтримку, навчання мові та культурі, професійний розвиток, розвиток самооцінки та самовизначення, навички розв'язання конфліктів, інформацію про права та закон та розвиток емпатії та толерантності. Кожен з цих напрямків може бути реалізований через різноманітні програми та проекти, що можуть забезпечити мігрантам підтримку та допомогу в їх пристосуванні до нового середовища.

Окрім того, важливо, щоб програми адаптації та розвитку життєстійкості були індивідуалізованими відповідно до потреб та особливостей кожного мігранта. Консультації з психологами та соціальними працівниками можуть допомогти виявити потреби та визначити найкращий спосіб підтримки для кожного мігранта.

Загалом, розвиток психологічної адаптації та життєстійкості у мігрантів є складним процесом, що вимагає комплексного підходу та взаємодії між державними структурами, громадськими організаціями та мігрантами самими. Але, якщо він реалізований успішно, він може

допомогти мігрантам відчувати себе більш комфортно та успішно в новому середовищі та забезпечити їх інтеграцію у нову культуру та суспільство.

Висновки до другого розділу

1. В ході роботи проведено емпіричне дослідження 51 особи з досвідом міграції у віці 18-55 років. Серед країн, до яких здійснено міграцію - Польща, Німеччина, США, Швейцарія, Австрія, Болгарія, Бельгія, Данія, Ізраїль, Ісландія, Італія, Ірландія, Нідерланди, Норвегія, Словаччина. 51% опитаних здійснив міграцію добровільно та 49% - вимушено, серед них 50% респондентів планують повернутися на місце проживання, 21% здійснює міграцію періодично, 12% змінили місце проживання на постійній основі та 17% не визначились.

2. До респондентів застосовано методики діагностики життєстійкості Мадді, толерантності до невизначеності Д. Маклейна, шкали інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона, опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера та проведено розрахунки результатів по кожній з методик.

На користь гіпотези дослідження про наявність зв'язку між ситуацією соціальної невизначеності та формуванням життєстійкості в умовах міграції отримано такі дані:

- за результатами опитувальника С. Мадді щодо оцінки життєстійкості респондентів в умовах міграції вибірку розділено на три групи: з низьким рівнем життєстійкості 13,7%, з середнім рівнем 66,7% та група опитаних з високим рівнем життєстійкості 19,6%. Частка двох останніх груп складає 86,3% респондентів, що свідчить про доволі високий рівень життєстійкості у осіб з досвідом соціальної невизначеності в умовах міграції;

- середнє значення показника життєстійкості в отриманій вибірці та стандартне відхилення на декілька пунктів вищі за аналогічні показники, отримані під час адаптації даної методики. Це також може свідчити про

вищий рівень життєстійкості у осіб з досвідом міграції. Для кожної з субшкал дослідження життєстійкості найменші середні показники визначені у групі з низьким рівнем життєстійкості, а середні та високі за значеннями у групах з середнім та високим рівнем. Це свідчить про рівномірне зростання усіх компонентів життєстійкості та комплексний перебіг психічних процесів та станів респондентів у ситуації соціальної невизначеності в умовах міграції;

- показники субшкал опитувальника Д. Маклейна виявили не випадкові розбіжності за шкалами ставлення до новизни, ставлення до складних задач, ставлення до невизначеності, віддання переваги невизначеності та безпосередньо толерантністю до невизначеності. Отримані показники за всіма шкалами методики, крім шкали прийняття/уникання невизначеності, мають тенденцію до зростання зі зростанням рівня життєстійкості, тобто при зростанні рівнів ставлення до новизни, ставлення до складних задач, ставлення до невизначеності, віддання переваги невизначеності та толерантності до невизначеності у респондентів в умовах міграції зростає рівень життєстійкості, що підтверджує гіпотезу дослідження;

