МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: «Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів»

Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
ПСБ3-22-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОП «Психологія» _____ **Селюк С. В.**
підпис

Науковий керівник _____ **Іванова О. В.**
підпис наукового керівника к. психол. наук, доц.

Гарант освітньо-
професійної програми _____ **Заушнікова М. Ю.**
підпис гаранта ОП к. психол. н., доц.

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «8» травня 2026 р. № 11

Завідувач кафедри _____ **Пєтухова І.О.**
підпис к. пед. н., доц.

Ірпінь – 2026

Реєстрація №7 10.06.26 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту
(до захисту, на доопрацювання) 04.06.2026 (дата) (підпис)

Результат захисту 85 11.06.2026 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Маслюк А.М.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ Пєтухова І.О.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Заушнікова М.Ю.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Коваленко І.Є.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
Педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Селюк Софії Вікторівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів**
Затверджена наказом ректора від 14.10.2025 № 1323
Термін подачі закінченої роботи: 08.06.2026

Цільова установка полягає у теоретичному обґрунтуванні важливості вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів в умовах війни; емпіричному дослідженні актуального рівня та структури соціокультурної адаптації (за Шкалою соціокультурної адаптації SCAS-R, зокрема за окремими видами (доменами) адаптації: мовною, міжособистісною, навчально-трудовою, екологічно-побутовою та культурно-громадською), психологічної (емоційної) адаптації (за Короткою шкалою психологічної адаптації BPAS) і переважаючих стратегій подолання стресу (за Індикатором копінг-стратегій CSI Дж. Амірхана) з використанням валідних психодіагностичних методик; виявленні рівневих, гендерних та пов'язаних із тривалістю перебування на новому місці особливостей адаптації, сильних сторін (зокрема достатнього адаптивного потенціалу та конструктивних копінг-стратегій розв'язання проблем і пошуку соціальної підтримки) і дефіцитарних зон (передусім значної частки осіб зі зниженою адаптацією та вираженою схильністю до уникнення), а також позитивної динаміки адаптації зі збільшенням тривалості перебування на новому місці; розробці психологічної програми сприяння соціально-психологічній адаптації засобами групової

підтримки, когнітивно-поведінкових технік, наративних практик і тренінгу соціальних навичок та комплексу практичних рекомендацій для практичних психологів, фахівців із соціальної роботи та кризових консультантів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, розвиток конструктивних стратегій подолання і соціальну інтеграцію вимушених мігрантів у нову громаду, що сприятиме збереженню їхнього психічного здоров'я й особистісному відновленню.

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, а також розробити психологічну програму сприяння їх соціально-психологічній адаптації.

Об'єктом дослідження є соціально-психологічна адаптація особистості.

Предметом дослідження є особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.

База дослідження. Базою дослідження стали вимушені мігранти, опитування яких проводилося онлайн за допомогою Google форм та соціальних мереж. У дослідженні взяли участь 59 вимушених мігрантів віком від 20 до 45 років, серед яких 29 чоловіків та 30 жінок.

Вихідні дані до роботи. Вихідними даними для написання кваліфікаційної роботи слугували наукові публікації вітчизняних та зарубіжних авторів з проблем соціально-психологічної адаптації, акультурації, культурного шоку та психології вимушеної міграції; нормативно-правові документи у сфері соціального захисту та психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб; а також емпіричні дані, отримані в результаті психодіагностичного обстеження 59 вимушених мігрантів з використанням Шкали соціокультурної адаптації (SCAS-R), Короткої шкали психологічної адаптації (BPAS) та Індикатора копінг-стратегій (CSI) Дж. Амірхана.

Перелік графічного матеріалу. У роботі використано графічний матеріал для наочного представлення результатів емпіричного дослідження, зокрема: кругова діаграма розподілу вимушених мігрантів за рівнем соціокультурної адаптації за Шкалою SCAS-R; горизонтальна стовпчаста діаграма профілю адаптації за видами (доменами): мовна, міжособистісна, навчально-трудова, екологічно-побутова та культурно-громадська адаптація; кругова діаграма розподілу за рівнем психологічної адаптації за Короткою шкалою BPAS; кругова діаграма розподілу за переважаючою копінг-стратегією за Індикатором CSI (розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення); стовпчаста діаграма рівнів вираженості трьох копінг-стратегій; згрупована стовпчаста діаграма динаміки адаптації за тривалістю перебування на новому місці (до 1 року, 1-2 роки, понад 2 роки); згрупована стовпчаста діаграма гендерних особливостей адаптації за часткою високого рівня. Кількісні результати узагальнено у таблицях відсоткового розподілу показників за рівнями, видами адаптації, статтю та тривалістю перебування.

Календарний план виконання роботи

№ пп	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.10.2025
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.2026
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.2026
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.2026
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.2026
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.2026
10.	Захист роботи	06.06.2026	11-12.06.2026

1. Дата видачі завдання «01» жовтня 2025 року
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ О.В. Іванова
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ М.Ю. Заушнікова
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ С.В. Селюк

АНОТАЦІЯ

«Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів»
Назва кваліфікаційної роботи

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, а також розробити психологічну програму сприяння їх соціально-психологічній адаптації.
Завдання роботи: 1) теоретично проаналізувати феномен соціально-психологічної адаптації, охарактеризувати її види та концепції акультурації і культурного шоку; 2) емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів; 3) розробити психологічну програму сприяння соціально-психологічній адаптації вимушених мігрантів.
Предметом дослідження є особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.
Об'єктом дослідження виступає соціально-психологічна адаптація особистості.
Базою дослідження виступають вимушені мігранти, опитування яких проводилося онлайн за допомогою Google форм та соціальних мереж.
За результатами дослідження сформульовано основні висновки щодо особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів: встановлено переважання середнього рівня соціокультурної адаптації за Шкалою соціокультурної адаптації (SCAS-R) та психологічної адаптації за Короткою шкалою психологічної адаптації (BPAS) за наявності значної частки осіб зі зниженим рівнем адаптації; з'ясовано, що серед видів адаптації найрозвиненішою є мовна адаптація, а найслабшою, навчально-трудова; за Індикатором копінг-стратегій (CSI) Дж. Амірхана виявлено неоднорідність копінг-репертуару з помітною часткою осіб, які надають перевагу уникненню як переважно неадаптивній стратегії; простежено позитивну динаміку адаптації зі збільшенням тривалості перебування на новому місці; зафіксовано гендерну специфіку, за якої жінки активніше шукають соціальну підтримку, а чоловіки частіше вдаються до уникнення; розроблено психологічну програму «Новий дім» сприяння соціально-психологічній адаптації вимушених мігрантів.
Одержані результати можуть бути використані практичними психологами центрів соціально-психологічної допомоги, фахівцями із соціальної роботи та кризовими консультантами у діагностичній і розвивальній роботі з вимушеними мігрантами, у проведенні групових занять зі сприяння адаптації, у консультуванні внутрішньо переміщених осіб, а також у підготовці фахівців до професійної діяльності в умовах суспільних викликів.
Кваліфікаційна робота містить: 83 сторінки, 8 таблиць, 7 рисунків, список використаних джерел з 46 найменуваннями, 3 додатки.
Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, вимушені мігранти, копінг-стратегії, соціокультурна адаптація, психологічна адаптація.
Рів виконання кваліфікаційної роботи: 2026.
Рік захисту роботи: 2026.

ABSTRACT

«Features of the socio-psychological adaptation of forced migrants»

The theme of the qualification work

The aim of the work is to theoretically analyze and empirically investigate the features of the socio-psychological adaptation of forced migrants, as well as to develop a psychological program for facilitating their socio-psychological adaptation.

Objectives of the work: 1) to conduct a theoretical analysis of the phenomenon of socio-psychological adaptation, to characterize its types and the concepts of acculturation and culture shock; 2) to empirically investigate the features of the socio-psychological adaptation of forced migrants; 3) to develop a psychological program for facilitating the socio-psychological adaptation of forced migrants.

The subject of the research is the features of the socio-psychological adaptation of forced migrants.

The object of the research is the socio-psychological adaptation of the individual.

The research was conducted online via Google Forms and social media.

Based on the research results, key conclusions were formulated regarding the features of the socio-psychological adaptation of forced migrants: a predominance of the average level of sociocultural adaptation on the Sociocultural Adaptation Scale (SCAS-R) and of psychological adaptation on the Brief Psychological Adaptation Scale (BPAS) was found, alongside a notable share of individuals with a reduced level of adaptation; it was established that among the domains, language adaptation is the most developed, while the academic and occupational one is the weakest; the Coping Strategy Indicator (CSI) by J. Amirkhan revealed a heterogeneous coping repertoire with a notable share of individuals who prefer avoidance as a predominantly maladaptive strategy; a positive dynamic of adaptation was traced with an increasing length of stay in the new place; a gender specificity was recorded, with women more actively seeking social support and men more often resorting to avoidance; a psychological program «New Home» for facilitating the socio-psychological adaptation of forced migrants was developed.

The obtained results can be used by practical psychologists of socio-psychological support centers, social workers, and crisis counselors in diagnostic and developmental work with forced migrants, in conducting group adaptation-support sessions, in counseling internally displaced persons, as well as in training specialists for professional activity in conditions of social challenges.

The qualification paper contains: 83 pages, 8 tables, 7 figures, a list of references with 46 entries, 3 appendices.

Keywords: socio-psychological adaptation, forced migrants, coping strategies, sociocultural adaptation, psychological adaptation.

Year of completion of the qualification paper: 2026.

Year of defense: 2026.

ЗМІСТ

ВСТУП 9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ 14
1.1. Соціально-психологічна адаптація особистості як наукова проблема 14
1.2. Сутність, структура та динаміка соціально-психологічної адаптації особистості 22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ 34
2.1. Зміст та організація дослідження 34
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів 38
2.3. Психологічна програма сприяння соціально-психологічній адаптації вимушених мігрантів 57
ВИСНОВКИ 65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 68
ДОДАТКИ 74

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність теми «Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів» зумовлена низкою взаємопов’язаних чинників, що набувають особливої значущості в сучасному українському суспільстві та світовому психологічному дискурсі.

По-перше, повномасштабна збройна агресія проти України спричинила безпрецедентні за масштабом міграційні процеси, унаслідок яких мільйони людей були вимушені залишити постійне місце проживання і шукати безпеку як усередині держави, так і за кордоном. Вимушена міграція кардинально відрізняється від добровільної: вона супроводжується раптовим розривом звичних соціальних зв’язків, втратою домівки, майна та професійного статусу, переживанням горя і невизначеності. Для особистості це означає необхідність наново вибудовувати систему стосунків із незнайомим середовищем, опановувати нові побутові, мовні та соціокультурні правила, що робить проблему соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів надзвичайно гострою.

По-друге, у науковій спільноті зростає увага до багатовимірності адаптаційного процесу. Соціально-психологічна адаптація вимушеного мігранта розгортається одразу в кількох вимірах: соціокультурному (опанування норм і практик нового середовища за окремими доменами), психологічному (емоційне самопочуття та задоволеність життям) і поведінковому (вибір стратегій подолання стресу). Урахування цієї структури підвищує точність діагностики та адресність психологічної допомоги, оскільки труднощі в одному домені не означають дезадаптацію загалом.

По-третє, результати спостережень указують на необхідність розробки та впровадження спеціальних програм психологічного супроводу вимушених мігрантів. Такі програми мають враховувати як специфіку акультурації та культурного шоку, так і вплив тривалості перебування на новому місці, гендерні відмінності й переважні копінг-стратегії, створюючи умови для відновлення

відчуття стабільності, формування нових соціальних зв'язків та конструктивного подолання труднощів.

Проблему соціально-психологічної адаптації досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Теоретичні засади розуміння адаптації та її трактування в різних напрямах психології розкрито у працях М. І. Блажівського [3], С. І. Ніколаєнка і О. С. Ніколаєнко [18], Я. Б. Сікори [26], О. О. Шльонської [33], а також у дослідженнях адаптаційних можливостей людини С. І. Лазуренка, С. В. Білошицького і А. М. Семенова [14] та психологічних чинників соціальної адаптації І. Галецької [9]. Безпосередньо соціально-психологічну адаптацію вимушених мігрантів і внутрішньо переміщених осіб вивчали О. Є. Блинова [4], С. М. Волошин [7], С. А. Ворожбит [8], Л. А. Кукуруза [13], І. М. Леонова [15], Н. Е. Мазіна [16], О. Г. Овсянікова і Л. І. Залановська [19], Р. Е. Романов і А. С. Попова [23], А. А. Саврань і Н. І. Пилявець [24], М. Щербак [34], а узагальнюючий виклад проблеми міграції подано у праці М. М. Слюсаревського і О. Є. Бліновоі [27]. Питання акультурації, стресу акультурації та культурного шоку висвітлено у дослідженнях О. Є. Блинової [4], Л. С. Смокової [28] та у класичних підходах H. C. Triandis [45]. Особливості адаптації в умовах війни та бойових дій розкрито у працях Д. О. Александрова [1], Г. А. Пріб, Я. М. Раєвської і Л. Є. Бегези [22], О. Р. Ткачишиної [31], М. В. Шимка [32], а психоемоційний стан переселенців проаналізовано В. М. Педоренком [20]. Окрему увагу приділено чинникам, ресурсам та копінг-стратегіям адаптації: чинники міграції розглянуто у праці П. Г. Безуглого [2], копінг-стратегії у дослідженні В. Г. Власова, К. Лукавецького і Г. В. Толчєвої [6], прив'язаність до домівки і місця у роботах М. С. Бондаренко і Л. О. Жданюк [5], B. Brown, D. Perkins і G. Brown [36], M. Lewicka [41]. Суб'єктно-вчинковий вимір адаптації обґрунтовано у працях В. Татенка [30] та М. М. Наконечної і С. Александрової [17]. Зарубіжні підходи до адаптації й становища українських біженців представлено у дослідженнях A. Javanbakht [38], T. Karatzias та колег [40], R. Johnson та колег [39], O. Martsyniak-Dorosh [42], C. Cobb та колег [37], C. Arroyo [35], а також у ресурсній моделі адаптації біженців D. Ryan та колег [44] і теорії резильєнтності

A. Van Breda [46]. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції докладно проаналізовано у працях А. Г. Єфімової [10; 11; 12], а перспективи повоєнного відновлення й міграційних процесів окреслено О. Пищуліною [21].

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених окремим аспектам адаптації, проблема соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів за оригінальним західним інструментарієм, що охоплює соціокультурний, психологічний та поведінковий виміри, залишається недостатньо вивченою та потребує подальших наукових розвідок і практичних розробок. Саме цим і зумовлена актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація особистості.

Предмет дослідження – особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, а також розробити психологічну програму сприяння їх соціально-психологічній адаптації.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні **завдання дослідження**:

1. Теоретично проаналізувати проблему соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, охарактеризувати види адаптації, а також концепції акультурації та культурного шоку.
2. Емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.
3. Розробити психологічну програму «Новий дім» сприяння соціально-психологічній адаптації вимушених мігрантів.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення;

- емпіричні: психодіагностичне тестування, спостереження, бесіда, методи описової статистики та відсоткового розподілу за рівнями.

Було застосовано такі психодіагностичні **методики**:

- Шкала соціокультурної адаптації (Sociocultural Adaptation Scale Revised, SCAS-R), C. Wilson, C. Ward, R. Fischer, A. Zlobina (2013), переглянута версія Шкали соціокультурної адаптації (SCAS, C. Ward, A. Kennedy, 1999), що оцінює соціокультурну адаптацію за п’ятьма доменами.
- Коротка шкала психологічної адаптації (Brief Psychological Adaptation Scale, BPAS), K. Demes, N. Geeraert (2014).
- Індикатор копінг-стратегій (Coping Strategy Indicator, CSI), J. H. Amirkhan (1990).

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні та систематизації наукових уявлень про соціально-психологічну адаптацію вимушених мігрантів. Робота конкретизує розуміння соціокультурної адаптації (за окремими видами та доменами), психологічної адаптації та копінг-стратегій на основі оригінального західного інструментарію, що забезпечує методологічну чистоту дослідження та може слугувати основою для подальших теоретичних розробок.

Практична цінність даного дослідження полягає у розробці конкретних, емпірично обґрунтованих рекомендацій і психологічної програми «Новий дім», спрямованих на сприяння соціально-психологічній адаптації вимушених мігрантів. Отримані результати можуть бути використані: 1) практичними психологами центрів соціально-психологічної допомоги для діагностики рівня адаптації та надання індивідуальної і групової психологічної підтримки; 2) фахівцями із соціальної роботи для організації супроводу вимушених мігрантів та внутрішньо переміщених осіб; 3) кризовими консультантами для роботи з особами, які переживають культурний шок і труднощі адаптації; 4) психологічними службами для впровадження матеріалів програми у груповій та

індивідуальній роботі з вимушеними мігрантами та внутрішньо переміщеними особами.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося онлайн за допомогою Google форм та соціальних мереж упродовж січня-березня 2026 року. У дослідженні взяли участь 59 вимушених мігрантів віком від 20 до 45 років, серед них 29 чоловіків і 30 жінок.

