

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет міського господарства
імені О. М. Бекетова
Кафедра психології, педагогіки та професійної комунікації

Допускається до захисту
Завідувач кафедри



«13» червня 2026 р.

Кваліфікаційна робота
на тему: «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВИМУШЕНО
ПЕРЕМІЩЕНИХ ПЕДАГОГІВ (НА ПРИКЛАДІ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ ЗА
КОРДОНОМ)»

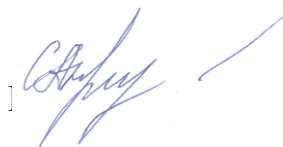
Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма «Психологія. Соціально–психологічний супровід у
мегаполісі»

Виконала:

студентка 4 курсу,

групи Псих–2022–1

Состіна Ганна Костянтинівна



к. псих. н., доц.

Нікітіна Оксана Петрівна



Харків 2026

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Соціально-психологічний супровід вимушено переміщених педагогів (на прикладі української школи за кордоном)»

Автор: Состіна Г. К.

Актуальність теми. Масштабна воєнна міграція зумовила гостру потребу в захисті національної ідентичності учнів за кордоном, перетворивши переміщеного вчителя на ключову фігуру цього процесу. Проте вимушена евакуація, втрата соціального статусу та тривалий стрес виснажують особистісні ресурси освітян, що вимагає негайного розроблення цільових програм їхнього психологічного супроводу.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники й детермінанти адаптації вимушено переміщених педагогів в умовах евакуації, а також розробити й змістовно наповнити комплексну психоедукаційну програму супроводу, спрямовану на мінімізацію дезадаптивних акультураційних моделей, подолання криз професійного статусу та актуалізацію внутрішніх ресурсів їхньої резильєнтності й процвітання.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах вимушеного переміщення та воєнної міграції.

Предмет дослідження – психоемоційні детермінанти, стратегії акультурації, рівні резильєнтності, задоволеності кар'єрним просуванням та евдемонічного процвітання вимушено переміщених педагогів, а також структура і методичні блоки програми їхнього цільового психоедукаційного супроводу.

Методи дослідження: теоретичні методи дослідження: системний та порівняльно-історичний аналіз наукових джерел, ретроспективний аналіз психологічних підходів до вивчення міграційного дистресу, а також метод теоретичного моделювання та типізації при обґрунтуванні структури розвивальної програми; емпіричні: Українськомовна версія Короткого опитувальника стратегій акультурації (КОСА) (Л. В. Музичко, Я. Л. Чернишова,

2025), Опитувальник задоволеності кар'єрним просуванням фахівця (К. Фоменко, О. Соколов, 2024), Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14 (Л. Колесніченко, О. Береженна, 2023), Українська адаптація шкали процвітання (О. Вельдбрехт, Д. Рибачок, 2025); Математико-статистичні.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 40 найменувань, з них іноземною мовою – 20. Робота містить 11 рисунків, 3 таблиці. Загальний обсяг роботи 61 сторінка, з них основний зміст – 54 сторінки.

Стислий зміст дослідження. У роботі теоретично обґрунтовано специфіку міжкультурної адаптації та особистісної стійкості українських освітян, які працюють у закладах освіти за кордоном під впливом воєнної міграції. На основі комплексу діагностичних методик проведено емпіричне вимірювання їхніх поточних акультураційних стратегій, рівнів резильєнтності, психосоціального процвітання та задоволеності власною кар'єрою. Отримані кількісні дані стали підґрунтям для розробки психоедукаційної програми супроводу «Резильєнтність та інтеграція».

Отримані результати та висновки. Математичний аналіз виявив очевидне домінування інтеграційних прагнень у 56% опитаних, проте зафіксував критичну маргіналізацію у 12% осіб, яка повністю блокує їхню конструктивну копінг-поведінку. Розрахунок лінійного коефіцієнта Пірсона довів наявність прямих протективних зв'язків між евдемонічним благополуччям і показниками резильєнтності, а також підтвердив, що успішне кар'єрне відновлення педагога можливе виключно через двовекторну інтеграцію. Впровадження запропонованого психоедукаційного курсу дозволяє практичним психологам м'яко активізувати внутрішній адаптаційний потенціал учителів, знизити ризики «експрес-асиміляції» та превентувати їхнє професійне виснаження.

Ключові слова: вимушено переміщені педагоги, соціально-психологічний супровід, українська школа за кордоном, резильєнтність, акультураційні стратегії, евдемонічне процвітання, задоволеність кар'єрою, міграційний дистрес, маргіналізація, інтеграція, професійне вигорання

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗАСАД ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ.....	10
1.1. Соціально-психологічні виміри вимушеної міграції та чинники вразливості переміщених осіб	10
1.2. Резильєнтність та психоемоційні детермінанти адаптації українських вимушених мігрантів.....	16
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ПЕДАГОГІВ.....	23
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	23
2.2. Психометричне обґрунтування інструментарію дослідження.....	24
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	26
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	41
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЕДУКАЦІЙНА ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ПЕДАГОГІВ.....	44
3.1. Теоретико-методологічні засади та принципи побудови програми супроводу.....	44
3.2. Структура та наповнення психоедукаційної програми супроводу.....	50
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	52
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогоднішня воєнна міграція абсолютно перекроїла соціокультурне поле не лише всередині України, а й у європейських державах. Коли у 2022 році стався масовий виїзд матерів із дітьми, виник гострий, майже екстремальний запит: як утримати національну ідентичність та не перервати навчання школярів в евакуації? Саме тому за кордоном почали стихійно та швидко створюватися українські освітні простори. Ключовою фігурою в цих процесах став український педагог, який сам опинився в статусі вимушеного переселенця.

Психологічний профіль такого вчителя є глибоко суперечливим. Перед нами постає особистість, яка пережила первинний шок війни, втратила свій звичний соціальний статус, залишилася без усталених зв'язків і щодня стикається із тиском постміграційного стресу – від банального мовного бар'єра до хронічної життєвої невідомості. Водночас саме від внутрішньої стійкості (резильєнтності) цього педагога прямо залежить емоційний стан учнів-мігрантів. Учитель змушений бути точкою опори для дітей, хоча сам нерідко перебуває у стані тотального ресурсного виснаження. Очевидно, що стандартні програми гуманітарної допомоги тут безсилі – потрібне цілеспрямоване відновлення життєстійкості самих освітян. Нам вкрай важливо було розібратися, через які механізми адаптується вчитель у специфічних умовах закордонної української школи, і як превентувати в нього «синдром біженця», повернувши професійну суб'єктність. Окреслена проблематика й зумовила вибір теми дослідження: «Соціально-психологічний супровід вимушено переміщених педагогів (на прикладі української школи за кордоном)».

Теоретична основа роботи вибудовувалася на критичному переосмисленні міграційних процесів, де критерієм диференціації виступає саме міра добровільності вибору. Вимушене переселення ми розглядаємо як деструктивний чинник, що кардинально трансформує психічне здоров'я. Соціокультурні виміри міграції та базові фактори вразливості переміщених осіб

аналізувалися нами за науковими розвідками Д. Бхугри, К. Бхуї, а також С. Мірзи та Л. Де Претто. Природу накопичення афективних станів, депресивної симптоматики та специфіку «ефекту дози» травми залежно від вторинних стресорів адаптації ми досліджували через призму концепцій С. Вольфа, К. Катані, М. Хен та І. Ліндер.

Важливий пласт роботи присвячено екологічним концепціям психічного здоров'я, що описують «спіралі втрат» особистісних і соціальних ресурсів в евакуації, а також дезадаптивні реакції мігрантів. Постміграційні чинники, пов'язані з тривалою життєвою невизначеністю, дискримінацією та самотністю, аналізувалися за працями Ф. Атруз, Д. М. К. Гартманна та Ю. Байроу. Особливості прояву зворотних міграційних процесів та стресу рееміграції ми вивчали за дослідженнями І. Озоли-Ціруле та Б. Мартінсоне.

Окрему увагу в роботі приділено психоемоційним детермінантам адаптації саме українських вимушених мігрантів. Динаміку зміни соціального ландшафту та виникнення феномену «гібридної особистісної ідентичності» на стику двох культур ми розглядали на основі аналітичних матеріалів О. Лук'янихіної, Т. Скиби та експертів Центру Разумкова.

Специфіку психологічного виснаження, проявів апатії, агресії та агресивного «завмирання» у переселенців порівняно з тими, хто залишився в Україні, ми аналізували, спираючись на емпіричні дані О. Креденцер, В. М. Педоренка, Л. Бахмутової та А. Нески. Особливості трансформації «Я-концепції» під впливом глибокої світоглядної прірви між культурами висвітлено через розвідки А. Г. Єфімової.

Ключовим вектором нашого дослідження став феномен індивідуальної резильєнтності як проактивної позиції особистості. Здатність формувати чітку часову перспективу в умовах кризи та трансформувати дискомфорт в автономію розглядалася за концепціями О. А. Чиханцової, І. Сингаївської, І. Коцюбинської, Ю. Максименка та О. Морозової-Йоханнессен. Системною основою для розробки практичного інструментарію підтримки освітян стала концепція «Правил стійкості» та моделі емоційної стабілізації освітнього простору,

обґрунтовані Т. Цюман, О. Нагулою та З. Адамською.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах вимушеного переміщення та воєнної міграції.

Предмет дослідження – психоемоційні детермінанти, стратегії акультурації, рівні резильєнтності, задоволеності кар'єрним просуванням та евдемонічного процвітання вимушено переміщених педагогів, а також структура і методичні блоки програми їхнього цільового психоедукаційного супроводу..

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники й детермінанти адаптації вимушено переміщених педагогів в умовах евакуації, а також розробити й змістовно наповнити комплексну психоедукаційну програму супроводу, спрямовану на мінімізацію дезадаптивних акультураційних моделей, подолання криз професійного статусу та актуалізацію внутрішніх ресурсів їхньої резильєнтності й процвітання.

Завдання дослідження:

- розкрити соціально-психологічну специфіку та деструктивні чинники вимушеної міграції, а також теоретично обґрунтувати психоемоційні детермінанти адаптації особистості та роль індивідуальної резильєнтності як базового ресурсу подолання кризових станів у переміщених педагогів;

- дослідити переважаючі стратегії акультурації вимушено переміщених педагогів та встановити частотний розподіл рівнів їхньої інтеграції, сепарації, асиміляції й маргіналізації в іншокультурному просторі;

- діагностувати рівні вираженості загальної резильєнтності (та її компонентів: позитивного мислення, когнітивного копінгу, орієнтації на віру й надію), евдемонічного процвітання та суб'єктивної задоволеності кар'єрним просуванням у вчителів закордонної української школи;

- математично перевірити та інтерпретувати характер інтеркореляційних взаємозв'язків між параметрами психосоціального процвітання, кар'єрного відновлення, життєстійкості та обраними моделями акультурації респондентів;

- розробити психоедукаційну програму супроводу «Резильєнтність та інтеграція» на засадах диференційованої стратегії «Трьох мішеней» (для субгруп гострого ризику, адаптаційного запиту та ресурсної підтримки).

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи дослідження: системний та порівняльно-історичний аналіз наукових джерел, ретроспективний аналіз психологічних підходів до вивчення міграційного дистресу, а також метод теоретичного моделювання та типізації при обґрунтуванні структури розвивальної програми.

2. Емпіричні:

1. Українськомовна версія Короткого опитувальника стратегій акультурації (КОСА) (Л. В. Музичко, Я. Л. Чернишова, 2025) [10].

2. Опитувальник задоволеності кар'єрним просуванням фахівця (К. Фоменко, О. Соколов, 2024) [30].

3. Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14 (Л. Колесніченко, О. Береженна, 2023) [6].

4. Українська адаптація шкали процвітання (О. Вельдбрехт, Д. Рибачок, 2025).

3. Математико-статистична обробка емпіричних даних здійснювалася шляхом комплексного поєднання методів кількісного та якісного аналізу. Для проведення розрахункових операцій і табличної систематизації отриманих результатів було застосовано програмне забезпечення Microsoft Excel.

Емпірична база для відбору учасників і реалізації дослідження:
Болгарія, м. Несебр, БФ «Фонд Добро».

Вибірку склали вимушено переміщені педагоги, які працюють в українській школі за кордоном (n=32).

Наукова новизна результатів дослідження:

- Вперше на основі емпіричних даних зафіксовано полярність професійної самооцінки педагогів, які працюють в українських школах за кордоном. Доведено, що висока маргіналізація діє як ізолюючий фактор і повністю блокує їхню здатність використовувати конструктивні копінг-стратегії.

- Дістало подальшого розвитку: розуміння структури евдемонічного благополуччя мігрантів у кризових умовах. Досліджено, що саме загальна резильєнтність, оптимістичне мислення та орієнтація на надію виступають прямими протективними чинниками їхньої успішної адаптації.

- Удосконалено підходи до психологічного супроводу переміщених осіб шляхом розробки диференційованої стратегії «Трьох мішеней». Цей підхід дозволяє адресно розподіляти допомогу між групами гострого ризику, адаптаційного запиту та ресурсної підтримки.

Практичне значення результатів дослідження. Спроектвана нами програма «Резильєнтність та інтеграція» є готовим до використання інструментом, створеним для адресної підтримки вчителів. Обґрунтований у роботі діагностичний комплекс, а також виявлені зв'язки між життєстійкістю й благополуччям особистості допомагають практикуючим психологам оперативно відстежувати стан мігрантів. Це дозволяє вчасно захистити спеціалістів від професійного вигорання. Емпіричні дані щодо ризиків швидкої асиміляції, виявлені статистичні тренди та запропоновані алгоритми стабілізації професійного «Я» вчителів можна напряму інтегрувати в роботу закордонних українських шкіл, освітніх хабів чи волонтерських об'єднань. Також матеріали дослідження мають прикладну цінність для вищої школи при розробці профільних спецкурсів із міграційної та кризової психології.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 40 найменувань, з них іноземною мовою – 20. Робота містить 11 рисунків, 3 таблиці. Загальний обсяг роботи 61 сторінка, з них основний зміст – 54 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗАСАД ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

1.1. Соціально-психологічні виміри вимушеної міграції та чинники вразливості переміщених осіб

Спираючись на Д. Бхугри та К. Бхуї [25], під міграцією зазвичай розуміють переїзд людини або групи людей до іншого регіону чи країни на нове місце проживання. Терміни такого переселення бувають різними. Проте, якщо аналізувати класичні підходи до цієї теми [24], фокус уваги зміщується саме на тривалий або остаточний переїзд в іншу державу.

Варто звернути увагу на те, що сам характер переселення суттєво різниться: хтось їде сам, а хтось – у натовпі. Візьмемо для прикладу студентів чи тих, хто шукає роботу за кордоном. Вони зазвичай вирушають поодиночі, а вже облаштувавшись, забирають до себе родичів. Абсолютно інша ситуація з політичними кризами чи війною. Тут люди змушені тікати масово, рятуючись цілими громадами або розрізнено, як доведеться.

Аналізуючи зафіксовані в науковому просторі підходи, класифікувати міграцію можна за абсолютно різними маркерами [16]. Зазвичай дослідники оцінюють тривалість перебування на новому місці, напрямки розселення чи суто демографічні характеристики нашої вибірки – освіту та статус. Чинників дійсно вистачає. Проте у фокусі психологічного аналізу адаптації варто звернути увагу на дещо інше. Ключовим параметром тут є міра добровільності, з якою людина йде на контакт із новим, домінантним для неї соціумом. Спираючись на зафіксовані дані, саме через призму цього вибору ми можемо чітко розмежувати респондентів на дві протилежні групи.

Добровільні мігранти. Сюди відносимо класичних іммігрантів, експатів та соджорнерів. Нове етносередовище ці люди обирають свідомо. До того, вони заздалегідь налаштовуються на майбутню інтеграцію, вчать мову та прагнуть кар'єрного чи освітнього зростання. Як наслідок, первинний психологічний опір

у них є мінімальним.

Вимушені переселенці (біженці). Тут ситуація кардинально інша. Прожодну внутрішню готовність чи спланований вибір мови немає. Людина просто рятується від війни, катастрофи чи переслідувань. Вона опиняється в чужій культурі раптово, суто ситуативно. Цілком очевидно, що такий стрибок стає причиною потужної психічної травматизації.

