

УДК [314.151.3-055.2:364-787.34]:364-787.522(460.23)
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-2-2>

ГРУПИ ПІДТРИМКИ Й АДАПТАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ ВОЄННИХ МІГРАНТОК У КАТАЛОНІЇ

Дворник Марина Сергіївна,

кандидат психологічних наук,
завідувач лабораторії соціальної психології особистості

*Інститут соціальної та політичної психології
Національної академії педагогічних наук України*

dvornyk.marina@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1505-0169>

Мета. Статтю присвячено визначенню зрушень у показниках адаптації українських воєнних мігранток на території Каталонії після відвідування ними груп підтримки. **Методи.** Дослідження організовано у вигляді формувального експерименту. Незалежна змінна – групи підтримки (загалом 4 групи) – щотижневі двогодинні групові зустрічі протягом 3 місяців. Використано анкетування щодо соціодемографічних показників учасниць, описові статистики вибірки; первинне та повторне вимірювання – «Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища» (за Л. Янковським, переклад); аналіз надійності опитувальника – коефіцієнт Альфа Кронбаха; для опису рівнів прояву ознак та інтерпретацій за кожною надійною шкалою застосовано визначення внутрішньогрупових норм. Для виявлення зрушень у даних використано непараметричний статистичний тест Вілкоксона. **Результати.** До дослідження залучено 32 учасниці віком у середньому 38,5 року, більшість з повною вищою освітою, переважно з Південно-Східного та Центрального регіонів України, які евакуювалися і проживали у Барселоні та околицях більшою мірою протягом 6–12 місяців. Понад половина учасниць мешкали зі своїми дітьми, ще майже 30% – з дітьми разом з партнерами, друзями чи родичами. Серед учасниць було виявлено переважно середні показники адаптивності, інтерактивності, депресивності, ностальгії, відчуженості. Після проведення груп підтримки, заснованих на принципах рівний-рівному, у 35% учасниць виявлено вагомий позитивний зрушення за показниками адаптивності, депресивності, відчуженості. **Висновки.** Застосування групових підтримувальних інтервенцій уможливило пом'якшення процесу адаптації українських воєнних мігранток у Каталонії: рідше стали проявлятися почуття пригноченості, спустошеності, безперспективності, безпорадності перед життєвими труднощами, провини за минулі події, ізолюваності, відчуженості, покинутості; відновилися активність, упевненість у відносинах з іншими, врегулювалася самооцінка; стало можливим прагнення до самореалізації, планування свого майбутнього, зусилля стали спрямовуватися на пошук екологічних рішень задоволення власних потреб. Разом із тим обмеження дослідження полягають у тому, що не всі учасниці груп заповнили повторне опитування, не враховано специфіку інтервенцій у кожній з чотирьох груп (як-то вплив зовнішніх факторів, пропуски занять, особистісні характеристики та досвід ведучих тощо). Перспективи подальших досліджень – увага до психосоціальних інтервенцій щодо подальших етапів адаптації українських воєнних мігрантів у новому середовищі та реінтеграцію тих, хто повернувся до України.

Ключові слова: воєнна міграція, біженці, адаптація, психосоціальні інтервенції, групи підтримки.

SUPPORT GROUPS AND ADAPTATION OF FEMALE UKRAINIAN WAR MIGRANTS IN CATALONIA

Dvornyk Maryna Serhiivna,

Ph. D. in Social Psychology, Head of the Laboratory of Social Psychology of Personality

*Institute for Social and Political Psychology
of National Academy of Educational Sciences of Ukraine*

<https://orcid.org/0000-0003-1505-0169>

Purpose. The article determines the changes in the adaptation indicators of Ukrainian war migrant women on the territory of Catalonia after they had visited support groups. **Methods.** The formative experiment is presented. Independent variable – support groups (4 groups in total) – weekly two-hour group meetings during 3 months. The questionnaire on sociodemographic indicators of the participants is used, descriptive statistics of the sample are presented; primary and repeated measurement – “Inventory of personality adaptation to a new socio-cultural environment” (L. Yankovskyi, translation to Ukrainian); inventory’s reliability analysis – Alpha Cronbach’s coefficient; the definition of intragroup norms is applied to describe the indicators’ levels and interpretations according to each reliable scale. The non-parametric Wilcoxon statistical test was used to detect shifts in the data. Results. The study involved 32 female participants with an average age of 38.5 years,