Апробація дослідження. Результати досліджень були відображені у програмі міжнародної науково-практичної конференції:

Селюк С. В., Іванова О. В. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : програма XI Міжнародної науково-практичної конференції (22-24 квітня 2026 року) – Ірпінь: ДПУ, 2026 [25].

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (46 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 83 сторінки. Робота містить 8 таблиць, 7 рисунків та 3 додатки.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

1.1. Соціально-психологічна адаптація особистості як наукова проблема

Науковий дискурс щодо взаємодії індивіда із соціальним середовищем визначає категорію адаптації як одну з ключових. Коваль О. наголошує на тому, що сутність цього явища полягає у засвоєнні норм і цінностей суспільства, що проявляється через активну діяльність та міжособистісну взаємодію [10]. Багатоплановість психологічної адаптації підтверджується її характеристикою як процесу активного пристосування психіки та поведінки, що опосередковується провідною діяльністю особистості на різних етапах її розвитку [31]. Власов В. та колеги розглядають адаптаційні механізми як сукупність організованих способів подолання типових проблем, які поступово кристалізуються у послідовний ряд пристосувальних реакцій [6].

Генезис поняття «адаптація» бере початок у природничих науках, де ще у XVIII столітті Бюфон Ж. висловив думку про прямий вплив умов середовища на зміну організмів [10]. Подальше впровадження терміну у фізіологію та психологію пов’язане з працями Ауберта Г., який використовував його для позначення змін чутливості аналізаторів [10]. Еволюційно-біологічний напрям, розвинений у теоріях Дарвіна Ч. та Сельє Г., трактує адаптацію як функціональну перебудову систем організму задля підтримки внутрішнього гомеостазу [10]. Сучасні погляди розширюють це розуміння, визначаючи адаптацію як формування найбільш адекватних стереотипів поведінки в умовах мінливого мікросоціального середовища [22].

Системно-структурний аналіз дозволяє виокремити такі характеристики процесу, як рівневість та суб’єктивність, акцентуючи увагу на діалектичному зв’язку між психічними станами та ефективністю діяльності [33]. Сікора Я.

вказує на те, що адаптація є водночас процесом і результатом внутрішніх змін, що передбачають не лише зовнішнє пристосування, а й активну самозміну індивіда [26]. Дослідження в межах системного підходу спрямовані на розкриття специфічних психологічних закономірностей, де важливо розмежовувати адаптацію як динамічний процес та адаптованість як його фіксований стан [10].

Перші спроби системного опису адаптації як соціального процесу належать Ауберту Г., який охарактеризував її як динамічну взаємодію між індивідом та суспільством, що забезпечує інтеграцію особистості в нове середовище [34]. Вагомий внесок у розуміння внутрішніх механізмів цього явища зробив Піаже Ж., запропонувавши концепцію інтелектуального розвитку, де адаптація постає як гармонійне поєднання акомодації (модифікації діяльності суб'єкта під впливом середовища) та асиміляції (включення нових об'єктів у вже існуючі схеми поведінки) [16]. Соціологічний вектор досліджень, представлений у працях Гідденса Е. та Спенсера Г., акцентує увагу на адаптації як процесі соціалізації та пристосуванні до виконання нових соціальних ролей [16]. Сучасна наукова думка, узагальнена у розробках Кулика С., пропонує диференціацію підходів на інформаційно-комунікативний, психологічний та біофізіологічний, що дозволяє вивчати феномен на різних рівнях – від взаємної адаптації психосоматичних систем до набуття навичок міжособистісного спілкування в колективі [34]. Теличкін О. доповнює цей аналіз соціологічним баченням, виокремлюючи клініко-психологічне дослідження стресу та системне вивчення реакцій індивіда на несприятливі умови діяльності як пріоритетні напрями [34].

Проблема пристосування мігрантів розглядається як складова частина фундаментальних досліджень соціальної інтеграції та вивчення впливу стресових факторів на особистість [24]. Блажківський М. розкриває багатогранність поняття адаптації через аналіз різних наукових підходів, що дозволяє глибше зрозуміти механізми переходу індивіда до нових умов існування [3]. У межах вивчення психології стресу Наугольник Л. визначає адаптивні процеси важливою складовою стресових реакцій, де пристосування

виступає ключовим інструментом мінімізації негативних наслідків вимушеного переміщення [24].

Романов Р. та Попова А. виокремлюють два провідні теоретико-методологічні підходи: соціокультурний, що фокусується на способі співіснування з новими групами, та ресурсний, спрямований на відновлення втрачених засобів задоволення потреб [23]. У межах ресурсного підходу, започаткованого Харрелл-Бонд Б., адаптація виступає процесом задоволення вимог середовища через доступ до особистих, матеріальних та соціальних засобів [23]. Раян Д., Дулі Б. та Бенсон Ч. пропонують диференціювати ці ресурси на чотири групи, де відновлення втраченого потенціалу відбувається через стратегії заміщення або повної зміни ресурсів [44]. Феномен «асиметрії» у поведінці мігрантів, досліджений Канеманом Д. та Тверскі А., вказує на схильність індивіда приймати в умовах ризику несумісні рішення, спрямовані на уникнення програшу [23].

Александров Д. наголошує, що дослідження особливостей змін соціально-психологічної адаптованості людини в кризових умовах війни має тривалу наукову історію, проте сучасний досвід повномасштабного вторгнення демонструє неочікувані результати [1]. На відміну від попередніх хвиль переміщення (2014-2016 рр), коли тривалість перебування в новому середовищі мала чіткий кореляційний зв’язок із рівнем пристосування, нинішні реалії вказують на відсутність прямої залежності між факторами адаптації та часом проживання в зоні конфлікту чи за кордоном [1]. Дана обставина актуалізує потребу в перегляді класичних теоретичних моделей та вивченні екзистенційних змін умов життя як визначальних детермінант адаптаційного потенціалу [1].

Овсянікова О. та Залановська Л. наголошують на необхідності постійного моніторингу психоемоційного стану мігрантів для своєчасного надання професійної допомоги та збереження їхнього адаптаційного потенціалу [19]. Біоекологічна модель масової травми, розроблена на основі положень Бронфенбреннера У., акцентує увагу на системній взаємодії індивіда з вкладеними рівнями середовища – від безпосередньої мікросистеми до широкого

макросоціального контексту [46]. Такий підхід дозволяє розглядати адаптацію не лише як індивідуальну реакцію, а як динамічний процес, де біологічні, психологічні та екологічні чинники постійно корегують траєкторію відновлення особистості [13]. Специфіка вимушеного переміщення за цією моделлю полягає у радикальній руйнації звичних соціальних детермінант здоров'я, що змушує людину переоцінювати цінність життя та шукати нові смисли для особистісного зростання [13]. Розуміння проблем культурної адаптації та соціальної ізоляції суттєво поглиблюється завдяки працям Добровольського Д. та Юрчишина В., які акцентують увагу на деструктивному впливі війни на психічне здоров'я жінок та їхню вразливість перед новими умовами життєдіяльності [19]. Дослідження Безуглого П. доповнюють цей аналіз вивченням чинників та наслідків міграційного руху в Україні, розглядаючи їх як комплексний політичний та соціальний виклик, що потребує системного підходу до реабілітації переселенців [2]. Важливим вектором теоретичного аналізу виступає також вивчення специфічних адаптаційних ресурсів, що дозволяють знизити психоемоційне навантаження в інокультурному середовищі [19].

Шимко М. пропонує розглядати міграцію як багатогранне явище, що виникає внаслідок глибокої незадоволеності поточним місцем проживання під впливом об'єктивних та суб'єктивних чинників [32]. Важливим аспектом теоретичного аналізу виступає диференціація психологічного стану готовності до переміщення, що базується на міграційних установках, та реального акту зміни території [32]. У межах мікрорівневого аналізу увага дослідників зосереджується на поведінкових особливостях індивідів та малих груп, тоді як макрорівень охоплює інтенсивність міграційних потоків та глобальні детермінанти, такі як рівень безпеки та вартість життя [32]. Здатність виявляти специфічну активність у плануванні переїзду визначається як мобільність, що безпосередньо корелює з вищим рівнем адаптивності особистості порівняно з пасивним пристосуванням [32]. Класифікація міграційних процесів за Галецькою І. дозволяє виокремити суверенну міграцію, засновану на власних

потребах, та вимушену, що відбувається під тиском зовнішніх обставин і характеризується непідготовленістю індивіда до нових умов [9].

Психоаналітичний вектор дослідження міграції, започаткований Грінбергом Л. та Грінбергом Р., розкриває цей процес як багатоступеневу трансформацію всієї системи соціально-психологічних відносин: міжособистісні, сімейні, трудові зв'язки [11]. Вчені новозеландської та американської шкіл (Табор А., Мілфонт Т. та Ворд С.) акцентують увагу на мотиваційній готовності індивіда, розглядаючи вибір переїзду як складний акт формування «проблемного поля» життєвої ситуації [11]. Кобб С. та Мека А. пропонують вивчати особистість мігранта з позицій позитивної психології, де центральне місце посідає досягнення психологічного благополуччя та щастя в новому середовищі [37]. Важливим етапом теоретичного аналізу є розгляд міграції як процесу, що починається задовго до фактичного переміщення, коли людина конструює образ «ідеального Я» та формує очікування щодо майбутнього соціокультурного простору [11]. Глибоке вивчення еволюції поглядів від еволюційно-біологічних підходів до сучасних екзистенційних концепцій дозволяє трактувати адаптацію як прагнення до самозбереження цілісності особистості в умовах радикальної зміни життєвого укладу [11].

Системне бачення соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів передбачає її розгляд як процесу активного пристосування психіки та поведінки до вимог нового соціокультурного простору, що детермінується як властивостями цього простору, так і індивідуальними психологічними особливостями людини [11]. Важливим теоретичним аспектом є розмежування механізмів добровільної та недобровільної міграції, де в останньому випадку особистість позбавлена можливості сформувати тривалу мотиваційну, фінансову та психологічну готовність [11]. Раптовість прийняття рішення про переїзд, що часто вимірюється годинами або днями, перетворює адаптацію на подолання шокового стану, викликаного панікою та відчуттям руйнації звичного світу під впливом воєнних подій [11]. Відсутність етапу попереднього планування призводить до того, що початкова фаза пристосування відбувається не через

вибір оптимальних стратегій, а через вимушене реагування на екстремальні зовнішні виклики [11].

Наукове осмислення феномену вимушеної міграції у працях Леонової І. базується на розумінні сукупності територіальних переміщень як процесу, що відбувається всупереч бажанню особистості під тиском незалежних від неї обставин [15]. Позитивна психологія, представлена у розвідках Кобба С. та Мека А., зміщує фокус досліджень на вивчення особистісних ресурсів, що дозволяють досягати щастя та психологічного благополуччя навіть у кризових умовах міграції [37]. Міждисциплінарний характер вивчення міграційних процесів дозволяє інтегрувати знання з екстремальної, кризової та поведінкової психології для аналізу докорінних змін у всій системі соціальних відносин індивіда — від міжособистісних до трудових [12]. Складність та тривалість цього процесу вимагає врахування не лише зовнішніх обставин, а й глибоких внутрішніх трансформацій, що супроводжують кожен етап перебування людини в інокультурному середовищі [12].

Міждисциплінарний характер проблеми адаптації вимушених мігрантів зумовлює необхідність залучення напрацювань Гудвін-Гілла Г. та Невалайнена П., які фокусуються на правових та соціальних аспектах недобровільного переміщення [12]. Психологічні особливості таких осіб визначаються неможливістю вибору та відсутністю ресурсів для самозахисту, що перетворює процес пристосування на подолання хронічного психосоціального стресу [12]. Роботи Гриценко В. та Каліненка В. акцентують увагу на тому, що соціокультурна адаптація ускладнюється руйнацією звичних життєвих орієнтирів та втратою соціально-економічного статусу [12]. Узагальнення поглядів Слюсаревського М. та Блінової О. дозволяє стверджувати, що успішність інтеграції залежить від балансу між збереженням ідентичності та прийняттям норм нового середовища [27]. Наукове обґрунтування категорії вимушеної міграції базується на факті переміщення осіб внаслідок воєнних дій або загрози переслідувань, що робить цей процес екстремальним та суттєво відмінним від добровільної зміни місця проживання [12].

Психоаналітична парадигма дослідження міграційних процесів, представлена у працях Грінберга Л. та Грінберга Р., акцентує увагу на глибоких внутрішніх втратах індивіда, таких як розрив зв'язків із домом, друзями та звичним мовним середовищем, що провокує значний опір змінам [10]. Специфіка вимушеного переміщення полягає у майже повній відсутності психологічної, фінансової чи фізичної готовності до змін, що перетворює адаптацію на екстремальний процес подолання множинних криз: від деформації ідентичності до глибокої депресії та «комплексу іноземця» [10]. Слюсаревський М. пропонує розглядати міграційну готовність як складне інтегральне утворення, що охоплює когнітивні та емоційні блоки, де усвідомлення незадоволеності поточними умовами життя стає поштовхом до активного планування змін [27]. На відміну від добровільного переїзду, вимушена міграція характеризується раптовістю та загрозою життю, що гіперболізує всі негативні стани та вимагає від особистості значно вищого рівня адаптивності та внутрішньої стійкості [10].

Представники гуманістичного напряму, зокрема Маслоу А. та Роджерс К., інтерпретують адаптацію крізь призму оптимальної взаємодії особистості та середовища, спрямованої на самоактуалізацію [10]. Науковці виділяють два типи адаптаційних процесів: гомеостатичний, орієнтований на встановлення рівноваги через захисні реакції (Фройд З., Піаже Ж.), та гетеростатичний, де ключовим елементом виступає подолання та прагнення до успіху (Франкл В., Фромм Е.) [10]. Суб'єктно-діяльнісний підхід, представлений у роботах Татенка В. та Титаренко Т., зміщує фокус на вивчення закономірностей формування нових соціально значущих рис особистості в умовах змін [30].

Перспективним напрямом сучасних досліджень є інтерсуб'єктивна методологія, яка розглядає адаптацію як якісно новий рівень аналізу відносин між соціальним оточенням та індивідом. Наконечна М. визначає таку взаємодію як складну міжфункціональну систему міжособистісних зв'язків, що забезпечують взаємність та спільне виконання завдань [17]. Тристороння модель адаптивності передбачає складну взаємодію когнітивної, поведінкової та

емоційної регуляції особистості в ситуаціях повної невизначеності [16]. Адаптація може проявлятися у внутрішній формі – у перебудові функціональних структур психіки, та зовнішній, яка виражається у зміні поведінкових стратегій відповідно до нових вимог соціуму [16]. Важливим елементом структури є також розвиток психологічного захисту, що сприяє збереженню психічного здоров'я та підвищенню особистісної працездатності [16]. Результатом такої трансформації постає акультурація, показниками якої є не лише мовна компетенція чи працевлаштування, а й формування позитивної соціальної ідентичності та здатності до самостійного ухвалення відповідальних рішень у новому культурному просторі [16]. Емпіричні дані діагностики за методикою Роджерса К. та Даймонда Р. дозволяють виокремити специфічні деформації структури адаптованості вимушених мігрантів, серед яких ключовими є емоційний дискомфорт та низька домінантність [1]. Близько третини переселенців за різними критеріями мають виражені порушення процесу пристосування, що проявляється у формі пасивної життєвої позиції та утрудненої інтеграції до нових соціальних умов [1]. Вагомим деструктивним компонентом у структурі феномену постає ескапізм – непродуктивний захисний механізм, схильність до якого виявляють близько сорока відсотків мігрантів як засіб психологічного відсторонення від травматичної реальності [1]. Збереження загального рівня адаптованості за таких умов вимагає розробки цілеспрямованих реабілітаційних заходів, фокусованих на подоланні внутрішніх дискомфортних переживань [1]. Творення інтерсуб'єктного адаптаційного простору дозволяє вивчати всіх учасників системи як суб'єктів спільного процесу взаємовпливу, де результатом є набуття нової системної якості [10]. Узагальнюючи теоретичні напрацювання, Єфімова А. пропонує системно-інтерсуб'єктний підхід, згідно з яким соціально-психологічна адаптація є складним діалектичним процесом встановлення динамічної рівноваги, що супроводжується взаємними трансформаціями особистості та її оточення [10].

1.2. Сутність, структура та динаміка соціально-психологічної адаптації особистості

Наукова інтерпретація соціально-психологічної адаптації виходить далеко за межі біологічного пристосування, постаючи як цілісний процес встановлення оптимальної відповідності між індивідом та соціокультурним середовищем. Наукове визначення соціально-психологічної адаптації охоплює широкий спектр поглядів: від формування правильного співвідношення цінностей особистості та групи за Ларіоновою С. до процесу пристосування до якісних змін середовища за Петровським А. [23]. Урбанович О. акцентує увагу на важливості засвоєння відносно стабільних умов, що забезпечує рівновагу у взаємодії індивіда з соціумом [23]. Ткачишина О. доповнює цю структуру розумінням адаптації як багатопланової перебудови психіки, що обов'язково опосередковується провідною діяльністю людини на певному етапі її розвитку [23]. Ніколаєнко С. трактує це явище як гармонійну взаємодію особистості та групи, за якої людина продуктивно виконує провідну діяльність та задовольняє основні потреби без тривалих внутрішніх або зовнішніх конфліктів [18]. Глибокий аналіз сутності феномену дозволяє розглядати його як двосторонній процес, де не лише середовище впливає на людину, а й сама особистість трансформує простір навколо себе, наділяючи його суб'єктивними смислами та цінностями [10].

