

## ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНИХ СТАВЛЕНЬ ЯК ПОКАЗНИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗА КОРДОНОМ

*Василькевич Я. З.* кандидат психологічних наук, доцент,  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
<https://orcid.org/0000-0002-5946-3005>

*Кікінежді О. М.* доктор психологічних наук, професор,  
Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка  
<https://orcid.org/0000-0002-9240-279X>

*У статті схарактеризовано психологічну складову адаптації вимушених українських мігрантів у країнах Європи, обґрунтовано вплив на соціально-психологічну адаптацію суб'єктивних ставлень як інтегральної особистісної характеристики біженців. Розроблено та адаптовано методику кольірних метафор для діагностики вибірки вимушено переміщених осіб за кордоном. Емпірично виявлено специфіку системи емоційних ставлень і потреб вимушених переселенців за кордоном.*

**Ключові слова:** вимушена міграція; емоційні ставлення; потреби; психологічне благополуччя; соціально-психологічна адаптація.

**Вступ.** Військова агресія росії проти України стала тим чинником, який викликав масштабні міграційні процеси та визначив суттєві деформації у суб'єктивних ставленнях людей до актуальних подій, до інших людей і до самих себе, підриває соціально-адаптивні ресурси і погіршує ментальне, психологічне здоров'я як у мирного населення в Україні, так і українських переселенців. Тому потребують подальшого вивчення питання системи емоційних ставлень особистості як показника психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців за кордоном.

Мета нашого дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості системи емоційних ставлень до різних аспектів дійсності як показника соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців за кордоном.

**Теоретичне підґрунтя.** У психологічній науці та практиці дослідження проблеми міграційних процесів стосується перш за все явищ акультурації та психологічної адаптації біженців до нового соціокультурного середовища, аналізу життєвих ситуацій вимушених мігрантів та розробки ефективних реабілітаційних технологій задля відновлення психологічного здоров'я, покращення суб'єктивного благополуччя у міжкультурній комунікації, підвищення самоповаги, розвитку рефлексивності тощо.

Проблема соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб вивчалася як зарубіжними, так і вітчизняними ученими. Соціально-психологічна робота з біженцями набула активного розвитку в країнах, які пережили воєнні конфлікти та зіштовхнулися з необхідністю вирішення їхніх негативних наслідків. Психологічні аспекти роботи з внутрішньо переміщеними особами розкрито у працях вітчизняних дослідників Л. Балабанової (2017), Н. Максимової (2014), Т. Титаренко (2017), О. Уварової, Н. Пилипенко, Н. Улько (2014), Ya. Vasykevych (2019) та ін. З'ясовано, що успішність подолання стресових ситуацій і травм вимушеного переміщення залежить від психологічних властивостей, а саме адаптивної функції когнітивної складової особистості, яка є важливим чинником адаптації людини до іншого середовища.

У західній науковій традиції проведено комплексне дослідження акультурації задля визначення акультураційних очікувань та оцінки психологічних проблем соціокультурної адаптації (Berry, 1997), де з'ясовано, що в процесі акультурації активізуються ключові когнітивні процеси людини задля позитивної інтерпретації культурної ідентичності, боротьби з упередженнями та стереотипами. А. Furnham, S. Bochner (1994) в рамках крос-культурної психології виявили особливості

соціально-психологічної адаптації осіб, які переміщені на певний, чітко визначений період часу. Зокрема, ці особи не так гостро переживають через наявність відмінностей, а набуття навичок поведінки у новому соціокультурному середовищі носить зворотний характер. Розроблена авторами теорія соціально-психологічної підтримки біженців містить способи запобігання психічним порушенням як наслідків тривалої травматизації та методи підвищення рівня суб'єктивного благополуччя. З'ясовано, що на початку входження в іншу соціокультуру важливою для вимушених переселенців є інформаційна підтримка, згодом – інструментальна та емоційна. Водночас особливу роль у процесі соціально-психологічної адаптації відіграє саме емоційна підтримка як найефективніша у протидії впливу стресових чинників.

Психологічний зміст та складові міжкультурної взаємодії вивчав Г. Тріандіс (1995), який описав різні стадії соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів до іншого культурного середовища (від «ейфоричної», «туристичної», «орієнтаційної» як стресогенної до «депресивної» та «активної діяльності»). У дослідженнях Alexander, Eyerman, Giesen, Smelser & Sztompka (2004) та Kienzler (2008) з'ясовано, що сильний вплив на виникнення акультураційного стресу здійснюють суспільні та політичні особливості країн відправлення і прибуття та міграційні мотиви, що може призводити до дезадаптації (культурної травми) та емоційної нестабільності. Міграція і прийняття нової культури може викликати у мігранта стресові ситуації та навіть втрату ідентичності, що впливає на здатність людини контролювати своє життя, тому виникає потреба у додаткових психологічних ресурсах для адекватної адаптації та оцінки цих змін. Серед психологічних засобів – освоєння нових способів комунікації для досягнення особистісної ефективності у міжкультурній взаємодії, інтеракції з представниками іншої культури, рефлексія, самопочуття, психологічне благополуччя тощо.

Цінним для нашого дослідження є представлення концептуальної моделі специфічного досвіду вимушених переселенців у епістемологічному підході явища переміщення Р. Пападопулосом

(2023). Автор, розглядаючи ідентичність біженців у взаємозв'язку особистісної, інтрапсихічної та соціальної сутностей, пропонує розрізнити дефініцію понять «стати жертвою обставин» і «сформувати ідентичність жертви», наголошує на потребі повернення гідності та дотримання людських прав біженців (с. 178-206). У цьому контексті він описує динамічний характер онтоекологічної невлаштованості людей як нормальну реакцію на нетипові обставини, зазначаючи, що гнучкість і адаптивність є найнеобхіднішими характеристиками, які дають змогу біженцям не лише пережити важкі часи, а й на власному досвіді навчитися проходити крізь випробування, що може сприяти радикальним покращенням, трансформаціям та оновленням (с. 211-215).