- аналіз даних за шкалою толерантності до невизначеності С. Баднера виявив не випадкові розбіжності за шкалами новизни задачі та складності задачі, що свідчить про тенденцію до зростання рівня життєстійкості разом із зростанням рівня новизни поставлених задач та їх складності. При цьому самі значення по кожній зі шкал знижуються зі зростанням рівня життєстійкості у респондентів в умовах соціальної невизначеності внаслідок міграції. Іншими словами, у людей з менш критичним та стресовим ставленням для новизни та складності задачі рівень життєстійкості зростає, що також свідчить на користь гіпотези дослідження;

- не випадкові розбіжності для шкали інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона виявлені для шкал як прогностичної, так і гнітючої тривоги. Показники тривожності за цими шкалами знижуються при зростанні рівня життєстійкості, отже, при зниженні рівня як прогностичної, так і гнітючої тривоги, тобто при зниженні рівня переживань щодо

невизначеності в майбутньому чи в поточних справах, у респондентів спостерігається зростання рівня життєстійкості, що підтверджує висунуту в дослідженні гіпотезу.

3. За допомогою теоретичного аналізу здійснено пошук рекомендацій щодо адаптації та підвищення рівня життєстійкості в умовах міграції. Особливого значення набуває групова робота. Провідною метою роботи з адаптації та розвитку життєстійкості в умовах міграції має стати зосередження уваги на сильних сторонах особистості мігранта, особистісних ресурсах та спираючись на це - власне здатності до адаптації. Таким чином можна працювати з наслідками вимушеної міграції та використовувати їх в якості потенціалу для змін та розвитку життя в умовах соціальної невизначеності.

ВИСНОВКИ

1. В результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження соціальної невизначеності як фактору формування життєстійкості в умовах міграції ми ще раз переконалися в актуальності і важливості дослідження цієї теми. В ході теоретичного аналізу наукових поглядів на соціальну невизначеність виявилось, що у науковців існує єдина думка щодо основних факторів формування життєстійкості: контролю, залученості та прийняття ризику. Їх високий рівень сприяє формуванню особистісної готовності до подолання труднощів та дозволяє особистості давати об'єктивну оцінку складних ситуацій. Життєстійкість являє собою сукупність диспозицій, які дозволяють особистості ефективно перетворювати стресові ситуації в можливість для саморозвитку.

2. Актуальність дослідження зумовлена відносною масштабністю процесів, які супроводжують військовий конфлікт в Україні та порівняно невеликим проміжком часу для проведення досліджень даного феномену. Розповсюдженість міграційних процесів та соціальної невизначеності внаслідок міграції останнім часом стало явищем світового масштабу і є злободенним для нашої країни. Значна частина наукових робіт щодо міграційних процесів в Україні у цій сфері направлена на дослідження особливостей та шляхів соціокультурної адаптації вимушено переміщених осіб, тому через недостатню розробленість цієї теми у вимушених мігрантів підтверджено актуальність проблематики дослідження.

3. Емпіричне дослідження ситуації соціальної невизначеності як чинника формування життєстійкості мігрантів підтвердило гіпотезу дослідження про наявність зв'язку між ситуацією соціальної невизначеності та формуванням життєстійкості в умовах міграції: частка груп респондентів з середнім та високим рівнем життєстійкості складає 86,3% респондентів, що свідчить про доволі високий рівень життєстійкості у вибірці. У осіб з

досвідом соціальної невизначеності в умовах міграції рівень життєстійкості вищий за показники, отримані під час адаптації методики міграції та прослідковується рівномірне зростання усіх компонентів життєстійкості, що свідчить на користь гіпотези дослідження.

4. Гіпотезу роботи про зв'язок між ситуацією соціальної невизначеності та формуванням життєстійкості в умовах міграції підтверджено, спираючись на наступні дані, отримані в результаті емпіричного дослідження:

- Для субшкал залученості, контролю та прийняття ризику дослідження життєстійкості С. Мадді прослідковується рівномірне зростання усіх компонентів життєстійкості, що свідчить про комплексний перебіг психічних процесів та станів респондентів у ситуації соціальної невизначеності.