Напрямок руху теж напряму залежить від психологічної інтенції особистості. Якщо внутрішня міграція (наприклад, переїзд із села до міста) живиться здебільшого бажанням знайти роботу чи диплом, то зовнішня, міждержавна міграція – феномен куди складніший. Психологу тут доводиться мати справу не просто з економічними мотивами. На перший план виходять руйнація звичних соціальних мереж, втрата близьких зв'язків та загальна дестабілізація через кризу на батьківщині.

Психічне здоров'я особистості в умовах міграції зазнає потужної трансформації, адже сам переїзд є деструктивним детермінантом. Опиняючись у чужому соціокультурному просторі, індивід стикається з комплексом психотравмуючих чинників [38]. Розлука з близькими, тривала ізоляція, необхідність адаптуватися до нетипових поведінкових патернів і тотальний тиск через потребу відбудовувати соціальний статус – усе це провокує глибокі хронічні стреси. Виникає почуття самотності. Спираючись на зафіксовані дані, саме превенція ментальних розладів має стати ключовим вектором супроводу міграційних процесів. Звісно, новий досвід розширює можливості особистості. Проте без цілеспрямованої психологічної самопомоги та використання доступних інституційних систем підтримки подолати внутрішні кризи практично неможливо. Психіка просто не витримує навантаження.

А. Анчик, Х. Гжимала-Моцинська наголошують, що міграція для людини майже завжди стає серією стресів [21]. Вони нашаровуються віч-на-віч. Як наслідок, цей кумулятивний ефект різко збільшує ризики психоемоційних зривів та появи ментальних розладів. Проблема має загальносвітовий масштаб. Спираючись на зафіксовані дані, з подібними деструкціями переміщені особи

стикаються повсюдно. Щоправда, характер психічних труднощів у різних групах не є однаковим. На це серйозно впливає як специфіка сформованої нами вибірки, так і загальний соціокультурний фон конкретного переїзду.

Особливо неоднорідною є картина з депресивними та афективними станами респондентів. Результати наявних досліджень часто суперечать один одному. Деякі автори фіксують у мігрантів цілком помірні показники туги, які майже не відрізняються від цифр корінного населення. Інші звітують навіть про нижчий рівень депресії. Проте більшість фахівців фіксують протилежне. Дослідницькі роботи підкреслюють, що депресивні розлади у тих, хто змінив країну, виникають значно частіше.

Так, С. Вольф, Е. Хан, М. Детлінг, М. Х. Нгуєн, К. Вінгенфельд, М. Стінгл, Б. Ханевальд, Т. М. Т. Та вивчаючи депресивну симптоматику у переселенців постулюють: у мігрантів депресія протікає набагато складніше [39]. Ступінь важкості стану тут прямо залежить від кількості психотравм, які людина накопичила під час адаптації в новому середовищі.

Сьогодні міграційна проблематика надто часто стає інструментом для політичних маніпуляцій та голослівних гасел. Спираючись на зафіксовані дані, виникає гостра потреба кардинально змінити самі підходи до розуміння цього явища. Психологічна наука має для цього вагомий інструментарій. Дослідники С. Мірза та Л. Де Претто наполягають на необхідності вивчення того, як саме соціум трансформує ментальне здоров'я, систему стосунків та колективне життя переселенців [35].

Аналізуючи це, варто звернути увагу на важливий аспект. Нам потрібно повністю відмовитися від спрощених дефіцитарних наративів. Не можна сприймати мігрантів як суцільну «проблему», яку суспільство має якось ліквідувати. Навпаки, перед нами постають особистості. Вони адаптуються до надскладних умов, демонструючи високу життєстійкість та винахідливість. Крім того, всі деструктивні прояви не можна списувати лише на слабкість конкретного індивіда чи його етнічної спільноти. Причиною психологічних труднощів часто стають серйозні структурні дефекти та тиск з боку приймаючої

держави.

Цілком очевидно, що просторова мобільність не є якимось новим чи аномальним феноменом. Переїзди – це природна та постійна ознака розвитку людства. Якщо у дослідженні ми ставимо в пріоритет повагу до гідності, унікальний життєвий досвід та реальний контекст, з'являється шанс вийти за рамки звичного колективного страху. Лише так можна сформуванати об'єктивне уявлення про процеси адаптації та пошук ідентичності на новому місці.

Аналізуючи глобальні масштаби міграції, не можна бачити тут лише географію чи економіку. Процес куди глибший. Психологи розглядають такий переїзд як складну, системну кризу. На цьому наполягають закордонні дослідниці Л. Де Претто та С. Мірза [34]. Спираючись на зафіксовані ними дані, цей крок повністю ламає звичні сімейні ролі. Він буквально змушує людину шукати нові шляхи для входу в соціум. Тут переплітається все. Це водночас і важка особиста драма, і жорсткий політичний наслідок.

Варто звернути увагу на конкретні психологічні больові точки під час тривалого переселення. По-перше, сильно б'є по психіці міжгенераційна сепарація, коли повністю втрачається зв'язок між дітьми, батьками та старшим поколінням. Окремої уваги вимагає так звана циркулярна міграція. Людина постійно перебуває в русі. Як наслідок, сформуванати бодай якусь стійку ідентичність респондентам стає майже неможливо. Вони всюди чужі.

Мовне середовище та руйнація колишніх життєвих смислів теж напряду визначають адаптаційний потенціал особистості. Але психіка завжди шукає захисту. Свіжі розвідки, які опублікували Л. Де Претто та С. Мірза, доводять важливу річ. Збереження своїх культурних чи релігійних традицій, опора на цінності малої групи стають тими рятівними копінгами, які допомагають утримати ментальне здоров'я під тиском чужого оточення. Навіть у критичних умовах.

Варто звернути увагу і на суто географічні параметри розселення людей під час воєнних дій чи криз. Специфіку такого переміщення детально описують дослідники Х. Ечеваррія-Коко та Х. Гардеасабаль [29]. Спираючись на

зафіксовані ними дані, інтенсивність воєнного удару, ландшафт місцевості та розміри держави прямо визначають, яка частина населення перетвориться на внутрішніх біженців, а яка – виїде за кордон.

Сучасна наука дедалі частіше використовує цифрові інструменти для моделювання поведінки людей під час криз. Оцінити траєкторію руху біженців допомагають навіть комп'ютерні алгоритми. На цьому наголошують закордонні дослідники Я. Сюе, Т. Шинкаріол, Т. Шадефо та Д. Груен [40]. Вони навчили штучний інтелект прогнозувати спалахи насильства, щоб заздалегідь прорахувати логіку переміщення вразливих груп.

Цивільне населення в умовах евакуації стикається з колосальним тиском на психіку. Проте сприймати переселенців як однорідну групу – помилка. Закордонні дослідники М. Хен та І. Ліндер [33] фіксують тут серйозну наукову прогалину, адже фахівці рідко порівнюють різні профілі травматизації в межах одного конфлікту.

Евакуйовані особи потребують суто диференційованого підходу. Показники тривоги, хронічного стресу та здатність сприймати соціальну підтримку у різних груп переселенців суттєво відрізняються. Спільний соціокультурний фон війни не нівелює індивідуальних реакцій. Кожна окрема вибірка респондентів усе одно демонструє свій специфічний психологічний профіль.

М. Хен та І. Ліндер у своїх працях звертаються до класичних медичних поглядів, де ключову роль відіграє «ефект дози» [33]. Прихильники цього підходу переконані: глибина психічних руйнувань залежить від близькості загрози. Прямі травматичні події – поранення, фізичне насильство чи раптова втрата близьких – провокують набагато сильніший посттравматичний стрес, депресивні стани та тривогу. На таку закономірність спирається К. Катані [Catani]. З цієї позиції логічно припустити, що евакуйовані із зон бойових дій цивільні матимуть значно важчі symptoms (симптоми), ніж ті переселенці, які виїхали через потенційний ризик майбутніх ударів.

Проте сучасні екологічні концепції пропонують інший погляд. Психічне

здоров'я переселенців визначається не стільки специфікою самої події, скільки масштабами втрати особистісних, соціальних та матеріальних ресурсів. Таку думку обґрунтовують А. Муньоз, С. Гіргуїс, Л. Мартін та М. Холліфілд [36]. Як гострий первинний жах, так і хронічне, виснажливе перебування в евакуації є тотально спустошливими процесами. З часом ці різні траєкторії запускають однакові «спіралі втрат». Як наслідок, первинна гостра trauma (травма) та вторинні стресори самого переселення наздоганяють один одного. І респонденти приходять до тотожного стану глибокого ресурсного дефіциту.

Одним із провідних спрямувань у подоланні гуманітарних криз є перехід від фіксації на індивідуальній травмі до аналізу життєстійкості людини, її родини та громади. Дослідники А. Аренліу, Н. Бертелсен, Р. Саад, Х. Абдулазіз та С. М. Вейне [22] спираються на дві моделі, які описують цей процес.

Перша – це модель сімейної стійкості Ф. Волш. Вона показує сильні сторони та захисні механізми родини в умовах стресу чи біди. За Волш, стійкість сім'ї тримається на трьох елементах: системі переконань, особливостях організації та процесах комунікації. Друга модель переносить це поняття на дітей та родини, які постраждали від війни. Вона доводить, що саме життєстійкість допомагає долати стрес від збройного конфлікту та переселення.

Нові дані Ф. Атруз, К. Аккуаті, А. Бхаттачарджі, О. Ф. Хабуре, С. Альджарарваха та С. Саліма [23] суттєво змінюють погляд на проблему. Вони фіксують колосальний деструктивний вплив саме постміграційних чинників. Повсякденне життя в евакуації приносить людям важкі випробування. Д. М. К. Гартманн, Т. І. Мукерджі, М. Хадра, Н. Каушал, Н. Ель-Бассель та А. Дасгупта [32] підтверджують, що постійне відчуття дискримінації, тривале безробіття та мовний бар'єр руйнують ментальне здоров'я. Ситуацію ускладнює ще й розлука з близькими. Людина залишається наодинці з проблемами. Тут починають діяти суто системні перешкоди: роками тягнеться невизначеність із документами, немає власного житла, а колишні соціальні зв'язки повністю розірвані. Попередній статус у суспільстві втрачається.

Ці удари припадають на різні групи нерівномірно. Жінки, літні особи, а

також респонденти з високим довоєнним достатком чи вищою освітою страждають набагато частіше. Переселенці з сіл теж вразливі. Чому виникає така різниця? Описані факти чітко підтверджують відому гіпотезу соціальної зумовленості. Простіше кажучи, бідність, ізоляція та важкі побутові умови після переїзду шкодять психіці значно сильніше, ніж минулі воєнні події.

Цю неоднорідність чітко описують Ю. Байроу, Б. Лідделл, М. О'Доннелл, В. Мо, Т. Макмахон, Р. Браянт, Г. Бенсон та А. Нікерсон [26]. Науковці дослідили велику групу біженців і поділили їх на п'ять окремих типів за рівнем стресу. Перша група мала величезні проблеми в усьому. Друга – панічно боялася депортації через проблеми з візами. Третя – страждала від повної самотності та розриву зв'язків. Четверта та п'ята групи мали помірні або взагалі низькі труднощі. При цьому автори помітили цікаву закономірність. Саме повна самотність і постійний страх за документи б'ють по психіці найсильніше, викликаючи важкі розлади. Люди адаптуються до нових умов дуже по-різному.

Окремим важливим спрямуванням у наукових дискусіях є аналіз зворотних міграційних процесів. Повернення додому часто вважають полегшенням, але воно супроводжується специфічним стресом. І. Озола-Ціруле та Б. Мартінсоне [37] у своєму дослідженні детально ідентифікують ці чинники ризику. На перший план виходять суто індивідуальні переживання людини. Серед них автори виділяють тривогу через потребу заздалегідь готувати підґрунтя для переїзду, а також тугу за життям, яке людина вже встигла побудувати за кордоном. Ситуацію сильно ускладнює хронічне відчуття відчуження на батьківщині. Повертаючись, особа раптово зіштовхується з серйозними викликами під час відновлення своєї колишньої культурної ідентичності. Тож рееміграція стає не менш травмуючим етапом, ніж сам виїзд.

1.2. Резильєнтність та психоемоційні детермінанти адаптації українських вимушених мігрантів

Важко заперечити, що масштаби сьогоденного переміщення людей є

значними. О. Лук'янихіна та Т. Скиба [8] зазначають: воєнна міграція українців суттєво змінила соціальний ландшафт України та європейських країн. Саме на початку 2022 року уряди держав ЄС зіткнулися з капітальною кризою. Розв'язувати питання з розселенням, медичною допомогою, школами для дітей та регулюванням людських потоків довелося буквально з коліс. Через це всередині зазначених країн і спалахнули гострі політичні дебати. Самі ж українські громадяни потрапили в умови тотальної невідомості. Тільки-но закінчувався первинний психологічний стрес, як починалися інші виклики. Людям довелося самотужки розбиратися з побутом, вчити мову, при звичаюватися до нетипових культурних вимог і шукати роботу. Складнощів не бракувало повсюдно.

Швидкість, із якою розгорталася ці процеси, вражає. Якщо підняти статистику, то станом на травень 2022 року через повномасштабну війну територію своєї країни залишило понад 5,6 мільйона осіб [5]. На сусідню Польщу тоді припав найважчий удар – країна прийняла понад 3 мільйони людей. Але й інші держави зафіксували тоді колосальні потоки біженців. Наприклад, Румунія розмістила понад 817 тисяч осіб, Угорщина взяла майже 520 тисяч, а Молдова та Словаччина теж показали величезні цифри. Для всієї європейської системи це став справжній міграційний шок. Загалом під кінець 2022 року кількість українських втікачів від війни у Європі сягнула десь 5,7 мільйона [31].

Щодо демографічного зрізу цієї міграційної хвилі, то ситуація доволі специфічна. Якщо аналізувати тих, хто виїхав до Європи, то там жінки працездатного віку разом із дітьми охоплюють майже 87% від усього масиву людей. До речі, схожу картину, хоч і зі своїми нюансами, соціологи спостерігали й на внутрішньому просторі України. Там серед тих, хто змушений був переїхати в інші регіони, частка жіноцтва становила щонайменше 59% [28].

Але тут є інший важливий момент. Саме він згодом і спровокував шалений попит на заклади освіти за кордоном. Йдеться про вік дітей у сім'ях переселенців. Опитування показало цікаву річ. Приблизно третина сімей, а саме 35% респондентів, виховували зовсім маленьких дітей – до 4 років [28]. Водночас

більше ніж половина опитаних (десь 53%) виїжджали з дітьми та підлітками шкільного віку від 5 до 17 років [28]. Така кількість неповнолітніх навантажила іноземну освітню систему. Звідси й з'явився цей жорсткий, об'єктивний запит на створення суто українських шкільних осередків. Це був єдиний адекватний спосіб захистити та зберегти національну ідентичність дітей в умовах тривалої евакуації.

Аналізуючи тривале перебування українців у країнах ЄС, вчені дедалі частіше говорять про нетипові світоглядні зрушення. Доволі глибоко цей процес описано в аналітичній доповіді Центру Разумкова. Експерти наголошують: масовий виїзд мільйонів громадян через війну спровокував появу специфічного психологічного явища – транскордонної, або так званої гібридної особистісної ідентичності [12]. Що це означає на практиці? Людина опиняється на стику двох зовсім різних культур і починає мимоволі вбирати елементи обох світів. З одного боку, українські мігранти змушені адаптуватися до європейських реалій, переймати тамтешні соціальні правила, досвід інклюзії чи локальної самоорганізації. З іншого ж боку – фіксується потужне, майже уперте прагнення утримати власну національну приналежність та культурне коріння.

Виходить така собі «українсько-європейська» ментальна модель. Причому її психологічна суть є глибоко амбівалентною. Таке подвійне світосприйняття, безумовно, формує потужний інтелектуальний та соціальний багаж, здатний підсилити повоєнну модернізацію України. Але є й зворотний бік медалі. Швидка та цілком успішна інтеграція в європейські структури різко підіймає ризик того, що люди просто не повернуться додому. Життя в евакуації непомітно, але кардинально перекроює професійні плани, побутові звички та базові цінності особистості. Людина стає іншою. Через це майбутню реінтеграцію не можна сприймати спрощено, як суто фізичний переїзд назад через кордон. Попереду – складна, тривала психологічна адаптація, оскільки соціокультурний досвід громадян за роки евакуації зазнав незворотних трансформацій [12].