most of them with a complete higher education, mainly from the South-Eastern and Central regions of Ukraine, who evacuated and lived in Barcelona and the surrounding area predominantly during 6–12 months. More than half of the participants lived with their children, and almost 30% lived with their children with partners, friends, or relatives. Among the participants, primarily average indicators of adaptability, interactivity, depression, nostalgia, and alienation were found. After conducting peer-to-peer support groups, 35% of participants showed significant positive changes in adaptability, depression, and alienation. **Conclusions.** Group support interventions made it possible to soften the process of adaptation of Ukrainian war migrant women in Catalonia: the feelings of depression, desolation, hopelessness, helplessness in the face of life's difficulties, guilt for past events, isolation, alienation, and abandonment began to appear less often; activity, confidence in relations with others were restored, self-esteem was adjusted; it became possible to strive for self-realization, to plan future, the efforts began to be directed to the search for ecological solutions to meet their own needs. At the same time, the limitations of the study are that not all participants of the groups filled out the repeated survey, the specifics of the interventions in each of the four groups were not taken into account (such as the influence of external factors, missing meeting, personal characteristics and experience of the group conductors, etc.). Prospects for further research: attention to psychosocial interventions regarding further stages of adaptation of Ukrainian war migrants in a new environment and reintegration of those who returned to Ukraine.

Key words: war migration, refugees, adaptation, psychosocial interventions, support groups.

Вступ. Мільйони українців у зв'язку із повномасштабною військовою агресією РФ змушені були покинути батьківщину у пошуках безпеки. Тимчасовий захист надали десятки країн Європейського Союзу, серед яких значну кількість українців прийняло Королівство Іспанія. Так, за даними Міністерства внутрішніх справ Іспанії, станом на 9 березня лютого 2023 року статусу тимчасового захисту у цій країні набули 170 193 українці, що є п'ятим показником серед країн ЄС. Громада Каталонії є другою (після Валенсії) серед регіонів Іспанії, які прийняли найбільшу кількість українців, – 39 132 осіб (La Moncloa, 2023).

Незважаючи на те, що соціальним та психологічним викликам у зв'язку з вимушеним переміщенням через війну присвячено велику кількість досліджень, українська специфіка розставляє сучасні акценти. Цей досвід розглядатимемо під терміном «воєнні мігранти», який пропонуємо як об'єднувальний щодо понять «біженець», «вимушено переміщений», «тимчасово переміщений», «евакуйований» тощо стосовно виїзду громадян за кордон внаслідок російсько-української війни. Українські воєнні мігрантки, зокрема, є категорією, яка досягає особливої масовості у зв'язку з обмеженнями на виїзд за кордон чоловіків.

Добробут наших співгромадян на новому місці закладає основу для збереження людського потенціалу та його перспективного повернення для повоєнного відновлення України. Заходи для забезпечення належної адаптації сприяють психологічному здоров'ю, здоровому способу життя особистості, яка може діяти, створювати, процвітати. Як ефективна форма соціально-психологічного супроводу осіб, які стикаються з кризами, новими етапами життя, давно зарекомендували себе групи підтримки, тому їх було вибрано як інтервенції з українськими воєнними мігрантками.

Отже, **метою** дослідження є визначення зрушень у показниках адаптації українських воєнних мігранток на території Каталонії після відвідування ними груп підтримки.

Теоретичне обґрунтування проблеми.

Потреба у ефективних заходах промоції адаптації біженців та іммігрантів широко заявляється у сучасному науковому просторі (Shakespeare-Finch, & Wickham, 2010). Вимушена міграція справляє значний негативний вплив на психічне здоров'я, зокрема, у вигляді посилення алкоголізації (Ezard, 2012), але гуманітарне втручання для усунення цих наслідків має позитивний результат (Porter, & Haslam, 2005), зокрема, щодо промоції здорового способу життя (Meng et al., 2018).