Т. Титаренко (2017) розглядає способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій. Визначаючи здорову особистість як цілісну, самореалізовану та самоврегульовану, учена виокремлює такі її характеристики на різних рівнях: «на індивідуально-психологічному характеризується креативністю, збалансованістю та адаптивністю; на ціннісно-смісловому має схильність до пошуку нових сенсів, осмислення досвіду та відрізняється здатністю отримувати задоволення від життя; на соціально-психологічному рівні схильна до співробітництва, здатна співпереживати та відчувати відповідальність перед соціумом» (с. 10).

Психологи вказують на труднощі соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців, які передусім пов'язані з однією з найважливіших характеристик особистості – її ідентичністю. Розглядаючи ідентичність у контексті міграції, Марія Катеріна ла Барбера (Barbera La, M., 2015) зауважує, що мігранти сприймають ідентичність як мінливу та множинну сутність. На її думку, ідентичність є результатом узгодження умов, заданих особистістю, соціального контексту, стосунків та інституційних рамок. Дослідження польських учених (Бабінська, Білевич, & Торуньчик-Руїз, 2023) підтвердило протилежний вплив різних аспектів соціальної ідентичності на сприймання присутності українських

біженців у Польщі: зокрема, групова центрація передбачає підвищення міжгрупової загрози, тоді як зв'язки в групі і позитивний вплив сприяють підвищенню можливостей збагачення суспільства та його економіки (с. 63-64).

Українські вчені розглядають ідентичність передусім як передумову психологічної стійкості особистості в умовах війни, оскільки нова кризова реальність загострила проблему ідентичності біженців, призвела до переструктурування всіх сфер життєдіяльності людини, до трансформаційних змін у процесі адаптації, необхідності пошуку нової ідентичності, кризового формування Я-концепції. Особливості прояву соціальної ідентичності як механізму адаптації людей під час суспільної кризи виявлено в емпіричному дослідженні А. Коваленко та К. Безверхої (2017). О. Краєва (2022) виокремлює дві форми ідентичності біженців, які в межах констатації кризових аспектів соціальної та особистісної ідентичності постають визначальними та візуально трансльованими. Виявлені нею наявні заглиблення показників кризи ідентичності у біженців після анексії території України та бойових дій поряд з вирішенням задач перебігу кризи ідентичності, передбачають, на її думку, корекційно-реабілітаційну роботу з метою підвищення життєстійкості особистості в процесі психологічного супроводу біженців.

Г. Громова та М. Білевич (2023) дослідили, що 47,5% українців після приїзду до Польщі на початку повномасштабного вторгнення росії мають підвищений рівень симптомів ПТСР (вибірка становила 4972 особи). Виявлено відмінності між жінками і чоловіками в рівнях симптомів посттравматичного стресового розладу, зокрема за підшкалами гіперзбудження та уникання. Дослідники дійшли висновку, що прояв симптомів ПТСР у вимушених українських мігрантів поряд із їх досвідом переживання бойових дій значуще пов'язаний з низькою толерантністю до невизначеності та дискримінацією (с. 80-82). С. Кравчук (2023) вказує на трансформаційні зміни ідентичності українських біженців, зокрема це стосується статистично значущої взаємодії предикторів громадянської, європейської, професійної ідентичностей у спільнотах та їх впливу на розуміння і

співчуття вимушеним мігрантам за кордоном (с. 74-75). Дослідниками з'ясовано, що чинниками для самоефективності вимушено переміщених осіб є розвиток власної ідентичності, комунікативної компетентності, самореалізації та особистісної цілісності (Зливков, Лукомська, & Котух, 2022).

Отже, як свідчить теоретичний аналіз, успішна адаптація мігрантів тісно пов'язана з індивідуальними особливостями людини (етнічна належність, гендер, вік, освіта тощо). Когнітивно-особистісна складова відображає базовий конструкт переконань особистості, тобто глобальні та стійкі уявлення про навколишній світ і саму себе, які здійснюють значний вплив на мислення, емоційні стани та поведінку людини (Василькевич Кікінежді, 2025).

У контексті нашого дослідження це стосується передусім проблеми ставлення як структурного компонента особистості. Ставлення є структуроутворюючим видом психічних явищ, які визначають активність особистості та характеризують людину як творчого суб'єкта власного життя. Сутність особистості, цілісність, стійкість, глибина та послідовність поведінки визначається її суб'єктивними ставленнями до оточуючого світу, до інших та самої себе. Водночас регулююча роль ставлень людини в її поведінці полягає у впливі на протікання психічних процесів і формування внутрішнього світу. Отже, емоційні ставлення як інтегральна властивість особистості є чинником суб'єктивного благополуччя та адаптивних можливостей вимушених мігрантів до іншого соціокультурного середовища.

Тому дослідження емоційних ставлень як показника соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців за кордоном набувають особливої актуальності та важливості. Пріоритетними напрямками соціально-психологічної роботи є стабілізація і самоорганізація біженців, формування ефективних копінг-стратегій, підвищення життєстійкості як особистісного ресурсу зростання та відновлення психологічного здоров'я.

**Методи дослідження.** З метою вивчення специфіки системи емоційних ставлень до різних аспектів дійсності (до актуальних подій, до самої себе, до інших

людей, до різних видів діяльності) використано модифіковану проєктивну методичку колірних метафор, яка включала у процедуру проведення метод колірних виборів (модифікація тесту Люшера), а також метод рейтингових оцінок для обробки та інтерпретації отриманих даних. Методика була розроблена та використовувалася у 2017-2018 роках для діагностики системи ставлень внутрішньо переміщених осіб (ВПО) як показника соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців (Ya. Vasylykevych, 2019).