- Дослідження толерантності до невизначеності Д. Маклейна виявило тенденцію до зростання по всім субшкалам, крім прийняття/уникання невизначеності, разом зі зростанням рівня життєстійкості: при зростанні толерантності до невизначеності та її складових зростає рівень життєстійкості респондентів з досвідом міграції, що свідчить на користь гіпотези роботи. Математичний апарат дослідження дозволяє встановити наявність зв'язку між показниками, але не дає чіткої відповіді на те, що є причиною, а що – його наслідком.

- У респондентів з досвідом міграції дослідження за методикою визначення толерантності до невизначеності С. Баднера діагностовано зниження рівня ставлення до новизни та складності проблеми разом зі зростанням рівня життєстійкості. Тобто мігранти з менш критичним та стресовим ставленням до новизни та складності задачі як складової невизначеності демонструють зростання рівня життєстійкості, що також підтверджує нашу гіпотезу.

- Дані, отримані за допомогою методики дослідження інтелорентності до невизначеності Н. Карлетона свідчать, що зниження

рівня як прогностичної, так і гнітючої тривоги у респондентів супроводжується зростанням рівня життєстійкості, тобто при зниженні рівня переживань щодо невизначеності в майбутньому чи в поточних справах у респондентів зростає рівень життєстійкості, що говорить на користь гіпотези дослідження.

Також треба зазначити, що крім соціальної невизначеності існує велика кількість факторів, які одночасно існують та пов'язані з життєстійкістю та її складовими, що ускладнює визначення саме невизначеності в якості формуючого чинника життєстійкості в ситуації соціальної невизначеності у мігрантів. Дане дослідження задає напрямок для подальших досліджень та формування уявлення щодо зв'язку між ситуацією соціальної невизначеності та показниками життєстійкості в умовах міграції.

5. Теоретична розробка напрямків адаптації та розвитку життєстійкості в умовах міграції передбачає як роботу в кризовій ситуації, так і спрямовану на адаптацію та розвиток мігрантів у приймаючому середовищі. Найбільш ефективною формою роботи є групова. Інтеграція є більш ефективною адаптивною стратегією. При індивідуальній роботі з мігрантами ключовим є переосмислення значення досвіду вимушеної міграції в їхньому житті, оцінці цінностей життя, пошуку сенсу і напряму на адаптацію та розвиток в новому середовищі.

Проведене дослідження дає змогу стверджувати що гіпотеза, яка базувалася на припущенні, що існує зв'язок між ситуацією соціальної невизначеності та формуванням життєстійкості в умовах міграції є підтвердженою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєенко Н.А. Незвичні умови збереження вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості. *Особистість, Суспільство, Війна* : тези доп. учасників міжнародного психологічного форуму. МВС України, Харків. Нац.. ун-т внутр. Справ Харків. Харків, 2022. С. 10-14.
2. Андросович К.О. Психологічне консультування людей постраждалих внаслідок війни. *Перспективи та інновації науки*. Київ. 2023, №1 (19). С. 406-415.
3. Балакірєва О. М. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наук. доп. Київ : НАН України, ДУ «Ін-т економ. та прогнозув. НАН України», 2016.
4. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки» : зб. наук. праць. Херсон : Гельветика, 2016. Вип. 3, том 1. С. 111-117.
5. Бочелюк В., Панов М. Діагностика реадaptaційного потенціалу особистості: методологічний аспект. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія*. Харків, 2019, С. 8-24.
6. Варіна, Г. Б. Життєстійкість особистості як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали Всеукр. інтернет-конф.* Мелітополь, 2018. С. 28-34.
7. Вплив повномасштабної війни на міграцію українців: як масштаби переміщення оцінюють держава Україна та міжнародні організації. URL: <https://www.oporaua.org/report/viyana/24523-vpliv-povnomasshtabnoyi-viini-na-migratsiiu-ukrayintsiv-iak-masshtabi-peremishchennia-otsiniuiut-derzhava-ukrayina-ta-mizhнародni-organizatsiyi> (дата звернення 28.03.2023).

