

УДК 316.6:314.151.3-054.73(477)

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.10>**Катерина ЛИСЕНКО**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», katery4ka@gmail.com

Тетяна ТКАЧУК

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», tan.ukr888@gmail.com

ORCID: 0000-0003-3041-2834

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В НОВУ КРАЇНУ НА ПРИКЛАДІ НІДЕРЛАНДІВ

Стаття присвячена вивченню особливостей соціально-психологічної адаптації українських вимушених переселенців у Нідерландах, що є актуальною темою в умовах зростання глобальних міграційних процесів. У статті акцентовано увагу на основних викликах, з якими стикаються переселенці, серед яких виділяються мовний бар'єр, культурні відмінності, економічні труднощі та психологічне напруження. Застосовано методики дослідження, такі як напівструктуровані інтерв'ю, методика DASS-21 та «Шкала оцінки якості життя» О.С. Чабана, які дозволили комплексно оцінити рівень тривожності, депресії, стресу та загального благополуччя переселенців.

Результати дослідження вказують на високий рівень тривоги, стресу та депресії. Зокрема, 70% респондентів демонструють високий рівень стресу, 60% — тривоги, а 50% — депресивних проявів. Основними факторами, що ускладнюють адаптацію, є мовні труднощі, різниця у культурних нормах та економічна нестабільність. Водночас було встановлено, що соціальна підтримка, як з боку родини, так і з боку української спільноти в Нідерландах, позитивно впливає на процес адаптації, знижуючи рівень емоційного напруження та сприяючи інтеграції у нове середовище. Дослідження також підкреслює важливість комплексного підходу до підтримки переселенців, що включає психологічну допомогу, мовну підготовку, культурну орієнтацію та професійний розвиток. Автори пропонують рекомендації щодо впровадження програм корекції та розвитку соціально-психологічної адаптації, які сприятимуть покращенню якості життя переселенців і їхньому успішному включенню в нове суспільство.

Отримані результати мають важливе значення для розробки ефективних стратегій інтеграції переселенців як на національному, так і на міжнародному рівнях. Перспективи подальших досліджень передбачають аналіз довгострокових наслідків адаптаційних процесів, а також порівняння ефективності інтеграційних програм у різних країнах Європейського Союзу. Робота сприяє глибшому розумінню потреб українських вимушених переселенців і є корисною для практичної реалізації програм підтримки цієї категорії населення.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, вимушені переселенці, психологічна підтримка, мовний бар'єр, культурне середовище.

Kateryna Lysenko, Tetiana Tkachuk. FEATURES OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FORCED IMMIGRANTS TO A NEW COUNTRY ON THE EXAMPLE OF THE NETHERLANDS

The article is devoted to the study of the socio-psychological adaptation features of Ukrainian forced migrants in the Netherlands, a topic of significant relevance in the context of growing global migration processes. The article highlights the main challenges faced by migrants, including language barriers, cultural differences, economic difficulties, and psychological stress. The research methodologies employed, such as semi-structured interviews, the DASS-21 scale, and O.S. Chaban's «Quality of Life Scale», allowed for a comprehensive assessment of anxiety, depression, stress levels, and overall well-being among migrants.

The results of the study indicate a high level of psychological stress among the migrants, manifested through increased anxiety, stress, and depression. Specifically, 70% of respondents reported high stress levels, 60% experienced heightened anxiety, and 50% exhibited depressive symptoms. Key factors complicating adaptation include language barriers, cultural differences, and economic instability. At the same time, the research identified the positive impact of social support from family and the Ukrainian community in the Netherlands, which contributes to reducing emotional strain and facilitating integration into the new environment.

The study underscores the importance of a comprehensive approach to migrant support, incorporating psychological assistance, language training, cultural orientation, and professional development. The authors provide recommendations for the implementation of corrective and developmental programs for socio-psychological adaptation, aimed at improving the quality of life of migrants and ensuring their successful integration into the host society.

The results obtained are important for developing effective strategies for the integration of migrants at both the national and international levels. Future research prospects include the analysis of long-term effects of adaptation processes, as well as comparative studies of the effectiveness of integration programs in various European Union countries. This work contributes to a deeper understanding of the needs of Ukrainian forced migrants and is valuable for the practical implementation of support programs for this population group.

Key words: socio-psychological adaptation, forced migrants, psychological support, language barrier, cultural environment.