Для діагностики мотивів і емоційних ставлень певним чином підібрано поняття для пред'явлення досліджуванім. У списку повинні бути поняття, які характеризують різні види діяльності, різні потреби та життєві цінності, різні емоційні переживання, різних людей включаючи і самого досліджуваного, а також різні події та періоди часу.

Усі поняття, які використовуються в методичці колірних метафор, можна умовно згрупувати за кількома категоріями:

- цінності та потреби (*матеріальні*: Матеріальне благополуччя, Заробіток, Гроші тощо; *у безпеці*: Безпека, Надійність, Впевненість, Стабільність, Гарантії тощо; *комунікативні*: Спілкування, Любов, Довіра тощо; *у самоствердженні*: Визнання оточуючими, Моя кар'єра, Свобода, Самоповага тощо; *у самоактуалізації*: Творчість, Успіх тощо);

- види діяльності та заняття: Робота, Домашнє господарство, Інформація тощо;

- люди та організації: Який (яка) я насправді, Яким (якою) я хочу бути, Діти, Моя сім'я, Мій дім тощо;

- події та етапи життя: Моє минуле, Моє теперішнє, Моє майбутнє тощо;

- емоційні переживання: Радість, Сум, Біль, Страх, Образа, Роздратування, Тривожність, Неприємності, Невдача, Загроза, Оптимізм тощо.

Для діагностики специфіки системи емоційних ставлень і потреб внутрішньо переміщених осіб (ВПО) список було доповнено поняттями: Агресор, Армія, Війна, Влада, Невизначеність, Зміни, Переселення, Адаптація, Фінансова підтримка, Соціальна допомога, Психологічна підтримка, Хвороба, Медичне

забезпечення, Схильність до ризику, Толерантність тощо.

У нашому дослідженні методика колірних метафор була адаптована для вибірки вимушено переміщених осіб за кордоном: окрім ключових та понять для вивчення внутрішньо переміщених осіб, відібрано поняття, які дозволяють діагностувати особливості системи ставлень, емоційних станів і мотивів біженців. Так, до списку додатково включено такі поняття: Окупація, Сирена, Евакуація, Втрата, Повітряна тривога, Провина, Героїзм, Перемога, Мир. Таким чином складено список із 68 понять, які відповідають основним видам діяльності, потребам, життєвим цінностям і емоційним переживанням вимушено переміщених українців за кордоном.

Процедура проведення методички включає використання кольорів із тесту Люшера. Цей набір вирізняється достатньою компактністю та зручністю у використанні. У ньому представлено основні кольори (1 – синій, 2 – зелений, 3 – червоний і 4 – жовтий), два змішаних кольори (5 – фіолетовий, 6 – коричневий) і два ахроматичних кольори (7 – чорний і 0 – сірий). Досліджувані позначали поняття кольорами за допомогою типової форми бланка.

**Результати і обговорення.** Емпіричне дослідження здійснювалося у країнах Європи (Ірландія, Німеччина, Польща, Румунія, Литва) з вимушеними українськими мігрантами. Для участі у дослідженні були залучені вимушені переселенці за кордоном у кількості 48 осіб (16 чоловіків і 22 жінки) різних вікових категорій.

Дослідження дозволило емпірично виявити особливості емоційних ставлень і потреб вимушено переміщених осіб за кордоном. Аналіз результатів дослідження здійснювався за двома принципами: 1) позначені найбільш привабливим кольором поняття характеризуються найбільш позитивним до них ставленням; і навпаки, позначені найбільш неприємним кольором – характеризуються найбільш негативним ставленням; 2) поняття, позначені однаковими кольорами, характеризуються подібністю емоційного ставлення до них, ці поняття об'єднані чимось спільним для досліджуваних, між ними існує асоціативний

зв'язок. Аналізуючи поняття, позначені одним кольором, можна визначити, з якими потребами та емоційними переживаннями пов'язані події, люди і заняття.

За індивідуальними рейтинговими оцінками понять (ранги від 1 до 8 відповідали ступеню привабливості кольорів, які позначали дані поняття) визначено

усереднені рейтингові оцінки та рангові місця понять у вибірці вимушено переміщених осіб за кордоном (табл. 1). Результати дозволили схарактеризувати систему емоційних ставлень біженців до різних аспектів дійсності: до самого себе, до інших людей, до різних видів діяльності.