Розмежування понятійного апарату є необхідною умовою для розуміння результативності адаптаційних процесів. Адаптованість визначається у роботах Шльонської О. та Смук О. як якісний стан або підсумок взаємодії, що свідчить про досягнутий рівень рівноваги, тоді як адаптивність розглядається Кокуном О. як внутрішня властивість та потенційна здатність психіки до ефективного функціонування в нових умовах [10]. Важливо враховувати, що для вимушених мігрантів цей процес набуває екстремального характеру, оскільки вимагає мобілізації всіх психологічних резервів на межі можливостей індивіда [10].

Структурна організація соціально-психологічної адаптації традиційно описується через єдність трьох функціональних компонентів: афективного, когнітивного та конативного. Афективна сфера відображає рівень емоційного комфорту, самоприйняття та ставлення до представників іншої культури, що безпосередньо впливає на загальне відчуття психологічного благополуччя [28]. Блинова О. акцентує увагу на значущості емоційних реакцій та психічних трансформацій, що супроводжують переїзд, підкреслюючи роль соціальної підтримки у збереженні ментального здоров'я [4]. Максименко Ю. та Морозова-Йоханнессен О. розглядають структуру адаптації крізь призму змін ідентичності та динаміки відчуття належності індивіда до нової культури [24]. Вимушена міграція в умовах війни загострює кризу самоідентифікації та дестабілізує психоемоційний статус, що зумовлює гостру потребу в системній психологічній допомозі [21]. Важливим структурним елементом адаптаційного потенціалу виступає прив'язаність до місця (place attachment), яку Вільямс Д. (1998) описує як складну систему сенсів, символів та почуттів, що асоціюються у людини з певною територією [5]. Пруно Д. (1999) розглядає цей феномен як результат інтеграції емоційних, когнітивних та культурних чинників, тоді як Браун Б. (2003) наголошує на його ресурсній функції для підтримки власного благополуччя через почуття гордості за середовище життєдіяльності [36]. Левицька М. (2011) стверджує, що саме категорія «домівки» є прототипним місцем прив'язаності, яка забезпечує відчуття внутрішнього балансу [41]. Нартова-Бочавер С. (2016) пов'язує успішність пристосування з мірою відповідності реального середовища когнітивним схемам індивіда та його здатності підтримувати ідентифікаційні процеси через включеність оселі в образ світу [43]. Рівень задоволеності життям виступає ключовим когнітивним судженням особистості, що відображає суб'єктивну оцінку власних досягнень порівняно з очікуваннями в умовах переїзду [34]. Процес адаптації мігрантів нерозривно пов'язаний із подоланням культурного шоку, який охоплює шість деструктивних аспектів: від психологічної напруги та почуття втрати звичного оточення до ізоляції та глибокого усвідомлення ціннісного дисбалансу [34].

Успішність розв’язання цих кризових станів визначається психічним здоров’ям індивіда, критеріями якого в контексті міграції є душевне благополуччя, адекватність реакцій та відповідність емоційно-вольової зрілості віковим нормам [34]. Вибір стратегій поведінки у структурі адаптації безпосередньо залежить від рівня особистісної опірності до стресу. Овсянікова О. та Залановська Л. доводять, що особистості з низьким рівнем стресостійкості схильні до пріоритетного вибору стратегії «пошуку соціальної підтримки», виявляючи при цьому неспроможність до активного вирішення проблем [19]. Ефективність інтеграції при цьому корелює з оцінкою економічних умов та доступністю соціальних послуг у країні перебування, оскільки обмежений доступ до роботи та системна ізоляція стають вагомими чинниками тривалої дезадаптації [19]. Отже, успішне пристосування вимагає не лише внутрішньої психологічної стійкості, а й наявності державних програм підтримки, що сприяють зміцненню суб’єктної позиції мігранта [19]. Структурний аналіз дезадаптивних станів у працях Германа Дж. деталізується через тріаду симптомів: гіперзбудження, нав’язливі спогади та емоційне стиснення, що сукупно зумовлюють глибоке відчуття безпорадності та оніміння [39; 40]. Стійкість у межах цього феномену розглядається не як статична риса, а як динамічний процес «навігації» особистості в системі доступних соціальних та психологічних ресурсів для подолання наслідків травми [13]. Функціональна ефективність пристосування виражається через здатність біопсихосоціальної системи індивіда домовлятися про отримання підтримки, яка сприймається ним як значуща та своєчасна [13]. Відповідно, успішність адаптації визначається мірою інтеграції травматичного досвіду в нову ідентичність, що дозволяє мігранту відновити автономію та контроль над власним майбутнім [13]. Когнітивний блок охоплює систему уявлень людини про себе як активного суб’єкта змін та знання про норми і традиції нового суспільства. Конативний компонент, за визначенням Єфімової А., включає реальні стратегії поведінки, цілепокладання та конкретні дії, спрямовані на самоактуалізацію в новому соціокультурному просторі [10].

Дослідження Пилипася Ю. висвітлюють деструктивні стани, що виникають через втрату контролю над життям, зокрема відчуття втрати автономії та суб'єктивності, коли людина позбавляється можливості самостійно приймати рішення [32]. Систематичний прояв психологічних проблем у вимушених переселенців, за твердженням Солдатової Г., охоплює емоційну, когнітивну та комунікаційну сфери, призводячи до тривалого дисбалансу міжособистісних стосунків [14]. Оберг К. розглядає структуру культурного шоку через п'ять ключових елементів: напругу від надмірних зусиль до адаптації, почуття втрати соціального статусу, розрив ціннісних орієнтирів, тривогу через культурні відмінності та усвідомлення власної безпорадності [32].

Особливості сприйняття нової дійсності суттєво залежать від рівня особистісної тривожності, де за Березіним Ф. високі показники зумовлюють песимістичне бачення перспектив і очікування неприйняття оточенням [32]. Емпіричні дані Саврань А. доводять, що попри здатність до високої адаптованості, вимушені мігрантки стикаються зі значно вищим рівнем емоційного дискомфорту та клінічно значущою тривожністю порівняно з жінками, які залишилися в Україні [24]. Показники позитивного ментального здоров'я у переселенок є суттєво нижчими через непередбачуваність ситуації в країні перебування та дефіцит звичних соціальних зв'язків [24]. Педоренко В. наголошує, що успішність інтеграції в нове середовище безпосередньо залежить від наявності цілеспрямованих соціальних програм, орієнтованих на компенсацію потреб мігрантів у безпеці та емоційній стабільності [20]. Показники дезадаптації вимушених мігрантів часто виявляються у формі відчуття психологічної незахищеності, пасивності та внутрішньої дисгармонії, що призводить до нездатності брати на себе відповідальність за власне майбутнє [11]. Тріандіс Г. пропонує п'ятиступеневу модель розгортання адаптаційних стадій, де після первинного емоційного підйому та туристичної фази мігрант неминуче проходить крізь стадію депресії, пов'язану з деформацією концепції особистої та професійної перспективи [45]. Процес входження індивіда в нову спільноту охоплює три ключові фази, що відображають глибину внутрішніх

трансформацій. Перший етап, означений як орієнтування, супроводжується «культурним шоком», фрустрацією через професійну невитребуваність та депресивними станами, зумовленими невідповідністю реальності очікуванням [12]. Друга фаза передбачає активну оцінку соціонормативної сфери та етнокультурних відмінностей приймаючої групи. Завершальний етап сумісності характеризується досягненням психологічної рівноваги, коли депресивні прояви заміщуються оптимізмом та впевненістю у власних силах [12]. Динаміка цього процесу детермінується взаємодією об'єктивних параметрів середовища, таких як наявність підтримуючих структур, та суб'єктивних чинників, зокрема когнітивною організацією особистості та індивідуальними способами сприйняття реальності [12]. Специфічним структурним елементом адаптації в умовах війни виступає подолання ознак ПТСР та гострої втрати близьких, що зумовлює загальну дезорієнтацію та вимагає мобілізації адаптаційного потенціалу для відновлення нормальної життєдіяльності [42]. Лише за умови компенсації базових потреб у безпеці та стабільності стає можливим перехід до стабілізаційної фази, коли індивід остаточно знаходить своє місце у новому соціумі та перестає шкодувати про здійснений переїзд [11]. Волошин С. акцентує увагу на тому, що прибуття мігранта в нове середовище актуалізує потребу в ідентифікації себе та набутті специфічних навичок для ефективного функціонування в змінених обставинах, що дозволяє людині змінити поточну життєву ситуацію на краще [7]. Палагіна Н. виокремлює значні особистісні трансформації в процесі адаптації біженців, такі як зниження рівня домагань та деформація соціальних установок, що часто супроводжуються переходом до оборонної позиції та ескапізму [29]. Шайгерова Л. визначає адаптацію за умов вимушеного переміщення як глибоку кризу ідентичності, що досягає критичних рівнів через раптову втрату звичного життєвого простору та опор [29]. Подолання таких труднощів ускладнюється виникненням неврозів, тривожності та хронічної апатії, що є наслідком несприятливого ставлення з боку оточення або дискримінації в різних сферах суспільного життя [5]. Результати емпіричних досліджень дозволяють диференціювати дві базові моделі пристосування:

активну та пасивну. Активна модель властива мігрантам, які перебувають у новому середовищі тривалий час, сприймають його як простір до самореалізації, спираючись на власну суб'єктність та інтернальний локус контролю [11]. Пасивна модель адаптації, що є характерною для осіб, які виїхали внаслідок збройного конфлікту, базується на високій залежності від зовнішніх ресурсів – соціальних пільг, гуманітарної допомоги та підтримки приймаючої громади [11]. Структурна організація психічного стану останніх демонструє домінування афективного компонента, де три з п'яти ключових факторів мають емоційну природу: емоційне напруження, негативізм, відторгнення нового оточення [11].

Фундаментальною особливістю структури адаптаційного простору вимушених переселенців є внутрішній конфлікт між потребою в інтеграції та постійним бажанням повернення на батьківщину [11]. Таке психологічне розщеплення значно ускладнює засвоєння нових соціокультурних норм і часто супроводжується ознаками посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та тривожних станів [38; 42]. Спрямованість особистості на тимчасове перебування в іншій країні породжує опір процесам акультурації, що робить адаптацію менш усталеною та залежною від динаміки подій у рідній державі [11]. Структура соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції характеризується особливою складністю через поєднання зовнішніх бар'єрів та внутрішньої психологічної травматизації. Специфічними детермінантами, що деформують цей процес, виступають не лише мовні перешкоди та дискримінація, а й досвід пережитого насильства, що може трансформуватися у посттравматичний стресовий розлад або тривалі тривожні стани [19]. Сутнісною ознакою дезадаптованості в таких умовах стає відчуття меншовартості та втрата впевненості у власних силах, що негативно впливає на здатність індивіда до самоактуалізації [19]. Гармонізація суб'єкта та середовища в усіх його проявах (фізичному, ментал ьному та соціальному) виступає базовим змістом адаптаційного процесу, спрямованого на задоволення актуальних потреб та реалізацію життєвих цілей у нових умовах [12]. Динаміка пристосування вимушених мігрантів деталізується через п'ять послідовних стадій: ейфорію,

пов’язану з підготовкою до виїзду; туристичну фазу знайомства з новою країною; етап орієнтації та первинного звикання до реалій; депресивну стадію з деформацією концепції перспектив та зростанням хворобливих симптомів, і, зрештою, фазу стабілізації, коли людина остаточно втрачає почуття «нереальності» переїзду [12]. Ефективність такого переходу визначається взаємодією об’єктивних чинників, як-от ставлення корінного населення та наявність підтримуючих структур, із суб’єктивними факторами, серед яких визначальними є когнітивні способи сприйняття та переживання стресової ситуації [12]. Отже, успішність переходу до активної стратегії життя в нових умовах безпосередньо залежить від здатності індивіда трансформувати афективні реакції у свідому суб’єктну позицію [11]. Помірна тривожність, навпаки, може виступати стимулом для активізації власних адаптаційних механізмів і гармонізації стосунків із новим соціальним середовищем [32]. Ефективність пристосування також визначається віковими особливостями, де молодші мігранти демонструють більшу гнучкість у зміні способу життя завдяки ідентичності, що ще формується [32]. Представники зрілого віку частіше стикаються з емоційним виснаженням через надмірну відповідальність за безпеку родини та сильнішу прив’язаність до минулого способу життя [32]. Трубавіна І. наголошує, що для всієї міграційної родини характерною є розгубленість та відсутність чітких життєвих планів, що потребує залучення комплексних програм соціально-психологічної підтримки [9].

Сутнісна характеристика адаптації, за визначенням Єфімової А., полягає у модифікації психологічних характеристик індивіда, що проявляється у перебудові системи цінностей та засвоєнні нових рольових моделей поведінки [11]. Структурна організація цього процесу базується на динамічній взаємодії об’єктивних чинників, таких як мовний бар’єр та характер місцевої культури, із суб’єктивними факторами, серед яких визначальними є когнітивна організація особистості та рівень її емоційної зрілості [11]. Внутрішнім мірилом ефективності пристосування дослідники вважають стійке почуття задоволеності

та повноти життя, тоді як зовнішнім критерієм виступає реальна включеність людини в соціальні та трудові відносини приймаючої групи [4].

Динаміка розгортання адаптаційних процесів характеризується нелінійністю та часто описується за допомогою моделі U-подібної кривої Лісгарда С. [10]. Тріандіс Г. деталізує цей шлях через послідовні фази – від первинного ейфоричного «медового місяця» до глибокого культурного шоку та подальшого поступового відновлення [45]. Особливістю вимушеної міграції є загострення кризових етапів, оскільки раптовий характер переміщення та втрата звичних опор призводять до деформації ідентичності та виникнення стану «міграційного горювання» [35]. Успішність подолання цих фаз залежить від здатності індивіда до інтеграції – збереження власної самобутності при одночасному засвоєнні цінностей приймаючого соціуму [10].

Активне пристосування людини до умов соціального середовища, за визначенням Єфімової А., передбачає не лише зовнішнє засвоєння норм групи, а й глибоку внутрішню модифікацію психологічних характеристик [12]. Сутнісною ознакою адаптованості є почуття задоволеності життям та реальна включеність індивіда до соціального і культурного життя нової групи [4]. Психологічна структура особистості, її мислення та увага істотно впливають на формування адаптаційних форм поведінки в умовах постійної стресової ситуації, якою є для мігранта незнайоме суспільство з чужими мовленнєвими стандартами [12]. Відповідно, успішність подолання кризових станів залежить від здатності індивіда до акультурації, що є результатом складної взаємодії об’єктивних чинників країни в’їзду та внутрішнього адаптаційного потенціалу людини [12].

Критеріальний аналіз соціально-психологічної адаптованості дозволяє структурувати результативність цього процесу на декількох взаємопов’язаних рівнях. Ворожбит С. виокремлює груповий показник, що включає позитивну соціальну ідентичність та міжгрупову толерантність, а також особистісний рівень, який виражається через емоційний комфорт, самоповагу та інтернальний локус контролю [8]. Розвиток афективної складової безпосередньо виявляється у задоволеності стосунками з представниками міграційних служб та місцевим

населенням, тоді як когнітивний блок передбачає формування чітких уявлень про новий соціокультурний простір та засвоєння його етичних норм [10]. Тріандіс Г. деталізує динаміку цього процесу через п’ять послідовних етапів: від первинного підйому («медовий місяць») до стадії «чужинця», де через нерозуміння середовища виникає ризик граничної дезадаптації, що згодом за умови успішного подолання кризи змінюється оптимізмом та інтеграцією [45]. Психологічне здоров’я та загальне благополуччя мігранта, за твердженням Блинової О., виступають фундаментальними показниками успішності пристосування до умов недобровільної зміни місця проживання [4]. Конативний аспект адаптації при цьому реалізується через адекватність взаємодії в умовах співробітництва та здатність індивіда до ефективного вирішення нагальних життєвих завдань у новій країні [10].

Фундаментальним механізмом, що забезпечує стійкість структури адаптації, виступає особистісна суб’єктність. Татенко В. характеризує її як здатність людини бути автором свого життя, ініціювати зміни та брати відповідальність за власні вибори навіть у несприятливих обставинах [30]. Розвинена суб’єктність дозволяє мігранту перейти до інтерсуб’єктної взаємодії, яку Наконечна М. описує як простір спільного зростання та діалогу [17]. Саме актуалізація внутрішніх ресурсів та активна суб’єктна позиція визначають перехід від пасивної, конформної моделі пристосування до активної стратегії освоєння нової реальності [10].