Аналізуючи внутрішній потенціал людини під час війни, О. А. Чиханцова

[19] доводить, що саме резильєнтність допомагає мінімізувати деструктивний вплив стресу. Що цікаво, порівняльний аналіз виявив парадоксальну річ: українці, які залишилися вдома, мають вищу психологічну стійкість, ніж вимушені мігранти за кордоном. При цьому окремі показники – на кшталт оптимізму, автономії чи сенсу життя – у цих груп фактично однакові. Виходить, сам факт евакуації через руйнацію звичних соціальних зв'язків та хронічну невідомість стає важким бар'єром для психіки. Проте проактивна позиція особистості все одно залишається вирішальним чинником для успішної адаптації до нових умов.

Вивчення досвіду наших мігрантів у Німеччині підводить до невтішного висновку: психологічне виснаження тут стає нормою. О. Креденцер зафіксувала цілий спектр деструктивних станів – від задоволеної апатії до гострих нападів безпорадності [7]. Побутові негаразди виявилися лише верхівкою айсберга. Значно серйозніше на особистість тиснуть депресивні прояви та втрата життєвих орієнтирів. Цифри говорять самі за себе. Майже 68% опитаних наполягають на індивідуальній психологічній допомозі [7]. Це прямий сигнал: гуманітарної підтримки недостатньо. Потрібна фахова корекція резильєнтності.

В. М. Педоренко [11] на прикладі Німеччини доводить, що переселенці часто потрапляють у пастку дезадаптивних реакцій, зокрема агресії, ригідності та глибокої провини. Без вчасної інтервенції ці стани трансформуються у хронічний синдром «біженця», що унеможлиблює повноцінну соціалізацію та реалізацію життєвих цілей [11].

Порівнюючи досвід життя в Україні та евакуації до Польщі, Л. Бахмутова та А. Неска виокремлюють принципово різні вектори дезадаптації [1]. Хто залишився вдома – часто «завмирає», балансуючи між агресивним спротивом і апатією. Натомість мігранти за кордоном частіше скаржаться на психосоматичні збої та когнітивні розлади. «Замороженість» почуттів, постійна провинна вцілілого, розфокусована увага – це реальний профіль стану біженця [1]. Додайте сюди ще вимушену соціальну ізоляцію через побутову невлаштованість. Очевидно, що без впровадження спеціалізованих програм з відновлення

стійкості, процеси реінтеграції будуть критично уповільнені.

Схожу ситуацію фіксують дослідження А. Г. Єфімової щодо міграції до США [3]. Тут адаптацію ламає не стільки побут, скільки прірва між українською та американською культурою. Люди приходять до фахівців із ПТСР, гострим болем втрати, повною дезорієнтацією. Успіх інтеграції залежить від швидкості перебудови власної «Я-концепції» під нові соціокультурні стандарти [3]. Це вимагає від психологів комплексного підходу: спочатку – стабілізація емоцій, потім – розвиток адаптаційного потенціалу. Доповнюють цю картину І. Сингаївська та І. Коцюбинська [15], які доводять: висока резильєнтність дозволяє навіть в умовах евакуації формувати чітку часову перспективу та бачити себе як суб'єкта змін, тоді як низька стійкість призводить до фрагментарності мислення та страху майбутнього.

Ю. Максименко та О. Морозова-Йоханнессен [9] на прикладі Норвегії виявили цікаву амбівалентність адаптації. З одного боку, переселенці часто відчувають емоційний дискомфорт і страх перед невідомим. З іншого боку, життєстійкі особистості проявляють автономність: активно вивчають мову, культуру та шукають шляхи кар'єрного «перезавантаження» [9]. Це доводить, що труднощі – не вирок, а запит на впровадження спеціалізованих індивідуальних програм розвитку.

Фундаментальні засади формування професійної стійкості вчителів, обґрунтовані Т. Цюман, О. Нагулою та З. Адамською [18], набувають особливої гостроти саме в умовах повномасштабного вторгнення. Наголошуючи на важливості успішної психологічної адаптації педагогів, дослідники вивели авторську концепцію «Правил стійкості». Цей підхід вимагає від викладача системного відновлення власної безпеки, екологічного опрацювання хронічного стресу та плекання культури турботи про себе. Що важливо, розроблена авторами модель доводить: лише емоційно стабільний вчитель здатний трансформувати освітній простір у безпечне середовище та стати надійною психологічною опорою для вихованців [18]. В умовах масової міграції така здатність педагога «тримати удар» стає ключовим інструментом захисту

ментального здоров'я та національної ідентичності українських дітей в евакуації.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Масштабна воєнна міграція українців з початку 2022 року кардинально змінила соціокультурний ландшафт як в Україні, так і в країнах ЄС. Як зазначають О. Лук'янихіна та Т. Скиба, іноземні уряди зіткнулися з капітальною кризою, розв'язуючи питання розселення, медицини та навчання дітей буквально з коліс. Специфіка демографічного профілю цієї хвилі, де близько 87% становлять жінки з дітьми, зумовила високий рівень психоемоційного напруження та первинного стресу в умовах тотальної невідомості. Тривале перебування в евакуації запустило нетипові світоглядні зрушення. Згідно з матеріалами Центру Разумкова, на стику двох зовсім різних культур у мігрантів формується транскордонна або гібридна особистісна ідентичність. Ця ментальна модель є глибоко амбівалентною: успішна інтеграція в європейське середовище створює потужний соціальний багаж для модернізації, але водночас різко підвищує ризики неповернення через трансформацію життєвих орієнтирів і базових цінностей.

Психоемоційні детермінанти адаптації виявляють специфічну динаміку, яка ламає звичні уявлення про стресостійкість. Дослідження О. А. Чиханцової підтверджують парадоксальний факт: українці, які залишилися вдома, демонструють вищу психологічну стійкість, ніж вимушені мігранти за кордоном, для яких руйнація звичних зв'язків та хронічна невідомість стали важким бар'єром для психіки. О. Креденцер фіксує масове психологічне виснаження переселенців у Німеччині – майже 68% опитаних гостро потребують індивідуальної допомоги фахівців через апатію, депресивні прояви та втрату орієнтирів. За відсутності вчасних інтервенцій ці стани, за визначенням В. М. Педоренка, швидко трансформуються у дезадаптивний «синдром біженця», пов'язаний із ригідністю, агресією та глибокою провинною вцілілого.

При цьому вектори дезадаптації суттєво відрізняються залежно від географії переміщення. Л. Бахмутова та А. Неска вказують, що внутрішні переселенці частіше демонструють емоційне «завмирання» та апатію, тоді як зовнішні мігранти страждають

від когнітивних розладів і виражених психосоматичних збоїв. У дослідженнях А. Г. Єфімової (на прикладі США) доведено, що адаптацію ламає не стільки побутовий дискомфорт, скільки світоглядна прірва між культурами, яка вимагає від особистості повної та хворобливої перебудови власної «Я-концепції» під нові суспільні стандарти.

Вирішальним інструментом подолання цих деструктивних станів виступає рівень індивідуальної резильєнтності. І. Сингаївська та І. Коцюбинська доводять, що висока стійкість дозволяє навіть в умовах евакуації формувати чітку часову перспективу і повертати суб'єктність, тоді як низька стійкість призводить до фрагментарності мислення та страху перед майбутнім. Ю. Максименко та О. Морозова-Йоханнесен підтверджують цю закономірність: життєстійкі особистості в Норвегії трансформують емоційний дискомфорт в автономію та мовне перезавантаження. Надійним механізмом захисту ментального здоров'я є впровадження концепції «Правил стійкості» в освітній простір (Т. Цюман, О. Нагула, З. Адамська). Емоційно стабільне середовище та проактивна позиція особистості виступають базовими чинниками успішної соціалізації та адаптації українських мігрантів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ПЕДАГОГІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Вектор емпіричного зрізу зосереджено на аналізі тих психологічних детермінант, які визначають успішність адаптаційного процесу педагогів у зміненому соціокультурному просторі. Збір дослідних даних та формування вибірки учасників реалізовано на базі БФ «Фонд Добро» (Болгарія, м. Несебр). Отриманий емпіричний матеріал слугує основою для подальшої розробки цільового змісту соціально-психологічного супроводу фахівців на етапі вимушеної міграції.

Емпірична база для відбору учасників і реалізації дослідження: Болгарія, м. Несебр, БФ «Фонд Добро».

Вибірку склали вимушено переміщені педагоги, які працюють в українській школі закордоном (n=32).

Емпіричні задачі:

1. дослідити панівну стратегію адаптації педагога в умовах вимушеного переміщення;

2. висвітлити рівні сформованості стратегій акультурації, резильєнтності, задоволеності кар'єрним просуванням та процвітання у педагогів вибірки;

3. діагностувати наявність взаємозв'язків психосоціального благополуччя зі стратегіями акультурації, задоволеності кар'єрним просуванням й резильєнтності у педагогів-переселенців;

4. перевірити припущення щодо наявності зв'язку стратегій акультурації та кар'єри з показниками резильєнтності у досліджуваних;

5. з'ясувати, чи є стратегія акультурації чинником, що зумовлює задоволеності кар'єрним просуванням в умовах міграції.

Методики дослідження:

1. Українськомовна версія Короткого опитувальника стратегій акультурації (КОСА) (Л. В. Музичко, Я. Л. Чернишова, 2025) [10].

2. Опитувальник задоволеності кар'єрним просуванням фахівця (К. Фоменко, О. Соколов, 2024) [30].

3. Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14 (Л. Колесніченко, О. Береженна, 2023) [6].

4. Українська адаптація шкали процвітання (О. Вельдбрехт, Д. Рибачок, 2025) [2].

Діагностування було проведено протягом переддипломної практики у живому форматі. Опитування здійснювалося анонімно. Демографічні дані учасників не збиралися.

Після проведення опитування було здійснено аналіз даних. Для математико-статистичної обробки застосовувалися дані описової статистики. Для перевірки емпіричних гіпотез - коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

2.2. Психометричне обґрунтування інструментарію дослідження

Вивчення соціально-психологічних особливостей вимушено переміщених педагогів ми здійснювали за допомогою чотирьох валідних і надійних методик.

1. Українськомовна версія Короткого опитувальника стратегій акультурації (КОСА) (Л. В. Музичко, Я. Л. Чернишова, 2025) [10].

Діагностика особливостей акультурації українських педагогів проводилася за допомогою методики КОСА. Цей короткий опитувальник побудований на моделі Дж. Беррі. Суть концепції зводиться до двох ключових питань. Наскільки людина прагне зберігати свої рідні традиції? І чи є в неї бажання повноцінно взаємодіяти з новим соціальним оточенням?

Сам тест невеликий, містить лише 16 тверджень. Шкали опитувальника: інтеграція, асиміляція, маргіналізація або ж сепарація.

Вагомим аргументом на користь використання цієї методики стала її якісна адаптація саме на вітчизняній вибірці. Дослідники отримали цілком надійний

інструмент. Розрахований коефіцієнт α - Кронбаха показує достатню внутрішню узгодженість пунктів (у межах 0,7 - 0,8). Додатково перевірялася конвергентна валідність, де кореляції за Пірсоном виявилися статистично значущими (при $p \leq 0,01$). Враховуючи наявність готових норм для зручної інтерпретації балів, опитувальник повністю відповідає завданням нашого дослідження.

2. Опитувальник задоволеності кар'єрним просуванням фахівця (К. Фоменко, О. Соколов, 2024) [30].

Для оцінки суб'єктивного сприйняття професійного успіху ми обрали цю новітню вітчизняну методику. Авторами як кар'єрне просування осмислюється не просто прагматична необхідність чи зміна посади. Це усвідомлений збіг між кар'єрними амбіціями працівника та його реальним зростанням. Суть концепції зводиться до того, наскільки високо людина оцінює свій поточний професійний статус. Чи відчуває фахівець, що досяг очікуваного рівня самореалізації?

Сам інструмент є максимально зручним і компактним. Він містить лише 10 тверджень. Респондент оцінює кожне з них за допомогою класичної 5-бальної шкали Лікерта.

Вагомим аргументом на користь цього опитувальника стала його актуальність та доведена психометрична якість. Автори тесту вже перевірили його на практиці. Показники надійності та валідності виявилися високими.

3. Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14 (Л. Колесніченко, О. Береженна, 2023) [6].

Методика є адаптованим українським варіантом опитувальника PRIFOR (автори: Л. Колесніченко, О. Береженна, 2023). Структура опитувальника представлена 14 пунктами, розподіленими відповідно до трифакторної моделі: «Позитивне мислення», «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування», «Мислення, орієнтоване на віру та надію». Оцінка психометричних властивостей тесту підтвердила його діагностичну придатність.

Зокрема, розрахунок коефіцієнтів α - Кронбаха фіксує показники в межах 0,685–0,869 для різних субшкал, що констатує достатню внутрішню консистентність пунктів. Тимчасову стабільність інструменту верифіковано

методом повторного тестування (ретест проведено через пів року). Перевірку конвергентної валідності реалізовано шляхом встановлення кореляційних зв'язків із релевантними методиками оцінювання регенеративних ресурсів індивіда. Емпіричну базу стандартизації склали протоколи 170 піддослідних, чії результати оброблено із застосуванням кватильного розподілу для розрахунку тестових норм.

4. Українська адаптація шкали процвітання (О. Вельдбрехт, Д. Рибачок, 2025) [2].

Вибір цього інструменту зумовлений його стислістю та валідністю. Методика дозволяє оперативно діагностувати вісім ключових компонентів евдемонічного благополуччя. Вона складається з восьми тверджень. Це забезпечує мінімальне навантаження на респондентів у ситуації професійної адаптації.

Психометричні властивості шкали – стабільні. Внутрішня узгодженість (α -Кронбаха 0,88) підтверджує надійність даних, а факторна структура відповідає оригінальній теоретичній моделі процвітання.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Першим етапом постав аналіз результатів, отриманих за допомогою Українськомовної версії Короткого опитувальника стратегій акультурації (КОСА) (Л. В. Музичко, Я. Л. Чернишова, 2025) (Рис. 2.1).

За результатами нашого опитування вималювалася чітка тенденція: педагоги, які змушені були змінити місце проживання, найчастіше обирають стратегію інтеграції (середній показник – 4,30 бала). Що це означає на практиці? Це маркер того, що вчитель не просто намагається вижити, а шукає спосіб зберегти власну професійну гідність, поєднуючи свій досвід з вимогами нової реальності. Аналізуючи цей показник через призму теорії, ми бачимо підтвердження думки розробників методики: саме інтеграція стає своєрідним рятувальним колом. Вона дозволяє педагогу не ламати себе, адаптуючись до

чужих стандартів, а органічно вписати свою майстерність у новий контекст. Звідси й вищий рівень внутрішнього спокою – коли ти не відчуваєш себе «чужим серед своїх», стабілізується й емоційний фон, що є критично важливим для роботи в класі під час війни.

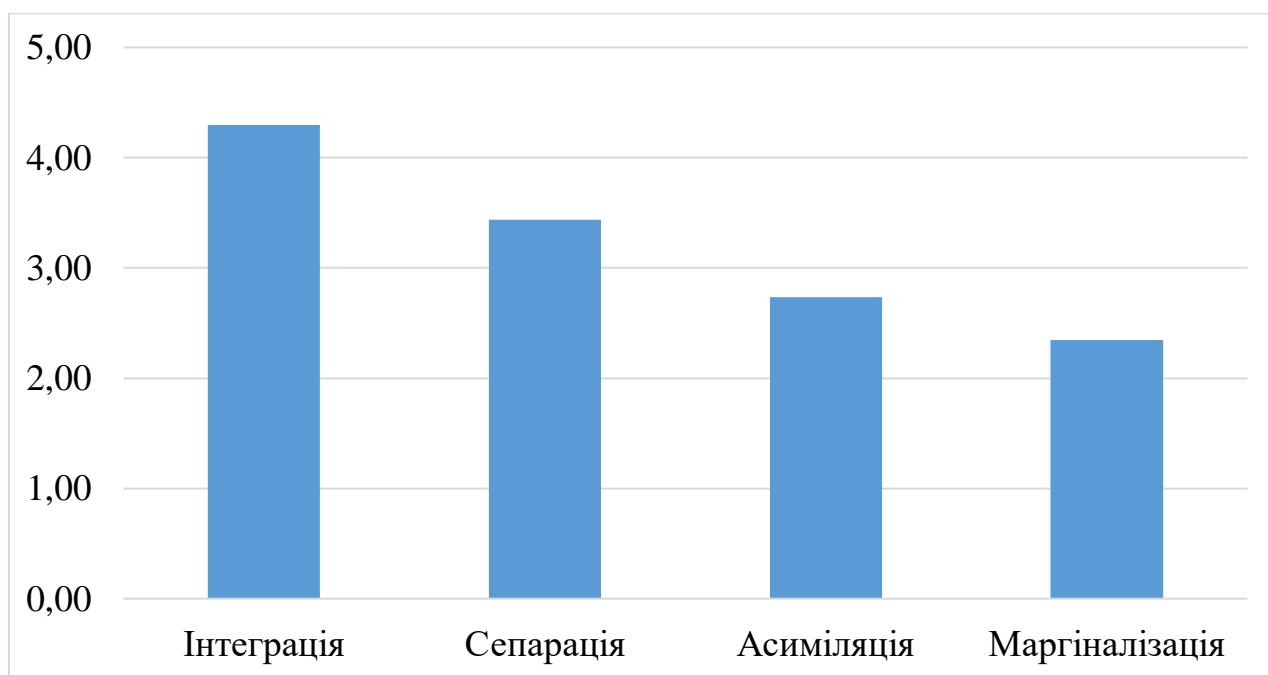


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за панівною стратегією адаптації в умовах вимушеного переміщення за методикою КОСА (за середнім значенням).