Постановка проблеми. Проблематика соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців на сьогодні є однією з найбільш актуальних у контексті глобальних міграційних процесів. Внаслідок збройних конфліктів, екологічних катастроф, політичних переслідувань та інших кризових ситуацій, зростає кількість людей, які змушені залишити свої домівки, шукаючи безпечного місця проживання за кордоном. Однією з таких груп є українці, які були змушені залишити країну внаслідок повномасштабного вторгнення Росії у 2022 році. За даними Агентства ООН у справах біженців, понад 8 мільйонів українців стали вимушеними переселенцями, з яких значна частина обрала Нідерланди як країну для тимчасового або постійного проживання [11].

Актуальність теми дослідження зумовлена низкою причин. По-перше, вимушені переселенці стикаються з численними викликами під час адаптації до нових умов життя, включаючи мовний бар'єр, культурні розбіжності, труднощі з пошуком роботи, доступом до житла та медичних послуг. По-друге, Нідерланди є однією з провідних країн у Європейському Союзі, яка активно приймає українських біженців, впроваджуючи інноваційні програми соціальної інтеграції. По-третє, соціально-психологічна адаптація переселенців є ключовим чинником їхньої успішної інтеграції в приймаюче суспільство. Вона включає процеси пристосування до нових соціальних норм, відновлення емоційної стабільності, формування нових соціальних зв'язків та участь у громадському житті.

Таким чином, дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації українських переселенців у Нідерландах є актуальним і має значну практичну цінність. Воно сприяє глибшому розумінню потреб цієї групи населення, а також дозволяє розробити рекомендації для підвищення ефективності програм підтримки, спрямованих на їхню успішну адаптацію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, на яку спирається автор. Соціально-психологічна адаптація є складним процесом, що відображає здатність людини пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі та успішно функціонувати в нових соціальних умовах. Це явище включає як соціальні, так і психологічні аспекти, що обумовлює його міждисциплінарний характер, поєднуючи елементи психології, соціології, культурології та інших наук [2].

Загалом, соціально-психологічну адаптацію можна розглядати як процес активної вза-

ємодії індивіда з новим середовищем, під час якого людина прагне знайти нову рівновагу між своїми потребами та вимогами зовнішнього середовища. У контексті вимушених переселенців, які змушені залишити свої домівки через збройний конфлікт, адаптація набуває особливого значення. Вона включає не лише фізичне пристосування до нових умов проживання, але й зміну способу мислення, переоцінку цінностей та формування нових соціальних зв'язків [1].

Соціально-психологічна адаптація є складним процесом пристосування індивіда до нових соціальних, культурних та психологічних умов. Одним із провідних вчених, які вивчали цей феномен, є Джон Беррі, який розробив модель адаптації з чотирма стратегіями: асиміляція, інтеграція, сепарація та маргіналізація [8]. Він наголошував на важливості двостороннього процесу, де не лише індивід пристосовується до нового середовища, але й середовище певною мірою змінюється під його впливом. Мілтон Беннет створив «модель розвитку міжкультурної чутливості» (DMIS), яка описує, як люди проходять від стану етноцентризму до етнорелятивізму, демонструючи глибше розуміння та прийняття іншої культури [7]. Олег Чабан, український вчений, вивчав психофізіологічні аспекти адаптації та розробив Шкалу якості життя, яка оцінює адаптаційний стан індивідів. Вагомий внесок зробив також Едвард Холл, який аналізував культурні контексти спілкування та їхній вплив на міжособистісні відносини, що є критичним аспектом адаптації [5]. Кім Юнг Юн запропонувала інтеграційну теорію комунікативної адаптації, яка розглядає адаптацію як динамічний процес трансформації особистості через взаємодію з новим культурним середовищем [10]. Ці дослідники зробили значний внесок у розуміння процесів соціально-психологічної адаптації, показавши її багатогранність та залежність від багатьох культурних і соціальних чинників.

Соціально-економічний контекст приймаючих країн відіграє ключову роль у процесі адаптації вимушених переселенців, оскільки саме політика держав та соціальна підтримка визначають можливості для інтеграції переселенців у нове суспільство. Європейські країни, зокрема країни-члени Європейського Союзу, мають спільні зобов'язання щодо прийому біженців відповідно до міжнародних правових норм, таких як Женевська конвенція про статус біженців 1951 року. Проте кожна країна реалізує ці зобов'язання по-різному, з огляду на власний соціально-економічний

контекст, історичний досвід прийому мігрантів та національні пріоритети [4].

Соціально-економічна підтримка переселенців у Нідерландах базується на принципах інклюзії та рівності можливостей, спрямованих на те, щоб допомогти переселенцям стати частиною суспільства та сприяти їх самостійності.