8. Гайдук Г. А. Факторна структура мотиваційно-сміслових особливостей особистості як передумови її толерантної поведінки. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2016. С. 34.
9. Германський І. Ю., Кондратюк С. М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2016, №12. С. 129-132.
10. Гончаренко Ю.В. Вивчення життєвого простору особистості: філософсько-психологічний аспект / Ю.В. Гончаренко. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1. С. 130-134.
11. Гончаренко Ю.В. Способи організації життєвого простору особистості в умовах невизначеності. *Актуальні проблеми психології*. 2020. С.89-91.
12. Гопкало Ю. В. Особливості психічного здоров'я у вимушених переселенців. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*. Cambridge. 2022. С. 212–213.
13. Громова Г.М. Деякі аспекти дослідження толерантності особистості до невизначеності. *Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи: -матеріали Всеукраїнського конгресу із соціальної психології*. Київ, 7-8 листоп. 2016.
14. Громова Г.М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості: дис. док.філос.н. 053. Київ, 2022. 208 с.
15. Денисенко Д. С., Філіповіч В. М. Соціально-психологічні особливості адаптації вимушено переміщених осіб. *The 9th International scientific and practical conference "Modern research in world science"*. Львів, November 28-30, 2022. С.1053.
16. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Теоретичний курс: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.

17. Жванія Т.В. Психологічні аспекти вимушеної міграції: у пошуках стратегій стійкого розвитку. *Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід*: матер. II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 23-24 жовтня 2015 р. С. 329—330.
18. Іванчихіна К. О. Феномен невизначеності у психологічному просторі. *Вектори психології – 2019: тези доп. всеукр. міжнар. молод.-практ. конф.* Харків, 2019. С. 128-131.
19. Кавиліна Г. К. Проблема психологічних ресурсів стресостійкості. *Педагогічний альманах. Актуальні проблеми дошкільної освіти : теорія та практика* : матеріали II Всеукраїнської конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених. Вип. 2. Одеса : Видавництво ТОВ «Лерадрук», 2022. С. 171-177.
20. Калашник І., Фомич М. Особливості прояву дезадаптації емігрантів та можливості її упередження. *Вісник Національного університету оборони України*, 69(5). 2020. С. 39–46.
21. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Збірник наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Вип 55. С. 23-30.
22. Клименко І. В. Толерантність до невизначеності як фактор адаптації курсантів - майбутніх правоохоронців, які навчаються в рамках психологічного супроводу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2017. Т. 2, вип. 4. С. 164–168.
23. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
24. Коваленко А. Б. Соціально-психологічна адаптація дітей-мігрантів в освітньому середовищі. Теоретичні і прикладні проблеми психології:

- зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. 5-19.
25. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. 2020. С. 68-81.
26. Кривошеєва К. О. Адаптація емігрантів в умовах вимушеної міграції : кваліфікаційна робота, ЗНУ, 2022. 46 с.
27. Кузікова С.Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. Херсон. 2018. № 3, С.67-72.
28. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 4. С. 51-56
29. Логвинова М.О. Адаптація теорії “Pull and push” до розміщення внутрішньо переміщених осіб у Харківській області. *Реґіон – 2019: суспільно-географічні аспекти: матеріали міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих науковців*. м. Харків, 10–11 квітня 2019. С. 89–93.
30. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2016. № 5. С. 33 -40:
31. Лушин, П.В. Хаос та невизначеність: від страждань - до зростання та розвитку: монографія. Київ: Живая книга; 2017. 144 с.
32. Лютак О.З. Соціально-психологічні детермінанти трудової міграції. *Молодий вчений*. - 2017. № 11. С. 809-813.
33. Максименко С. Д, С. Б. Кузікова, В. Л. Зливкова. Особистість як суб’єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