Менший прояв у вибірці вимушено переміщених педагогів отримала стратегія сепарування (середнє значення=3, 44). Вона проявляється у тому, що людина зберігає свою культуру і традиції та робить на цьому більший наголос, аніж на адаптації до місцевих традицій і культури.

Третю позицію за середнім значенням посіли результати за шкалою асиміляції (середнє значення за шкалою=2, 73). Це протилежна стратегія. Тут більшого значення навпаки отримує місцева культура, до якої людина більше прагне.

Останню позицію у рейтингу стратегій адаптації в умовах вимушеного переміщення за методикою КОСА посідає маргіналізація (середнє значення за шкалою=2, 73). Найменш властиво нашим досліджуваним відчувати себе

чужинцем в обох культурах: місцевій і власній.

Розглянемо більш деталізовано рівні прояву стратегій у досліджуваних. Бо, попри високу інформативність показників середнього значення, вони не дають повної картини індивідуального розподілу вчителів у межах досліджуваної вибірки. Усереднені дані нівелюють розбіжності між педагогами з різним досвідом адаптації.

Тож для отримання розуміння нами було проведено аналіз частотного розподілу за рівнями. Це нам потрібно, бо маємо визначити яка частка освітян потребує посиленого соціально-психологічного супроводу для успішної інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Якщо подивитися на дані щодо інтеграції (Рис. 2.2), перше, що впадає в око – це чимала група педагогів (56%), які тримаються «золотої середини». Вони ніби намагаються балансувати: не поривають зв'язки з рідним, але й активно вливаються в нові умови.

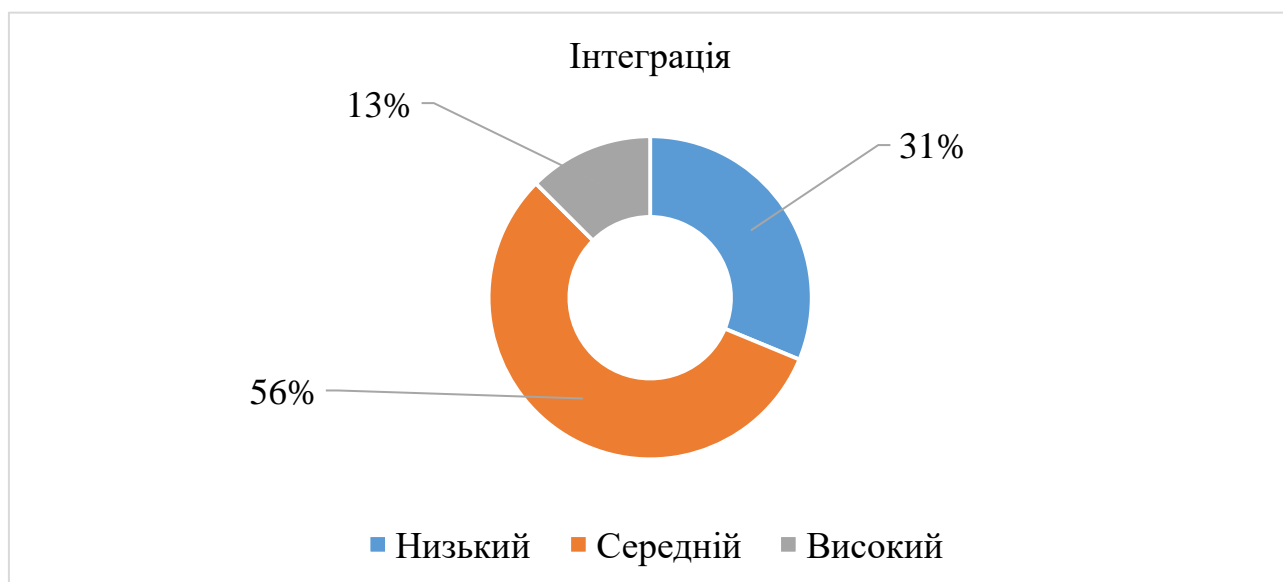


Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних за шкалою «Інтеграція» за методикою КОСА (в % значенні).

Склалася цікава картина і з іншими показниками рівнів. Лише 13% вчителів демонструють високий рівень інтеграції – це люди, яким вдалося «вписатися» в нове середовище найбільш безболісно.

Натомість тривожною є цифра у 31%: стільки опитаних мають низькі бали. Для них процес інтеграції виявився найскладнішим, адже поєднати минулий досвід із викликами сьогодення їм поки важко.

Враховуючи, що саме інтеграція дає відчуття психологічного комфорту, ми маємо чіткий сигнал: розроблювана нами програма супроводу повинна насамперед підтримати саме цю третину освітян.

Якщо подивитися на дані щодо сепарації, то впадає в око те, що майже половина вчителів (44%) тримаються за свої традиції максимально міцно. Видається, для цієї групи збереження рідного зараз понад усе, і адаптуватися до нового вони не дуже-то й поспішають (Рис. 2.3).

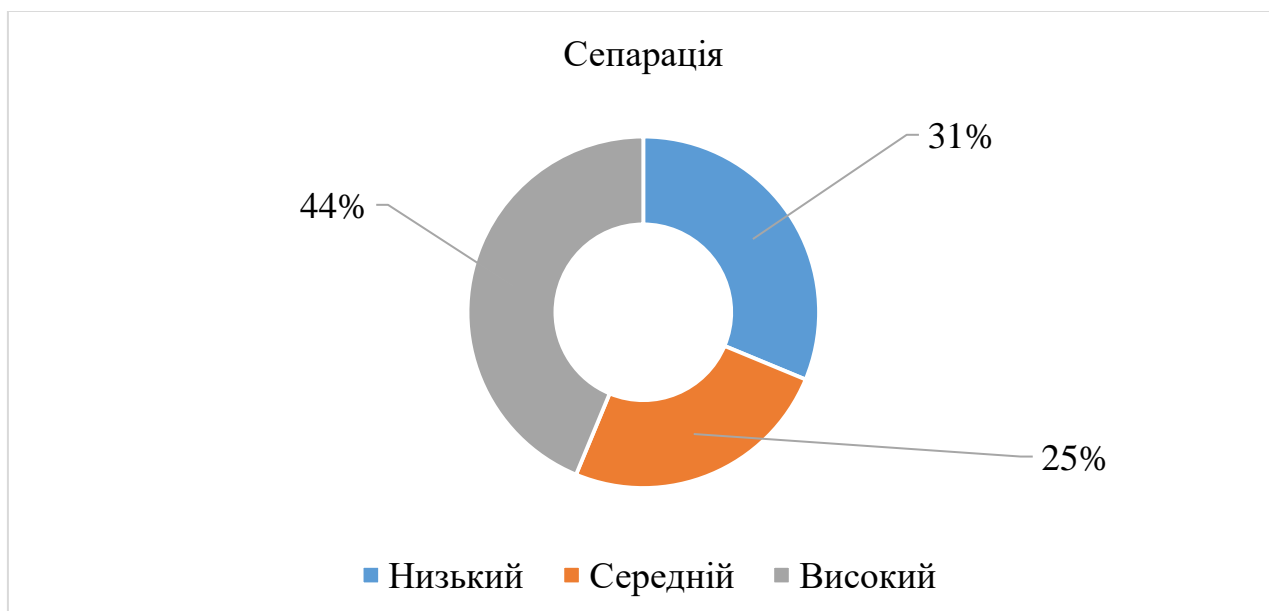


Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних за шкалою «Сепарація» за методикою КОСА (в % значенні).

31% осіб із низьким рівнем сепарації – це ті, хто, мабуть, готові швидше відпустити минуле. І є ще 25% колег із середніми показниками, які, можливо, ще не визначилися, чи їм закриватися, чи відкриватися. Загалом, оскільки цей суттєвий відсоток осіб із високими показниками чітко вказує на схильність замикатися в собі, нам є над чим подумати. Ми маємо чіткий сигнал: розроблювана нами програма супроводу не може ігнорувати цю групу. Адже

якщо педагог замкнувся, як він навчає в новому соціокультурному середовищі?

Тепер осмислимо стратегії, які частіше ведуть до стресу. Звернемося до показників шкали «Асиміляція» (Рис. 2.4). Розподіл у цій групі виявився досить специфічним. Рівно половина респондентів (50%) зупинилася на середньому рівні. Високі бали отримали 38% опитаних педагогів. Низький рівень залишився у значній меншості – це лише 12%.

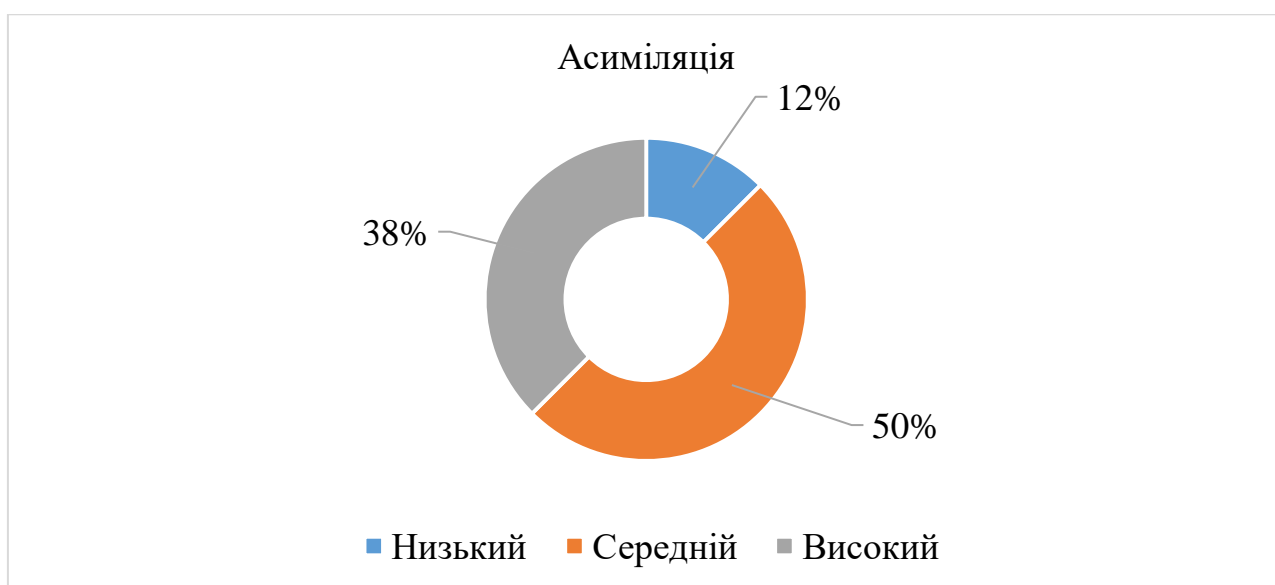


Рис. 2.4. Розподіл досліджуваних за шкалою «Асиміляція» за методикою КОСА (в % значенні).

Виявлена у ході дослідження специфіка свідчить про готовність більшості опитаних приймати нові соціокультурні правила, хоча за усередненими показниками фіксується спроба вчителів утримати рівновагу між колишніми професійно-особистісними патернами та іншомовним середовищем. Утім, явна перевага високих балів за цим вектором вказує на процеси вимушеної асиміляції – тобто експрес-підлаштування під вимоги приймаючої сторони. Така поведінкова модель, якщо порівнювати її з плавною інтеграцією, розгортається на тлі жорсткої експлуатації психологічних резервів. Це провокує швидке ментальне знецінення та виснаження, через що утримувати стабільну адаптацію надалі стає значно складніше.

Перейдемо до останньої шкали – «Маргіналізація» (Рис. 2.5). Тут результати поділилися дуже рівномірно. Низький рівень мають 44% опитаних педагогів. Рівно стільки ж (44%) показали середній рівень. Високі бали отримала зовсім незначна частина вибірки. Це лише 12%.

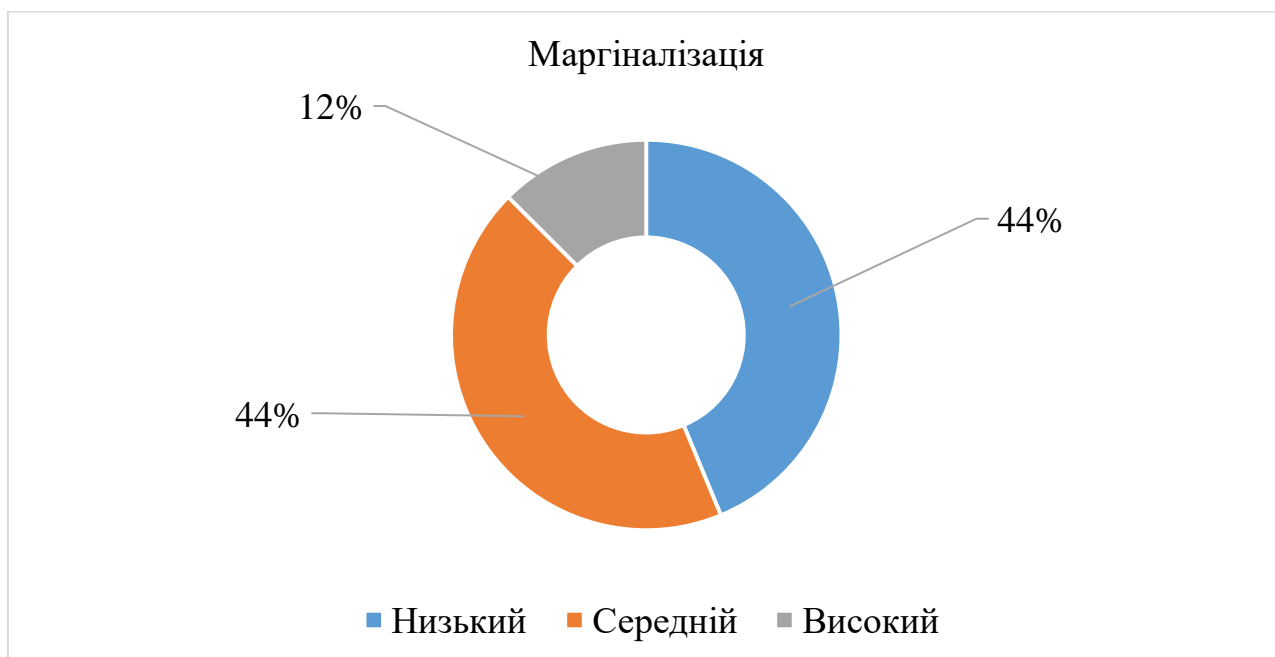


Рис. 2.5. Розподіл досліджуваних за шкалою «Маргіналізація» за методикою КОСА (в % значенні).

Про що нам каже така статистика? Маргіналізація – це найважчий стан, коли людина втрачає зв'язок і з рідною, і з новою культурою. Більшість вчителів успішно уникають цієї крайності. Вони знаходять внутрішні ресурси триматися за власне коріння або будувати нове життя. Водночас 12% з високим рівнем потребують особливої уваги. Ці педагоги відчують ізоляцію та соціальну відірваність від суспільства у ситуації вимушеного переміщення. Саме з цією групою ризику потрібно першочергово працювати в рамках психологічного супроводу.