Н. Аль-Сакафф у статті «Роль національних контактів у країні перебування в психічному здоров'ї переміщених українців у Нідерландах» виявила кілька важливих внесків у розуміння психічного здоров'я переселенців українців у Нідерландах, особливо стосовно їх контакту з голландським суспільством. Дослідження вивчає взаємозв'язок між якістю та кількістю контактів з приймаючими громадянами та психічним здоров'ям переселенців українців. Результати дослідження показали, що переважна більшість опитаних (94,85%) мають показники психічного здоров'я нижче критичного рівня, що свідчить про високий рівень психологічної вразливості та потребу в ефективних заходах підтримки [6].

Автори Н. Янсен, Ф. Цварт у статті «Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка українських біженців у Нідерландах від фрагментації до інтеграції» розглядають, що на момент вторгнення Росії в Україну понад 7,8 мільйонів людей втекли з країни, а майже 89 000 шукають притулку в Нідерландах станом на початок листопада 2022 року. Стаття окреслює критичну ситуацію українських біженців у Нідерландах, міжнародні зобов'язання щодо надання такої підтримки, поточні недоліки голландської системи та необхідність більш комплексного підходу для ефективного задоволення потреб психічного здоров'я цих осіб [9].

Метою статті є визначити особливості соціально-психологічної адаптації україн-

ських вимушених переселенців у Нідерландах та проаналізувати основні чинники, що впливають на цей процес.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення цієї мети дослідження проведено напівструктуровані інтерв'ю з українськими переселенцями, які проживають у Нідерландах, а також використання методики DASS-21 для оцінки рівня тривожності, депресії та стресу серед учасників. Додатково застосовується Шкала оцінки якості життя О. С. Чабан, що дозволяє отримати цілісну картину стану психологічного благополуччя переселенців.

Реалізація експериментального дослідження здійснювалася у 2024 році. Характеристика вибірки дослідження склала 40 респондентів, які є вимушеними переселенцями з України, що наразі проживають у Нідерландах. Вибірка включала осіб різного віку та статі, які потрапили до країни внаслідок військових дій в Україні. Респонденти були відібрані на основі їхнього статусу переселенця, підтвердженого відповідними документами, що дає змогу вважати вибірку репрезентативною у контексті аналізу соціально-психологічної адаптації в новій країні.

Метод напівструктурованих інтерв'ю є одним з ключових у дослідженні особливостей соціально-психологічної адаптації українських вимушених переселенців у Нідерландах, оскільки він дозволяє отримати глибоке та детальне розуміння індивідуального досвіду кожного респондента. Результати дослідження виявили основні проблеми, з якими стикаються вимушені переселенці з України під час адаптації в Нідерландах, а також ключові чинники, що впливають на їхнє соціально-психологічне становище в новій країні (табл. 1).

Таблиця 1

Зведені результати інтерв'ю

Блок	Опис результатів
Загальна інформація	85% жінок; вік 20–65 років, найбільше 30–50 років; 70% з вищою освітою; 80% перебувають у Нідерландах менше 2 років; середній рівень адаптації 6.5/10.
Соціальна адаптація	Основні емоції: тривога, страх, невпевненість; 65% відчували труднощі через мовний бар'єр; 70% позитивно оцінили підтримку громадських організацій; 30% мають регулярні контакти з місцевими жителями.
Культурна адаптація	90% відчують культурні відмінності; часто згадують відмінності у спілкуванні, правилах поведінки та ставленні до часу; 40% мають труднощі з розумінням місцевих звичаїв; мовні курси допомагають адаптуватися.
Економічна адаптація	75% стикалися з труднощами під час пошуку роботи; лише 5 % знайшли роботу за фахом; 50% отримали підтримку від державних органів, ефективність підтримки оцінена як середня.
Психічний стан	80% відчували високий рівень стресу після переїзду; психічний стан покращився у 60% з часом; 40% зверталися до психологічної підтримки, 70% з них відзначили користь від консультацій.
Соціальна підтримка	85% підтримують зв'язок із родиною; 65% отримують підтримку від української спільноти; найбільш корисними вважаються психологічна та культурна підтримка.
Рекомендації та побажання	Рекомендують розширити мовні курси та програми перекваліфікації; залучати місцевих роботодавців до адаптаційних програм; основні чинники успішної адаптації: знання мови, соціальна підтримка, відкритість до нової культури.

Зведені результати інтерв'ю, проведеного серед 40 вимушених переселенців з України, що наразі проживають у Нідерландах, базуються на відповідях, отриманих офлайн. Вибірка складається переважно з жінок (85%). Віковий склад варіюється від 20 до 65 років, причому найбільшу частку становлять особи віком від 30 до 50 років. Респонденти мають доволі високий рівень освіти: 70% мають вищу освіту, а решта – середню спеціальну або професійно-технічну. Більшість учасників (понад 80%) перебувають у Нідерландах менше двох років, що відповідає періоду активних бойових дій в Україні (рис. 1).