Відомо також, що біженці мають більше труднощів не з травмивними подіями, а зі вторинними стресорами соціокультурної адаптації (Miller, & Rasmussen, 2010), тобто часто прямий ефект від пережитого насильства переоцінюється, і до уваги не беруться звичайні повсякденні виклики. Опинившись у безпеці, вимушені мігранти можуть відтворювати стару незахищеність і нестабільність у нових формах. Значущими тут виявляються повсякденні стресори, як-то часткова доступність роботи, освіти та медичного обслуговування через мовний бар'єр, переживання самотності та соціальної ізоляції від родин та звичного соціального оточення, зниження стандартів життя, невизначеність щодо можливості повернутися додому чи навіть труднощі у користуванні транспортом чи іншими громадськими сервісами (Alfadhli & Drury, 2016).

Тому підхід психосоціальної підтримки, на відміну від травмофокусованих підходів, виявляється більш допоміжним. Посилення внутрішніх зв'язків усередині іммігрантської спільноти створює основу для входження до домінуючої культури приймаючої країни та подальшої культурної інтеграції, набуття достатнього рівня психологічного добробуту, задоволення життям поруч із повноцінною громадською залученістю, набуттям необхідних навичок в опануванні повсякденних ситуацій (Croucher, 2011; Şafak-Ayvazoğlu et al., 2021).

На прикладі досліджень людей із хронічними захворюваннями відомо, що саме

недирективна психосоціальна підтримка – співпраця без контролювання, а також прийняття почуттів та виборів учасників – покращує їхній емоційний стан та якість життя (Fisher et al., 2010). Заходи психосоціальної підтримки у формі груп рівний-рівному (де модераторами є фахівці, які мали подібний до учасників кризовий досвід) здатні забезпечити посилення іммігрантської взаємодії. Це відбувається завдяки соціальній ідентифікації (переживання спільності та належності забезпечують бажання захищати групові цінності), соціальному навчінню (спостереження учасника за продуктивними діями інших допомагає йому поліпшувати власну поведінку), ефекту помічника (особистісне відновлення відбувається за рахунок підбадьорювання інших, навчання їх корисних практик) (Дворник, 2020).

Методологія та методи. Дослідження та групи підтримки проводилися на базі Українського центру в Барселоні Української асоціації «Джерело». До груп підтримки було запрошено українок, які перемістилися до Каталонії у зв'язку з воєнними діями на території України. Умовою участі була відсутність психотичних станів, які потребували роботи з медиками. Загалом було сформовано 4 групи загальною чисельністю 32 особи. Тривалість груп – 2 години щотижня протягом трьох місяців, з січня по квітень 2023 року. Ведучі – кваліфіковані українські психологині різних підходів (гештальт, транзакційний аналіз, логотерапія), які подібно до учасниць отримали досвід вимушеної воєнної міграції.

За структурою зустрічі груп зазвичай поділялися на 3 етапи: 1) збір емоційного стану учасників; 2) робота із запитам (обговорення, індивідуальні роботи, вправи); 3) зворотний зв'язок і завершення. На зустрічах фасилітувався насамперед діалог між учасницями, їхня здатність поділитися тим, що актуально. При цьому принципами проведення груп підтримки були: конфіденційність; заборона фізичного насилля; повага до кордонів, правило «стоп»; Я-висловлювання, безоцінковість.

Для виявлення рівня і типу адаптації українських воєнних мігранток до соціокультурного середовища Каталонії дослідницьким інструментом використовувався «Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища» (за Л. Янковським, переклад). Для відстеження зсувів у даних заміри за опитувальником здійснювалися перед першою та після останньої груп підтримки. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програми SPSS 23.

Результати та дискусії. У вхідному опитуванні взяли участь усі 32 учасниці груп підтримки. Більшість (75,3%) – жінки віком від 30 до 45 років; респондентки віком 54–59 років становили 15,6%, решта – молодь 17–26 років (табл. 1).

Понад половина опитаних до початку повномасштабного вторгнення проживали на

Півдні та Сході України, ще близько 40% – у Центрі, зокрема, у Києві, та 6% – на Заході країни (табл. 2).

Таблиця 1

Вік учасниць		
Вік	Частота	Відсоток
17	1	3,1
25	1	3,1
26	1	3,1
30	1	3,1
32	2	6,3
34	2	6,3
35	3	9,4
36	2	6,3
37	2	6,3
38	3	9,4
41	3	9,4
42	2	6,3
43	1	3,1
44	2	6,3
45	1	3,1
54	1	3,1
56	2	6,3
59	2	6,3
Усього	32	100,0

Таблиця 2

Регіони проживання учасниць в Україні

Регіон	Частота	Відсоток
Пд-Сх	17	53,1
Ц	13	40,6
Зх	2	6,3
Усього	32	100,0

На час опитування більшість учасниць перебували на території Каталонії вже протягом 6–12 місяців, а ще 15,7% жінок прибули нещодавно (1–4 місяці) (табл. 3).