Особливістю адаптації вимушених переселенців є переважання пасивної стратегії – вимушеного підкорення життєвим обставинам через відсутність вільного вибору та позитивної мотивації до переміщення [23]. Успішність цього процесу базується на складній тристоронній взаємодії між мігрантом, приймаючою громадою та державною політикою [23]. Критеріальна структура адаптованості при цьому включає матеріально-побутові показники, соціально-правову обізнаність, діяльнісно-мотиваційну готовність до праці та емоційну стабільність у нових міжособистісних стосунках [23].

Внутрішній потенціал особистості, що охоплює асертивність, життєстійкість та розвинені копінг-стратегії, забезпечує стійкість психіки до постійної стресової ситуації та виступає фундаментом для успішної самореалізації [12]. Бондаренко М. та Жданюк Л. у своїх дослідженнях виявили, що для вимушених переселенців високий рівень прив'язаності до домівки може виступати дестабілізаційним чинником, провокуючи зростання екстернальності та відмову від відповідальності за результати власного життя [5]. Найвищі показники ескапізму спостерігаються у тих осіб, які залишилися вдома в умовах війни, оскільки занурення у світ мистецтва чи літератури стає для них захисним механізмом, що дозволяє регулювати психічний стан та ігнорувати зовнішні загрози [5]. Низька прив'язаність до попереднього місця проживання за умови виїзду у безпечніше середовище, навпаки, корелює з вищими показниками адаптованості та самоприйняття [5]. Таким чином, позитивне ставлення до домівки та прагнення зберігати близькість із нею потребує задоволеності функціональними характеристиками середовища, що в умовах міграції підлягає докорінному переосмисленню [5]. Життєстійкість при цьому розглядається як інтегральна властивість, що дозволяє людині активно залучатися до нових подій, зберігати контроль над обставинами та сприймати ризик як можливість для розвитку [12]. Асертивна поведінка та здатність до самоуправління стають тими внутрішніми механізмами, які дозволяють мігранту подолати фрустрацію базових потреб у безпеці та стабільності [12]. Відповідно, показником завершеності адаптаційного процесу стає досягнення високого рівня психологічного благополуччя, що характеризується позитивним самоприйняттям, автономністю та наявністю чітких цілей у житті в межах нової соціокультурної реальності [12].

Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз показав, що соціально-психологічна адаптація є складним багатоаспектним процесом активного пристосування

особистості до нового соціального середовища, який виходить за межі біологічного пристосування й інтегрує афективний, когнітивний та конативний (поведінковий) компоненти. Узагальнення наукових підходів засвідчило співіснування двох провідних дослідницьких ліній: соціокультурної, що розглядає адаптацію як оволодіння нормами, цінностями й компетенціями нового середовища, та психологічної, що акцентує емоційне благополуччя особистості; їх поєднує двовимірна модель психологічної і соціокультурної адаптації К. Ворда й А. Кеннеді. Концепція акультурації Дж. Беррі та феномен культурного шоку К. Оберга розкривають адаптацію мігранта як поетапний процес із нелінійною динамікою, що описується U-подібною кривою С. Лісгарда та фазовою моделлю Г. Тріандіса, а гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс) витлумачує адаптацію як оптимальну взаємодію особистості та середовища, спрямовану на самореалізацію. Узагальнення доробку українських дослідників (О. Блинової, М. Слюсаревського, С. Максименка, Л. Смокової, В. Татенка) дало змогу схарактеризувати основні види (домени) адаптації мігранта: мовну, соціокультурну, професійно-трудову, міжособистісну, психологічну та психофізіологічну.

2. 2. Встановлено, що успішність соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів зумовлена комплексом взаємопов’язаних чинників. До внутрішніх (особистісних) належать особистісна суб’єктність, життєстійкість, асертивність, розвинені копінг-стратегії та сформована ціннісно-смислова сфера; до соціально-психологічних, соціальна підтримка та прийняття з боку приймаючої громади, а для внутрішньо переміщених осіб, спільний з нею мовний і культурний простір, що полегшує адаптацію; до ситуаційних, умови воєнного стану та вимушений характер переміщення. Підкреслено специфіку адаптації вимушених переселенців: вона розгортається під тиском обставин, без попередньої підготовки, нерідко супроводжується внутрішнім

конфліктом між потребою в інтеграції та прагненням повернутися додому й переважанням пасивних стратегій пристосування. З’ясовано, що рівень адаптації зростає зі збільшенням тривалості перебування на новому місці, причому найбільші труднощі припадають на початковий період входження у нове середовище. Саме якість опанування стресу та реальна інтеграція в нову громаду, а не лише тривалість перебування, визначають успішність адаптації особистості.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів засвідчив її складність і багатоаспектність та підтвердив необхідність емпіричного вивчення соціокультурної адаптації за окремими її видами, психологічної адаптації та стратегій подолання стресу з урахуванням гендерної специфіки і тривалості перебування на новому місці, що й стало завданням другого розділу роботи.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

2.1. Зміст та організація дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, тобто осіб, які внаслідок збройної агресії проти України були змушені залишити постійне місце проживання та входити у нове соціальне середовище. Мета дослідження полягала у виявленні рівневих, структурних і гендерних особливостей соціокультурної та психологічної адаптації вимушених мігрантів, а також притаманних їм стратегій подолання стресу, з подальшим обґрунтуванням психологічної програми сприяння адаптації. В основу дослідження покладено гіпотезу про те, що соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів має специфіку, яка виявляється у переважанні середнього рівня соціокультурної та психологічної адаптації за наявності значної частки осіб з адаптаційними труднощами, у неоднорідності копінг-репертуару з помітною часткою уникнення, у гендерних відмінностях конфігурації адаптації, у зростанні адаптованості зі збільшенням тривалості перебування на новому місці, а також у потребі значної частини мігрантів у психологічному супроводі.

Дослідження проводилося повністю в онлайн-форматі за допомогою сервісу Google форми та поширювалося через соціальні мережі й тематичні спільноти підтримки внутрішньо переміщених осіб упродовж січня-березня 2026 року. Такий формат був обраний свідомо: він відповідає реальним умовам життя вимушених мігрантів, які часто є географічно розпорошеними, мають різний рівень доступу до очних психологічних послуг і нерідко уникають стаціонарних установ через тривогу або брак часу. Онлайн-організація дала змогу охопити учасників з різних регіонів проживання, забезпечити їм можливість заповнити опитування у зручний час та у психологічно безпечному для себе просторі.

Анкета у Google формах розпочиналася з тексту інформованої згоди, у якому викладено мету дослідження, орієнтовну тривалість заповнення, зміст методик, гарантії анонімності та право учасника припинити участь у будь-який момент без жодних наслідків. Подальший доступ до пунктів методик відкривався лише після підтвердження добровільної згоди. Анкетування було цілковито анонімним: жодних персональних даних, що дозволяли б ідентифікувати особу, не збиралося, відповіді кодувалися автоматично. Дослідження відповідало принципам Етичного кодексу психолога, насамперед добровільності, конфіденційності, безпеки та поваги до гідності досліджуваних. З огляду на потенційну травматичність досвіду вимушеного переміщення формулювання пунктів попередньо перевірено на емоційну прийнятність, а наприкінці анкети учасникам надано контактні дані безоплатних психологічних служб для звернення у разі потреби.

У дослідженні взяли участь 59 вимушених мігрантів (громадян України) віком від 20 до 45 років, з них 29 чоловіків і 30 жінок, що забезпечило збалансованість вибірки за статтю. Усі учасники мали досвід вимушеної зміни місця проживання внаслідок війни та входження у нову громаду. Вибірка була різнорідною за регіоном походження та тривалістю перебування на новому місці, що дало змогу простежити адаптацію на різних її етапах. Залучення до участі здійснювалося на засадах самовідбору через відкрите поширення посилання у спільнотах підтримки, тому до вибірки увійшли особи, які самостійно зголосилися пройти опитування.

Дослідження було організовано у три послідовні етапи. На першому, підготовчому, етапі здійснено добір і переклад психодіагностичних методик безпосередньо з англомовних першоджерел. Перекладені формулювання пройшли пілотну перевірку зрозумілості: невеликій групі вимушених мігрантів було запропоновано оцінити ясність і прийнятність кожного пункту, за результатами чого внесено окремі мовно-стилістичні уточнення з урахуванням контексту внутрішнього переміщення в межах однієї держави. На другому, діагностичному, етапі проведено основне онлайн-анкетування через Google

форми; посилання поширювалося у соціальних мережах і спільнотах підтримки внутрішньо переміщених осіб, участь здійснювалася за добровільною інформованою згодою та в умовах повної анонімності. На третьому, аналітичному, етапі виконано опрацювання отриманих відповідей, обчислено відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями кожного показника, побудовано адаптаційні профілі, здійснено групові порівняння за статтю та тривалістю перебування, а також розроблено психологічну програму сприяння адаптації.

Психодіагностичний інструментарій склали три методики, що взаємодоповнюють одна одну. Перша, Шкала соціокультурної адаптації (SCAS-R; C. Wilson, C. Ward, R. Fischer, A. Zlobina, 2013), є переглянутою версією Шкали соціокультурної адаптації Ward і Kennedy (1999). На відміну від ранніх редакцій, побудованих як шкала труднощів, SCAS-R є шкалою компетентності: 21 пункт описує типові життєві ситуації, а респондент оцінює власну спроможність діяти в кожній з них за 5-бальною шкалою (від 1, зовсім не компетентний, до 5, надзвичайно компетентний), тож вищий бал означає кращу адаптацію. Методика є багатовимірною та охоплює п’ять доменів (видів) адаптації: мовну, міжособистісну, навчально-трудову, екологічно-побутову та культурно-громадську (особисті інтереси та залученість у життя громади). Такий поділ дає змогу побачити, у яких саме сферах вимушений мігрант почувається компетентним, а в яких відчуває дефіцит навичок, що є важливим для адресної допомоги.

Друга методика, Коротка шкала психологічної адаптації (BPAS; K. Demes, N. Geeraert, 2014), є одновимірним інструментом для оцінки емоційного боку адаптації. Вона містить 8 пунктів, що описують чотири позитивні та чотири негативні емоційні стани, пов’язані з життям у новому середовищі; частоту їх переживання учасник оцінює за 7-бальною шкалою. Негативні пункти під час обробки реверсуються, після чого формується сумарний показник у межах від 8 до 56, де вищий бал свідчить про краще емоційне самопочуття. Ця шкала відображає внутрішнє переживання благополуччя, яке у мігрантів може не збігатися з поведінковою ефективністю.

Третя методика, Індикатор копінг-стратегій (CSI; J. Amirkhan, 1990), вивчає стратегії подолання стресу. Опитувальник містить 33 пункти, об'єднані у три шкали по 11 пунктів: розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Учасник пригадує значущу стресову ситуацію та оцінює міру використання кожної дії за шкалою з мітками «зовсім ні», «трохи», «багато»; бал за кожною шкалою коливається в межах від 11 до 33, а за найвищим балом визначається домінуюча стратегія. У дослідженні учасникам пропонувалося спиратися на стресову ситуацію, безпосередньо пов'язану з вимушеним переміщенням.

Контекст вимушеного переміщення розглядався як специфічна умова, що відрізняє цю форму міграції від добровільної: рішення про переїзд приймалося під тиском загрози життю, без підготовки, супроводжувалося втратою житла й звичного оточення, відбувалося на тлі продовження війни та невизначеності щодо повернення. Водночас внутрішньо переміщені особи зберігають спільний з приймаючою громадою мовний і культурний простір, що частково полегшує адаптацію. У теоретичній рамці розрізнялися мовна, соціокультурна, професійно-трудова, міжособистісна, психологічна (психоемоційна) та психофізіологічна адаптація, причому домени SCAS-R відображають перші чотири з них. Враховувалося, що соціокультурна адаптація зазвичай зростає зі збільшенням тривалості перебування відповідно до кривої научіння (найбільші труднощі на старті з подальшим вирівнюванням), тоді як психологічна адаптація має дещо іншу динаміку; класичні уявлення про U-подібну криву та фази входження у нову культуру брались до уваги як орієнтир, а не як жорсткий закон.

З огляду на те, що жодна з методик не має офіційних нормативів для української вибірки вимушених мігрантів, поділ показників на низький, середній і високий рівні є умовним і використовується виключно для впорядкування емпіричних даних. Обробка результатів полягала у відсотковому розподілі досліджуваних за цими рівнями, що дозволяє описово й наочно охарактеризувати специфіку соціально-психологічної адаптації саме у цій соціальній групі.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів

Аналіз отриманих емпіричних даних побудовано в логіці послідовного розгляду результатів за кожною з трьох обраних методик із подальшим узагальненням групових особливостей. Спочатку схарактеризовано соціокультурну адаптацію вимушених мігрантів за Шкалою соціокультурної адаптації (SCAS-R): загальний рівневий розподіл, а потім профіль адаптації за окремими видами (доменами). Далі розглянуто психологічну адаптацію за Короткою шкалою психологічної адаптації (BPAS) та копінг-стратегії за Індикатором копінг-стратегій (CSI), після чого подано порівняння адаптації за тривалістю перебування на новому місці та за статтю. Оскільки всі учасники перебувають у спільному «тлі» вимушеного переміщення в умовах війни, наголос зроблено на внутрішньовибірковій варіативності адаптації: на співвідношенні рівнів вираженості показників, на структурі профілів за видами адаптації та на групових відмінностях. Усі результати подано у відсотковому вираженні за умовно виокремленими рівнями (низький, середній, високий), кожен показник супроводжено інтерпретацією його психологічного змісту у контексті досвіду вимушеного переміщення.

Результати за Шкалою соціокультурної адаптації (SCAS-R) дають змогу схарактеризувати, наскільки впевнено вимушені мігранти почуваються у виконанні повсякденних соціальних і поведінкових завдань нового життя: у спілкуванні з місцевими мешканцями, в орієнтації у новому місті, у користуванні послугами та закладами, у дотриманні прийнятих соціальних норм, в облаштуванні побуту, у залученні до життя громади. Важливо враховувати, що SCAS-R є шкалою компетентності: респондент оцінює, наскільки компетентно він почувається у кожній із 21 описаної ситуації за п’ятибальною шкалою (від 1 «зовсім не компетентний» до 5 «надзвичайно компетентний»), а отже, вищий бал відповідає кращій соціокультурній адаптації. Узагальнений розподіл вимушених

мігрантів за рівнем соціокультурної адаптації наведено у таблиці 2.1 та проілюстровано на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл вимушених мігрантів за рівнем соціокультурної адаптації (SCAS-R)

Рівень соціокультурної адаптації	Частка
Низький	33,9
Середній	47,5
Високий	18,6

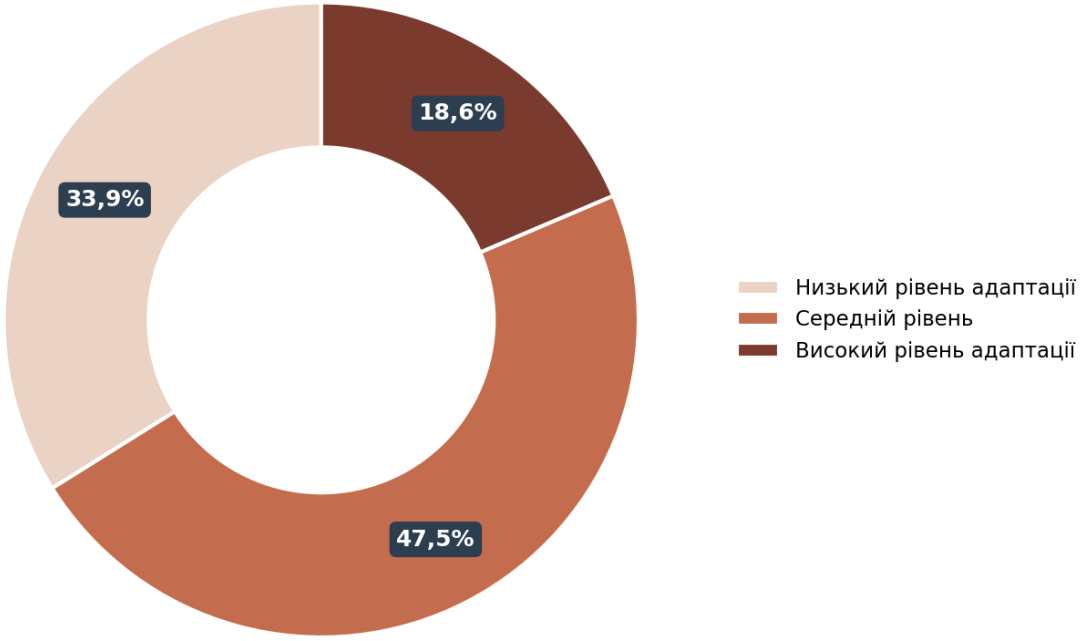


Рис. 2.1. Розподіл вимушених мігрантів за рівнем соціокультурної адаптації (SCAS-R)

Як видно з наведених даних, соціокультурна адаптація у досліджуваній вибірці зосереджена переважно у середньому діапазоні: майже половина учасників (47,5 %) демонструє середній рівень адаптації. Це означає, що такі особи у цілому опанували базові завдання нового життя, проте все ще почуваються недостатньо впевнено в окремих ситуаціях, найчастіше у налагодженні нових соціальних зв’язків, у засвоєнні специфіки місцевого

укладу, у користуванні незнайомими послугами. Низький рівень соціокультурної адаптації, що відповідає відчуттю недостатньої компетентності у повсякденному функціонуванні, зафіксовано у третини вибірки (33,9 %). Високий рівень соціокультурної адаптації, тобто впевнене, успішне функціонування у новому середовищі, виявлено лише у 18,6 % досліджуваних.