Блок 1: Загальна інформація. Переважна більшість респондентів прибули до Нідерландів у період з 2022 року через військові дії в Україні та потребу в безпечному притулку. Серед основних причин вибору саме Нідерландів виділялися: наявність друзів або родичів у країні, розвинена система соціальної підтримки та можливість отримати тимчасовий захист. Середній рівень адаптації, за оцінкою респондентів, становить 6,5 з 10 балів. Основними причинами низьких оцінок називають мовний бар'єр та складнощі з пошуком роботи.

Блок 2: Соціальна адаптація. На початку переїзду респонденти відчували переважно тривогу, страх та невпевненість. Більшість відзначила емоційну складність адаптації, зокрема через втрату звичних соціальних зв'язків та розрив із рідною культурою. Труднощі під час знайомства з місцевими жителями відзначили 65% учасників, головними причинами називають мовний бар'єр та різницю в культурних особливостях. Щодо рівня підтримки від місцевих громадських організацій, більшість (70%) оцінили його як високий, відзначаючи активність волонтерів і допомогу з первинними потребами, такими як житло та юридична консультація. Спілкування з місцевими жителями відбувається рідше, ніж хотілося б: тільки 30% зазначили, що мають регулярні контакти, головним бар'єром є мовний бар'єр та культурні відмінності.

Блок 3: Культурна адаптація. Абсолютна більшість респондентів (90%) відчуває суттєві культурні відмінності між Україною та Нідерландами. Найчастіше згадують відмінності у стилі спілкування, правилах поведінки в громадських місцях, ставленні до часу та особистого простору. Адаптація до нових культурних норм відбувається поступово, за

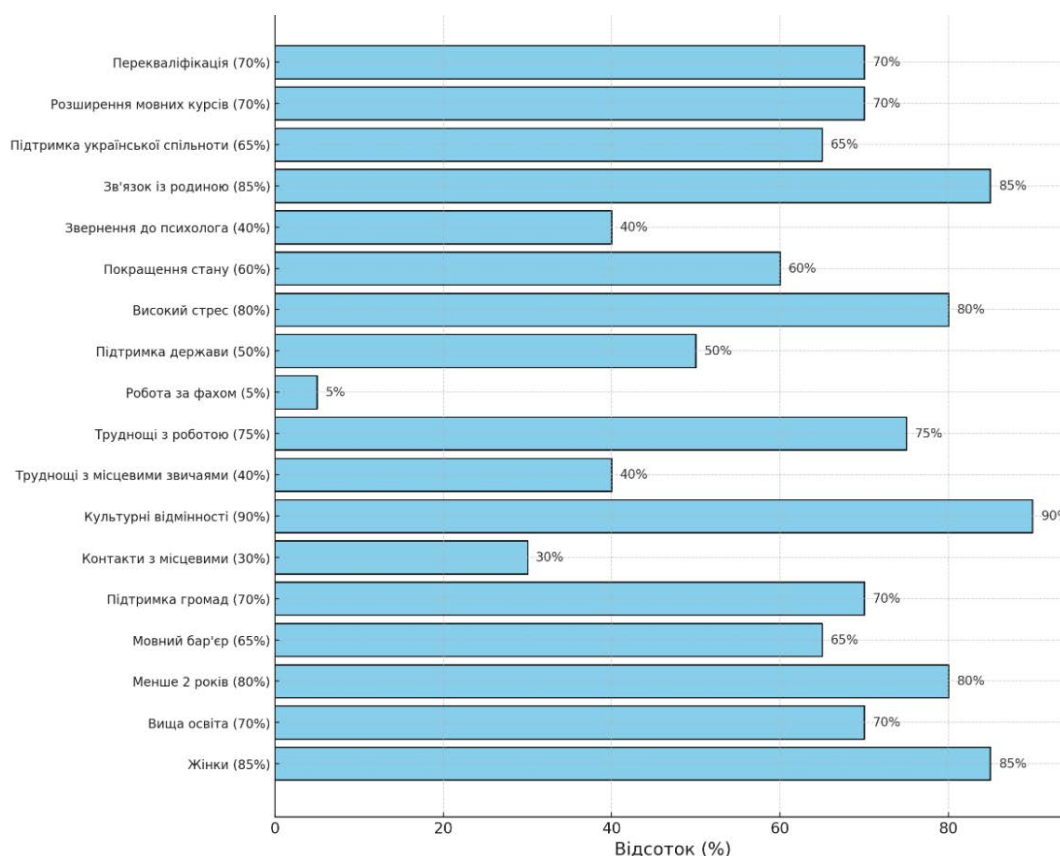


Рис. 1. Основні результати дослідження в спектрі соціально-психологічної адаптації українських переселенців у Нідерландах

підтримки місцевих адаптаційних програм та курсів з вивчення нідерландської мови. Проте 40% зазначають труднощі з розумінням деяких місцевих звичаїв, зокрема відкритості в обговоренні особистих питань та дотримання правил планування часу.