Більшість опитаних жінок мешкали безпосередньо у Барселоні (78,1%), інші – в околицях міст та селищах (табл. 4).

Таблиця 3

Тривалість перебування учасниць у Каталонії

Тривалість, місяців	Частота	Відсоток
1	1	3,1
2	2	6,3
4	2	6,3
6	2	6,3
7	2	6,3
8	3	9,4
8,5	1	3,1
9	4	12,5
10	11	34,4
11	2	6,3
12	2	6,3
Усього	32	100,0



Таблиця 4
Місце поточного проживання учасниць

Місце проживання	Частота	Відсоток
Барселона	25	78,1
Околиці	7	21,9
Усього	32	100,0

Понад половина учасниць проживали зі своїми дітьми, ще 28,2% – мешкали з дітьми разом з партнерами, друзями чи родичами. Тільки 9,4% опитаних проживали самотійно (табл. 5).

Більшість жінок також мали повну вищу освіту (81,8%), а деякі – науковий ступінь (6,1%) (табл. 6).

Таблиця 5
Статус проживання учасниць

Статус	Частота	Відсоток
з дитиною/дітьми	10	31,3
з партнером(кою) і дитиною/дітьми	6	18,8
з партнером(кою)	3	9,4
зі співмешканцями/друзями	5	15,6
одна	4	12,5
з родичами і дитиною/дітьми	3	9,4
з батьками (одним із батьків)	1	3,1
Усього	32	100,0

Таблиця 6
Освіта учасниць

Освіта	Частота	Відсоток
повна вища	26	81,3
незакінчена вища/ середня спеціальна	2	6,3
неповна середня	2	6,3
науковий ступінь	2	6,3
Усього	32	100,0

«Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища», який було запропоновано до заповнення учасницями, спрямовано на виявлення рівня і типу адаптації емігрантів до нового соціокультурного середовища. Він містить 96 тверджень, за якими потрібно виразити свою згоду/незгоду. У структурі опитувальника передбачено 6 шкал: *адаптивності, конформності, інтерактивності, депресивності, ностальгії, відчуженості*.

Для аналізу надійності опитувальника використано процедуру визначення коефіцієнта Альфа Кронбаха, що показує внутрішню узгодженість вимірюваних характеристик. Так, загальний показник Альфа Кронбаха за всіма шкалами становить майже 0,6, що свідчить про те, що опитувальник вимірює заявлені характеристики адаптації на достатньому рівні.

Шкала *адаптивності* після видалення першого твердження «22. Тут я працюю за бажаною спеціальністю» загалом показала

відносно надійний результат – 0,57. Отже, до шкали увійшло 15 тверджень.

Оскільки через вилучення тверджень за шкалами також змінилися показники, які відповідають певним рівням вимірюваних характеристик, за кожною шкалою ми використовували обчислення середніх та стандартного відхилення.

В оригіналі запропоновано користуватися таким еталоном визначення відповідних рівнів ознак за шкалами: високий рівень – сума балів перевищує 12; середній рівень – від 6 до 12 балів; низький рівень – менше 6 балів.

Так, для шкали адаптивності середній показник становить 8,4, а стандартне відхилення має значення 2,6, отже, за принципом нормального розподілу даних середньому рівню по вибірці відповідають бали в діапазоні 6–11, високому рівню, відповідно 12 балів і вище, низькому – від 5 балів і нижче. Подібним способом обчислювалися й інші шкали.

Загалом, майже 72% вибірки продемонстрували саме середній рівень адаптивності, що можна інтерпретувати як помірну особисту задоволеність; відносно позитивне ставлення до оточуючих і прийняття їх; початок відновлення почуття соціальної та фізичної захищеності; зародки формування почуття належності до такого суспільства і причетності до нього. Ще 12,5% продемонстрували високий рівень адаптивності, а майже 16% учасниць мали низькі показники.