Психологічно такий розподіл є закономірним для ситуації вимушеного переміщення. На відміну від добровільних мігрантів, вимушені мігранти не мали часу й можливості підготуватися до переїзду, заздалегідь ознайомитися з новим середовищем, спланувати входження у нову громаду. Соціокультурна адаптація розгортається у них під тиском обставин, що подовжує період освоєння нового укладу та закономірно стримує частку осіб із високою компетентністю. Водночас слід зважати, що внутрішньо переміщені особи перебувають у спільному з приймаючою громадою мовному та загальнокультурному просторі, а це істотно полегшує адаптацію порівняно з міжнародною міграцією; саме цим частково пояснюється переважання середнього, а не низького рівня соціокультурної адаптації.

Привертає увагу те, що третина вибірки з низьким рівнем соціокультурної адаптації становить групу підвищеної уваги: для цих учасників характерне відчуття розгубленості у новому середовищі, утрудненість навіть рутинних соціальних дій, обмеженість контактів із приймаючою громадою. Загалом понад дві третини вибірки (66,1 % сукупно середнього та високого рівнів) мають достатній адаптивний потенціал, що свідчить про здатність більшості вимушених мігрантів поступово опановувати нове життя. Водночас значна частка осіб зі зниженою компетентністю вказує на потребу частини вибірки у спрямованому психологічному супроводі, орієнтованому на формування конкретних навичок соціальної взаємодії у новому середовищі.

Загальний рівневий розподіл дає лише сумарну картину, тоді як практично важливим є розуміння того, які саме сторони соціокультурної адаптації даються вимушеним мігрантам легше, а які залишаються найбільш проблемними. SCAS-R є багатовимірною методикою і дозволяє виокремити п’ять видів (доменів)

соціокультурної адаптації: мовну, міжособистісну, навчально-трудову, екологічно-побутову та культурно-громадську (особисті інтереси та залученість у громаду). Профіль адаптації за цими доменами, тобто розподіл часток високого рівня компетентності за кожним видом, наведено у таблиці 2.2 та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл вимушених мігрантів за видами (доменами) соціокультурної адаптації, %

Вид (домен) адаптації	Низький	Середній	Високий
Мовна	13,6	35,6	50,8
Екологічно-побутова	25,4	37,3	37,3
Міжособистісна	30,5	40,7	28,8
Культурно-громадська	33,9	42,4	23,7
Навчально-трудова	44,1	39,0	16,9

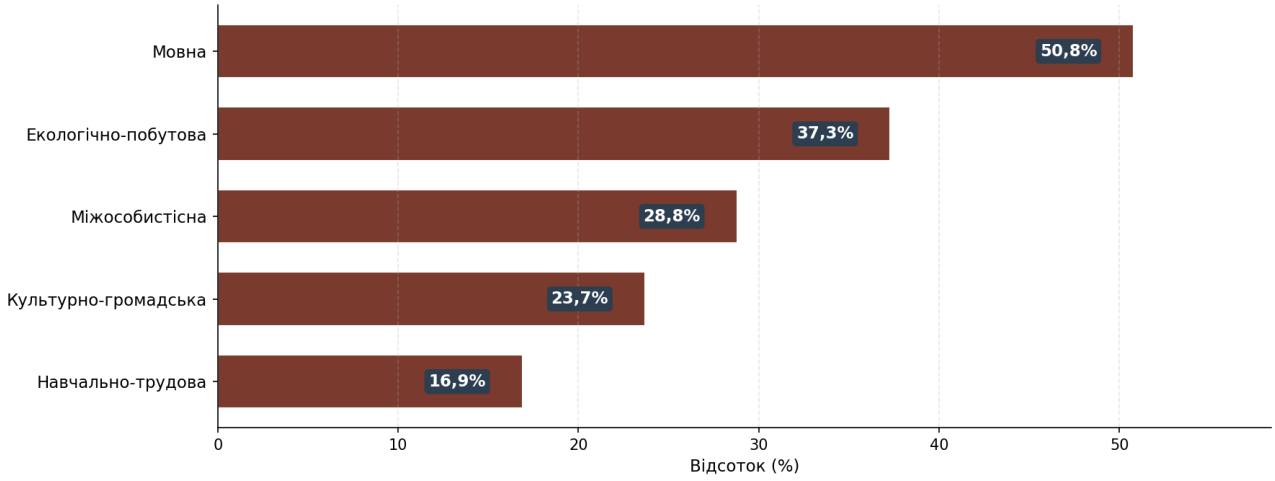


Рис. 2.2. Профіль соціокультурної адаптації за видами (доменами), частка високого рівня

Аналіз профілю за доменами виявляє виразну нерівномірність соціокультурної адаптації вимушених мігрантів. Найвищу частку високого рівня

зафіксовано за мовною адаптацією (50,8 %): половина учасників упевнено почувається у мовленнєвій взаємодії з місцевими мешканцями, у розумінні та використанні мови повсякденного спілкування. Цей результат є цілком очікуваним і відображає ключову відмінність внутрішнього переміщення від міжнародної міграції: внутрішньо переміщені особи перебувають у спільному мовному просторі з приймаючою громадою, не стикаються з мовним бар'єром як таким, а регіональні мовленнєві особливості долаються відносно швидко. Саме мовна спільність є тим ресурсом, що полегшує загальний перебіг адаптації та частково компенсує труднощі в інших сферах.

Другою за рівнем сформованості є екологічно-побутова адаптація (37,3 % високого рівня), яка охоплює орієнтацію у новому фізичному середовищі, користування транспортом, закладами, освоєння побутових умов нового місця проживання. Помірно високі показники тут пояснюються тим, що облаштування побуту є першочерговим практичним завданням після переїзду, до розв'язання якого вимушені мігранти приступають одразу. Міжособистісна адаптація сформована на високому рівні у 28,8 % учасників: налагодження нових дружніх і сусідських зв'язків, входження у нове соціальне оточення відбувається повільніше, адже потребує часу, довіри та подолання наслідків утрати звичного кола спілкування. Культурно-громадська адаптація, тобто залученість до місцевого культурного й громадського життя, реалізація особистих інтересів, виявилася на високому рівні лише у 23,7 % досліджуваних, що відображає природну зосередженість вимушених мігрантів на нагальних питаннях виживання та облаштування, а не на дозвіллі й громадській активності.

Найслабшою ланкою профілю є навчально-трудова адаптація: високого рівня тут досягли лише 16,9 % учасників, що є найнижчим показником серед усіх п'яти доменів. Це закономірно відображає одну з найгостріших проблем вимушеного переміщення: труднощі працевлаштування на новому місці, невідповідність наявних робочих місць кваліфікації мігранта, втрату звичної професійної діяльності та статусу, потребу перекваліфікації. Професійно-трудова невлаштованість не лише знижує матеріальну захищеність, а й підриває

відчуття самоефективності, життєвої перспективи та власної значущості, тому саме ця сфера потребує першочергової уваги у психологічному супроводі. Загалом отриманий профіль засвідчує, що соціокультурна адаптація вимушених мігрантів є нерівномірним процесом, у якому опора на мовну та побутову компетентність співіснує з вираженими труднощами у професійній реалізації та повільнішим відновленням міжособистісних і громадських зв'язків.

Коротка шкала психологічної адаптації (BPAS; K. Demes, N. Geeraert, 2014) дає змогу охарактеризувати емоційний, психоемоційний бік адаптації, тобто внутрішнє самопочуття вимушеного мігранта, баланс позитивних і негативних емоційних станів, пов'язаних із життям у новому середовищі. На відміну від соціокультурної адаптації, що відображає поведінкову компетентність у виконанні повсякденних завдань, психологічна адаптація характеризує суб'єктивне переживання благополуччя або неблагополуччя: наскільки часто особа почувається спокійною, задоволеною, упевненою або, навпаки, переживає тугу за домом, тривогу, відчуття себе не на своєму місці. Оскільки вищий сумарний бал за методикою відповідає кращому емоційному самопочуттю, рівні психологічної адаптації тлумачимо так само, як і для соціокультурної: вищий рівень означає сприятливіший емоційний стан. Розподіл вимушених мігрантів за рівнем психологічної адаптації наведено у таблиці 2.3, та рисунку 2.3.

Таблиця 2.3.

Розподіл вимушених мігрантів за рівнем психологічної адаптації (BPAS)

Рівень психологічної адаптації	Частка
Низький	32,2
Середній	49,2
Високий	18,6

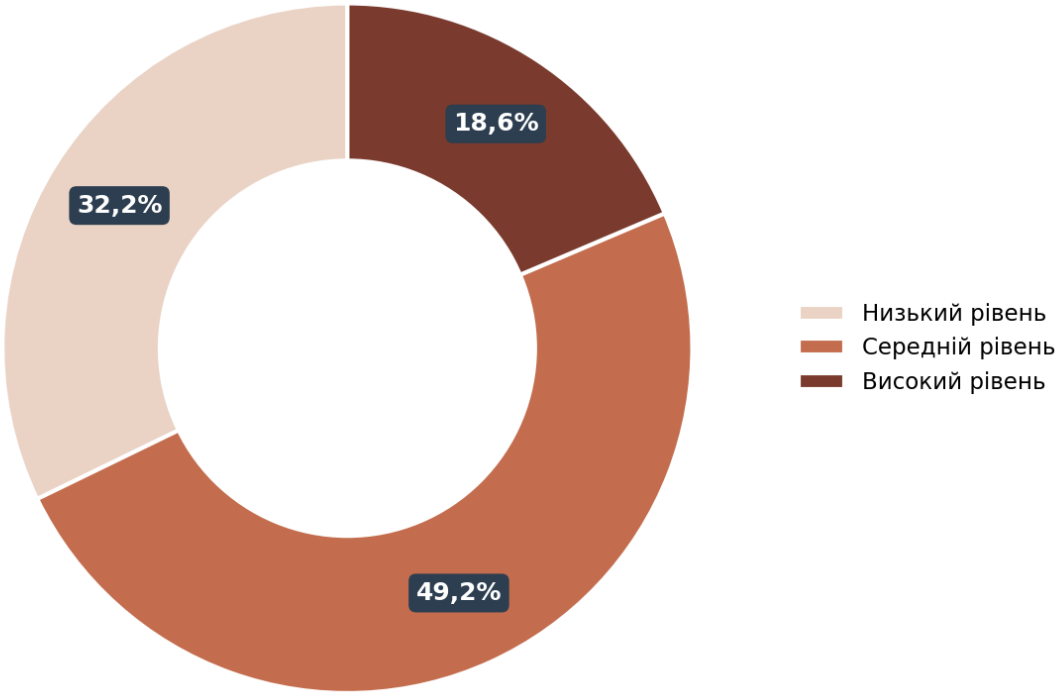


Рис.2.3. Розподіл вимушених мігрантів за рівнем психологічної адаптації (BPAS)

Дані таблиці 2.3 показують, що психологічна адаптація у досліджуваній вибірці зосереджується переважно у середньому діапазоні. Майже половина учасників, 49,2 %, демонструє середній рівень психологічної адаптації. Для цих осіб характерне відносно врівноважене, проте нестабільне емоційне самопочуття, у якому позитивні стани (зацікавленість новим, відчуття певної впевненості, моменти спокою) співіснують із періодичними негативними переживаннями. Емоційне життя такої людини коливається залежно від поточних обставин: відносна рівновага легко порушується новиною з покинутого регіону, побутовою невдачею, відчуттям самотності у новому місті. Низький рівень психологічної адаптації виявлено у 32,2 % досліджуваних, тобто приблизно у кожного третього учасника. У цих осіб у структурі емоційного досвіду переважають негативні стани, передусім туга за домом, тривога щодо майбутнього, смуток за втраченим звичним укладом і відчуття себе не на своєму місці. Високий рівень психологічної адаптації, що відповідає стабільно позитивному емоційному самопочуттю у новому середовищі, зафіксовано лише у 18,6 % досліджуваних.

Психологічний зміст цього розподілу безпосередньо пов’язаний зі специфікою вимушеного переміщення. Туга за домом у вимушених мігрантів має особливу природу: вона спрямована не лише на залишене житло, а й на цілий зруйнований життєвий світ, на неможливість повернутися у безпечне минуле, тому переживається гостріше і триваліше, ніж звичайна ностальгія добровільного мігранта. Тривога підживлюється об’єктивною невизначеністю щодо тривалості війни, можливості повернення, долі рідних і покинутого регіону, а отже, не може бути цілком знята раціональними поясненнями чи покращенням побутових умов. Емоційне самопочуття вимушеного мігранта формується на тлі переживання горя і втрати, що пояснює, чому навіть за поступового опанування нового життя значна частина вибірки зберігає виражене емоційне неблагополуччя. Водночас перевага середнього рівня свідчить, що більшість учасників утримує емоційну рівновагу і не сповзає у стійке неблагополуччя, спираючись на внутрішні ресурси, підтримку родини та збережений зв’язок із загальним мовним і культурним простором держави.

Зіставлення психологічної адаптації із соціокультурною (розподіл за SCAS-R: низький рівень 33,9 %, середній 47,5 %, високий 18,6 %) виявляє суттєву узгодженість двох вимірів адаптації. Частки осіб із низьким рівнем соціокультурної та психологічної адаптації є близькими (33,9 % і 32,2 %), однаковими є й частки високого рівня (по 18,6 %), а дещо вищою виявилася лише частка середнього рівня психологічної адаптації (49,2 % проти 47,5 %). Така узгодженість підтверджує теоретичне положення про взаємопов’язаність, проте не тотожність психологічного і соціокультурного вимірів адаптації: емоційне благополуччя і поведінкова компетентність живлять одне одного, але мають відносно самостійну динаміку. Дещо вища частка середнього рівня психологічної адаптації може означати, що частина вимушених мігрантів зберігає прийнятне емоційне самопочуття навіть за наявності об’єктивних поведінкових труднощів, спираючись на надію, родинні зв’язки і збережену особистісну стійкість. Водночас третина вибірки з низьким рівнем психологічної адаптації становить групу підвищеної уваги: тривале емоційне неблагополуччя

без належної підтримки підвищує ризик закріплення тривожних і депресивних станів і потребує цілеспрямованого психологічного супроводу, орієнтованого передусім на емоційну стабілізацію.

Індикатор копінг-стратегій (CSI; J. Amirkhan, 1990) дає змогу охарактеризувати, до яких саме способів подолання вдаються вимушені мігранти у стресових ситуаціях, пов'язаних із вимушеним переміщенням та входженням у нове середовище. Методика розрізняє три базові стратегії: розв'язання проблем (активна, цілеспрямована стратегія, що передбачає обдумування ситуації, планування і реальні кроки з її зміни), пошук соціальної підтримки (звернення до інших людей по пораду, інформацію, співчуття та емоційну підтримку) і уникнення (пасивна, переважно неадаптивна стратегія відсторонення від проблеми через відволікання, відкладання або психологічну і поведінкову замкненість). Спочатку розглянемо, яка стратегія є для учасників переважаючою (домінуючою), тобто найвираженішою у їхньому копінг-репертуарі (таблиця 2.4, рисунок 2.4).

Таблиця 2.4.

Розподіл вимушених мігрантів за переважаючою копінг-стратегією (CSI)

Переважаюча копінг-стратегія	Частка
Розв'язання проблем	33,9
Пошук соціальної підтримки	30,5
Уникнення	35,6

Дані таблиці 2.4 свідчать, що копінг-репертуар вимушених мігрантів є неоднорідним, а три стратегії подолання представлені у вибірці у близьких частках. Для третини учасників переважаючою є стратегія розв'язання проблем, 33,9 %: ці особи у стресовій ситуації схильні діяти активно, зважувати варіанти, складати план і докладати реальних зусиль для зміни обставин. Дещо менша частка, 30,5 %, надає перевагу пошуку соціальної підтримки, для чого характерним способом подолання є звернення до близьких, друзів, спільнот підтримки та фахівців по пораду, інформацію й емоційне співчуття. Найбільшу

ж частку, 35,6 %, становлять учасники, для яких переважаючою є стратегія уникнення, тобто схильність відсторонюватися від проблеми, відволікатися, відкладати її розв’язання, обмежувати контакти з оточенням.