Таблиця 1

**Рейтингові оцінки понять вимушено переміщених осіб за кордоном**

Поняття	$\Sigma$	R	Поняття	$\Sigma$	R
Яким (якою) я хочу бути	1,63	1	Моє минуле	3,58	35
Заробіток	2,00	2	Моє теперішнє	3,67	36,5
Любов	2,04	3,5	Інформація	3,67	36,5
Який (яка) я насправді	2,04	3,5	Визнання оточуючими	3,75	38
Безпека	2,17	5	Зміни	4,13	40
Перемога	2,21	6	Юридична консультація	4,13	40
Довіра	2,29	7,5	Психологічна підтримка	4,13	40
Мій дім	2,29	7,5	Медичне забезпечення	4,54	42
Моя сім'я	2,33	9,5	Армія	4,71	43
Радість	2,33	9,5	Схильність до ризику	4,79	44
Діти	2,46	12	Невизначеність	5,00	45
Мир	2,46	12	Влада	5,04	46,5
Цікаве заняття	2,46	12	Переселення	5,04	46,5
Впевненість	2,50	14	Невдача	5,13	48
Моє захоплення	2,54	15,5	Самотність	5,25	49,5
Спілкування	2,54	15,5	Роздратування	5,25	49,5
Матеріальне благополуччя	2,63	17	Провина	5,29	51
Свобода	2,67	18	Неприсмності	5,38	52,5
Надійність	2,67	19	Тривожність	5,38	52,5
Моє майбутнє	2,71	20	Страх	5,42	54
Самоповага	2,75	21	Евакуація	5,50	55
Стабільність	2,79	22	Політика	5,67	56
Оптимізм	2,83	23	Повітряна тривога	5,71	57
Робота	3,00	24	Образ	5,75	58
Гарантії	3,13	25	Сирена	5,79	59
Моя кар'єра	3,17	27	Хвороба	5,88	60,5
Гроші	3,17	27	Сум	5,88	60,5
Героїзм	3,17	27	Агресивність	5,96	63
Фінансова підтримка	3,25	29,5	Втрата	5,96	63
Толерантність	3,25	29,5	Біль	5,96	63
Домашнє господарство	3,29	31	Окупація	6,13	65
Творчість	3,38	32	Агресор	6,21	66
Адаптація	3,42	33	Загроза	6,33	67
Соціальна допомога	3,50	34	Війна	6,54	68

Аналіз рейтингових оцінок понять показав, що найвищі усереднені рейтингові оцінки та рангові місця мають поняття «Яким (якою) я хочу бути», тобто «Я Ідеальне» ( $\Sigma=1,63$ ;  $R=1$ ), «Заробіток» ( $\Sigma=2,0$ ;  $R=2$ ), «Любов» ( $\Sigma=2,04$ ;  $R=3,5$ ), «Який (яка) я насправді» або «Я Реальне» ( $\Sigma=2,04$ ;  $R=3,5$ ), «Безпека» ( $\Sigma=2,17$ ;  $R=5$ ), «Перемога» ( $\Sigma=2,21$ ;  $R=6$ ), «Довіра» ( $\Sigma=2,29$ ;  $R=7,5$ ), «Мій дім» ( $\Sigma=2,29$ ;  $R=7,5$ ), «Моя сім'я» ( $\Sigma=2,33$ ;  $R=9,5$ ). Це свідчить про позитивне ставлення

вимушено переміщених осіб до цих понять і означає впевненість у своїх можливостях, турботу про свою сім'ю та безпеку, прагнення до самореалізації.

Ключові поняття «Війна» ( $\Sigma=6,54$ ;  $R=68$ ), «Агресор» ( $\Sigma=6,21$ ;  $R=66$ ), «Окупація» ( $\Sigma=6,13$ ;  $R=65$ ), «Евакуація» ( $\Sigma=5,50$ ;  $R=55$ ) мають найнижчі усереднені рейтингові оцінки й рангові місця та супроводжуються негативними емоційними станами і переживаннями: «Загроза» ( $\Sigma=6,33$ ;  $R=67$ ),

«Біль» ( $\Sigma=5,96$ ;  $R=63$ ), «Втрата» ( $\Sigma=5,96$ ;  $R=63$ ), «Агресивність» ( $\Sigma=5,96$ ;  $R=63$ ), «Сум» ( $\Sigma=5,88$ ;  $R=60,5$ ), «Страх» ( $\Sigma=5,42$ ;  $R=54$ ), «Образа» ( $\Sigma=5,75$ ;  $R=58$ ). Найбільш негативне ставлення українських біженців також до таких понять, як «Хвороба» ( $\Sigma=5,88$ ;  $R=60,5$ ), «Сирена» ( $\Sigma=5,79$ ;  $R=59$ ) і «Повітряна тривога» ( $\Sigma=5,71$ ;  $R=57$ ).

Аналіз результатів проводився також за допомогою таблиць подібності понять, які були позначені одним кольором. Показником ступеня подібності між поняттями був відсоток досліджуваних, які позначили ці поняття однаковим кольором. У процесі подальшого аналізу поняття вважалися подібними, якщо не менше 1/3 досліджуваних у групі позначили їх одним кольором. Таким чином були отримані таблиці подібності понять за результатами діагностики загальної вибірки досліджуваних переселенців за кордоном (табл. 2 і табл. 3).

Важливо відмітити, що найбільша група понять у вибірці біженців позначена зеленим кольором (див. табл. 2), який представляє потребу у самоствердженні та відстоюванні власної позиції, символізує прагнення до визнання, до впевненості, захист і наполегливість. Зелений колір прямо пов'язаний із працездатністю людини: він забезпечує гнучкість волі, яка дозволяє наполегливо працювати, не зважаючи на труднощі або опір і протидію. Головне в роботі – підвищити свою самоповагу та свій статус, оскільки саме успішно здійснена робота посилює самоповагу. Проте саме поняття «Робота» позначене фіолетовим кольором (33,3%), що відображає утруднену ситуацію, свідчить про потребу у відході від реальної дійсності, ірраціональності домагань, нереальних вимог до життя та небажання нести відповідальність.

Таблиця 2

**Групи подібних понять, які позначені однаковим кольором у вибірці вимушених переселенців за кордоном**

Поняття	Колір	Відсоток досліджуваних
Діти	2	75%
Спілкування	2	62,5%
Заробіток	2	58,3%
Безпека	2	58,3%
Перемога	2	54,2%
Мир	2	54,2%
Довіра	2	50%
Оптимізм	2	50%
Любов	2	45,8%
Моя сім'я	2	45,8%
Моє майбутнє	2	41,7%
Яким (якою) я хочу бути	2	41,7%
Радість	2	45,8%
Самоповага	2	41,7%
Гроші	2	41,7%
Стабільність	2	41,7%
Гарантії	2	37,5%
Толерантність	2	37,5%
Моє теперішнє	2	41,7%
Свобода	2	41,7%
Впевненість	2	33,3%
Надійність	2	33,3%
Фінансова підтримка	2	33,3%
Матеріальне благополуччя	2	41,7%
Цікаве заняття	2	41,7%
Свобода	1	41,7%
Стабільність	1	33,3%
Робота	5	33,3%

У структурі ставлень одними з найбільш значущих є ставлення до свого майбутнього, до себе, до різних видів діяльності та таких

ключових понять для біженців, як «Війна», «Агресор», «Евакуація», «Окупація», «Втрата» та ін.