Такий розподіл рівнів адаптивності серед учасниць – хороший плацдарм для посилення в них прагнення до самореалізації, активності, впевненості у відносинах з іншими, стимулювання планування свого майбутнього, заснованого на власних можливостях і минулому досвіді. Ці аспекти стали ключовими фокусами уваги у роботі груп підтримки.

Шкала *конформності* не показала достатньої надійності (0,28) навіть за видалення показників за неінформативними твердженнями. Прийнято рішення вилучити її з аналізу.

Шкала *інтерактивності* після вилучення тверджень «47. Матеріальні блага – найголовніше в житті» та «43. Я більше люблю подорожувати з друзями, аніж із родичами» демонструє достатню надійність (0,6). Отже, до цієї шкали увійшло 14 тверджень. Зокрема, твердження «28. Мені подобається бути у місцях, де я ніколи не був(ла)» набуло найбільшого резонансу серед учасниць – із ним погодилася 31 опитана з 32.

Для шкали також завдяки обчисленню стандартного відхилення стали актуальні такі показники: середній рівень – 4–9 балів; високий рівень – 10 і вище; низький рівень – 3 і нижче.

Так, середньому рівню проявів інтерактивності відповідали 75% вибірки. Це свідчить про

їхній потенціал прийняття такого соціокультурного середовища, поступове входження в нього; налаштованість на розширення соціальних зв'язків; розвиток почуття впевненості у своїх можливостях; наявність певної критичності до власної поведінки; помірна готовність до самоперетворення; бажання реалізувати себе шляхом досягнення матеріальної незалежності; спрямованість на співпрацю з іншими; контроль власної поведінки з урахуванням соціальних норм, ролей і соціальних установок цього суспільства; спрямованість на певну мету і підпорядкування себе цій меті. Разом із тим високий рівень демонстрували 9,4% опитаних, а низьку інтерактивність проявляли 15,6% учасниць.

Шкала *депресивності* показала найбільшу міру надійності серед усіх шкал опитувальника (0,62). Вона зберегла 16 оригінальних тверджень. Серед них найменш популярним було твердження «10. На некваліфікованій роботі людина втрачає повагу знайомих» (тільки 2 особи виразили з ним згоду). А найбільш популярними були твердження «18. Я вірю в майбутнє» та «63. Я активний(а), енергійний(а), ініціативний(а)» (по 91% ствердних відповідей).

Результати за шкалою розподілилися так: середній рівень проявів депресивності – 4–9 балів (75% відповідей); високий рівень – 10 і вище (9,3%); низький рівень – 3 і нижче (15,7%). Такі оцінки говорять про певною мірою пригнічений, спустошений, ізольований стан учасниць через втрату сенсу і цінностей. Це підтвердилось і в розповідях учасниць щодо труднощів у реалізації очікувань щодо соціальної та професійної позиції, власних здібностей; знижену самооцінку; деяку безпорадність перед життєвими труднощами, що поєднується з почуттям безперспективності; почуття провини за минулі події; сумнівів, тривоги щодо соціальної ідентичності; неприйняття себе та інших.

Шкала *ностальгії* демонструє достатню надійність (0,69) тільки у разі усунення тверджень «94. Інколи мені немає чим зайнятися», «41. Тут у мене є відчуття внутрішньої скутості» і «42. Я завжди керуюсь почуттям обов'язку, яке виховали у мене з дитинства». Так, до шкали увійшло 13 тверджень, серед яких найчастіше ствердно відповідали до «65. На Батьківщині у мене залишились близькі люди» та «85. Інколи я думаю про свій приїзд на Батьківщину» (29 учасниць з 32 виразили згоду із цими твердженнями).

Шкала ностальгії оцінювалася за такими показниками: середній рівень – 4–10 балів; високий рівень – 11 і вище; низький рівень – 3 і нижче.

Цікаво, що розподіл високих та низьких рівнів прояву ностальгії серед учасниць

є однаковим – по 12,5% відповідей. Загалом же більшість (75%) мають середні показники ностальгування. З урахуванням цього та на основі тем, які порушували учасниці, можна говорити про страх втрати зв'язку з рідною культурою, співпричетності до неї; сум'яття через почуття роз'єднаності з традиційними цінностями і нормативами та неможливість знайти нові; певне переживання безпритульності, відчуття «не на своєму місці». Емоційний стан учасниць щодо цих аспектів іноді характеризувався мрійливістю, тугою, меланхолією, спустошеністю.