Блок 4: Економічна адаптація. Більшість учасників (75%) стикалися з труднощами під час пошуку роботи, головними проблемами були мовний бар'єр, відсутність підтвердження кваліфікації та конкуренція на ринку праці. Професійні можливості оцінюються як обмежені, лише 5% респондентів зазначили, що змогли знайти роботу за фахом. Підтримка з боку державних органів та організацій отримана лише 50% учасників, причому її ефективність оцінили як середню – основна допомога надавалась у вигляді консультацій щодо працевлаштування.

Блок 5: Психічний стан. Після переїзду більшість респондентів (80%) відзначали високий рівень стресу та тривоги, що зумовлено зміною середовища та невизначеністю майбутнього. Проте з часом психічний стан покращився у 60% учасників, завдяки адаптації та поступовому налагодженню побуту. Щоб справлятися зі стресом, більшість обирають такі методи, як фізична активність, медитація або спілкування з близькими. До психологічної підтримки зверталися 40% респондентів, і 70% з них відзначили користь від отриманих консультацій.

Блок 6: Соціальна підтримка. Підтримка з боку родини та друзів з України залишається важливим чинником адаптації: 85% респондентів підтримують регулярний зв'язок з близькими, що позитивно впливає на їхнє емоційне самопочуття. Українська спільнота в Нідерландах є джерелом значної підтримки, 65% учасників відзначають активну допомогу з боку земляків, зокрема через інформаційну та емоційну підтримку. Найбільш корисними видами підтримки називають психологічну допомогу та культурні заходи, що сприяють збереженню національної ідентичності.

Блок 7: Рекомендації та побажання. Серед рекомендацій щодо покращення програм підтримки переселенців виділяються пропозиції

розширити курси з вивчення мови та підвищити доступність програм перекваліфікації. Також респонденти зазначили потребу у більш активному залученні місцевих роботодавців до адаптаційних програм. Основними чинниками успішної адаптації переселенців у новій країні були названі: знання мови, соціальна підтримка та відкритість до нової культури.

Методика DASS-21 (Depression, Anxiety, Stress Scale) для оцінки рівня тривожності, депресії та стресу серед українських вимушених переселенців у Нідерландах є важливим інструментом для досягнення мети дослідження, оскільки дозволяє отримати об'єктивні дані про психічний стан респондентів і виявити ключові проблеми, які можуть заважати успішній соціально-психологічній адаптації [3]. Зведені результати відображено у вигляді таблиці (табл. 2) та у вигляді діаграми (рис. 2).

Аналіз результатів, отриманих за допомогою методики DASS-21, показує, що вимушені переселенці з України, які зараз проживають у Нідерландах, мають високий рівень психологічного навантаження, що підтверджується високими показниками депресії, тривоги та стресу. Особливо виділяється високий рівень стресу, який спостерігається у 70% респондентів (28 осіб). Це підтверджує значний вплив факторів соціальної адаптації, таких як мовний бар'єр, культурні відмінності та економічна нестабільність. Результати вказують на те, що переважна більшість переселенців перебувають у стані сильного емоційного напруження, зумовленого невизначеністю майбутнього, відсутністю стабільної роботи та труднощами з адаптацією в місцеве суспільство. Також відзначається підвищений рівень тривоги серед респондентів, де 60% (24 особи) мають високі показники. Це вказує на значну тривожність, яка проявляється через постійне відчуття небезпеки, напруження та занепокоєння. Частково це можна пояснити відсутністю стабільного соціального середовища, а також труднощами з побудовою нових соціальних контактів через мовний бар'єр та культурні відмінності. Рівень депресії серед респондентів також

Таблиця 2

Зведені результати методики DASS-21

Категорія	Низький рівень (%)	Низький рівень (к-ть)	Середній рівень (%)	Середній рівень (к-ть)	Високий рівень (%)	Високий рівень (к-ть)
Депресія	20	8	30	12	50	20
Тривога	15	6	25	10	60	24
Стрес	10	4	20	8	70	28

є значно підвищеним: 50% (20 осіб) мають високі показники депресивних проявів. Це свідчить про те, що значна частка переселенців відчуває симптоми, пов'язані з депресією, зокрема апатію, втрату інтересу до повсякденних справ, знижену мотивацію та почуття безнадійності. Такий стан часто виникає внаслідок тривалого стресу, соціальної ізоляції та невизначеності щодо майбутнього.