Ставлення до майбутнього характеризується очікуваннями, надіями, намірами та планами. Поняття «Моє майбутнє» (41,7%) асоціюється з поняттями «Перемога» (54,2%), «Мир» (54,2%), «Безпека» (58,3%), «Довіра» (50%), «Оптимізм» (50%), «Свобода» (41,7%) – отже українці за кордоном пов'язують своє майбутнє з перемогою України, миром і безпекою, ставляться до цього з довірою та оптимізмом.

Досліджувані позначили базові поняття «Моє майбутнє» (41,7%) та «Яким (якою) я хочу бути» (41,7%) зеленим кольором, що свідчить про те, що група біженців орієнтована на майбутнє, прагне розвитку та готова до позитивних змін.

Також «Моє майбутнє» пов'язане з такими поняттями, як «Діти» (75%), «Моя сім'я» (45,8%), «Спілкування» (62,5%), «Любов» (45,8%), «Радість» (45,8%), «Цікаве заняття» (41,7%), «Заробіток» (58,3%) і «Матеріальне благополуччя» (41,7%), що теж говорить про позитивне ставлення до майбутнього, про його зв'язок із сім'єю та психологічним благополуччям.

Важливо відмітити, що поняття «Моє майбутнє» позначене одним кольором із

поняттям «Моє теперішнє» (41,7%), що свідчить про їхній зв'язок та однакове ставлення переселенців до цих життєвих етапів. Вони супроводжуються такими поняттями, як «Самоповага» (41,7%), «Стабільність» (41,7%), «Впевненість» (33,3%), «Надійність» (33,3%), «Толерантність» (37,5%), «Гарантії» (37,5%), «Гроші» (41,7%) і «Фінансова підтримка» (33,3%). Тобто можна дійти висновку, що досліджувані відчують певну психологічну та фінансову підтримку наразі, прагнуть до покращення свого матеріального забезпечення та соціального статусу, активніше адаптуються до нового місця перебування, планують своє майбутнє та прагнуть стабільності.

Варто зазначити, що досліджувані не відмітили поняття «Моє минуле» та «Моє теперішнє» подібними кольорами, що свідчить про те, що ці відрізки часу індивідуально кардинально відрізняються для них. Окрім того, поняття «Моє минуле» не позначене одним кольором, отже, досліджувані по-різному ставляться до нього, минуле сприймається ними диференційовано та пов'язане з різними переживаннями.

Таблиця 3

**Групи подібних понять, які позначені однаковим кольором у вибірці вимушених переселенців за кордоном**

Поняття	Колір	Відсоток досліджуваних
Агресивність	3	50%
Сирена	3	66,67%
Повітряна тривога	3	50%
Роздратування	3	54,2%
Війна	3	33,3%
Армія	3	37,5%
Загроза	3	37,5%;
Схильність до ризику	3	37,5%;
Евакуація	3	33,3%
Тривожність	3	33,3%
Агресор	3	41,7%
Невизначеність	0	37,5%
Сум	0	37,5%
Юридична консультація	0	33,3%
Втрата	7	58,3%
Біль	7	58,3%
Окупація	7	54,2%
Агресор	7	50%
Війна	7	50%
Страх	7	37,5%
Неприємності	7	33,3%
Хвороба	7	33,3%
Самотність	7	33,3%
Агресивність	7	33,3%

*Ставлення до війни* (див. табл. 3) характеризується страхом, загрозою, втратою, зруйнованими планами. Вимушено переміщені особи за кордоном в основному позначили поняття «Війна» чорним (50%) та червоним (33,3%) кольором. Про зміст ставлення до війни свідчать поняття, що позначені тими самими кольорами. Війна асоціюється з емоційними переживаннями, позначеними червоним кольором: «Загроза» (37,5%), «Агресивність» (50%), «Роздратування» (54,2%), «Тривожність» (33,3%) та чорним кольором: «Страх» (37,5%), «Біль» (58,3%), «Агресивність» (50%). А також супроводжується такими станами, позначеними чорним кольором: «Втрата» (58,3%), «Самотність» (33,3%), «Неприємності» (33,3%), «Хвороба» (33,3%).

Як видно із табл. 3, «Війна» пов'язана з поняттями, позначеними червоним кольором: «Сирена» (66,67%), «Повітряна тривога» (50%), «Агресор» (41,7%), «Армія» (37,5%), «Евакуація» (33,3%), та поняттями, позначеними чорним кольором: «Окупація» (54,2%) і «Агресор» (50%).

Поняття «Юридична консультація» (33,3%), «Невизначеність» (37,5%) і «Сум» (37,5%), які були позначені сірим кольором, свідчать, що актуальною є потреба в юридичній підтримці, та про невизначеність і розгубленість у досліджуваних.

Оскільки вимушені переселенці за кордоном проходили період адаптації до нового місця проживання, роботи або навчального закладу, в їхньому житті відбулися докорінні зміни. Цей період є непередбачуваним та складним, кардинально відмінним від минулого життєвого етапу, визначається новими потребами, цілями та мотивами. Однак своє подальше життя біженці не пов'язують з негативними переживаннями, а лише з оптимізмом (розумінням можливості реалізації своїх цілей у майбутньому) і надією на хороше майбутнє. Вони активно адаптуються до нового місця проживання, роботи або навчання, планують своє майбутнє та прагнуть стабільності. Проте потреба в активності та досягненні фрустрована, утруднена. Вимушені мігранти за кордоном здебільшого не знаходять можливості активно добиватися успіху, проявляти ініціативу та активність у досягненні поставлених завдань, активно включатися в діяльність приймаючої громади та повноцінну життєдіяльність у новому соціокультурному середовищі.