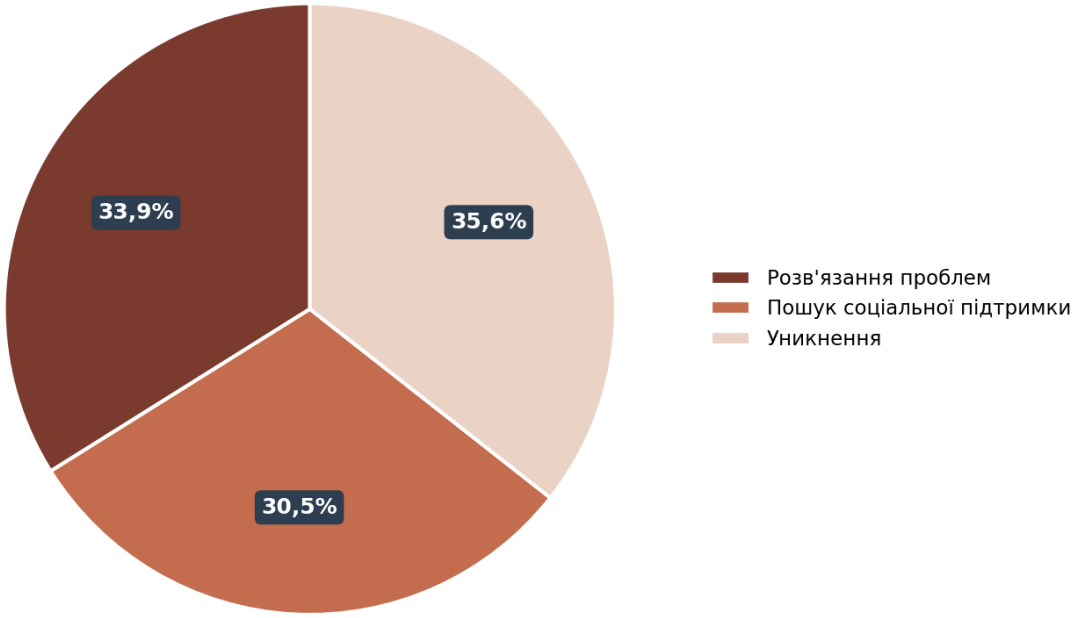


Рис.2.4. Розподіл вимушених мігрантів за переважаючою копінг-стратегією (CSI)

Привертає увагу те, що уникнення, яке у психології подолання розглядається як переважно неадаптивна стратегія, виявилося переважаючим у найбільшої частини вибірки. Це закономірно для ситуації вимушеного переміщення. Значна частина стресорів, з якими стикається вимушений мігрант, об’єктивно не піддається прямому розв’язанню: неможливо власними зусиллями вплинути на перебіг війни, прискорити повернення додому, усунути невизначеність щодо майбутнього. У таких умовах активне розв’язання проблем втрачає прикладений сенс, і особистість вдається до тимчасового відсторонення як способу зберегти психічні ресурси і захиститися від нестерпних переживань. Уникнення може мати й захисний характер на гострому етапі переміщення, коли психіка ще не готова перероблювати травматичний досвід. Проте, ставши стійким способом подолання, воно гальмує реальне опанування нового життя, звужує соціальні контакти і консервує емоційне неблагополуччя. Водночас

близько двох третин вибірки, 64,4 %, надають перевагу конструктивним стратегіям (розв’язанню проблем або пошуку соціальної підтримки), що свідчить про наявність достатнього адаптивного потенціалу у більшості учасників.

Окрім визначення переважаючої стратегії, методика CSI дозволяє оцінити рівень вираженості кожної з трьох стратегій окремо, адже у реальному копінг-репертуарі особистості стратегії поєднуються, а одна людина може помірно або сильно послуговуватися кількома способами подолання водночас. Розподіл вимушених мігрантів за рівнями вираженості (низький, середній, високий) кожної копінг-стратегії наведено у таблиці 2.5 та рисунку 2.5.

Таблиця 2.5.

Рівні вираженості копінг-стратегій вимушених мігрантів (CSI), %

Копінг-стратегія	Низький	Середній	Високий
Розв’язання проблем	27,1	49,2	23,7
Пошук соц. підтримки	30,5	47,5	22,0
Уникнення	22,0	45,8	32,2

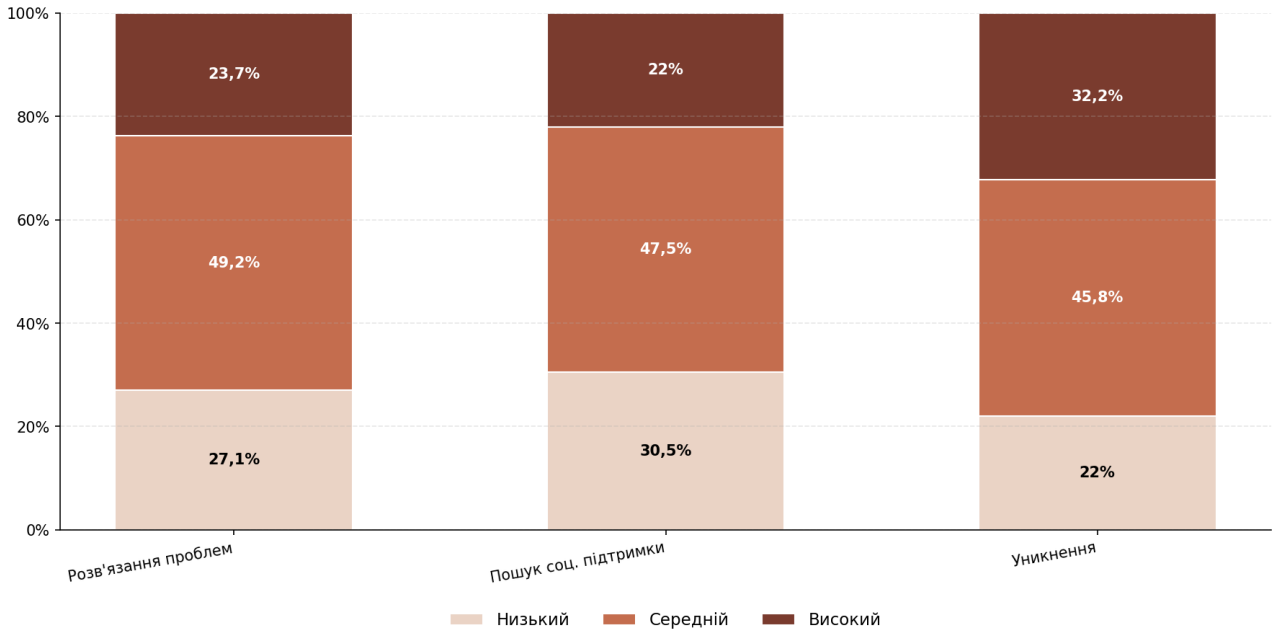


Рис.2.5. Рівні вираженості копінг-стратегій вимушених мігрантів (CSI)

Дані таблиці 2.5 уточнюють картину копінг-поведінки вимушених мігрантів. За стратегією розв'язання проблем переважає середній рівень вираженості, 49,2 %; високий рівень мають 23,7 % учасників, низький, 27,1 %. Це означає, що активна, цілеспрямована поведінка властива більшості вибірки бодай у помірному ступені, проте лише менш ніж чверть досліджуваних застосовує її інтенсивно і послідовно як основний спосіб упоратися зі стресом. За стратегією пошуку соціальної підтримки також переважає середній рівень, 47,5 %, високий рівень мають 22,0 % учасників, тоді як майже третина вибірки, 30,5 %, має низький рівень вираженості цієї стратегії. Помітна частка осіб із низьким рівнем пошуку підтримки заслуговує на особливу увагу: через втрату звичного соціального оточення, недовіру до нових людей, сором або небажання обтяжувати інших частина вимушених мігрантів обмежено звертається по допомогу, що збіднює їхні ресурси подолання саме тоді, коли соціальна підтримка є одним із найдієвіших чинників адаптації.

Найбільш показовими є дані щодо стратегії уникнення: високий рівень її вираженості зафіксовано у 32,2 % досліджуваних, тобто приблизно у кожного третього, що є найвищим показником високого рівня серед трьох стратегій. Середній рівень уникнення мають 45,8 % учасників, низький, лише 22,0 %. Отже, тенденція до відсторонення від проблем тією чи іншою мірою властива переважній більшості вибірки, а у третини учасників вона виражена сильно. Це узгоджується з даними щодо переважаючої стратегії і підтверджує, що уникнення є помітним і стійким елементом копінг-репертуару вимушених мігрантів, а не лише ситуативною реакцією. Звертає на себе увагу те, що частка осіб із високим рівнем уникнення, 32,2 %, практично збігається з часткою низького рівня психологічної адаптації, 32,2 %, і близька до частки низького рівня соціокультурної адаптації, 33,9 %. Це узгоджене співвідношення вказує на те, що схильність до уникнення, утрудненість соціокультурної адаптації та емоційне неблагополуччя описують з різних боків одну й ту саму найбільш уразливу частину вибірки. Натомість виражені стратегії розв'язання проблем і

пошуку соціальної підтримки постають як ресурс успішнішої адаптації: вони пов’язані з активним опануванням нового середовища і збереженням емоційної рівноваги. Це має пряме значення для побудови психологічного супроводу, одним із ключових завдань якого стає послаблення стратегії уникнення і цілеспрямований розвиток конструктивних способів подолання стресу.

Окремим завданням аналізу стало простеження того, як співвідноситься рівень соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів із тривалістю їхнього перебування на новому місці проживання. У теорії психології акультурації динаміка адаптації описується насамперед через так звану криву научіння, запропоновану K. Ward та A. Kennedy (Ward, Kennedy, 1999): соціокультурна адаптація розглядається як процес поступового оволодіння новими соціальними та поведінковими навичками, тому найбільші труднощі особа закономірно переживає на старті, відразу після переїзду, а з накопиченням досвіду взаємодії з приймаючим середовищем рівень компетентності зростає і поступово вирівнюється. З огляду на це вибірку було поділено на три групи за тривалістю перебування на новому місці, після чого в кожній групі визначено відсотковий розподіл за рівнями соціокультурної та психологічної адаптації. Узагальнені результати наведено у таблиці 2.6 та проілюстровано на рисунку 2.6.

Таблиця 2.6.

Рівень соціокультурної адаптації залежно від тривалості перебування на новому місці, %

Тривалість перебування	Низький	Середній	Високий
До 1 року	55,6	38,9	5,6
1-2 роки	30,4	52,2	17,4
Понад 2 роки	16,7	50,0	33,3

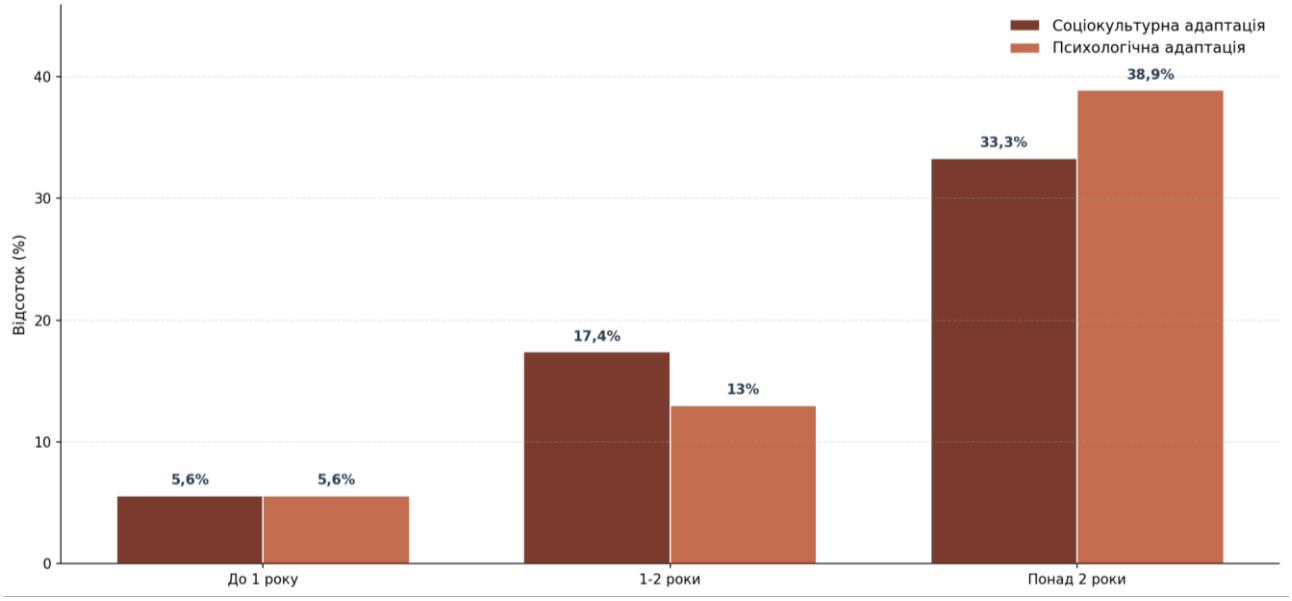


Рис.2.6. Динаміка адаптації за тривалістю перебування на новому місці (частка високого рівня)

Дані таблиці 2.6 переконливо засвідчують зростання соціокультурної адаптації з подовженням перебування на новому місці. У групі осіб, які перебувають на новому місці до 1 року, низький рівень соціокультурної адаптації виявлено у переважної більшості учасників (55,6 %), середній рівень мають 38,9 %, а високий рівень, тобто впевнене й компетентне функціонування у новому середовищі, зафіксовано лише у 5,6 %. У групі з тривалістю перебування 1-2 роки картина помітно змінюється: частка низького рівня знижується до 30,4 %, переважати починає середній рівень (52,2 %), а частка високого рівня зростає до 17,4 %. Нарешті, серед осіб, які перебувають на новому місці понад 2 роки, низький рівень мають уже лише 16,7 %, середній рівень, половина групи (50,0 %), а високий рівень соціокультурної адаптації досягає 33,3 %. Отже, частка осіб із високим рівнем соціокультурної адаптації послідовно зростає від 5,6 % через 17,4 % до 33,3 %, тобто майже у шість разів від першої до третьої групи.

Така динаміка добре узгоджується з логікою кривої научіння: соціокультурна адаптація має передусім діяльнісно-поведінкову природу, вона спирається на конкретні вміння орієнтуватися у новому місті, користуватися

послугами й закладами, налагоджувати побут і соціальні контакти, дотримуватися місцевих соціальних практик. Ці вміння формуються поступово, через повторюваний досвід щоденної взаємодії з приймаючою громадою, тому час перебування виступає одним із ключових ресурсів соціокультурної адаптації. Найбільші труднощі закономірно припадають на стартовий період: у перший рік вимушений мігрант лише починає освоювати незнайомий простір, нерідко поєднуючи це з переживанням гострого стресу втрати дому та невизначеності, що й пояснює переважання низького рівня у першій групі.

Психологічна адаптація виявляє споріднену, проте дещо відмінну динаміку. Частка осіб із високим рівнем психологічної адаптації зростає від 5,6 % у групі до 1 року до 13,0 % у групі 1-2 роки і до 38,9 % у групі понад 2 роки. Звертає на себе увагу те, що на ранніх етапах перебування емоційне відновлення відбувається повільніше за поведінкове опанування середовища: у перший рік і навіть упродовж другого року частки високого рівня психологічної адаптації лишаються невисокими, тоді як у групі з тривалістю понад 2 роки відбувається помітне зростання емоційного благополуччя. Це підтверджує теоретичне положення K. Ward та A. Kennedy про відносну самостійність двох вимірів адаптації: соціокультурна та психологічна адаптація мають різну динаміку перебігу, спираються на різні механізми (опанування навичок проти емоційного опрацювання досвіду втрати), а тому й по-різному відгукуються на сплив часу.

Водночас отримані результати слід інтерпретувати обережно. Зрізовий характер дослідження не дозволяє безпосередньо простежити зміни в одних і тих самих осіб, тому виявлені відмінності між групами відображають радше загальну тенденцію, аніж жорстку закономірність індивідуального розвитку. Не варто механічно накладати на ці дані класичну U-подібну криву адаптації (Lysgaard, 1955) або послідовність фаз культурного шоку (Oberg, 1960): зазначені моделі описують один із можливих сценаріїв переживання міжкультурного переходу і не є універсальним законом, обов’язковим для кожної особи. У ситуації вимушеного внутрішнього переміщення, що відбувається на тлі триваючої війни, невизначеності щодо повернення додому та збереження спільного мовно-

культурного простору з приймаючою громадою, перебіг адаптації має свою специфіку. Тому коректним є висновок про загальну тенденцію до зростання як соціокультурної, так і психологічної адаптації з подовженням перебування на новому місці, за збереження найбільших труднощів саме на стартовому етапі.

Наступним завданням аналізу стало виявлення гендерних особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. Для цього у групах чоловіків і жінок було зіставлено частку осіб із високим рівнем за основними показниками: соціокультурною та психологічною адаптацією, а також за рівнями вираженості трьох копінг-стратегій. Результати порівняння наведено у таблиці 2.7 та на рисунку 2.7.

Таблиця 2.7.