34. Максименко Ю.Б. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України. Одеса*, 2022. С. 90-93.
35. Населення та міграція, державна статистична служба України. URL: https://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/publnasel_u.htm (дата звернення 26.03.2023).
36. Насім Талеб. Антикрихкість. URL: <https://theukrainians.org/chytanka/antykryhkist/> (дата звернення 19.02.2023).
37. Олефир В.А., Кузнецов М.А., Павлова А.В. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 45(2). С. 158- 165.
38. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: *Матеріали методологічного семінару НАПН України*. За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ, 2016. 629 с.
39. Павленко Г. В. Особистісні диспозиції як ресурс психологічного благополуччя в умовах невизначеності: дис. канд. психол. наук. Харків, 2020.
40. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*: Харків, 2019. С. 208-219.
41. Плющ В. А. Соціокультурна адаптація мігрантів: концептуалізація, етапи та їхня динаміка. *Актуальні проблеми філософії та соціології : Науково-практичний журнал / Голов. ред. С. Г. Секундант, відпов. ред. Д. В. Яковлев ; Міністерство освіти і науки України ; Національний університет "Одеська юридична академія"*. Одеса, 2021. Вип. 31. С. 58-68

42. Пономаренко Л.О. Особистісна зрілість як основа життєстійкості. *The IV International Scientific and Practical Conference «Science, practice and theory»*. Tokyo, Japan, 2022, p. 510.
43. Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія». Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2016. Вип. 39. 16 с.
44. Психологія мігранта в дискурсі соціально-психологічних досліджень. Вісник Національного університету оборони України. 55(2), 5–13. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-5-13> (дата звернення 05.03.2023).
45. Слюсаревський, М. М. Психологія міграції: навч. посіб. / Вид. 2-е, переробл. і допов. Київ : Талком, 2018. 360 с.
46. Смаль В., Позняк О. Вимушено переміщені особи: соціальна та економічна інтеграція в приймаючих громадах. За матеріалами Вінницької, Запорізької, Івано-Франківської та Полтавської областей, м. Київ, 2016 р. 93 с.
47. Сушик І., Карпінчук Л. Міграція: проблеми адаптації і світової безпеки. *Together united: науковці проти війни: збірник тез доповідей I Міжнародної благодійної науково-практичної конференції*. Луцьк, 20 травня 2022 р. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С. 274-278.
48. Титаренко Т.М. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: методичні рекомендації. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Імекс-ЛТД, 2017.
49. Хачатурян Ю. Р. Соціально-психологічна адаптація дітей-мігрантів в освітньому середовищі: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2021. 22 с.

50. Хілько С.О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів: дис. к.психол. н.: 19.00.07. Київ, 2018. 279 с.
51. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психолог. наук: 19.00.01. Київ, 2021. 41 с.
52. Чиханцова О.А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я: Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2018. С. 211-231.
53. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «педагогіка. Соціальна робота»*. Ужгород, 2021. Вип. 1 (48). С. 469 - 472.
54. Юртаєва М.Н., Глуханюк Н.С. Потенціал дослідження конструкту «толерантність до невизначеності» в сучасній психології. *Вісник УФУ. Серія: Проблеми освіти, науки та культури*, Харків, 2017. №1 (159). С. 74-80.
55. Baláž V., Valuš L. Migration, risk tolerance and life satisfaction: evidence from a large-scale survey, *Journal of Risk Research*, 2020. URL: 10.1080/13669877.2020.1750454 (дата звернення 27.02.2023).
56. Carleton R. N. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*. URL: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007> (дата звернення 02.03.2023).
57. Fitzpatrick Frank. Taking the «culture» out of «culture shock» –a critical review of literature on cross-cultural adjustment in international relocation. *Critical perspectives on international business*, 2017, 13.4, P. 278-296.