Для психологічної адаптації мігрантів в іншому соціокультурному середовищі найбільш цінною є інформаційна, інструментальна та емоційна підтримка.

Соціально-психологічна підтримка, яка забезпечує досить високий рівень суб'єктивного благополуччя, передбачає різні форми. Найбільш ефективними для адаптації українських біженців, як показало емпіричне дослідження, є підтримка сім'ї та друзів. Сім'я як соціальна одиниця з тісними зв'язками є впливовим чинником в емоційній рівновазі, соціальній стабільності та адаптації. Друзі та знайомі із країни походження забезпечують ефективний зв'язок із рідною культурою, підтримують рідну культуральну ідентичність живою. Окрім того, вони є джерелом інформації про приймаюче суспільство, можуть дати необхідні рекомендації щодо подолання акультураційного стресу.

**Висновки.** Суб'єктивні ставлення як інтегральні властивості особистості є основою психологічного благополуччя та показником успішності соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб за кордоном. Виявлено особливості системи емоційних ставлень до різних аспектів дійсності вимушено переміщених осіб за кордоном за допомогою модифікованої проективної методики колірних метафор.

Аналіз рейтингових оцінок понять показав, що найвищі усереднені рейтингові оцінки та рангові місця мають поняття «Яким (якою) я хочу бути», або «Я Ідеальне», Заробіток, «Любов», «Який (яка) я насправді» або «Я Реальне», «Безпека», «Перемога», «Довіра», «Мій дім», «Моя сім'я». Це свідчить про позитивне ставлення вимушено переміщених осіб до цих понять і означає впевненість у своїх можливостях, турботу про свою сім'ю та безпеку, прагнення до самореалізації. Ключові поняття «Війна», «Агресор», «Окупація», «Евакуація» мають найнижчі усереднені рейтингові оцінки і рангові місця та супроводжуються негативними емоційними станами: «Загроза», «Біль», «Сум», «Втрата», «Страх», «Агресивність», «Образа».

Аналіз результатів подібності понять, які позначені одним кольором, виявив, що найбільша група понять у вибірці біженців позначена зеленим кольором, який представляє потребу у самоствердженні та відстоюванні власної позиції, символізує прагнення до визнання, до впевненості. Поняття «Мое майбутнє» асоціюється з



поняттями «Перемога», «Мир», «Безпека», «Довіра», «Оптимізм», «Свобода» - отже українці за кордоном пов'язують своє майбутнє з перемогою України, миром і безпекою, ставляться до цього з довірою та оптимізмом.

Ставлення до війни характеризується страхом, загрозою, втратою, зруйнованими планами. Вимушено переміщені особи в основному позначили поняття «Війна» чорним та червоним кольором. Війна асоціюється з емоційними переживаннями, позначеними червоним кольором: «Загроза», «Агресивність», «Роздратування»,

«Тривожність» та чорним кольором: «Страх», «Біль», «Агресивність». А також супроводжується такими станами, позначеними чорним кольором: «Втрата», «Самотність», «Неприємності», «Хвороба».

Отже, психологічна адаптація вимушених мігрантів в іншому соціокультурному середовищі потребує виявлення та залучення всіх особистісних ресурсів для подолання складного періоду життя, розвитку позитивного ставлення до діяльності, до інших людей, до себе та життя загалом.

### Список використаних джерел

1. Бабінська, М., Білевич, М., & Торунчик-Руїз, С. (2023). Ідентифікаційні детермінанти сприймання українських біженців у Польщі як можливостей і загроз. *Психологія перед лицем російсько-української війни* : збірник тез Українсько-польської наукової конференції, 63-64.
2. Балабанова, Л. М. (2017). Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 22, 51-59.
3. Василькевич, Я., & Кікінежді, О. (2025). Динаміка емоційних станів як показник адаптації українських біженців в країнах Європи. *Вісник Національного університету оборони України*, 83(1), 41-49.
4. Громова, Г., & Білевич, М. (2023). Вплив дискримінації, невизначеності та досвіду переживання війни на симптоми ПТСР в українських біженців у Польщі. *Психологія перед лицем російсько-української війни* : збірник тез Українсько-польської наукової конференції, 80-82.
5. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О. & Котух, О. В. (Ред.) (2022). Психологія особистісної та соціальної ідентичності: вітчизняний та зарубіжний досвід : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції.
6. Коваленко, А. Б., & Безверха, К. С. (2017). Соціальна ідентичність як механізм адаптації особистості під час суспільної кризи. *Український психологічний журнал*, 1, 48-62.
7. Кравчук, С. (2023). Особливості взаємодії спільнотних ідентичностей під впливом воєнних дій у міграційній сфері. *Психологія перед лицем російсько-української війни* : збірник тез Українсько-польської наукової конференції, 74-75.
8. Краєва, О. А. (2022). Криза особистісної та соціальної ідентичності біженців: емпірична розвідка. *Психологія особистісної та соціальної ідентичності: вітчизняний та зарубіжний досвід* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 39-43.
9. Максимова, Н. А. (2014). Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям вимушених переселенців. *Інформаційно-методичний збірник*, 9, 39-52.
10. Пападопулос, Р. (2023). У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання. Лабораторія.
11. Титаренко, Т. М. (Ред.) (2017). Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: методичні рекомендації. Імекс-ЛТД.
12. Уварова, С., Пилипенко, Н., & Улько, Н. (2014). Соціально-психологічна допомога дітям та їхнім сім'ям, тимчасово переміщеним в регіони України з тимчасово окупованих територій і районів проведення антитерористичної операції : практичне керівництво для психологів та соціальних працівників. Київ.
13. Alexander, J. C., Eyerman, R., Giesen, B., Smelser, N. J., & Sztompka, P. (2004). *Cultural Trauma and Collective Identity*. University of California Press.
14. Barbera La, M. (Ed.) (2015). *Identity and Migration in Europe: Multidisciplinary Perspectives*. Springer.
15. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation and adaptation. *Applied psychology: An international review*, 46 (1), 5-34.
16. Furnham, A., & Bochner, S. (1994). *Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments*. L.& N.Y., 240
17. Kienzler, H. (2008). Debating war-trauma and post-traumatic stress disorder (PTSD) in an interdisciplinary arena. *Social Science & Medicine*, 67(2), 218-227.
18. Triandis, H. C. (1995). The self and social behavior in differing cultural contexts. In N. R. Goldberger & J. B. Veroff (Eds.), *The culture and psychology reader* (pp. 326-365). New York University Press. (Reprinted from "Psychological Review," 98, 1989, pp. 506-520)
19. Vasylykevych, Ya. (2019). Diagnostics of psychological peculiarities of emotional attitudes of an internally displaced people. *Social Work and Education*, 6 (2), 186-195. DOI: 10.25128/2520-6230.19.2.7