Методика «Шкала оцінки якості життя» О. С. Чабана, є важливим інструментом для досягнення мети дослідження, яке спрямоване на визначення особливостей соціально-психологічної адаптації українських вимушених переселенців у Нідерландах. Ця методика комплексно оцінює різні аспекти якості життя респондентів, що включає їх фізичне, психологічне, соціальне та екологічне благополуччя.

Зведені результати методики «Шкала оцінки якості життя» відображено у таблиці (табл. 3) та у вигляді діаграми (рис. 3).

В аналізі результатів за методикою «Шкала оцінки якості життя» О.С. Чабана особливу увагу привертає низький рівень психологічного благополуччя, який спостерігається у 40% респондентів (16 осіб). Це підтверджує раніше отримані дані за методикою DASS-21, де відзначався високий рівень тривоги та депресії. Переселенці часто відчувають тривожність, почуття безпорадності та апатію, що значно знижує їхню здатність адаптуватися та насолоджуватися життям.

Ще одним важливим аспектом є знижений рівень соціальних відносин, де 35% респондентів (14 осіб) відзначили низький рівень задоволеності. Мовний бар'єр і культурні

Таблиця 3

Зведені кількісні показники за методикою «Шкала оцінки якості життя»

Категорія	Низький рівень (%)	Низький рівень (к-ть)	Середній рівень (%)	Середній рівень (к-ть)	Високий рівень (%)	Високий рівень (к-ть)
Фізичне здоров'я	25	10	50	20	25	10
Психологічне благополуччя	40	16	45	18	15	6
Соціальні відносини	35	14	50	20	15	6
Рівень незалежності	30	12	50	20	20	8
Оточення та безпека	15	6	55	22	30	12
Загальна задоволеність життям	20	8	50	20	30	12