Наступним кроком постало опрацювання отриманих результатів за Опитувальником задоволеності кар'єрним просуванням фахівця (К. Фоменко, О. Соколов, 2024). Дані описової статистики наведено у Табл. 2.1 і стає зрозумілим,

що отримані результати охоплюють увесь можливий діапазон шкали. Зафіксовано як абсолютний мінімум у 10 балів, так і максимум – 50. Вибірка вийшла вкрай контрастною. Одні педагоги відчують повну професійну самореалізацію. Інші демонструють тотальне розчарування своїм кар'єрним становищем після переміщення.

Таблиця 2.1

Описова статистика отриманих результатів за Опитувальником задоволеності кар'єрним просуванням фахівця (К. Фоменко, О. Соколов, 2024)

Показник	Значення
Середнє арифметичне	34,88
Медіана	37
Стандартне відхилення	10,39
Мінімальний / максимальний бал	10 / 50

Значення медіани (37) відчутно перевищило середнє арифметичне (34,88). Наявна типова лівостороння асиметрія. Понад половина респондентів мають бали вище середнього. Загалом тенденція в колективі є позитивною. Педагоги переважно задоволені своїм кар'єрним просуванням. Проте загальну середню оцінку по вибірці сильно тягнуть униз окремі учасники з екстремально низькими показниками ближче до 10 балів.

Стандартне відхилення зафіксовано на рівні 10,39. Це суттєвий розкид для загальної шкали у 40 балів. Даний показник підтверджує попередні спостереження. Досвід опитаних є глибоко індивідуальним. Ситуація зовсім не однорідна. Частина вчителів змогла швидко знайти себе та реалізувати власні амбіції. Натомість інша частина групи зараз проживає гостру кризу професійного статусу.

Діаграма демонструє чіткий розподіл рівнів задоволеності кар'єрним просуванням (Рис. 2.6). Найбільша група респондентів має високий показник. Він становить 44% від усієї вибірки. Це свідчить про успішну професійну самореалізацію значної частини колективу.

Середній рівень зафіксовано у 37% опитаних педагогів. Ці фахівці досягли прийняттого балансу. Їхні кар'єрні очікування переважно збігаються з поточною реальністю. Сумарно високий та середній рівні складають абсолютну більшість результатів. Загальна ситуація є сприятливою.

Група з низьким рівнем виявилася найменшою. Вона охоплює 19% осіб. Проте це майже п'ята частина всього колективу. Дані педагоги зараз переживають кризу професійного статусу. Їхні амбіції залишаються нереалізованими. Ця категорія працівників вимагає окремої уваги керівництва.

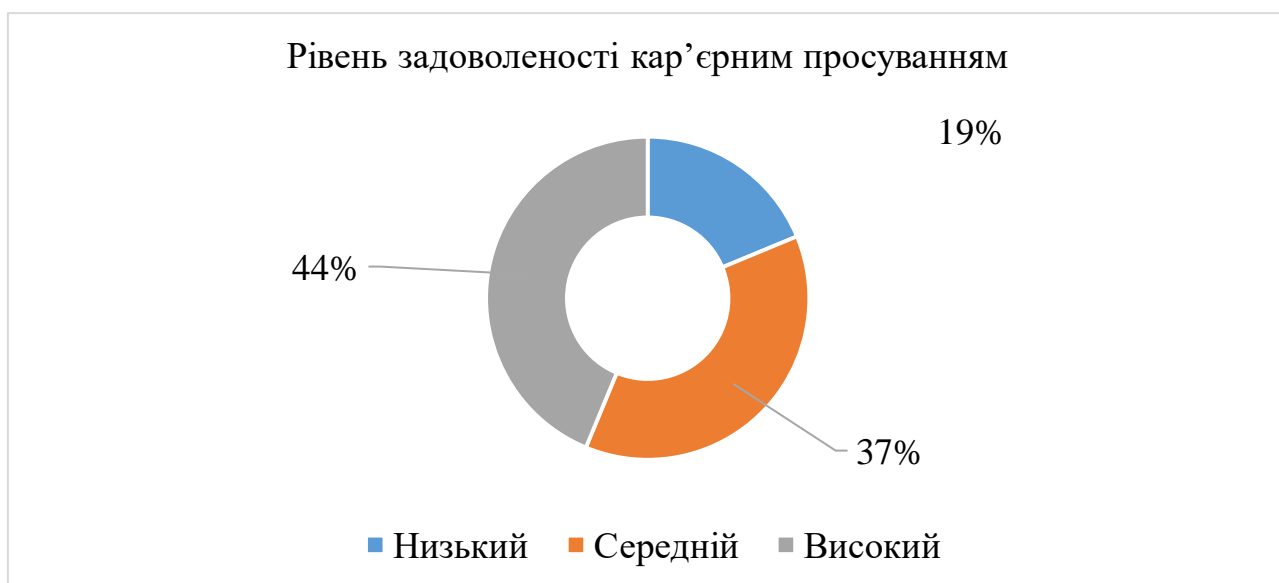


Рис. 2.6. Рівень задоволеності педагогів кар'єрним просуванням за опитувальником К. Фоменко, О. Соколов.

Наступним етапом постав аналіз результатів за методикою «Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14» (Л. Колесніченко, О. Береженна, 2023). Спираючись на дані за шкалою «Позитивне мислення», чітко простежується домінування середніх показників серед опитаних педагогів (56%), що супроводжується доволі відчутною часткою осіб із високим рівнем (25%) (Рис. 2.7).

Це цілком закономірна тенденція. Методика ІДР-14 визначає високі бали як здатність особистості концентруватися на власних ресурсах та шукати

можливості для подолання криз, розглядаючи перешкоди радше як життєві уроки, а не фатальні помилки. Фокус зміщується на конструктив. Аналізуючи цю чверть нашої вибірки, варто припустити, що такі вчителі ефективно нівелюють стрес від вимушеної міграції, знаходячи міцну опору для оптимістичного сприйняття нової професійної реальності в українській школі за кордоном. Вони адаптуються значно швидше. Середній показник за цією шкалою становить $M=20,37$ бала.

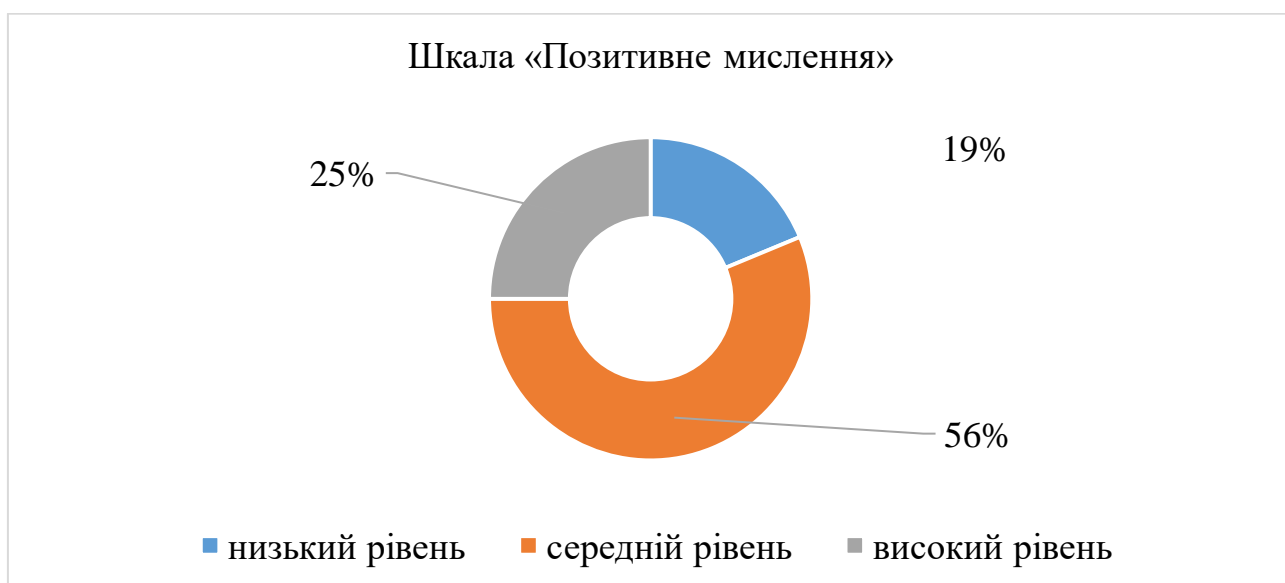


Рис. 2.7. Розподіл досліджуваних за рівнем позитивного мислення за методикою «Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14» (Л. Колесніченко, О. Береженна, 2023) (в %).

Водночас тривожним маркером залишаються ті 19% респондентів, чий низькі значення вказують на тотальну зневіру у власних силах та стійку схильність інтерпретувати події виключно крізь призму безнадії. Негатив тут домінує абсолютно. Цілком очевидно, що для переміщеного фахівця подібна когнітивна ригідність є вкрай деструктивною, оскільки вона блокує здатність помічати перспективи в іншій країні та гальмує процес повноцінного психологічного відновлення. Травма лише консервується.

Спираючись на зафіксовані дані, домінування середніх показників (56%)

було виявлено під час аналізу розподілу за шкалою «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» (Рис. 2.8). Це цілком очікувана реакція. Розглядаючи чверть нашої вибірки (25%), яка продемонструвала високі результати, варто звернути увагу на їхню здатність формувати дієві індивідуальні стратегії подолання хронічного стресу. Вони діють максимально компетентно. Замість пасивного очікування, такі педагоги активно вибудовують нові професійні та побутові маршрути, адаптуючи власне функціонування під вимоги іншомовного середовища, що дозволяє їм ефективно викладати в українських школах за кордоном попри пережиті травми. Успішна адаптація тут очевидна.

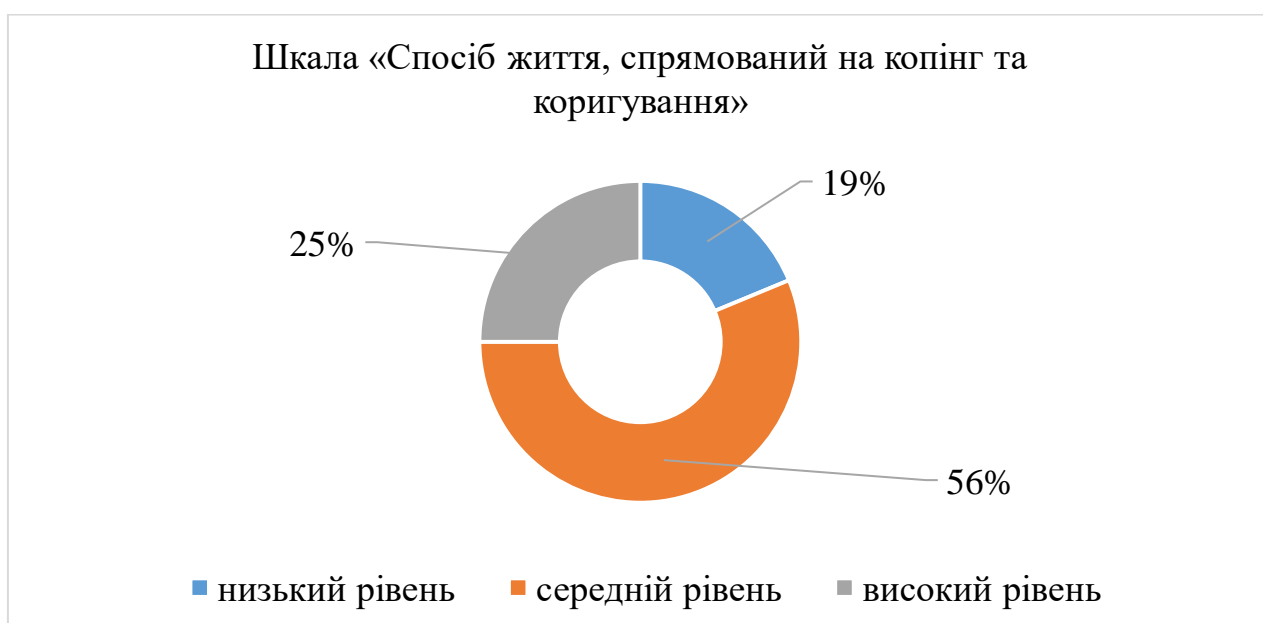


Рис. 2.8. Рівні вираженості копінг-стратегій та коригування способу життя серед вимушено переміщених педагогів за методикою «Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14» (Л. Колесніченко, О. Береженна, 2023) (у %).

Середнє значення за шкалою копінг-стратегій дорівнює $M=13,06$ балів. Діаметрально протилежну картину ми фіксуємо у 19% респондентів, чий гранично низькі значення свідчать про вибір абсолютно неефективних патернів поведінки в умовах тривалої міграційної кризи. Ця стратегія є руйнівною. Аналізуючи це, стає зрозуміло, що для переміщеного вчителя відмова від цілеспрямованого коригування власного стану та фаталістична позиція «буде як

є» не лише консервують психологічний біль, але й унеможливають пошук соціальної підтримки. Ресурс для відновлення відсутній.

Як видно з Рис. 2.9 абсолютне домінування середніх показників (75%) було виявлено під час аналізу розподілу за шкалою «Мислення, орієнтоване на віру та надію». Це очікувана стабілізація. Розглядаючи майже п'яту частину нашої вибірки (19%), яка продемонструвала високі результати, варто звернути увагу на їхню виражену здатність проектувати позитивні зміни, нівелюючи травматичний досвід вимушеної міграції. Вони впевнено планують майбутнє. Замість фіксації на втраченому, такі педагоги активно формують нові життєві та професійні перспективи, глибоко вірячи у власну спроможність впоратися з викликами викладання в українських школах за кордоном. Відновлення проходить успішно. Статистичний аналіз виявив середнє значення $M=13,81$ бала.

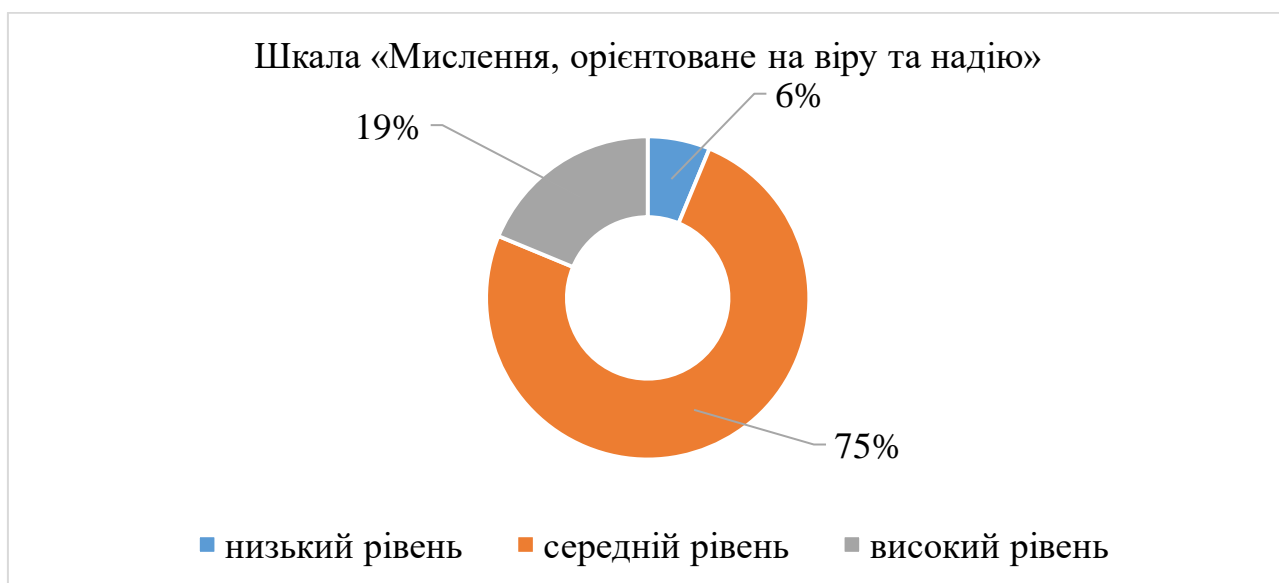


Рис. 2.9. Рівні вираженості когнітивних настанов щодо віри та надії у вимушено переміщених педагогів за методикою «Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14» (Л. Колесніченко, О. Береженна, 2023) (у %).

Зовсім іншу, вкрай деструктивну картину ми фіксуємо у 6% респондентів, чії мінімальні бали свідчать про тотальну втрату віри у можливість психологічного одужання. Надія повністю відсутня. Цілком очевидно, що для

переміщеного вчителя подібне знецінення майбутнього є критичним, оскільки воно цілковито блокує будь-яке довгострокове планування та породжує стійке відчуття безпорадності перед новою реальністю. Життєва перспектива руйнується.