Нарешті, шкала *відчуженості* продемонструвала достатню надійність (0,56) тільки у разі вилучення тверджень «9. Я знайомий(а) із законами Іспанії/Каталонії», «11. Я хотів(ла) би працювати за спеціальністю, аналогічною до тієї, якою займався(лася) вдома» та «33. Я думаю, що кожен повинен турбуватись про іншого». Отже, за шкалою відчуженості аналізувалося 13 тверджень, серед яких найбільш популярними були «48. Я цікавлюсь подіями, які тут відбуваються» (93,8% ствердних відповідей) та «92. Деколи мені не досить спілкування» (90,6% згод).

Рівні прояву відчуженості оцінювалися так: середній рівень – 3–8 балів; високий рівень – 9 і вище; низький рівень – 2 і нижче. Це шкала, за якою серед інших виявлено найбільшу кількість відповідей середнього рівня – 81,2%, при цьому високий рівень проявлено тільки у 6,2% респонденток, а низький – у 12,6%. Тобто більшість учасниць перебували у процесі утвердження норм, постав і цінностей нового суспільства, переживали складнощі з його прийняттям; мали певну неузгодженість домагань і реальних можливостей, через що порушувалася самооцінка; були заклопотані своєю ідентичністю і своїм статусом; відчували вплив зовнішнього контролю на загальне неприйняття себе та інших; сумнівалися, чи власні зусилля можуть вплинути на ситуацію. Як повідомляли самі учасниці, вони були занепокоєні з приводу нездатності задовольнити свої потреби, доволі часто переживали паніку, безпорадність, відчуття покинутості, проявляли нетерплячість.

Для пошуку взаємозалежностей між соціодемографічними характеристиками вибірки та показниками опитувальника застосовувався кореляційний аналіз даних у різних конфігураціях, однак значущих особливостей виявлено не було.

З метою перевірки, наскільки зустрічі груп підтримки виявилися ефективними у зміні показників адаптації й добробуту учасниць, було проведено повторне опитування після проведення останніх зустрічей у кожній групі.

У повторному опитуванні взяли участь 35% учасниць, інші – з різних причин не мали



можливості заповнити форму, зокрема, через те, що переїхали в інший регіон, повернулися в Україну чи мали нагальні побутові проблеми.

Для обчислення зсувів у даних застосовувався критерій Вілкоксона, що оцінює різницю між двома залежними вибірками. Спочатку за допомогою ранжування було визначено, які саме зміни відбулися – позитивні, негативні, чи без змін (табл. 7).

Як бачимо, найбільше позитивних змін відбулося за шкалою адаптації (7 спостережень), найбільше негативних – за шкалами депресії (8 спостережень) і відчуження (7 спостережень). З огляду на те, що шкали депресії та відчуження є оберненими, то йдеться про те, що показники покращилися. Підтверджуємо це безпосередньою процедурою обчислення критерію Вілкоксона, де до уваги береться рівень значущості, який має бути нижчим за 0,05 (табл. 8).

Оскільки показник рівня значущості за шкалами депресивності, відчуженості й адаптивності менше ніж 0,05, то приймається гіпотеза H1 про наявність розбіжностей між масивами даних до групових інтервенцій та після.

Це означає, що після відвідування груп підтримки в учасниць на значущому рівні зменшилися прояви депресивності. Стала доступною реалізація у соціальній та професійній сфері; зменшилася безпорадність перед життєвими труднощами, стало зникати почуття безперспективності. Також втамувалося почуття провини за минулі події, зменшилися сумніви, тривога щодо своєї ідентичності, поступово почало зникати відчуття нереалізації власних

здібностей, пов'язане з неприйняттям себе та інших. Рідше стали проявлятися почуття пригніченості, спустошеності, ізольованості.

Врегулювалися і прояви відчуженості, покинутості, нетерплячості, рідше з'являлися панічні стани. Прийняття норм, постав і цінностей нового суспільства стало менш болючим процесом, зовнішній контроль перестав мати велику значущість в управлінні ситуацією. Самооцінка учасниць стала більш реалістичною, горизонталізувалися їхні домагання та можливості, зменшилася їхня заклопотаність ідентичністю і статусом, а сили стали спрямовуватися на пошук екологічних рішень задоволення власних потреб.