Гендерні особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів (частка високого рівня), %

Показник	Чоловіки	Жінки
Соціокультурна	20,7	16,7
Психологічна	17,2	20,0
Розв’язання проблем	24,1	23,3
Пошук підтримки	13,8	30,0
Уникнення	37,9	26,7

Аналіз даних таблиці 2.7 показує, що гендерні відмінності у соціально-психологічній адаптації вимушених мігрантів існують, проте виявляються вони радше у конфігурації адаптаційного профілю, аніж у відмінності загального рівня адаптованості. За показником соціокультурної адаптації дещо вищу частку високого рівня демонструють чоловіки (20,7 % проти 16,7 % у жінок). Це можна пов’язати з традиційним розподілом соціальних ролей у ситуації переміщення: чоловіки частіше беруть на себе функції зовнішньої взаємодії з новим середовищем, як-от пошук житла й роботи, оформлення документів, контакти з установами, що, попри стресогенність, прискорює опанування конкретних поведінкових навичок нового життя. Натомість за показником психологічної

адаптації дещо вищу частку високого рівня мають жінки (20,0 % проти 17,2 % у чоловіків), що може свідчити про їхню більшу здатність до емоційного опрацювання досвіду переміщення та підтримання внутрішнього балансу.

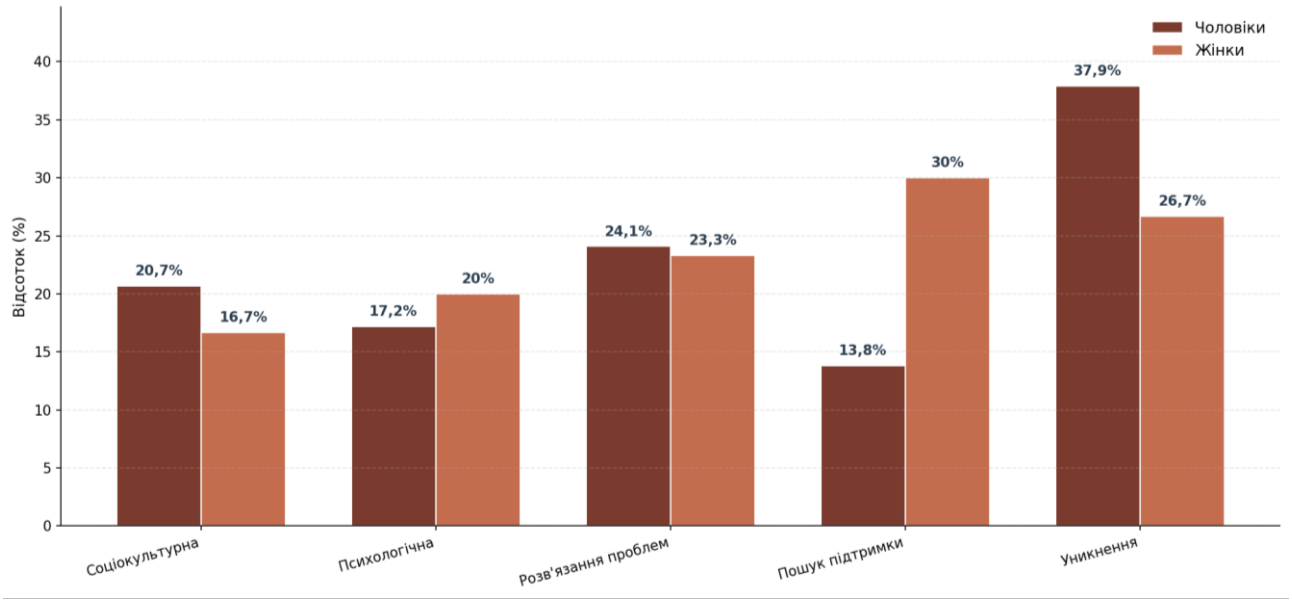


Рис.2.7. Гендерні особливості адаптації вимушених мігрантів (частка високого рівня)

Найвиразніші гендерні відмінності виявлено у копінг-поведінці. Частка високого рівня стратегії розв’язання проблем у чоловіків і жінок є практично однаковою (24,1 % та 23,3 %), тобто активна, цілеспрямована поведінка у стресовій ситуації властива обом статям приблизно однаковою мірою. Натомість стратегію пошуку соціальної підтримки на високому рівні значно частіше застосовують жінки (30,0 % проти 13,8 % у чоловіків). Жінки відкритіше звертаються по пораду, інформацію та емоційне співчуття, активніше підтримують і використовують соціальні зв’язки, що в умовах втрати звичного оточення є важливим адаптаційним ресурсом. Стратегія уникнення на високому рівні, навпаки, переважає у чоловіків (37,9 % проти 26,7 % у жінок): чоловіки частіше вдаються до відсторонення від проблеми, відволікання та замкненості, рідше виносячи власні переживання назовні.

Отже, гендерні особливості адаптації виявляються не у тому, що одна стать загалом адаптується успішніше за іншу, а у різній конфігурації адаптаційних механізмів. Чоловіки дещо успішніші у поведінковому, соціокультурному вимірі, проте частіше схиляються до уникнення як способу подолання стресу. Жінки дещо успішніші в емоційному, психологічному вимірі та активніше спираються на пошук соціальної підтримки. Цей висновок узгоджується з даними міжнародних і українських досліджень адаптації мігрантів та має враховуватися при побудові диференційованого психологічного супроводу: для чоловіків особливо актуальним є розвиток навичок звернення по підтримку і заміщення уникнення конструктивними стратегіями подолання, тоді як робота з жінками може більше спиратися на вже наявний у них ресурс соціальних зв’язків.

Узагальнення отриманих емпіричних даних дозволяє сформулювати цілісну характеристику соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів за п’ятьма групами висновків.

По-перше, соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів розгортається переважно на середньому рівні. Середній рівень соціокультурної адаптації властивий 47,5 % вибірки (за низького рівня 33,9 % та високого 18,6 %), середній рівень психологічної адаптації, 49,2 % (за низького 32,2 % та високого 18,6 %). У копінг-поведінці так само переважає середній рівень вираженості усіх трьох стратегій. Це означає, що більше половини вимушених мігрантів поступово опановує нове життя, хоча й ціною помітного внутрішнього напруження, і має для цього достатній адаптивний потенціал.

По-друге, у вибірці чітко виокремлюється група підвищеної уваги обсягом приблизно третини учасників. Низький рівень соціокультурної адаптації мають 33,9 %, низький рівень психологічної адаптації, 32,2 %, а високий рівень стратегії уникнення, 32,2 %. Узгодженість цих часток вказує на те, що йдеться значною мірою про одну й ту саму найбільш уразливу частину вибірки, для якої характерне поєднання поведінкових труднощів, емоційного неблагополуччя та

схильності до уникнення проблем. Саме ця група найбільше потребує спрямованого психологічного супроводу.

По-третє, аналіз окремих доменів соціокультурної адаптації засвідчив їхню нерівномірність. Найвищу частку високого рівня компетентності зафіксовано у мовній сфері (50,8 %), що закономірно для внутрішнього переміщення в межах спільного мовно-культурного простору, далі йдуть екологічно-побутова (37,3 %), міжособистісна (28,8 %) та культурно-громадська (23,7 %) сфери. Найбільші труднощі вимушені мігранти переживають у навчально-трудовому домені, де частка високого рівня є найнижчою (16,9 %), що відображає реальні складнощі працевлаштування та професійної реалізації на новому місці.

По-четверте, копінг-репертуар вимушених мігрантів є неоднорідним. За переважаючою стратегією вибірка розподілилася між розв'язанням проблем (33,9 %), пошуком соціальної підтримки (30,5 %) та уникненням (35,6 %), причому саме уникнення як переважно неадаптивна стратегія посідає найбільшу частку. Високий рівень вираженості уникнення зафіксовано у 32,2 % досліджуваних, що є найвищим показником серед трьох стратегій. Це означає, що психологічна допомога вимушеним мігрантам має включати цілеспрямований розвиток конструктивних стратегій подолання стресу і послаблення схильності до уникнення.

По-п'яте, виявлено гендерні відмінності та залежність адаптації від тривалості перебування на новому місці. Гендерні особливості є помірними і виявляються у конфігурації адаптаційного профілю: чоловіки дещо успішніші у соціокультурній адаптації та частіше вдаються до уникнення (37,9 % високого рівня проти 26,7 % у жінок), жінки, дещо успішніші у психологічній адаптації та значно активніше шукають соціальну підтримку (30,0 % високого рівня проти 13,8 % у чоловіків). Водночас із подовженням перебування на новому місці зростає частка осіб із високим рівнем як соціокультурної (від 5,6 % через 17,4 % до 33,3 %), так і психологічної адаптації (від 5,6 % через 13,0 % до 38,9 %), за збереження найбільших труднощів на стартовому етапі.

Отримані результати у цілому підтверджують висунуту гіпотезу дослідження: соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів має свою специфіку, що полягає у переважанні середнього рівня соціокультурної та психологічної адаптації за значної частки осіб з адаптаційними труднощами, у неоднорідності копінгу з помітною часткою уникнення, у наявності гендерних відмінностей, у зростанні адаптації з тривалістю перебування на новому місці, а також у потребі значної частини вибірки в психологічному супроводі. Це обґрунтовує доцільність розробки спеціальної психологічної програми сприяння соціально-психологічній адаптації вимушених мігрантів, орієнтованої насамперед на групу підвищеної уваги і водночас придатної для роботи з усіма учасниками.

2.3. Психологічна програма сприяння соціально-психологічній адаптації вимушених мігрантів

На основі результатів емпіричного дослідження, які засвідчили переважання середнього рівня соціокультурної та психологічної адаптації за значної частки осіб з адаптаційними труднощами, неоднорідність копінг-репертуару з помітною часткою уникнення, а також потребу значної частини вимушених мігрантів у психологічному супроводі, розроблено психологічну програму сприяння соціально-психологічній адаптації вимушених мігрантів під назвою «Новий дім». Назва програми відображає її провідну ідею: дім як стан внутрішньої опори і приналежності, що його людина здатна відбудувати у новому середовищі попри втрату попереднього місця проживання.

Мета програми: сприяння успішній соціально-психологічній адаптації вимушених мігрантів через стабілізацію емоційного стану, зниження стресу вимушеного переміщення, формування соціальних навичок інтеграції у нову громаду та підтримку процесу становлення оновленої особистісної ідентичності, що інтегрує досвід переміщення.

Завдання програми: стабілізувати емоційний стан учасників, знизити рівень тривоги та психоемоційного напруження; розширити репертуар конструктивних стратегій подолання стресу і послабити схильність до уникнення; сформувати навички соціальної взаємодії та інтеграції у приймаючу громаду; сприяти переосмисленню досвіду вимушеного переміщення і становленню нової життєвої перспективи; активізувати особистісні та соціальні ресурси учасників і зміцнити відчуття контрольованості власного життя.

Теоретико-методологічна основа програми. Програму побудовано на інтеграції чотирьох взаємодоповнювальних методичних підходів. Перший, групова підтримка, передбачає створення безпечного простору взаємодопомоги осіб зі схожим досвідом, де переживання вимушеного переміщення нормалізуються через спільне проживання та обмін. Другий, когнітивно-поведінкові техніки, спрямований на роботу з дисфункційними думками, тривогою та стресовими реакціями, на формування навичок саморегуляції і реалістичного оцінювання ситуації. Третій, наративні практики, забезпечує переосмислення життєвої історії, відновлення тяглості «Я» та інтеграцію минулого і теперішнього у цілісну особисту оповідь. Четвертий, тренінг соціальних навичок, формує конкретні вміння взаємодії у новому середовищі: спілкування, орієнтацію у місцевих ресурсах, упевнену поведінку, планування професійної реалізації.

Концептуально програма спирається на теорію акультурації Дж. Беррі (Berry, 1997, 2005), згідно з якою успішна адаптація пов’язана зі стратегією інтеграції, що поєднує збереження власної культурної ідентичності з активним залученням до приймаючого суспільства. Другою опорою є двовимірна модель адаптації К. Ворда й А. Кеннеді (Ward, Kennedy, 1999), яка розрізняє психологічну адаптацію (емоційне самопочуття) та соціокультурну адаптацію (компетентність у щоденному функціонуванні) і обґрунтовує їх відносно самостійну динаміку: соціокультурна компетентність зростає з тривалістю перебування за зразком кривої научіння, тоді як психологічне благополуччя змінюється повільніше і нерівномірно. Третьою основою є ресурсний підхід,

відповідно до якого психологічна допомога будується не лише навколо подолання дефіцитів, а передусім навколо виявлення, активізації та нарощування особистісних і соціальних ресурсів людини. Програма враховує також положення українських психологів (О. Є. Блинова, Т. М. Титаренко) щодо психологічного супроводу та відновлення особистості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.

Принципи реалізації програми: добровільність участі; конфіденційність та анонімність; безпека й емоційна екологічність кожної вправи; повага до досвіду і гідності учасників; опора на ресурси, а не лише на проблеми; поступовість переходу від стабілізації до інтеграції та переосмислення; врахування індивідуального темпу адаптації; неоцінювальність і прийняття будь-яких переживань учасників.

Організаційні параметри. Програма розрахована на 12 групових занять тривалістю 90 хвилин кожне; рекомендована періодичність, одне або два заняття на тиждень. Оптимальний склад групи, 8-12 учасників, що дозволяє зберегти атмосферу довіри і водночас забезпечити достатню різноманітність групової взаємодії. Програму структуровано у чотири послідовні модулі: модуль I «Емоційна стабілізація» (заняття 1-3), модуль II «Соціальна інтеграція» (заняття 4-6), модуль III «Ресурси та подолання стресу» (заняття 7-9), модуль IV «Формування нової ідентичності» (заняття 10-12). Логіка модулів відтворює послідовність відновлення: спершу стабілізація емоційного стану як передумова будь-якої подальшої роботи, далі налагодження зв’язків із новим середовищем, потім зміцнення ресурсів і конструктивного копінгу, нарешті інтеграція досвіду у нову життєву перспективу. Кожне заняття має типову структуру: привітання й розминка, основна частина, рефлексія, завершальний ритуал. Програма може реалізовуватися як в очному, так і в онлайн-форматі, що особливо важливо для вимушених мігрантів з огляду на їхню мобільність та різну територіальну віддаленість. Тематичний план програми «Новий дім» наведено у Таблиці 2.8.

Таблиця 2.9.

Тематичний план психологічної програми «Новий дім»

№	Тема заняття	Модуль	Основні методи і зміст
1	«Знайомство і безпечний простір»	Емоційна стабілізація	Групова підтримка: знайомство, вироблення правил групи, формування довіри, прояснення очікувань і запитів
2	«Мої почуття мають право бути»	Емоційна стабілізація	Когнітивно-поведінкові техніки: розпізнавання й називання емоцій, нормалізація переживань вимушеного переміщення
3	«Острівець спокою»	Емоційна стабілізація	Техніки саморегуляції: дихальні вправи, заземлення, релаксація, робота з тривогою і безсонням
4	«Я і нова громада»	Соціальна інтеграція	Тренінг соціальних навичок: знайомство з новим середовищем, орієнтація у місцевих послугах і ресурсах громади
5	«Мова порозуміння»	Соціальна інтеграція	Тренінг соціальних навичок: навички спілкування, подолання комунікативного бар’єру, налагодження нових контактів
6	«Долаємо упередження»	Соціальна інтеграція	Когнітивно-поведінкові техніки: робота з досвідом упередженого ставлення, упевнена поведінка, захист особистих меж
7	«Карта моїх ресурсів»	Ресурси та подолання стресу	Групова підтримка: інвентаризація особистісних, соціальних і матеріальних ресурсів, обмін досвідом
8	«Стрес під контролем»	Ресурси та подолання стресу	Когнітивно-поведінкові техніки: конструктивні стратегії подолання, заміщення уникнення, опанування стресорів
9	«Кроки до нової роботи»	Ресурси та подолання стресу	Тренінг соціальних навичок: планування професійної реалізації, постановка реалістичних цілей, упевненість у собі
10	«Історія мого шляху»	Формування нової ідентичності	Наративні практики: переосмислення життєвої історії, відновлення тяглості особистого досвіду
11	«Дім усередині мене»	Формування нової ідентичності	Наративні практики: переосмислення поняття «дім», інтеграція минулого і теперішнього, опертя на цінності

12	«Я дивлюся вперед»	Формування нової ідентичності	Групова підтримка: побудова життєвої перспективи, підбиття підсумків, завершальний ритуал групи

Очікувані результати програми. Реалізація програми «Новий дім» має сприяти розширенню репертуару конструктивних стратегій подолання стресу та послабленню стратегії уникнення, яка за результатами діагностики виявилася помітним елементом копінг-репертуару вибірки; підвищенню рівня психологічної адаптації за рахунок стабілізації емоційного стану і збільшення частки позитивних переживань; покращенню соціокультурної адаптації через формування конкретних навичок взаємодії з новим середовищем у мовній, міжособистісній, навчально-трудовій та екологічно-побутовій сферах; зростанню відчуття контрольованості життя, відновленню життєвої перспективи й становленню оновленої особистісної ідентичності, що інтегрує досвід переміщення без знецінення минулого. Оцінка ефективності програми передбачає повторне діагностичне опитування учасників за тими самими методиками (SCAS-R, BPAS, CSI) після завершення програми, аналіз динаміки рівневих показників, а також якісний зворотний зв’язок учасників щодо суб’єктивних змін у самопочутті й адаптації.