Аналіз результатів показує, що більшість опитаних вчителів мають середній рівень резильєнтності (Рис. 2.10).

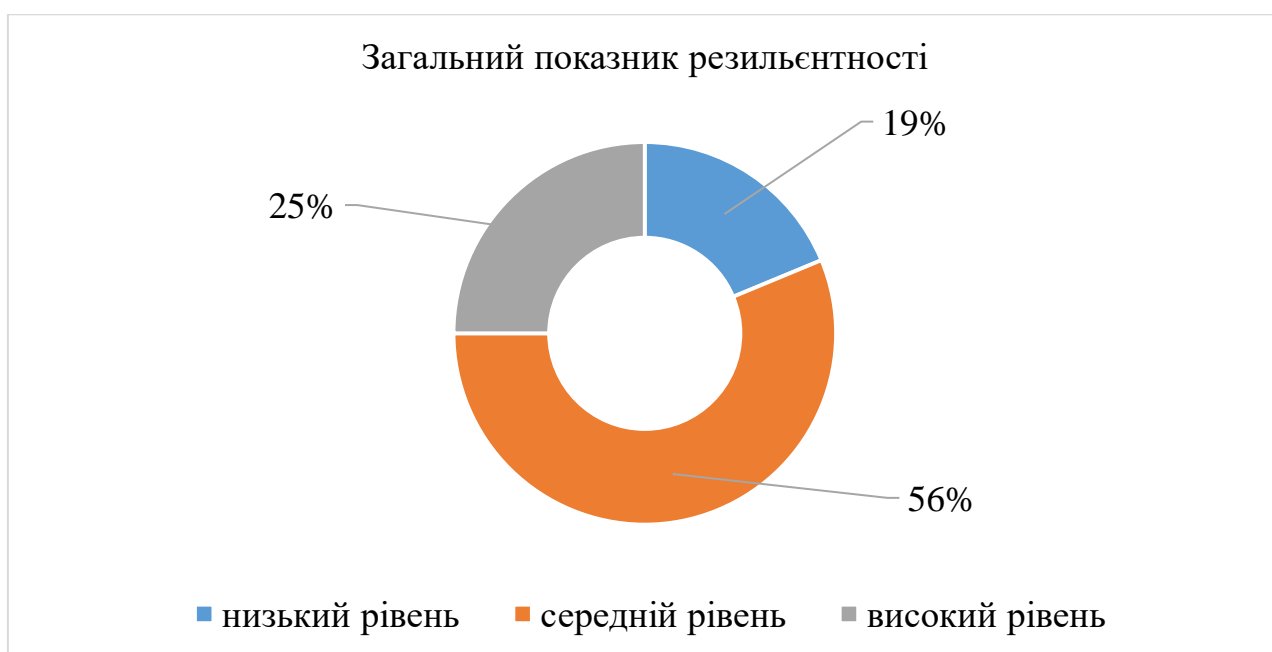


Рис. 2.10. Розподіл рівнів загальної резильєнтності серед вимушено переміщених педагогів (у %)

Загальний показник резильєнтності вибірки становить $M=47,25$ балів. Спираючись на зафіксовані емпіричні дані, було виявлено, що більшість педагогів не зламалися від переїзду, вони продовжують працювати й адаптуватися. Але їхня стійкість – це не «сталевий характер», а скоріше режим виживання. Вони використовують свої внутрішні резерви, але ці резерви не безмежні й зараз вони на межі вичерпання. Педагогам зараз важко не просто тому, що вони в іншій країні. Вони живуть у режимі «подвійного життя»: з одного боку – нове середовище, з іншого – робота в українській школі (яка теж вимагає багато сил). Це постійний стрес, який не закінчується, бо ситуація вдома

(в Україні) все ще нестабільна.

За українською адаптацією шкали процвітання (О. Вельдбрехт, Д. Рибачок, 2025) серед вимушено переміщених педагогів визначено, що середнє значення складає 41,56 бала. Це відповідає середньому рівню української вибірки. Звернемося до осмислення розподілу даних за цим інструментом (Рис. 2.11).

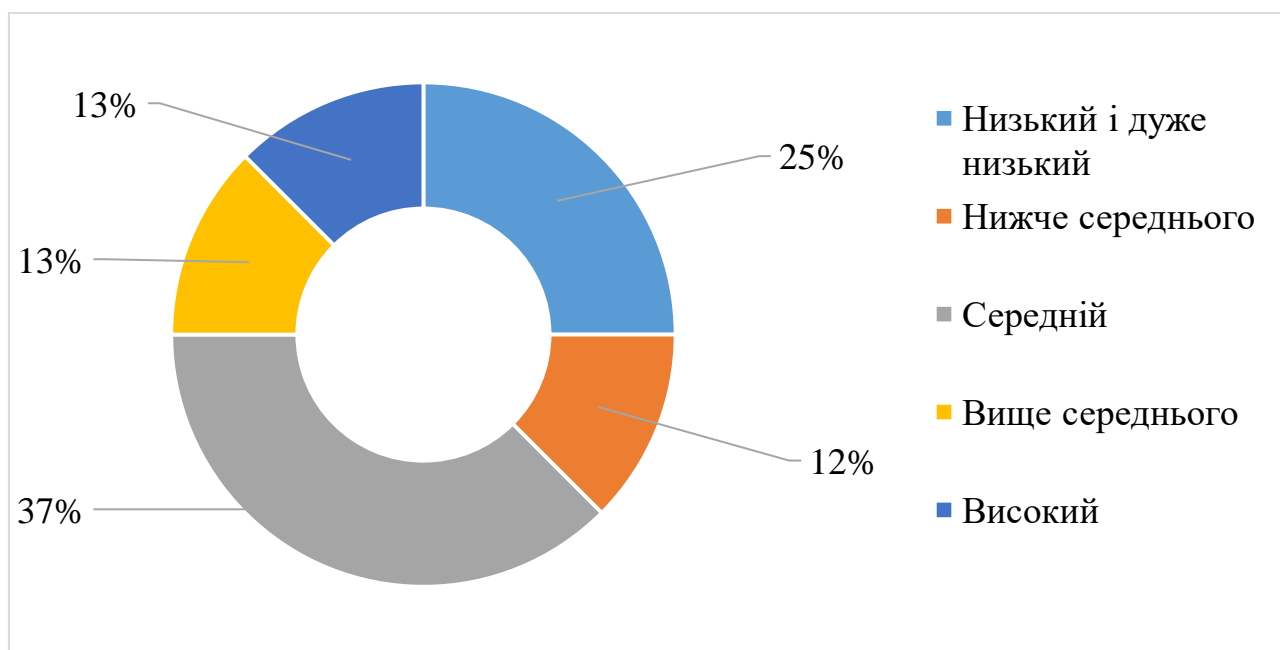


Рис. 2.11. Рівні розподілу показника евдемонічної стійкості у вимушено переміщених педагогів за українською адаптацією шкали процвітання (О. Вельдбрехт, Д. Рибачок, 2025) (в %).

Розподіл результатів (рис. 2.11) вказує на поляризацію стану освітян, бо найбільш чисельна група – 37% опитаних (12 осіб) – демонструє середній рівень процвітання. Ці педагоги зберігають відносну рівновагу. Проте значно тривожнішими є інші показники. Чверть від загальної кількості опитаних виявили низькі та вкрай низькі показники. На рівні «нижче середнього» оцінено ще 12% респондентів, що підтверджує брак їхнього внутрішнього ресурсу. Отриманий розподіл вказує – адаптаційний потенціал третини цієї вибірки практично вичерпано. Цей факт стає основним маркером для розробки

подальших заходів. Високі параметри функціонування мають лише 26% учасників (8 осіб). Вони порівну – по 13% (по 4 особи) – розподілилися на рівні «високий» та «вище середнього».

Емпірична гіпотеза про взаємозв'язки між психосоціальним благополуччям, акультураційними стратегіями, резильєнтністю та задоволеністю кар'єрним просуванням у педагогів-мігрантів перевірялася через коефіцієнт Пірсона (Табл. 2.2). Його лінійну кореляцію обрано через те, що фіксовані нами показники повністю відповідають критеріям для інтервальних шкал.

Таблиця 2.2

Кореляційні взаємозв'язки між показниками стратегій акультурації, резильєнтності, кар'єрного просування та рівня процвітання вимушено переміщених педагогів

Змінні	Процвітання
Інтеграція	-0,279
Сепарація	-0,472*
Асиміляція	-0,640*
Маргіналізація	-0,524*
Задоволеність кар'єрним просуванням	0,191
Позитивне мислення	0,521*
Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	0,400*
Мислення, орієнтоване на віру та надію	0,566*
Загальний показник резильєнтності	0,560*

Примітка. * $p \leq 0,05$.

Матриця інтеркореляцій (Табл. 2.2) демонструє, що показники процвітання вчителів знижуються, якщо вони обирають деструктивні варіанти акультурації. Фіксується зворотний зв'язок із благополуччям, коли йдеться про

сепараційні тенденції ($r_{xy}=-0,472$, за $p \leq 0,05$). Схожі негативні зрізи отримано і для показників асиміляції ($r_{xy}=-0,640$, за $p \leq 0,05$). На додачу, маргіналізація теж виявляє від'ємні значення ($r_{xy}=-0,524$, за $p \leq 0,05$). Коли педагоги замість інтеграції обирають самоізоляцію, намагаються повністю розчинитися в іншому середовищі чи дистанціюватися від нього, їхні особистісні структури зазнають руйнації. Через подібні деструктивні стратегії мігранти втрачають спроможність до повноцінного відновлення.

На противагу цьому, зафіксовано чітку позитивну колінеарність між процвітанням та життєстійкістю за методикою «ІДР-14» (Л. Колесніченко, О. Береженна, 2023). Ознаки процвітання зростають разом із показниками орієнтації на віру та надію ($r_{xy}=0,566$, за $p \leq 0,05$). Аналогічний прямий зв'язок виявлено і для параметрів позитивного мислення $r_{xy}=0,521$, за $p \leq 0,05$).

Якщо вчитель здатен гнучко коригувати свій спосіб життя, це теж дає позитивний, хоч і дещо менший ефект ($r_{xy}=0,400$, за $p \leq 0,05$). Результати за загальним індексом резильєнтності ($r_{xy}=0,560$, за $p \leq 0,05$) підтверджують: подолання кризових станів виступає основним внутрішнім джерелом, яке захищає ментальне здоров'я фахівця. Що стосується припущення про наявність взаємозв'язку між кар'єрними чинниками, стратегіями акультураційного вибору та показниками життєстійкості, то зафіксовані в Табл. 2.3 емпіричні дані підтвердили його лише в окремих аспектах.

Розрахунки у Табл. 2.3 підтверджують: показники резильєнтності вчителів-мігрантів знижуються за умов використання дезадаптивних акультураційних моделей. Відмова від власної культурної ідентичності або тривале перебування у стані ізоляції суттєво мінімізують особистісні ресурси. Зокрема, найбільш помітний деструктивний тренд зафіксовано між маргіналізаційними проявами та параметрами коригування способу життя і копіngu ($r_{xy}= -0,810$, $p \leq 0,05$). Подібна залежність унаочнює, що соціальне відчуження мігранта стає серйозною перешкодою, яка заважає вчителю використовувати конструктивні варіанти подолання стресових навантажень. Завершальним кроком математичного аналізу виступила верифікація

припущення про те, як саме обрана модель акультурації зумовлює суб'єктивну оцінку задоволеності кар'єрою в іншокультурному середовищі. За результатами розрахунків було виявлено два статистично значущі лінійні взаємозв'язки. З одного боку, позитивний вектор констатовано між оцінками задоволеності кар'єрним просуванням та вибором інтеграційної стратегії ($r_{xy}=0,385$, $p\leq 0,05$).

Таблиця 2.3

Кореляційні взаємозв'язки між стратегіями акультурації, кар'єрними показниками та компонентами резильєнтності вимушено переміщених педагогів.

Змінні	Позитивне мислення	Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	Мислення, орієнтоване на віру та надію	Загальний показник резильєнтності
Інтеграція	-0,126	-0,001	-0,053	-0,078
Сепарація	-0,133	-0,304	-0,169	-0,218
Асиміляція	-0,484*	-0,276	-0,520*	-0,486*
Маргіналізація	-0,196	-0,810*	-0,423*	-0,495*
Карєра	0,232	0,254	0,284	0,285

Примітка. * $p\leq 0,05$.

З іншого - від'ємний - між задоволеністю кар'єрним просуванням і стратегією маргіналізацією ($r_{xy}=-0,355$, $p\leq 0,05$). Тож, припускаємо, що шлях до кар'єрного відновлення педагога-переселенця лежить виключно через інтеграцію. Все інше (маргіналізація, сепарація) гальмує цей процес.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене нами на базі болгарського БФ «Фонд Добро» (м. Несебр)

емпіричне дослідження особливостей адаптації вимушено переміщених педагогів (n=32) дало змогу сформулювати кілька важливих узагальнень.

Аналізуючи стратегії акультурації, ми помітили очевидне домінування інтеграційних прагнень у структурі вибірки. Середнє значення тут є найвищим і становить 4,30 балів. Освітняни намагаються поєднувати збереження власної ідентичності з активним освоєнням нового простору. Показники частотного розподілу це підтверджують. Більша частина групи (56%) утримує стабільну «золоту середину» міжкультурного діалогу. Проте третина опитаних (31%) має критично низький рівень інтеграції, що вказує на серйозні труднощі. Паралельно фіксуємо високі бали за шкалою сепарації у 44% педагогів. Вони схильні штучно замикатися всередині своєї етнічної групи. Так діє міграційний стрес. Стратегії асиміляції та маргіналізації мають однаково низький рейтинг (середнє значення 2,73). Але ігнорувати 12% осіб із високою маргіналізацією не можна. Ці вчителі перебувають у зоні гострого ризику через тотальне відчуття самотності.

Вивчення задоволеності кар'єрним просуванням за методикою К. Фоменко та О. Соколова унаочнило сильну полярність професійної самооцінки у вибірці. Однорідності в колективі немає. Середній показник становить 34,88 бала, але стандартне відхилення сягає 10,39. Це свідчить про величезний розрив між успішними вчителями та тими, хто переживає кризу. Медіана (37) перевищує середнє значення, фіксуючи лівосторонню асиметрію. Високу кар'єрну задоволеність мають 44% респондентів. Натомість п'ята частина (19%) демонструє тотальне не реалізування власних амбіцій після переїзду. Вони проживають глибоку кризу ідентичності.

Середній рівень загальної резильєнтності виявив аналіз особистісних ресурсів за тестом ІДР-14. Показник вибірки становить 47,25 бала. Вчителі тримаються. Але сили вичерпуються через навантаження та роботу в українській школі за кордоном. Оцінка окремих компонентів показала домінування середніх значень. За шкалою «Позитивне мислення» це 56% (при середньому 20,37 бала). Схожі цифри отримано щодо шкали «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування». Тут теж маємо 56% (результат 13,06 бала). Найбільша

однорідність зафіксована за шкалою «Мислення, орієнтоване на віру та надію». Вона охоплює 75% опитаних (показник 13,81 бала). Четверть нашої вибірки (25%) має високі бали за когнітивним копінгом. Ці показники підтримують учителів. Завдяки таким даним міграція перетворюється на стимул рости далі у професії.

Спираючись на результати розрахунку лінійного коефіцієнта Пірсона, ми виявили чітку систему взаємозв'язків між стійкістю та евдемонічним благополуччям педагогів (загальний показник процвітання дорівнює 41,56 бала). Прямий зв'язок із відчуттям процвітання має загальна резильєнтність ($r_{xy}=0,560$, при $p\leq 0,05$). Позитивне мислення діє схожим чином ($r_{xy}=0,521$, при $p\leq 0,05$). Мислення, орієнтоване на віру та надію, теж дає позитивний ефект ($r_{xy}=0,566$, при $p\leq 0,05$). Стійкість є головним двигуном адаптації.