58. Intolerance of ambiguity as a personality variable. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1964-08477-001>(дата звернення 02.03.2023).
59. Judkins J., Moore B., Colette T. Psychological hardiness. Abingdon, Oxon: Routledge, 2020.
60. Lauriola Marco, et al. Attitude toward ambiguity: Empirically robust factors in self-report personality scales. *Assessment*, 2016, 23.3, P. 353-373.
61. Li T., Li S., Li B., Zhang Z., Luo Y., Feng, C. (2023). Navigating uncertainty in human social decision-making: Consequences and coping strategies. *Social and Personality Psychology Compass*, e12756. URL: <https://doi.org/10.1111/spc3.12756> (дата звернення 23.04. 2023).
62. Lo Buono V, Corallo F, Bramanti P, Marino S. Coping strategies and health-related quality of life after stroke. *Journal of Health Psychology*. URL: [10.1177/1359105315595117](https://doi.org/10.1177/1359105315595117) (дата звернення 14.04.2023).
63. Maddi S. R. Hardiness as a pathway to resilience under stress. *The Routledge international handbook of psychosocial resilience*, 2016, P. 104-110.
64. Maddi S. R. Resiliency and Hardiness. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Clinical, Applied, and Cross-Cultural Research*, 2020, P. 393-398.
65. Pacheco Emily-Marie. Culture learning theory and globalization: Reconceptualizing culture shock for modern cross-cultural sojourners. *New Ideas in Psychology*, 2020, p. 58.
66. Salvatore Maddi's hardiness survey. URL: <https://psychotests.com/test/maddi-hardiness-survey> (дата звернення: 01.03.2023).
67. Stepura Y. V. Value and semantic factors of decision-making by a personality in conditions of uncertainty. Candidate of Psychology, Kyiv, 2016.

68. The Mstat-I: A New Measure of an Individual'S Tolerance for Ambiguity
URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0013164493053001020>
(дата звернення 02.03.2023).
69. The optimistic child: A revolutionary approach to raising resilient children.URL:https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=e771_EUAAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=e771_EUAAAAAJ:I8rxH6phXEкC (дата звернення 19.03.2023).
70. Vindevogel S., Verelst An. Supporting mental health in young refugees: A resilience perspective. Child, Adolescent and Family Refugee Mental Health: A Global Perspective, 2020, P. 53-65.
71. WU Q., et al. Acculturation, resilience, and the mental health of migrant youth: a cross-country comparative study. Public health, 2018, 162, P. 63-70.

Додаток А.

Тест життєстійкості методика С.Мадді (Maddi, S. R.)

Будь ласка, дайте відповідь на наступні питання, обравши відповідь, яка найкращим чином відображає Вашу думку: : «ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так», «так».

1. Я часто невпевнений у своїх рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, і мені це подобається.
5. Часто я обираю «плисти за течією».
6. Я міняю свої плани в залежності від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.
8. Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.
11. Часом все, що я роблю, здається мені марним.
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.
14. Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитим.
15. Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх/
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.
18. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.
19. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
20. Проблеми, що виникають часто, здаються мені нерозв'язними.
21. Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.

22. Я люблю знайомитися з новими людьми.
23. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.
24. Мені завжди є чим зайнятися.
25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.
26. Я часто шкодую про те, що вже зроблено.
27. Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.
28. Мені важко зближуватися з іншими людьми.
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.
30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.
31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.
32. Мені здається, життя проходить повз мене.
33. Мої мрії рідко збуваються.
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.
35. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.
36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя.
37. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.
38. Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.
39. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.
40. Оточуючі мене недооцінюють.
41. Як правило, я працюю із задоволенням.
42. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.
43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
44. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.
45. Я охоче беруся втілювати нові ідеї.

Додаток Б.

Шкала загальної толерантності до невизначеності**Д. Маклейна (David L. Mclain);**

Визначте, будь ласка, наскільки ви вважаєте дані твердження вірними відносно себе. Для оцінювання використовуйте шкалу від 1 до 7, де 1 - категорично ні, а 7 - повністю згоден. (1 – категорично не згоден, 2 – ні, 3 – скоріше ні, 4 – важко визначитись, 5 – скоріше так, 6 – так, 7 – абсолютно так):