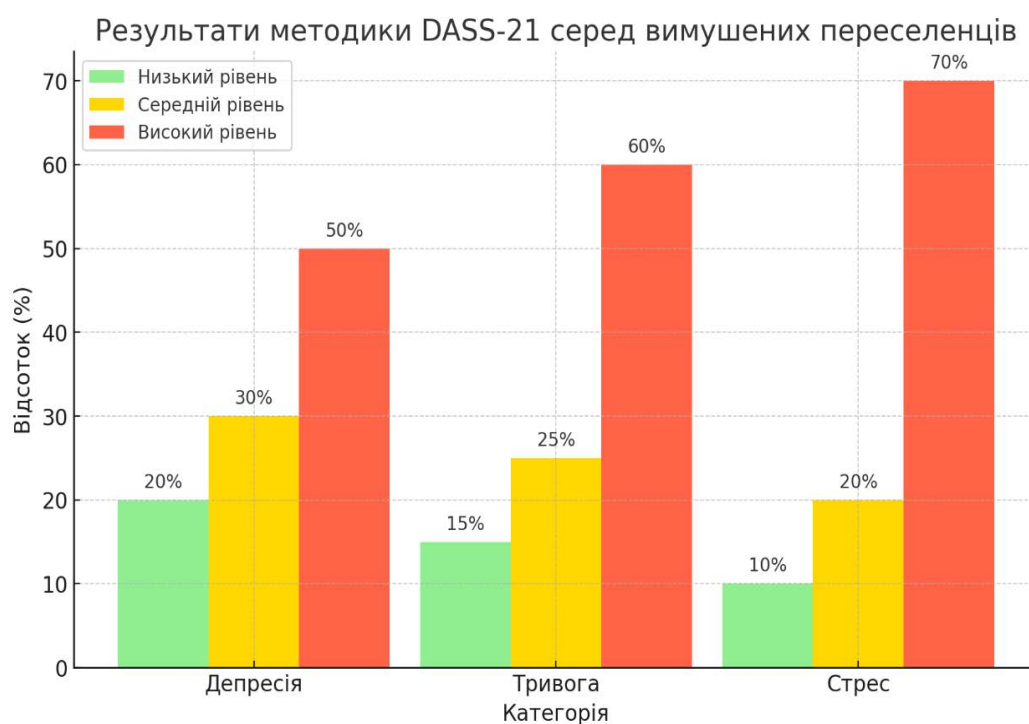


Рис. 2. Зведені результати методики DASS-21 серед вимушених переселенців

відмінності суттєво обмежують можливість створення нових соціальних зв'язків, що призводить до ізоляції та відчуття самотності. Це підтверджується даними з інтерв'ю, де багато респондентів скаржилися на труднощі у встановленні контактів з місцевими жителями та на обмежений доступ до соціальної підтримки. Водночас 50% респондентів мають середній рівень соціальних відносин, що свідчить про наявність часткової підтримки з боку української спільноти або збереження контактів з родиною та друзями з України. Особливістю вибірки є високий рівень оцінки оточення та безпеки, який має найкращі показники серед усіх категорій: 55% респондентів відзначили середній рівень, а 30% – високий. Це можна пояснити розвинутою системою соціальної підтримки в Нідерландах, де переселенці почувалися захищеними та отримують базову допомогу у вигляді тимчасового житла, юридичних консультацій та медичних послуг. Незважаючи на культурні відмінності, багато респондентів високо оцінюють рівень безпеки та стабільності в приймаючій країні, що позитивно впливає на загальний емоційний стан. Рівень незалежності респондентів є середнім, хоча 30% все ж таки мають низькі показники. Це пов'язано з труднощами в пошуку роботи, що значно обмежує здатність переселенців самостійно забезпечувати себе фінансово. Усі ці обмеження підсилюються мовними труд-

нощами та відсутністю підтвердження кваліфікації, що робить респондентів залежними від соціальної допомоги та підтримки з боку місцевих організацій. Загальна задоволеність життям демонструє середні показники, що є очікуваним з огляду на складні умови адаптації. Хоча лише 20% респондентів (8 осіб) оцінюють свій рівень задоволеності як низький, більшість (50%) знаходяться на середньому рівні, а 30% (12 осіб) відзначають високий рівень задоволення. Це свідчить про наявність певного позитивного впливу з боку стабільного середовища в Нідерландах, а також підтримки з боку української спільноти та місцевих громадських організацій. Респонденти, які демонструють вищий рівень задоволеності життям, зазвичай мають кращі соціальні зв'язки, отримують психологічну допомогу та активно інтегруються в місцеве середовище.

Аналіз результатів усіх трьох методик свідчить про високий рівень емоційного навантаження, труднощі адаптації в нове соціальне середовище та обмежені можливості для професійної реалізації, що значно впливає на загальну якість життя переселенців. Загальні результати підкреслюють важливість розробки програми корекції та розвитку соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців для забезпечення гармонійного переходу до життя в новому середовищі, вра-



Рис. 3. Зведені результати методики «Шкала оцінки якості життя»

ховуючи їхні унікальні соціально-культурні та психологічні потреби.

Пропонуємо програму корекції та розвитку соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців, що сприятиме успішній соціально-психологічній адаптації вимушених переселенців через розвиток стійкості до стресу, формування нових соціальних зв'язків, адаптацію в культурне середовище приймаючої країни та покращення емоційного благополуччя.

Одним із напрямків, що ми пропонуємо, – це психологічна підтримка, яка передбачає проведення індивідуальних та групових сесій із кваліфікованими психологами, спрямованих на зниження рівня тривожності, стресу та депресії серед вимушених переселенців. У рамках цього напрямку використовуються когнітивно-поведінкові методи, що включають аналіз негативних переконань, розвиток позитивного мислення та формування навичок емоційної регуляції, що сприяє покращенню психоемоційного стану учасників.

Наступний напрям, якому варто приділити увагу, – творчі практики, що базуються на арт-терапії. Використання таких методів, як малювання, ліплення, музикотерапія та драматерапія, сприяє ефективному опрацюванню емоцій, зниженню психологічного напруження та розвитку креативного мислення. Завдяки цим практикам учасники отримують можливість самовираження, що допомагає розв'язати внутрішні конфлікти та знайти додаткові ресурси для адаптації в новому середовищі.

Важливим компонентом програми є мовна адаптація, яка дозволяє учасникам швидко опанувати основи мови приймаючої країни. Інтенсивні мовні курси включають інтерактивні заняття, мовні клуби та симуляції реальних комунікативних ситуацій, що сприяє швидкому формуванню мовних навичок, необхідних для повноцінної адаптації в суспільство та професійної реалізації.

Особливої уваги потребує наступний напрям, – це культурна орієнтація, що спрямована на ознайомлення учасників із культурними нормами, традиціями та звичаями приймаючого суспільства. Тренінги з міжкультурної компетентності сприяють розвитку навичок ефективної міжкультурної комунікації, що дозволяє уникати непорозумінь, мінімізувати культурний шок та сприяє успішному входженню у нове соціальне середовище.