Зворотні кореляції зафіксовано під час аналізу дезадаптивних стратегій акультурації. Рівень процвітання педагогів стрімко падає при виборі сепарації ($r_{xy}=-0,472$, при $p\leq 0,05$). Асиміляція дає ще гірший показник ($r_{xy}=-0,640$, при $p\leq 0,05$). При маргіналізації тенденція аналогічна ($r_{xy}=-0,524$, при $p\leq 0,05$). Останній чинник руйнує все найсильніше. Маргіналізація фактично блокує поведінкову гнучкість вчителя. На це чітко вказує від'ємна кореляція екстремальної щільності. Вона виявлена між маргіналізаційними процесами та шкалою «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» ($r_{xy}=-0,810$, при $p\leq 0,05$). Будь-які усвідомлені спроби подолання стресу за таких умов повністю пригнічуються. Вчителі втрачають опору.

Кінцева перевірка емпіричних гіпотез підтвердила, що успішне кар'єрне відновлення переміщеного вчителя можливе лише через збалансовану інтеграцію ($r_{xy}=0,385$, при $p\leq 0,05$). Маргінальні ж настрої діють як жорстке гальмо професійного розвитку ($r_{xy}=-0,355$, при $p\leq 0,05$). Отримані цифри стануть основою нашої майбутньої програми психологічного супроводу.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЕДУКАЦІЙНА ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ПЕДАГОГІВ

3.1. Теоретико-методологічні засади та принципи побудови програми супроводу

На основі аналізу другого розділу ми підготували психоедукаційну програму для педагогів-мігрантів. Ми спиралися на сучасні теорії міграції. Вибір формату роботи не випадковий – педагоги працюють в українських школах саме за кордоном (n=32). Вони виснажені емоційно. Для них краще підходить поєднання теорії (розбір стресу, захисних механізмів та криз) з практичними вправами на саморегуляцію. Це допомагає адаптуватися швидше. Через виклики війни класичні погляди на психічне здоров'я вже не дають повних відповідей.

Як обґрунтовано у практичному посібнику за редакцією Л. З. Сердюк [13], в основі позитивного психічного здоров'я лежать внутрішні ресурси особистості – її оптимізм, стійкість, життєві цілі, самоефективність та здатність до реалізації дієвих копінг-стратегій подолання стресу. Даний напрям репрезентує собою міцний альянс надбань позитивної психології М. Селігмана, позитивної психотерапії Н. Пезешкіана та сучасної позитивної психіатрії Д. Джесте, продовжуючи гуманістичні традиції К. Роджерса й А. Маслоу. Мобілізація наявного потенціалу людини виходить тут на перший план. Аналізуючи сутність психічного здоров'я, Г. Вейлант диференціював сім емпіричних моделей, де воно розглядається як стан вище норми, зрілість, домінування позитивних емоцій, соціоемоціональний інтелект, суб'єктивне благополуччя та психологічна стійкість. Історичним підґрунтям цих пошуків виступають класичні праці Х. Кентріла, Е. Дінера, Н. Бредбурна, М. Ягоди та Р. Еммонса.

У ширшому вимірі концепція перегукується з екзистенційними теоріями свободи (Е. Фромм, В. Франкл, Р. Мей), суб'єктності (Р. Харре), часової перспективи (Ж. Нюттен), «поток» (М. Чиксентмігайї) та салютогенезу

(А. Антоновськи). Окрему роль відіграє установка на довіру (Дж. Боулбі, Е. Вотерс), що виступає базисом успішної психологічної адаптації.

Проте реалії війни руйнують первинну стабільність людини, запускаючи деструктивні процеси на всіх рівнях екологічної системи. К. Катані [27] досліджував ментальне здоров'я людей у зоні війни. Він зазначив, що збройні конфлікти завжди провокують спалах домашнього насильства над дітьми та жінками. Це веде до катастрофічних наслідків. Війна та постійні сварки вдома руйнують психіку дитини. Як результат, виникають депресія, ПТСР та серйозні розлади поведінки. Головним рушієм цього «кола насильства» є саме батьківська травма. Така ж тенденція спостерігається і в сім'ях вимушених мігрантів.

Оцінюючи психологічний стан українців, переміщених внаслідок російської агресії, О. Завгородня та О. Краєва [4] фіксують у біженців виразні деструктивні тенденції: гіпертрофовану цінність безпеки, хронічну невпевненість у собі, хворобливу спрямованість у минуле та суттєве зниження показників фізичного здоров'я. Виникають серйозні бар'єри. Людина більше не отримує задоволення від своєї роботи. Вона просто не може планувати майбутнє. Якщо криза ідентичності затягується, а умови навколо стають гіршими, з'являється так звана псевдоідентичність. Це небезпечний стан. Щоб вийти з нього, потрібна комплексна програма підтримки. Вона має спиратися на внутрішні цінності людини та сенс її життя. Нам важливо допомогти вчителю знайти приховані внутрішні ресурси. Також потрібно навчити його простих психологічних вправ для збереження здоров'я. Тільки так можна побудувати стійкість до зовнішнього стресу.

Паралельно з цим хронічний стресогенний тиск неминуче провокує вигорання професіонала. У дослідженні А. Швалба, Л. Перелігіної та Л. Балабанової [20] констатовано, що загальний показник емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб та вимушених мігрантів є критично високим. Ситуація ускладнюється накладенням гострого і хронічного дистресу. Саме через це у мігрантів фаза виснаження виявляється повністю сформованою. Науковці довели існування стійкого зв'язку між життестійкістю та вигоранням:

показники «контролю» та «залученості» мають позитивний зв'язок із фазами вигорання, тоді як параметр «прийняття ризику» виявляє стійку зворотну залежність. Вимушене переселення деформує життєстійкість особистості. Це актуалізує потребу в розробці цільових програм, спрямованих на зміцнення життєстійкості як головного чинника підвищення опірності емоційному вигоранню цивільних осіб. Середній рівень резильєнтності у наших вчителів становить 47,25 бала. Це вказує на те, що внутрішні ресурси вчителів поступово вичерпуються через тривалий стрес.

У дипломній роботі ми спираємося на класифікацію Л. З. Сердюк [14], яка ділить благополуччя на два види. Перший – гедоністичний. Це просте задоволення базових потреб і комфорт. Другий підхід – евдемонічний. Він набагато складніший. Тут мова йде про те, як людина розкриває власні таланти та внутрішній потенціал. Для вчителя в еміграції це основа його психологічної безпеки. Без цього неможливо зберегти себе як особистість.

Ми виділили три головні речі, які допомагають людині «процвітати». Це самостійність (автономія), розуміння майбутнього (когерентність) і розвиток. Нормальна автономія допомагає тримати баланс. Вчитель не закривається від світу, але й не піддається чужому впливу. Він просто вірить у свої сили.

У переселенців цей баланс часто руйнується. З'являються серйозні психологічні бар'єри. Людина втрачає контроль над життям і перестає розуміти саму себе. Починається сильна залежність від чужої думки. Через це вчителі не можуть поставити нормальні цілі й перестають себе поважати. Це породжує неадекватне цілепокладання та неприйняття себе. Сприяння благополуччю особистості, за твердженням Л. З. Сердюк [14], полягає в актуалізації внутрішніх ресурсів через осмислення резервів теперішнього та розвиток самодетермінації в майбутньому.

Враховуючи теорію та результати наших тестів, ми побудували психоедукаційну програму на чотирьох головних ідеях:

1. Цільові групи та диференціація супроводу (Стратегія «Трьох мішеней») Емпіричне дослідження зафіксувало виразну неоднорідність і полярність

психологічних станів усередині вибірки, що унеможливило застосування універсального, лінійного підходу. Спираючись на концепт сформованості фази виснаження [20] та загрозу виникнення псевдоідентичності у мігрантів [13], ми структурували психоедукаційний супровід за такими векторами: група, мішень впливу, акультураційний вектор.

Виділені нами групи:

1. Група гострого ризику (спрямованість на кризову інтервенцію та стабілізацію).

До цієї групи віднесено 12% педагогів із критично високим рівнем маргіналізації, що супроводжується почуттям тотальної відчуженості, та 19% осіб із деструктивно низькими показниками кар'єрного просування. Дана субгрупа проживає глибоку кризу професійної та особистісної ідентичності, пов'язану із втратою суб'єктності [14]. Психоедукаційний фокус тут спрямований на зниження рівня ізоляції, деінтерналізацію провини та відновлення базового почуття психологічної безпеки.

2. Група адаптаційного запиту (розвивально-корекційна спрямованість).

Складає 31% вчителів із низьким рівнем інтеграції та 44% із високим рівнем сепарації (схильність до штучного замикання виключно в межах етнічної групи). Засадою роботи з цією групою є розширення їхньої міжкультурної гнучкості, подолання міграційного стресу та стимулювання плавної інтеграції в середовище перебування без ламання професійного «Я» та знецінення минулого досвіду, через подолання фіксації на минулому [13].

3. Група ресурсної підтримки (профілактика професійного вигорання).

Презентована вчителями «золотої середини» (56% за показниками інтеграції та резильєнтності). Ці педагоги функціонують у режимі «подвійного життя» (адаптація в новій країні + інтенсивна праця в українській школі за кордоном), що призводить до прихованого виснаження внутрішніх ресурсів стійкості та формування стійкої фази емоційного вигорання. Робота з ними будується на засадах превенції втоми від співчуття, опанування технік регенерації сил та збереження психологічних резервів через зміцнення

компонентів життєстійкості [20].

Психологічні мішені програми (на основі кореляційного аналізу Пірсона)

Архітектура змістовних блоків програми безпосередньо детермінована виявленими інтеркореляційними зв'язками, які чітко диференціюють деструктивні та протективні чинники благополуччя педагогів. Програма базується на розвитку факторів з лінійним зв'язком.

1. Розвиток когнітивного копінгу та оптимістичного атрибутивного стилю.

Оскільки математично доведено зв'язок між параметрами процвітання особистості та позитивним мисленням ($r_{xy}=0,521$, $p\leq 0,05$), а також мисленням, орієнтованим на віру й надію ($r_{xy}=0,566$, $p\leq 0,05$), когнітивний блок програми орієнтовано на рефлексію та переформатування когнітивних схем. Міграція та робота за кордоном трансформуються у свідомості вчителя з концепту «втрати та катастрофи» у концепт «простору для набуття унікального професійного досвіду» та майданчик для актуалізації внутрішніх ресурсів евдемонічного благополуччя [14].

2. Трансформація копінг-поведінки особистості.

Виявлений екстремальний негативний тренд між рівнем маргіналізації та життєвим стилем копінгу ($r_{xy}=-0,810$, $p\leq 0,05$) констатує, що стан ізоляції повністю паралізує конструктивну активність особистості. Психоедукація має на меті озброїти вчителя дієвими інструментами проактивної поведінки, активізувати гнучкість копінг-стратегій та зняти поведінкову блокаду, викликану хронічним дистресом.

Акультураційний вектор: інтеграція як прерогатива кар'єрного відновлення.

Ми провели кореляційний аналіз і помітили цікаву річ. Успішна кар'єра у вчителів-переселенців прямо пов'язана лише з однією стратегією – інтеграцією ($r_{xy}=0,385$, $p\leq 0,05$). А от маргіналізація, навпаки, сильно заважає професійному зростанню ($r_{xy}=-0,355$, $p\leq 0,05$). Також наше дослідження виявило серйозну проблему з так званою «експрес-асиміляцією». Вона зафіксована у 38% опитаних. Ці педагоги намагаються максимально швидко стати «своїми» за

кордоном. Вони просто відмовляються від власного коріння. Через таке надмірне прагнення розчинитися в новому середовищі люди швидко витрачають усі внутрішні сили. Як результат, вчителі втрачають контроль над життям і банально вигорають на роботі.

Тому концептуальним вектором програми визначено двовекторну інтеграцію (за Дж. Беррі): плекання та утримання міцної української професійної ідентичності (що реалізується в діяльності в межах української школи за кордоном) при одночасному стимулюванні відкритості до соціокультурного та освітнього простору приймаючої країни.

Провідні принципи побудови програми

Наша психоедукаційна програма базується на кількох важливих принципах.

1. Принцип евдемоністичної спрямованості. Ми не намагаємося просто прибрати окремі симптоми стресу чи негативні емоції. Це не спрацює. Наша мета – допомогти вчителю розвиватися далі, стати самостійним та знову відчувати успіх у своїй професії [14].

2. Принцип ресурсності (опора на автентичну резильєнтність): Спираючись на виявлений середній рівень резильєнтності педагогів вибірки ($M = 47,25$), програма орієнтована на деконсервацію та актуалізацію внутрішніх опор, які вчителі вже мають, але тимчасово не використовують через дію міграційного шоку.

3. Принцип екологічності та пролонгованості. Ми враховували, що вчителі тривалий час живуть у стресі. Вони переживають війну вдома та важко звикають до життя за кордоном. Тому всі наші методи є м'якими. Програма не створює для педагогів додаткового навантаження. Вона працює як довготривала психологічна опора, що повністю відповідає ідеї позитивного психічного здоров'я [1].

Ці теоретичні підходи та результати наших тестів дозволяють перейти до створення самої програми. Далі у роботі ми детально розпишемо її етапи, зміст модулів та конкретні психологічні вправи.

3.2. Структура та наповнення психоедукаційної програми супроводу

Спираючись на теорію та стратегію «Трьох мішеней», ми склали структуру нашої програми «Резильєнтність та інтеграція». Вона створена спеціально для підтримки вчителів-переселенців. Сама програма складається з трьох модулів. Це всього 6 занять, кожне триває десь півтори-дві години. Формат вийшов дуже гнучким. Завдяки цьому ми можемо працювати з різними групами вчителів: тими, кому зовсім важко (група ризику), тими, хто адаптується, і тими, кому потрібна просто підтримка. При цьому ми не перевантажуємо педагогів зайвою теорією.

Структура програми

БЛОК 1. Когнітивний рефреймінг та стабілізація емоційного плато

Цільова мішень

Переформатування деструктивних когнітивних схем міграційного стресу та відновлення базового почуття безпеки. Фокус спрямовано переважно на групу гострого ризику (вчителі з ознаками маргіналізації та втрати суб'єктності).

Основний зміст

Трансформація сприйняття міграції та роботи за кордоном з концепту «тотальної втрати/катастрофи» у концепт «простору для набуття унікального досвіду» (опора на зафіксований зв'язок позитивного мислення із процвітаням особистості, $r_{xy}=0,521, p \leq 0,05$). Зниження рівня ізоляції, легалізація та деінтерналізація провини за виїзд, подолання «синдрому відкладеного життя».

Методичний інструментарій

Мінілекції з психології міграційного стресу, когнітивна реструктуризація, техніки емоційного заземлення та експресивне письмо.

БЛОК 2. Акультураційна гнучкість та збереження професійного «Я»

Цільова мішень

Стимулювання конструктивної стратегії інтеграції та подолання деструктивних тенденцій. Фокус спрямовано на групу адаптаційного запиту (педагоги з високими показниками сепарації чи експрес-асиміляції).

Основний зміст

Напрацювання балансу «двовекторної інтеграції» за Дж. Беррі. Плекання та утримання міцної української професійної ідентичності за умови одночасного розширення відкритості до соціокультурного простору приймаючої країни ($r_{xy}=0,385$, $p\leq 0,05$).

Профілактика виснаження через спроби «швидкого розчинення» у новому середовищі ціною знецінення минулого досвіду. Розблокування проактивної поведінки та зняття поведінкової блокади ($r_{xy}=-0,810$, $p\leq 0,05$ між маргіналізацією та копінгом).

Методичний інструментарій

Інтерактивні вправи на аналіз життєвих сценаріїв, рольове моделювання проблемних ситуацій міжособистісної взаємодії, рефлексія професійних ролей.

БЛОК 3. Актуалізація автентичної резильєнтності та превенція вигорання

Цільова мішень

Мобілізація внутрішніх ресурсів життєстійкості та профілактика емоційного виснаження. Фокус на групу ресурсної підтримки (вчительська «золота середина», що працює в режимі подвійного навантаження).

Основний зміст

Деконсервація та актуалізація внутрішніх опор особистості (враховуючи виявлений помірний рівень резильєнтності вибірки, $M=47,25$). Розвиток параметрів «контролю» та «залученості» як протектора формування стійкої фази вигорання. Орієнтація на евдемонічне благополуччя через усвідомлення резервів теперішнього часу та побудову реалістичних життєвих цілей на майбутнє.

Методичний інструментарій

Здоров'язберезувальні психотехніки, вправи на усвідомлення особистісних кордонів, експрес-методи регенерації сил, техніки тайм-менеджменту та ресурсної візуалізації.