1. Я погано витримую невизначені ситуації.
2. Мені буває важко реагувати на невизначені події.
3. Мене приваблюють ситуації, які можна по-різному зрозуміти .
4. Я би обрав уникати вирішення проблем, які необхідно розглядати з різних точок зору.
5. Я намагаюсь уникати невизначених подій.
6. Я добре справляюсь з невизначеними ситуаціями.
7. Я схильюсь до звичних ситуацій (в порівнянні з новими).
8. Питання, які не можна розглядати лише з однієї точки зору, дещо лякають мене.
9. Я уникаю ситуацій, які занадто важкі для мого розуміння.
10. Я терпляче ставлюсь до невизначених ситуацій.
11. Мені приносить задоволення рішення проблем, що доволі складні та невизначені.
12. Я намагаюсь уникати проблем, які не мають єдиного "кращого" розв'язку.
13. Я часто шукаю щось нове та не намагаюсь зберегти все в старий спосіб в своєму житті.
14. Зазвичай я віддаю перевагу новому, ніж звичному.
15. Мені не подобаються невизначені ситуації.
16. Деякі проблеми настільки складні, що намагання їх усвідомити приносить задоволення.
17. Я зовсім не турбуюсь, коли доводиться шукати вихід в неочікуваній ситуації.
18. Мені подобається займатися проблемними ситуаціями, котрі своєю складністю заводять в глухий кут деяких людей.
19. Я віддаю перевагу ситуації, де є певна невизначеність.

Додаток В.**«Шкала інтолерантності до невизначеності»****Н. Карлетона (Carleton, R. N.)**

Будь ласка, оберіть число, яке найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з кожним пунктом:

Зовсім нетипово для мене 1

Майже нетипово для мене 2

Певною мірою типово для мене 3

Значною мірою типово для мене 4

Дуже типово для мене 5

1. Непередбачувані події мене сильно засмучують 1 2 3 4 5

2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації. 1
2 3 4 5

3. Невизначеність заважає мені жити повним життям. 1 2 3 4 5

4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок. 1 2 3 4 5

5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати. 1 2 3 4 5

6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене. 1 2 3 4 5

7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати. 1 2 3 4 5

8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому. 1 2 3 4 5

9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька. 1 2 3 4 5

10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти. 1 2 3 4 5

11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь. 1 2 3 4 5

12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій. 1 2 3 4 5

Методика «Толерантність до невизначеності»

С. Баднера (Budner, S.).

Визначте, будь ласка, наскільки ви вважаєте дані твердження вірними відносно себе. Для оцінювання використовуйте шкалу від 1 до 7, де 1 - повністю згоден, а 7 - абсолютно не згоден. (1 – повністю згоден, 2 – так, 3 – скоріше так, 4 – важко визначитись, 5 – скоріше ні, 6 – ні, 7 – категорично не згоден)

1. Спеціаліст, який не може дати чіткої відповіді, напевне не дуже багато знає.
2. Я хотів би пожити за кордоном певний час.
3. Немає такої проблеми, яку не можна вирішити.
4. Люди, які підпорядкували своє життя розкладу, напевно, позбавляють себе більшості радощів життя.
5. Хороша робота - це та, на якій завжди ясно, що потрібно робити і як це потрібно робити .
6. Цікавіше займатися складною проблемою, ніж вирішувати просту.
7. У довготривалій перспективі більшого можна домогтися, вирішуючи маленькі, прості проблеми, ніж великі і складні.
8. Часто найбільш цікаві люди - це ті, хто не боїться бути оригінальним і не схожим на інших.
9. Звичне завжди краще незнайомого.
10. Люди, які наполягають на відповіді або «так», або «ні», просто не знають, наскільки все насправді складно.
11. Людина, яка веде рівне, розмірене життя без особливих сюрпризів і несподіванок, насправді повинна бути вдячна долі.
12. Багато з найбільш важливих рішень засновані на неповній інформації.
13. Я більше люблю вечірки зі знайомими людьми, ніж ті, на яких більшість людей абсолютно мені незнайомі.
14. Вчителі, які нечітко формулюють завдання, дають шанс проявити ініціативу та оригінальність.
15. Чим швидше ми всі прийдемо до єдиних цінностей та ідеалів, тим краще.
16. Гарний вчитель - це той, хто змушує тебе думати про твою точку зору на речі.