Також учасниці продемонстрували покращення за проявами адаптивності: збільшилася їхня особиста задоволеність, покращилося ставлення до оточуючих і прийняття їх, з'явилося більше відчуття соціальної та фізичної захищеності, почуття належності до такого суспільства і причетності до нього. Відповідно, стало можливим прагнення до самореалізації, активність, впевненість у відносинах з іншими, планування свого майбутнього, засноване на власних можливостях і минулому досвіді.

Подяка. Висловлюємо щирі подяку Українському центрі в Барселоні Української асоціації «Джерело» за надання організаційної та фінансової підтримки у здійсненні досліджуваних групових інтервенцій, які стали частиною проекту психологічної допомоги українським жінкам «Коло Підтримки» за сприяння Саїхабанк.

Таблиця 7

Ранги зсувів у показниках за шкалами опитувальника

		Кількість рангів	Середній ранг	Сума рангів
Ш_адапт_2 - Ш_адапт	Негативні ранги	1	2,50	2,50
	Позитивні ранги	7	4,79	33,50
	Без змін	2		
	Усього	10		
Ш_інтеракт_2 - Ш_інтеракт	Негативні ранги	3	3,50	10,50
	Позитивні ранги	6	5,75	34,50
	Без змін	1		
	Усього	10		
Ш_депрес_2 - Ш_депрес	Негативні ранги	8	5,44	43,50
	Позитивні ранги	1	1,50	1,50
	Без змін	1		
	Усього	10		
Ш_ностальг_2 - Ш_ностальг	Негативні ранги	5	5,00	25,00
	Позитивні ранги	3	3,67	11,00
	Без змін	2		
	Усього	10		
Ш_відчуж_2 - Ш_відчуж	Негативні ранги	7	5,86	41,00
	Позитивні ранги	2	2,00	4,00
	Без змін	1		
	Усього	10		

Таблиця 8

Показники тесту Вілкоксона^a за шкалами опитувальника

	Ш_адапт_2 - Ш_адапт	Ш_інтеракт_2 - Ш_інтеракт	Ш_депрес_2 - Ш_депрес	Ш_ностальг_2 - Ш_ностальг	Ш_відчуж_2 - Ш_відчуж
Z	-2,200 ^b	-1,469 ^b	-2,499 ^c	-,991 ^c	-2,209 ^c
Асимпт. значущість (двостороння)	,028	,142	,012	,322	,027
a. Тест Вілкоксона зі знаком рангів					
b. На основі негативних рангів					
c. На основі позитивних рангів					

Висновки. Адаптація у новому соціокультурному середовищі та відновлення психологічного добробуту, здорового способу життя на новому місці – це значний виклик для воєнних мігрантів. Утім здійснення психосоціальних інтервенцій, зокрема промоція такої адаптації у вигляді груп підтримки рівний-рівному, уможлиблює пом'якшення процесу завдяки активізації позитивних ефектів помічника, соціальної ідентифікації, соціального навчання. Сетинг із визначеним часом і місцем зустрічей груп підтримки, проговорені та прийняті у групах правила безпеки створювали рамку, завдяки якій міг розгортатися діалог, обмін, нормалізація стану та навіть зростання учасниць. Зокрема, в учасниць зменшилася безпорадність перед життєвими труднощами, стало зникати почуття безперспективності, нереалізації власних здібностей, втамувалося почуття провини за минулі події, рідше стали проявлятися почуття пригніченості,

спустошеності, ізольованості, відчуженості, покинутості; врегулювалася самооцінка, сили стали спрямовуватися на пошук екологічних рішень задоволення власних потреб; стало можливим прагнення до самореалізації, відновилися активність, впевненість у відносинах з іншими, уможливилось планування свого майбутнього.