Очікувані результати впровадження програми:

Реалізація програми дозволить м'яко активізувати внутрішній адаптаційний потенціал вимушено переміщених педагогів. Завдяки розвитку

проактивного копінгу, когнітивного рефреймінгу та усвідомленому вибору стратегії інтеграції очікується зниження показників професійного вигорання, відновлення суб'єктності та підвищення рівня загального евдемонічного благополуччя вчителів у ситуації тривалого міграційного дистресу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Спираючись на зафіксовані дані теоретико-методологічного аналізу та результати емпіричного зрізу, у третьому розділі було розроблено й обґрунтовано комплексну психоедукаційну програму «Резильєнтність та інтеграція», спрямовану на цілісний соціально-психологічний супровід вимушено переміщених педагогів. Спроектовано унікальний інструментарій.

Застосування саме інтелектуалізованого психоедукаційного формату допомоги зумовлено специфікою нашої вибірки ($n=32$), оскільки для вчителів українських шкіл за кордоном поєднання когнітивного опанування інформації з техніками саморегуляції є найбільш екологічним і терапевтично дієвим. Ресурси вчителів виснажені.

Аналізуючи це, у межах реалізації диференційованої стратегії «Трьох мішеней» нами було детально структуровано супровід для трьох специфічних субгруп: гострого ризику (куди увійшли 12% маргіналізованих осіб та 19% осіб із низьким кар'єрним рухом), адаптаційного запиту (31% із низькою інтеграцією та 44% із високою сепарацією) і ресурсної підтримки (56%). Виявлено глибоку ідентичнісну кризу.

Спираючись на зафіксовані дані кореляційного аналізу Пірсона, архітектуру змістовних блоків програми було жорстко підпорядковано розвитку протективних факторів благополуччя особистості, насамперед – подоланню екстремально негативного тренду між маргіналізацією та конструктивним копінгом ($r_{xy}=-0,810$, при $p \leq 0,05$), який повністю блокує проактивну поведінку вчителів. Дієві копінги заблоковано.

Варто звернути увагу на спрямованість когнітивного блоку курсу на переформатування сприйняття міграції з концепту «катастрофи» у простір професійного розвитку, що безпосередньо спирається на виявлений позитивний зв'язок мислення, орієнтованого на надію, з параметрами суб'єктивного процвітання особистості ($r_{xy}=0,521$, при $p \leq 0,05$). Оптимізм стимулює благополуччя.

Цілком очевидно, що концептуальним вектором кар'єрного відновлення педагогів виступає виключно стратегія двовекторної інтеграції ($r_{xy}=0,385$, при $p \leq 0,05$), у той час, як деструктивна стратегія «експрес-асиміляції» (38%) лише посилює емоційне вигорання через штучне розчинення в іншому середовищі ціною втрати власного коріння та суб'єктності. Збережено українську ідентичність.

Розроблена нами блочно-модульна архітектура програми розрахована на три змістовні блоки (всього 6 занять по 1,5–2 години), які послідовно забезпечують емоційну стабілізацію, напрацювання акультураційної гнучкості та деконсервацію автентичної резильєнтності, помірний середній рівень якої зафіксовано у вибірці ($M=47,25$). Програма діє превентивно.

Комплексне впровадження таких методів, як когнітивний рефреймінг, рольове моделювання сценаріїв взаємодії та здоров'язберезувальні психотехніки, дозволяє м'яко активізувати адаптаційний потенціал, знизити рівень професійного виснаження й відновити психологічне благополуччя вчителів у ситуації тривалого дистресу. Мета супроводу досягнута.

ВИСНОВКИ

1. Оцінюючи глобальні масштаби воєнної міграції українського населення з початку 2022 року, ми констатуємо кардинальну й незворотну трансформацію соціокультурного ландшафту європейського простору, де близько 87% переміщених осіб становлять саме жінки з дітьми, змушені адаптуватися до умов тотальної життєвої невідомості. За даними Центру Разумкова, тривала евакуація сильно змінює світогляд. У людей формується суперечлива, гібридна ідентичність, через що вони можуть не повернутися додому.

О. А. Чиханцова помітила дивну річ: українці, які залишилися вдома, психологічно стійкіші за тих, хто виїхав за кордон. Останні втратили звичні зв'язки. Наприклад, у Німеччині О. Креденцер фіксує виснаження у 68% переселенців. Їм потрібна допомога через апатію та депресію. Без підтримки це переростає в «синдром біженця» з агресією та провинною вцілілого (В. М. Педоренко). Внутрішні переселенці частіше емоційно «завмирають» (Л. Бахмутова, А. Неска). А от зовнішні мігранти більше страждають від когнітивних розладів і психосоматики через культурний шок (А. Г. Єфімова). Головним захистом тут стає особиста резильєнтність. Вона повертає людині автономію та розуміння майбутнього (І. Сингаївська, І. Коцюбинська, Ю. Максименко, О. Морозова-Йоханнессен).

2. На базі болгарського БФ «Фонд Добро» (м. Несебр) ми дослідили адаптацію 32 вчителів-переселенців, які працюють в українській школі за кордоном. Тести показали, що більшість педагогів прагнуть інтеграції. Середнє значення за цією шкалою найвище – 4,30 балів. Частотний розподіл підтверджує: 56% опитаних утримують баланс у міжкультурному діалозі. Але є й приховані загрози. Третина вчителів (31%) має критично низьку інтеграцію. Водночас 44% педагогів отримали високі бали за шкалою сепарації – вони штучно замикаються всередині своєї етнічної групи через дистрес.

3. Середній рівень асиміляції та маргіналізації однаковий – 2,73 балів. Проте у 12% вчителів маргіналізація висока. Вони відчувають самотність і потребують допомоги. Задоволеність кар'єрою (за К. Фоменко та О. Соколовим) має середній показник 34,88 бала. Але однорідності в групі немає. Стандартне відхилення високе (10,39), а медіана складає 37 балів. Ми бачимо лівосторонню асиметрію. Високу задоволеність мають 44% опитаних, а 19% взагалі не реалізували свої амбіції після переїзду.

Загальна резильєнтність (тест ІДР-14) середня – 47,25 балів. Сили вчителів вичерпуються. Показники «Позитивного мислення» та «Способу життя з орієнтацією на копінг» середні у 56% педагогів (20,37 та 13,06 балів відповідно). Найвища єдність зафіксована за шкалою «Мислення, орієнтоване на віру та надію»: тут 75% опитаних мають 13,81 бала, а чверть вибірки (25%) демонструє високі результати.

4. Спираючись на зафіксовані дані розрахунку лінійного коефіцієнта Пірсона, було математично доведено існування цілісної системи взаємозв'язків між стійкістю та евдемонічним благополуччям вчителів, загальний показник процвітання яких становить 41,56 бала. Виявлено потужні протективні чинники. Прямий позитивний зв'язок із відчуттям процвітання має загальна резильєнтність особистості ($r_{xy}=0,560$, при $p \leq 0,05$), а також когнітивне позитивне мислення ($r_{xy}=0,521$, при $p \leq 0,05$) та мислення, орієнтоване на віру й надію ($r_{xy}=0,566$, при $p \leq 0,05$). Стійкість є двигуном. Натомість стрімке падіння рівня процвітання педагогів зафіксовано при виборі дезадаптивних акультураційних стратегій: сепарації ($r_{xy}=-0,472$, при $p \leq 0,05$), асиміляції ($r_{xy}=-0,640$, при $p \leq 0,05$) та маргіналізації ($r_{xy}=-0,524$, при $p \leq 0,05$). Останній фактор руйнує все. Процеси маргіналізації фактично блокують поведінкову гнучкість вчителя, на що чітко вказує виявлена нами від'ємна кореляція екстремальної щільності між маргіналізаційними настроями та шкалою копінг-коригування способу життя ($r_{xy}=-0,810$, при $p \leq 0,05$). Активність особистості повністю паралізується. Перевірка гіпотез показала, що успіх у кар'єрі вчителів-переселенців прямо пов'язаний

лише зі стратегією інтеграції ($r_{xy}=0,385$, при $p\leq 0,05$). Маргіналізація, навпаки, сильно гальмує будь-який професійний розвиток ($r_{xy}=-0,355$, при $p\leq 0,05$).

5. Спираючись на ці дані та теорію, у третьому розділі ми описали програму «Резильєнтність та інтеграція». Ми підібрали для неї конкретні практичні методиками. Психоедукаційний формат ми обрали через професійні особливості самих учителів. Для людей інтелектуальної праці найкраще підходить саме така схема: спочатку когнітивне розуміння проблеми, а потім – практичні вправи на саморегуляцію. Для них це найекологічніший варіант допомоги. Програма є гнучкою. Спираючись на концепт сформованості фази виснаження, архітектуру супроводу було структурувати за вектором стратегії «Трьох мішеней» для трьох специфічних субгруп: гострого ризику (куди увійшли 12% маргіналізованих осіб та 19% осіб із низьким кар'єрним рухом), адаптаційного запиту (31% із низькою інтеграцією та 44% із високою сепарацією) і ресурсної підтримки (56%). Диференціація забезпечує ефективність. Блочно-модульна структура курсу розрахована на 3 змістовні модулі (всього 6 занять по 1,5–2 години), що дозволяє уникнути створення додаткового дидактичного тиску на втомлених педагогів.

6. Перший блок спрямований на когнітивний рефреймінг та емоційну стабілізацію, щоб подолати зв'язок між маргіналізацією та слабким копінгом. Другий блок стимулює інтеграцію і запобігає «експрес-асиміляції», яка через втрату коріння веде до вигорання. Третій блок розвиває внутрішню стійкість, контроль та залученість для досягнення евдемонічного благополуччя, адже загальна резильєнтність вибірки помірна ($M=47,25$). Такі методи, як когнітивна реструктуризація, рольові ігри та психотехніки саморегуляції, м'яко активізують адаптацію. Вони знижують професійне виснаження й повертають учителям контроль над життям у ситуації тривалого міграційного дистресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бахмутова Л. М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2022. Вип. 22. С. 3–18.
2. Вельдбрехт О., Рибачок Д. Українська адаптація шкали процвітання. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2025. № 2(22). С. 12–20.
3. Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2023. Т. 23, № 52. С. 41–56.
4. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 73(3). С. 73–82.
5. Кисельова О. І. Війна в Україні та вимушена міграція як чинники впливу на міграційну політику ЄС. *Scientific notes of Lviv University of Business and Law*. 2023. Vol. 36. P. 137–144.
6. Колесніченко Л., Береженна О. Адаптація на українській вибірці методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Т. 30, № 4. С. 34–46.
7. Креденцер О. Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають у Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1(28). С. 45–55.
8. Лук'янихіна О. А., Скиба Т. Г. Вимушена міграція українців в умовах війни – наслідки для України і Європи. *Грааль науки*. 2025. № 49. С. 345–353.
9. Максименко Ю., Морозова-Йоханнесен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 5 (69). С. 90–97.

10. Музичко Л. В., Чернишова Я. Л. Короткий опитувальник стратегій акультурації (КОСА): досвід розробки українськомовної версії. *Perspectives and innovations of science*. 2025. № 4(50). С. 1560–1572.
11. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 5. С. 5–10.
12. Реінтеграція українців: культурно-ідентичні та соціально-економічні аспекти повернення : аналітична доповідь / Український центр економічних і політичних досліджень імені Олександра Разумкова ; за підтр. Фонду Ганнса Зайделя в Україні. Київ : Центр Разумкова, 2025. 154 с.
13. Сердюк Л. З. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с.
14. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ–Львів : Вид. В. Кундельська, 2021. 236 с.
15. Сингаївська І., Коцюбинська І. Резильєнтність і бачення майбутнього в наративах українців, переміщених за кордон через війну. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 2 (78). С. 432–439.
16. Сушик І., Карпінчук Л. Міграція: проблеми адаптації і світової безпеки. *Together united: науковці проти війни : збірник тез доповідей I Міжнародної благодійної науково-практичної конференції (Луцьк, 20 травня 2022 р.)*. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С. 274–278.
17. Ти як : Всеукраїнська програма ментального здоров'я : [онлайн-ресурс]. URL: <https://howareu.com> (дата звернення: 22.05.2026).
18. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. № 38 (2). С. 83–89.
19. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в

умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2 (37). С. 146–153.

20. Швалб А., Перелигіна Л., Балабанова Л. Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб та вимушених мігрантів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 2 (8). С. 100–111.

21. Anczyk A., Grzymała-Moszczyńska H. The Psychology of Migration: Facing Cultural and Religious Diversity. *The Psychology of Migration*. 2021. P. 1–103.

22. Arenliu A., Bertelsen N., Saad R. [et al.] War and displacement stressors and coping mechanisms of Syrian urban refugee families living in Istanbul. *The Journal of Family Psychology*. 2020. Vol. 34, Iss. 4. P. 392–401.

23. Atrooz F., Acquati C., Bhattacharjee A. [et al.] Post-Migration Stress and Mental Health Outcomes: A Comparative Study of Syrian Refugee Women in Houston and Jordan. *Social Sciences*. 2025. Vol. 14, Iss. 2. Art. 70. DOI: <https://doi.org/10.3390/socsci14020070>.

24. Bhugra D., Becker M. A. Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry*. 2005. Vol. 4, No. 1. P. 18–24.

25. Bhugra D., Bhui K. Cross-cultural psychiatry: a practical guide. London : Arnold, 2001. 128 p.

26. Byrow Y., Liddell B., O'Donnell M. [et al.] Profiles of post-migration stressors and mental health in refugees: A latent class analysis. *Psychiatry Research*. 2022. Vol. 311. Art. 114494. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114494>.

27. Catani C. Mental health of children living in war zones: A risk and protection perspective. *World Psychiatry*. 2018. Vol. 17, Iss. 1. P. 104–105.

28. Cheryba N., Minich R., Novosolova N., Gbagbeu K. S., Panayiotou O. Displacement and Life in Ukraine During Russia's Full-Scale Military Aggression: Analysis of GeoPoll's Survey Results, April-May 2022 / Centre for Sustainable Peace and Democratic Development (SeeD). 2022. 33 p.

29. Echevarria-Coco J., Gardeazabal J. A Spatial Model of Internal Displacement and Forced Migration. *Journal of Conflict Resolution*. 2021. Vol. 65, Iss. 2-3. P. 591–618.

30. Fomenko K., Sokolov O. Career promotion's satisfaction questionnaire. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2024. Вип. 71. С. 161–171.
31. Global report 2022. UN Refugee Agency (UNHCR). 2022. URL: <https://reporting.unhcr.org/global-report-2022> (дата звернення: 22.05.2026).
32. Hartmann J. M. K., Mukherjee T. I., Khadra M. [et al.] Perceived Discrimination and Poverty among Syrian Refugee Women in Jordan. *Refuge: Canada's Journal on Refugees*. 2023. Vol. 39, Iss. 1. P. 1–4.
33. Hen M., Linder I. Coping with war displacement: Anxiety, stress, and social support among evacuees from Northern and Southern Israel. *Current Psychology*. 2026. Vol. 45. P. 889. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-026-09468-w>.
34. Migration Psychology. Volume I : Identity Dynamics, Belonging, and Resilience in the UK / ed. by L. De Pretto, S. Mirza. Cham : Palgrave Macmillan, 2026. 233 p.
35. Migration Psychology. Volume II : Global Dynamics of Family, Policy, and Inclusion / ed. by L. De Pretto, S. Mirza. Cham : Palgrave Macmillan, 2026. 152 p.
36. Munoz A., Girguis S., Martin L. [et al.] Applying and extending the conservation of resources (COR) model to trauma in U.S. veterans. *Trauma Care*. 2024. Vol. 4, Iss. 1. P. 22–30.
37. Ozola-Cīrule I., Martinsone B. Identification of stress factors in returning migrants in Latvia. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 15. Art. 1515406. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1515406>.
38. The Psychological Impact of Migration: Challenges and Coping Strategies / Nowruz Media. 2024. 26 Dec. URL: <https://nowruzmedia.com/en/2024/12/психологічний-вплив-міграції> (дата звернення: 22.05.2026).
39. Wolf S., Hahn E., Dettling M. [et al.] Migration-Related Stressors and Their Effect on the Severity Level and Symptom Pattern of Depression among Vietnamese in Germany. *Depress Res Treat*. 2017. Vol. 2017. Art. ID 8930432. DOI:

<https://doi.org/10.1155/2017/8930432>.

40. Xue Y., Schincariol T., Chadeaux T. [et al.] Using machine learning to forecast conflict events for use in forced migration models. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15. Art. 28202. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-11812-2>.