## References

1. Babinska, M., Bilevych, M., & Torunchyk-Ruiz, S. (2023). Identyfikatsiini determinanty sprymannia ukrainskykh bizhentsiv u Polshchi yak mozhlyvostei i zahroz [Identification determinants of the perception of Ukrainian refugees in Poland as opportunities and threats]. *Psykhologhiia pered lytsem rosiisko-ukrainskoi viiny* : zbirnyk tez Ukrainsko-polskoi naukovo konferentsii, 63-64. (in Ukrainian)
2. Balabanova, L. M. (2017). Psykholohichni osoblyvosti refleksii vymushenykh pereselentsiv [Psychological peculiarities of the reflexion of forced migrants]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 22, 51-59. (in Ukrainian)
3. Vasylykevych, Ya., & Kikinezhdi, O. (2025). Dynamika emotsiinykh staniv yak pokaznyk adaptatsii ukrainskykh bizhentsiv u krainakh Yevropy [Dynamics of emotional states as an indicator of the adaptation of ukrainian refugees in european countries]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 83(1), 41–49. (in Ukrainian)
4. Hromova, H., & Bilevych, M. (2023). Vplyv dyskryminatsii, nevyznachenosti ta dosvidu perezhyvannia viiny na symptomy PTSR v ukrainskykh bizhentsiv u Polshchi [The impact of discrimination, uncertainty, and war experiences on PTSD symptoms in Ukrainian refugees in Poland]. *Psykhologhiia pered lytsem rosiisko-ukrainskoi viiny* : zbirnyk tez Ukrainsko-polskoi naukovo konferentsii, 80-82. (in Ukrainian)
5. Zlyvkov, V. L., Lukomska, C. O. & Kotukh, O. V. (2022). Psykholohiia osobystisnoi ta sotsialnoi identychnosti: vitchyzniani ta zarubizhnyi dosvid : materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii [Psychology of personal and social identity: domestic and foreign experience: materials of the International Scientific and Practical Conference]. (in Ukrainian)
6. Kovalenko, A. B., & Bezverkha, K. S. (2017). Sotsialna identychnist yak mekhanizm adaptatsii osobystosti pid chas suspilnoi kryzy [Social identity as a mechanism for personal adaptation during a social crisis]. *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal*, 1, 48-62. (in Ukrainian)
7. Кравчук, С. (2023). Osoblyvosti vzaiemodii spilnotnykh identychnostei pid vplyvom voiennykh dii u mihratsiini sferi [Peculiarities of the interaction of community identities under the influence of military actions in the migration sphere]. *Psykhologhiia pered lytsem rosiisko-ukrainskoi viiny* : zbirnyk tez Ukrainsko-polskoi naukovo konferentsii, 74-75. (in Ukrainian)
8. Kraieva, O. A. (2022). Kryza osobystisnoi ta sotsialnoi identychnosti bizhentsiv: empyrychna rozvidka [The crisis of personal and social identity of refugees: an empirical exploration]. *Psykhologhiia osobystisnoi ta sotsialnoi identychnosti: vitchyzniani ta zarubizhnyi dosvid* : materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, 39-43. (in Ukrainian)
9. Maksymova, N. A. (2014). Metodychni rekomendatsii shchodo orhanizatsii ta nadannia psykholohichnoi dopomohy ditiam ta simiam vymushenykh pereselentsiv [Methodical recommendations on the organization and provision of psychological assistance to children and families of internally displaced persons]. *Informatsiino-metodychnyi zbirnyk*, 9, 39–52. (in Ukrainian)
10. Papadopoulos, R. (2023). U chuzhomu domi. Travma vymushenoho peremishchennia: shliakh do rozuminnia i oduzhannia [In a Foreign Home: The Trauma of Forced Displacement: A Path to Understanding and Recovery]. Laboratoriia. (in Ukrainian)
11. Tytarenko, T. M. (red.) (2017). Sposoby pidvyshchennia sotsialno-adaptyvnykh mozhlyvostei liudyny v umovakh perezhyvannia naslidkiv travmatychnykh podii: metodychni rekomendatsii [Ways to Enhance Social-Adaptive Abilities of a Person in Conditions of Experiencing Traumatic Events: Methodical Recommendations]. Imeks-LTD. (in Ukrainian)
12. Uvarova, S., Pylypenko, N., & Ulko, N. (2014). Sotsialno-psykholohichna dopomoha ditiam ta yikhnim simiam, tymchasovo peremishchenym v rehiony Ukrainy z tymchasovo okupovanykh terytorii i raioniv provedennia antyterorystychnoi operatsii : praktychne kerivnytstvo dlia psykholohiv ta sotsialnykh pratsivnykiv [Socio-psychological assistance to children and their families temporarily displaced to the regions of Ukraine from temporarily occupied territories and areas of anti-terrorist operation: a practical guide for psychologists and social workers]. Kyiv. (in Ukrainian)
13. Alexander, J. C., Eyerman, R., Giesen, B., Smelser, N. J., & Sztompka, P. (2004). *Cultural Trauma and Collective Identity*. University of California Press.
14. Barbera La, M. (Ed.) (2015). *Identity and Migration in Europe: Multidisciplinary Perspectives*. Springer.
15. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation and adaptation. *Applied psychology: An international review*, 46 (1), 5–34.
16. Furnham, A., & Bochner, S. (1994). *Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments*. L.&N.Y., 240
17. Kienzler, H. (2008). Debating war-trauma and post-traumatic stress disorder (PTSD) in an interdisciplinary arena. *Social Science & Medicine*, 67(2), 218–227.
18. Triandis, H. C. (1995). The self and social behavior in differing cultural contexts. In N. R. Goldberger & J. B. Veroff (Eds.), *The culture and psychology reader* (pp. 326–365). New York University Press. (Reprinted from "Psychological Review," 98, 1989, pp. 506–520)
19. Vasylykevych, Ya. (2019). Diagnostics of psychological peculiarities of emotional attitudes of an internally displaced people. *Social Work and Education*, 6 (2), 186-195. DOI: 10.25128/2520-6230.19.2.7