Разом із тим обмеження дослідження полягають у тому, що тільки 35% учасниць груп заповнили повторне опитування, не враховано специфіку інтервенцій у кожній з чотирьох груп (як-то вплив зовнішніх факторів, пропуски занять, особистісні характеристики та досвід ведучих тощо). Перспективним видається дослідження особливостей психосоціальних інтервенцій з українськими воєнними мігрантами, спрямованими на подальші етапи адаптації у новому соціокультурному середовищі, реінтеграцію тих, хто повернувся до України.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дворник М.С. Супровід особистості електронними засобами: соціально-психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 1. С. 118–126.
2. Alfadhli K., & Drury J. Psychosocial support among refugees of conflict in developing countries: a critical literature review. *Intervention*, 2016. 14(2), 128–141.
3. Croucher S.M. Social networking and cultural adaptation: A theoretical model. *Journal of International and Intercultural Communication*, 2011. 4(4), 259–264.
4. Ezard N. Substance use among populations displaced by conflict: A literature review. *Disasters*, 2012. 36, 533–557.
5. Fisher E.B., Earp J.A., Maman S., & Zolotor A. Cross-cultural and international adaptation of peer support for diabetes management. *Family practice*, 2010. 27(suppl.1), i6–i16.
6. La Moncloa. Spain exceeds 170.000 temporary protections for Ukrainian refugees one year after the activation of the mechanism. 2023. URL: <https://bit.ly/3oIh5nD> (дата звернення: 04.06.2023).
7. Meng H.W., Sin K., Pye M., Chernenko A., Hagerty D., Al-Sarray A., & Kamimura A. Barriers and facilitators to healthy lifestyle among refugees resettled in the United States. *Diversity and Equality in Health and Care*, 2018. 15(1). URL: <https://bit.ly/43drzKF> (дата звернення: 04.06.2023).
8. Miller K.E. & Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 2010. 70, 7–16.
9. Porter M. & Haslam N. Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons: A meta-analysis. *The Journal of the American Medical Association*, 2005. 294, 602–612.
10. Şafak-Ayvazoğlu A., Kunuroglu F., & Yağmur K. Psychological and socio-cultural adaptation of Syrian refugees in Turkey. *International Journal of Intercultural Relations*, 2021. 80, 99–111.
11. Shakespeare-Finch J., & Wickham K. Adaptation of Sudanese refugees in an Australian context: Investigating helps and hindrances. *International migration*, 2010. 48(1), 23–46.

REFERENCES:

1. Alfadhli, K., & Drury, J. (2016). Psychosocial support among refugees of conflict in developing countries: a critical literature review. *Intervention*, 14(2), 128–141.



2. Croucher, S.M. (2011). Social networking and cultural adaptation: A theoretical model. *Journal of International and Intercultural Communication*, 4(4), 259–264.
3. Dvornyk, M.S. (2020). Suprovid osobystosti elektronnyimi zasobamy: sotsialno-psykholohichnyy aspekt [Support of personality by electronic means: socio-psychological aspect]. *Naukovyy visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya Psykholohichni nauky*, 1(1), 118–126 [in Ukrainian].
4. Ezard, N. (2012). Substance use among populations displaced by conflict: A literature review. *Disasters*, 36, 533–557.
5. Fisher, E.B., Earp, J.A., Maman, S., & Zolotor, A. (2010). Cross-cultural and international adaptation of peer support for diabetes management. *Family practice*, 27 (suppl.1), i6–i16.
6. La Moncloa (2023). Spain exceeds 170.000 temporary protections for Ukrainian refugees one year after the activation of the mechanism. Retrieved from: <https://bit.ly/3oIh5nD> (Last accessed: 04.06.2023).
7. Meng, H.W., Sin, K., Pye, M., Chernenko, A., Hagerty, D., Al-Sarray, A., & Kamimura, A. (2018). Barriers and facilitators to healthy lifestyle among refugees resettled in the United States. *Diversity and Equality in Health and Care*, 15(1). Retrieved from: <https://bit.ly/43drzKF> (Last accessed: 04.06.2023).
8. Miller, K.E. & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70, 7–16.
9. Porter, M. & Haslam, N. (2005). Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons: A meta-analysis. *The Journal of the American Medical Association*, 294, 602–612.
10. Şafak-Ayvazoğlu, A., Kunuroglu, F., & Yağmur, K. (2021). Psychological and socio-cultural adaptation of Syrian refugees in Turkey. *International Journal of Intercultural Relations*, 80, 99–111.
11. Shakespeare-Finch, J., & Wickham, K. (2010). Adaptation of Sudanese refugees in an Australian context: Investigating helps and hindrances. *International migration*, 48(1), 23–46.

Стаття надійшла до редакції 25.05.2023.
The article was received 25 May 2023.