Необхідним аспектом є соціальна адаптація, яка включає організацію групових заходів, волонтерських проєктів та громадських

ініціатив, що сприяють встановленню нових соціальних зв'язків. Створення умов для активної участі в суспільному житті сприяє формуванню відчуття приналежності до нового середовища та розвитку соціальної підтримки, що є важливим чинником психологічного благополуччя переселенців.

Окремий напрям програми – професійний розвиток, що передбачає проведення майстер-класів, тренінгів із розвитку професійних навичок, а також консультацій із питань працевлаштування. Учасники отримують допомогу у складанні резюме, підготовці до співбесід, а також інформацію про можливості кар'єрного зростання, що сприяє їх економічній самостійності та підвищенню впевненості у власних силах.

Оцінка прогресу є важливим компонентом програми, що забезпечує її ефективність та адаптивність. Регулярний моніторинг результатів за допомогою анкетування, інтерв'ю та аналізу практичних досягнень дозволяє своєчасно вносити необхідні корективи. Такий підхід сприяє кращій підтримці учасників та підвищенню загальної результативності програми. Ця програма покликана стати ефективним інструментом для покращення якості життя вимушених переселенців, допомагаючи їм подолати труднощі адаптації, знайти нові можливості для розвитку та адаптуватися в приймаюче суспільство з відчуттям впевненості та підтримки.

Висновки до даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведене дослідження засвідчило, що соціально-психологічна адаптація українських вимушених переселенців у Нідерландах є складним і багатовимірним процесом, що охоплює як індивідуальні, так і соціальні чинники. Основними бар'єрами для успішної адаптації є мовний бар'єр, культурні відмінності та економічні труднощі. Високий рівень тривожності, стресу та депресії, виявлений за допомогою методики DASS-21, підкреслює потребу в психологічній підтримці та створенні сприятливого середовища для інтеграції переселенців. Дані Шкали оцінки якості життя О. С. Чабана підтверджують, що психологічне благополуччя переселенців залишається вразливим через соціальну ізоляцію та економічну нестабільність. Водночас, позитивні оцінки щодо рівня безпеки та соціальної підтримки свідчать про ефективність частини програм інтеграції, впроваджених у Нідерландах. Рекомендації включають розширення доступу до мовних курсів, розвиток програм перекваліфікації, активне залучення місцевих громад до інтеграційних процесів, а також

забезпечення доступу до психологічної допомоги. Подальші дослідження мають зосередитися на розробці довгострокових стратегій підтримки переселенців та оцінці ефективності вже існуючих програм інтеграції. Дослі-

дження має важливе практичне значення для формування політики підтримки вимушених переселенців, сприяючи поліпшенню їхнього психологічного стану та соціальної інтеграції в умовах нової країни.

Література:

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 3(1). С. 111–117.
2. Каськов І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2010. № 4. URL: <http://chito.in.ua/osoblivosti-socialenopsihologichnoyi-adaptaciyi-lyudini-u-skl.html> (дата звернення: 15.07.2024).
3. Мельник Ю. Б., Стадник А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу: метод. посібник (укр. версія) Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с. DOI: 10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2023.
4. Никифорак В. М. Статус біженців у міжнародному праві. *Правові виклики сучасності: міжнародна міграція в умовах глобалізації* : Матеріали І Міжнар. наук.-практ. онлайн конф. (Чернівці, 23 жовтня 2020 р.) Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2020 С. 100–102.
5. Ороховська Л., Кошетар У. Проблеми акультурації в крос-культурному менеджменті. *Scientific Collection «InterConf+»*, 36 (167), 85–99. DOI : 10.51582/interconf.19-20.08.2023.008.
6. Al-Saqaff N. The role of host national contact in the mental health of displaced Ukrainians in the Netherlands. *Mental Health and Social Inclusion*. 2023. DOI: 10.1108/mhsi-05-2023-0050.
7. Bennett M. Becoming interculturally competent. In J. Wurzel (Ed.), *Toward multiculturalism: A reader in multicultural education* (2nd ed., pp. 62–77) 2004. Newton, MA: Intercultural Resource
8. Berry J. W. Migrant acculturation and adaptation MED. 2021. С. 311–317. DOI: 10.1093/MED/9780198833741.003.0036.
9. Jansen N., Zwart F. V. Mental Health and Psychosocial Support for Ukrainian Refugees in the Netherlands from Fragmentation to Integration. *Prehospital and Disaster Medicine*. 2023. Vol. 38 (S1). S. 200. DOI: 10.1017/s1049023x23005137.
10. Kim Y. Y. Cross-Cultural Adaptation. 2017. P. 623–630. DOI: 10.1093/acrefore/9780190228613.013.21.
11. Ukraine refugee situation. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine> (дата звернення: 18.08.2024).