Summary

**FEATURES OF DIAGNOSING EMOTIONAL ATTITUDES AS AN INDICATOR OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FORCEDLY DISPLACED PERSONS ABROAD**

*Vasylkevych Ya. Z.* candidate of psychological sciences, associate professor, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav  
*Kikinezhdi O. M.* doctor of psychological sciences, professor, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

**Introduction.** The military aggression of Russia against Ukraine has been a factor that triggered large-scale migration processes and led to significant distortions in people's subjective attitudes toward current events, towards others, and themselves, undermining socio-adaptive resources and worsening the mental and psychological health of both the civilian population in Ukraine and Ukrainian displaced persons. Therefore, further study is needed on the system of emotional attitudes of individuals as an indicator of psychological well-being and socio-psychological adaptation of forced migrants abroad.

**Purpose:** Theoretically substantiate and empirically investigate the features of the system of emotional attitudes towards various aspects of reality as an indicator of the socio-psychological adaptation of forced migrants abroad.

**Methods.** For the purpose of studying the specifics of the system of emotional attitudes towards various aspects of reality (towards current events, oneself, other people, and different types of activities), a modified projective technique of color metaphors was used. This included the use of the color choice method (a modification of the Luscher test) in the procedure, as well as the rating method for processing and interpreting the obtained data.

**Originality.** The article identifies the main psychological factors affecting the adaptation of forced Ukrainian migrants in European countries. Subjective attitudes are characterized as integral personality traits that form the basis of psychological well-being and determine the success of the socio-psychological adaptation of forcibly displaced persons abroad. A methodology of color metaphors was developed and adapted for diagnosing a sample of forcibly displaced individuals abroad. The specificity of the emotional attitude system and the needs of Ukrainian refugees were empirically identified.

The analysis of the rating assessments of concepts showed that the concepts "Who I want to be" or "My Ideal Self," "Income," "Love," "Who I actually am" or "My Real Self," "Security," "Victory," "Trust," "My Home," and "My Family" have the highest average ratings and ranks. This indicates a positive attitude of forcibly displaced persons towards these concepts and signifies confidence in their abilities, concern for their family and security, and a desire for self-realization. Key concepts such as "War," "Aggressor," "Occupation," and "Evacuation" have the lowest average ratings and rankings and are accompanied by negative emotional states such as "Threat," "Pain," "Sadness," "Loss," "Fear," "Aggressiveness," and "Resentment."

The analysis of the similarity of concepts marked with the same color revealed that the largest group of concepts among the refugee sample is marked in green. This color represents the need for self-affirmation and defending one's position, symbolizing the desire for recognition and confidence. The concept "My Future" is associated with concepts like "Victory," "Peace," "Security," "Trust," "Optimism," and "Freedom." Thus, Ukrainians abroad associate their future with Ukraine's victory, peace, and security and approach this with trust and optimism. Their attitude towards war is characterized by fear, threat, loss, and shattered plans. Forcibly displaced persons mainly marked the concept of "War" with black and red colors. War is associated with emotional experiences marked in red: "Threat," "Aggressiveness," "Irritation," "Anxiety," and in black color: "Fear," "Pain," and "Aggressiveness." It is also accompanied by states marked in black: "Loss," "Loneliness," "Trouble," and "Illness."

**Conclusion.** The specific features of the emotional attitudes towards different aspects of reality among forcibly displaced persons abroad have been identified. These features form the basis of psychological well-being and are indicators of the success of the social-psychological adaptation of forcibly displaced persons abroad. Psychological adaptation of forced migrants in another sociocultural environment requires identifying and engaging all personal resources to overcome a challenging period of life, and developing a positive attitude towards activities, other people, oneself, and life in general.

**Keywords:** forced migration; emotional attitudes; needs; psychological well-being; social-psychological adaptation.

Концептуалізація – Кікінежді О. М.

Методика – Василькевич Я. З.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 27.01.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 22.02.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.