Рекомендації фахівцям. На основі розробленої програми та отриманих емпіричних даних сформульовано рекомендації для трьох категорій фахівців, які працюють із вимушеними мігрантами.

Практичним психологам центрів соціально-психологічної допомоги доцільно впроваджувати програму «Новий дім» як базовий груповий формат супроводу, попередньо здійснюючи рівневу діагностику для формування груп зі схожими потребами; особливу увагу варто приділяти групі підвищеної уваги, для якої характерне поєднання труднощів соціокультурної адаптації, емоційного неблагополуччя та схильності до уникнення, а також враховувати гендерну специфіку копінгу, зокрема розвивати у чоловіків навички звернення по підтримку.

Фахівцям із соціальної роботи рекомендовано поєднувати психологічний компонент програми із практичним супроводом інтеграції: інформуванням про місцеві послуги, сприянням працевлаштуванню, налагодженням зв'язків із приймаючою громадою та спільнотами підтримки внутрішньо переміщених осіб, що підсилює соціокультурну адаптацію у її навчально-трудовому та екологічно-побутовому вимірах.

Кризовим консультантам варто звертати першочергову увагу на учасників із вираженим емоційним неблагополуччям, забезпечувати техніки стабілізації та заземлення на початковому етапі, відстежувати ознаки гострих стресових станів і за потреби спрямовувати таких осіб на індивідуальний психотерапевтичний супровід, дотримуючись принципів емоційної екологічності та безпеки під час роботи з травматичним досвідом вимушеного переміщення.

Висновки до розділу 2

1. Реалізовано емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, що ґрунтувалося на онлайн-базі: збір даних здійснювався дистанційно за допомогою сервісу Google форми та соціальних мереж упродовж січня, лютого та березня 2026 року. До вибірки увійшли 59 вимушених мігрантів (громадян України) віком 20-45 років, серед них 29 чоловіків та 30 жінок, що забезпечило збалансований гендерний склад. Діагностичний інструментарій склали три оригінальні західні методики: Шкала соціокультурної адаптації (SCAS-R; Wilson, Ward, Fischer, Zlobina, 2013), яка має компетентнісну природу та охоплює п'ять доменів-видів адаптації (мовну, міжособистісну, навчально-трудову, екологічно-побутову й культурно-громадську), причому вищий показник означає кращу адаптованість; Коротка шкала психологічної адаптації (BPAS; Demes, Geeraert, 2014), спрямована на оцінку емоційного благополуччя в новому середовищі; Індикатор копінг-стратегій (CSI; Amirkhan, 1990), що диференціює три

стратегії подолання (розв’язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення). Дослідження пройшло три послідовні етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний. Опрацювання отриманих даних здійснювалося шляхом відсоткового розподілу досліджуваних за рівнями та доменами, що дало змогу описово охарактеризувати специфіку адаптаційних процесів без застосування складних математичних процедур.

2. Аналіз результатів засвідчив переважання середнього рівня соціокультурної адаптації за SCAS-R, який виявлено в 47,5 % опитаних, тоді як низький рівень охоплює 33,9 %, а високий лише 18,6 %. У розрізі доменів найвищу частку осіб з високим рівнем зафіксовано в мовній адаптації (50,8 %), яка постала найсильнішою сферою, далі йдуть екологічно-побутова (37,3 %) та міжособистісна (28,8 %), тоді як культурно-громадська (23,7 %) і навчально-трудова (16,9 %) виявилися найслабшими ланками адаптації. Психологічна адаптація за BPAS демонструє подібну конфігурацію: середній рівень переважає в 49,2 % мігрантів, низький притаманний 32,2 %, а високий 18,6 % опитаних. Дослідження копінг-стратегій за CSI показало, що домінуючою стратегією є уникнення (35,6 %), тоді як розв’язання проблем обирають 33,9 %, а пошук соціальної підтримки 30,5 % осіб; за рівнем вираженості уникнення також лідирує за часткою високого рівня (32,2 %), випереджаючи розв’язання проблем (23,7 %) та пошук підтримки (22,0 %). Аналіз за тривалістю перебування виявив виразне зростання адаптованості: частка високого рівня соціокультурної адаптації становить 5,6 % серед мігрантів зі стажем до 1 року, 17,4 % у тих, хто перебуває 1-2 роки, та 33,3 % серед осіб понад 2 роки; аналогічна динаміка простежується й у психологічній адаптації (5,6 %, 13,0 %, 38,9 %). Гендерний аналіз показав, що чоловіки мають вищу частку високого рівня соціокультурної адаптації (20,7 % проти 16,7 % у жінок), натомість жінки переважають у психологічній адаптації (20,0 % проти

17,2 %) та особливо помітно у пошуку соціальної підтримки (30,0 % проти 13,8 %), тоді як уникнення частіше домінує в чоловіків (37,9 % проти 26,7 %). Отримані дані підтвердили висунуте припущення про специфічність соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, яка виявляється в переважанні середнього рівня соціокультурної та психологічної адаптації за значної частки осіб з труднощами, у неоднорідності копінгу з помітним уникненням, у наявності гендерних відмінностей, у зростанні адаптованості з тривалістю перебування та в очевидній потребі цієї категорії у фаховому психологічному супроводі.

3. З урахуванням виявлених закономірностей розроблено психологічну програму «Новий дім», спрямовану на сприяння соціально-психологічній адаптації вимушених мігрантів. Програма передбачає 12 групових занять тривалістю по 90 хвилин у групах по 8-12 осіб та структурована за чотирма модулями: «Емоційна стабілізація», «Соціальна інтеграція», «Ресурси та подолання стресу» й «Формування нової ідентичності». Її методичну основу складають групова підтримка, когнітивно-поведінкові техніки, наративні практики та тренінг соціальних навичок, що дає змогу комплексно впливати на емоційну, соціальну й особистісну сфери учасників. На основі результатів сформульовано практичні рекомендації трьом групам фахівців: практичним психологам центрів соціально-психологічної допомоги пропонується враховувати переважання середнього рівня адаптації та посилювати роботу зі слабкими доменами, зокрема навчально-трудовим і культурно-громадським; фахівцям із соціальної роботи рекомендовано підтримувати розвиток соціальних зв’язків і заохочувати пошук соціальної підтримки, особливо серед чоловіків, які частіше вдаються до уникнення; кризовим консультантам доцільно зосереджуватися на емоційній стабілізації мігрантів на ранніх етапах перебування, коли показники адаптованості найнижчі, та формувати конструктивні копінг-стратегії замість уникнення.

ВИСНОВКИ

Таким чином, аналіз і узагальнення результатів проведеного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів дало змогу сформулювати наступні основні висновки роботи.

1. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що соціально-психологічна адаптація є складним багатоаспектним процесом активного пристосування особистості до нового соціокультурного середовища, який інтегрує афективний, когнітивний і конативний компоненти. Узагальнення поглядів західних класиків дало підстави виокремити дві відносно самостійні лінії адаптації: соціокультурну, що пов’язана з оволодінням новими навичками та ефективним функціонуванням і научінням у приймаючому середовищі, та психологічну, що відображає емоційне благополуччя і задоволеність особистості. Концептуальне підґрунтя становлять теорія акультурації Дж. Беррі з її чотирма стратегіями, концепція культурного шоку К. Оберга, двовимірна модель психологічної та соціокультурної адаптації К. Ворд і А. Кеннеді, модель U-кривої С. Лісгарда, уявлення про фази адаптації Г. Тріандіса, а також гуманістичний підхід А. Маслоу і К. Роджерса. Сучасні українські дослідники, зокрема О. Блинова, М. Слюсаревський, С. Максименко, Л. Смокова та В. Татенко, поглиблюють розуміння адаптації в умовах вимушеного переміщення. Установлено, що адаптація реалізується через низку видів, або доменів, серед яких мовний, міжособистісний, навчально-трудовий, екологічно-побутовий і культурно-громадський, а її перебіг визначається сукупністю внутрішніх, соціально-психологічних та ситуаційних чинників, зумовлених передусім умовами війни. Специфіка вимушеного переміщення полягає у раптовості зміни середовища, переживанні численних втрат і водночас у наявності спільного мовного

простору внутрішньо переміщених осіб, що частково полегшує входження в нові умови.

2. Емпіричне дослідження проводилося онлайн за допомогою Google форм та соціальних мереж упродовж січня-березня 2026 року. У ньому взяли участь 59 вимушених мігрантів, громадян України, віком 20-45 років, з них 29 чоловіків і 30 жінок. За Шкалою соціокультурної адаптації SCAS-R, яка має компетентнісний характер і де вищий бал відповідає кращій адаптації, виявлено, що у вибірці переважає середній рівень соціокультурної адаптації за значної частки осіб зі зниженою адаптацією; серед видів адаптації найсильнішою є мовна, тоді як найслабшою виявилася навчально-трудова. За Короткою шкалою психологічної адаптації BPAS переважає середній рівень психологічної адаптації, водночас помітною є частка осіб з ознаками емоційного неблагополуччя. За Індикатором копінг-стратегій CSI копінг-репертуар учасників є неоднорідним: поряд із конструктивними стратегіями розв’язання проблем і пошуку соціальної підтримки помітну частку становить уникнення як переважно неадаптивна стратегія. Аналіз динаміки показав, що рівень адаптації зростає зі збільшенням тривалості перебування на новому місці, а найбільші труднощі припадають на початковий період. Гендерний аналіз засвідчив, що у чоловіків вираженішими є соціокультурна адаптація та стратегія уникнення, тоді як у жінок переважають психологічна адаптація і пошук соціальної підтримки. Отримані дані підтвердили висунуту гіпотезу: соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів характеризується переважанням середнього рівня соціокультурної та психологічної адаптації за значної частки осіб з труднощами, неоднорідністю копінгу з помітним уникненням, наявністю гендерних відмінностей, зростанням адаптованості з тривалістю перебування та потребою у психологічному супроводі.

3. На основі здобутих результатів розроблено психологічну програму «Новий дім» сприяння соціально-психологічній адаптації вимушених мігрантів. Метою програми є сприяння успішній адаптації через емоційну стабілізацію, розвиток конструктивних стратегій подолання стресу, соціальну інтеграцію та становлення оновленої ідентичності. Програма передбачає 12 групових занять тривалістю по 90 хвилин у групах по 8-12 осіб і охоплює чотири модулі: «Емоційна стабілізація», «Соціальна інтеграція», «Ресурси та подолання стресу» і «Формування нової ідентичності». У роботі поєднано методи групової підтримки, когнітивно-поведінкові техніки, наративні практики та тренінг соціальних навичок. За результатами дослідження сформульовано практичні рекомендації трьом групам фахівців: практичним психологам центрів соціально-психологічної допомоги, фахівцям із соціальної роботи та кризовим консультантам, що спрямовані на підвищення ефективності супроводу вимушених мігрантів з урахуванням виявлених особливостей їхньої адаптації, копінг-поведінки та гендерної специфіки.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило актуальність вивчення соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, дозволило виявити її провідні особливості, а також обґрунтувати доцільність упровадження психологічної програми «Новий дім» і практичних рекомендацій, спрямованих на сприяння успішній адаптації особистості до нового середовища в умовах вимушеного переміщення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д. О. Особливості соціально-психологічної адаптованості комбатантів та вимушених переселенців в умовах війни. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2023. С. 5-8.
2. Безуглий П. Г. Чинники та наслідки міграційного руху в Україні. Політичне життя. 2018. № 3. С. 4-9. https://doi.org/10.31558/2519-2949.2018.3.1
3. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологічна. 2014. № 1. С. 233-242.
4. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Т. 3, № 1. С. 111-117.
5. Бондаренко М. С., Жданюк Л. О. Прив’язаність до домівки як фактор соціально-психологічної адаптації українців. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. 2023. Вип. 68. С. 115-130.
6. Власов В. Г., Лукавецький К., Толчєва Г. В. Соціально-психологічна адаптація і копінг-стратегії особистості в різних умовах соціалізації. Соціально-економічні системи регіону в умовах сталого розвитку: реалії та перспективи. Ополе : The Academy of Management and Administration in Opole, 2022. С. 265-293.
7. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2019. № 9. С. 73-76.
8. Ворожбит С. А. Особливості стратегій соціально-психологічної адаптації студентів під впливом почуття довіри. Вісник Чернігівського національного

педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 30-35.

9. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Соціогуманітарні проблеми людини. 2015. № 1. С. 91-100.

10. Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни : дис. ... д-ра філософії : 053. Київ, 2025. 247 с.

11. Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. Вісник післядипломної освіти. 2023. Вип. 23(52). С. 41-56.

12. Єфімова А. Соціально-психологічна адаптація українців до умов вимушеної міграції. Наука і молодь – 2024. Київ : ДЗВО «УМО», 2024. С. 612-616.

13. Кукуруза Л. А. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб : кваліфікаційна робота магістра. Дніпро : УМСФ, 2026. 98 с.

14. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : збірник наукових праць. 2014. № 11 (13). С. 194-207.

15. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4(29). С. 94-110. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/229859203.pdf

16. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філософія, культурологія, соціологія. 2016. Вип. 12. С. 131-138.

17. Наконечна М. М., Александрова С. Психологічні аспекти інтерсуб'єктної взаємодії (до питань теоретичного аналізу). Науковий

часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2021. № 15(60). https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.15(60).09

18. Ніколаєнко С. І., Ніколаєнко О. С. Поняття адаптації в різних напрямках психології. Світогляд – Філософія – Релігія. 2012. № 2. С. 68-77.

19. Овсянікова О. Г., Залановська Л. І. Соціально-психологічна адаптація жінок в умовах вимушеної міграції. С. 727-728.

20. 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.

21. Пищуліна О. та ін. Вплив міграційних процесів на перебіг повоєнного відновлення України, міграційну політику ЄС та країн східного партнерства. Київ : Центр Разумкова, 2023.

22. Пріб Г. А., Раєвська Я. М., Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія «Психологія». 2022. № 33(72). С. 104-109.

23. Романов Р. Е., Попова А. С. Підходи та показники соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Запоріжжя, 2023. С. 381-384.

24. Саврань А. А., Пилявець Н. І. Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. Матеріали конференції. 2024. С. 206-210.

25. Селюк С. В., Іванова О. В. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : програма XI Міжнародної науково-практичної конференції (22-24 квітня 2026 року). Ірпінь : ДПУ, 2026.

26. Сікора Я. Б. Адаптація як об’єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2022. № 2(51). С. 135-139.

27. Слюсаревський М. М., Блінова О. Є. Психологія міграції. Кіровоград : ТОВ «Імекс ЛТД», 2013. 244 с.

28. Смокова Л. С. Стрес акультурації, культурний шок та психічне здоров'я особистості в умовах добровільної або вимушеної міграції. Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. Одеса : Одеський нац. ун-т, 2019. С. 26-27.

29. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. «UChoice: 4P» Ukrainian Choice: Public Policy, Politics, Psychology : матер. Третьої міждисципл. наук.-практ. конфер. (м. Одеса, 6 жовтня 2017 р.) / за заг. ред. Д. В. Яковлева. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80-83.

30. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір. Київ : Міленіум, 2017.

31. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія «Психологія». 2021. Т. 32, № 3. С. 93-99.

32. Шимко М. В. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців зрілого віку в умовах війни : магістерська робота. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2024. 63 с.

33. Шльонська О. О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. Актуальні проблеми психології. Том III: Консультативна психологія і психотерапія / за ред. С. Д. Максименка. 2013. Вип. 9.

34. Щербак М. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота бакалавра. Львів : ЛДУБЖ, 2025. 91 с.

35. Arroyo, C. (2017). Soy psicóloga de duelo migratorio y estas son las cosas que más afectan a los emigrantes. *El País*. https://verne.elpais.com/verne/2017/03/14/articulo/1489490451_983473.html

36. Brown, B. B., Perkins, D., & Brown, G. (2003). Place attachment in a revitalizing neighborhood: Individual and block levels of analysis. *Journal of Environmental Psychology*, *23*, 259-271.

37. Cobb, C. L., Branscombe, N. R., Meca, A., Schwartz, S. J., Xie, D., Zea, M. C., Molina, L. E., & Martinez, C. R. (2018). Toward a positive psychology of immigrants. *Perspectives on Psychological Science*, *14*(4). https://doi.org/10.1177/1745691619825848

38. Javanbakht, A. (2022). Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late. *European Journal of Psychotraumatology*, *13*. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008066.2022.2104009

39. Johnson, R. J., Antonaccio, O., Botchkovar, E., & Hobfoll, S. E. (2022). War trauma and PTSD in Ukraine's civilian population: Comparing urban-dwelling to internally displaced persons. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *57*(9), 1807-1816. https://doi.org/10.1007/s00127-021-02176-9

40. Karatzias, T., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., McElroy, E., Redican, E., Vang, M. L., Cloitre, M., Ho, G. W. K., Lorberg, B., Martsenkovskyi, D., & Hyland, P. (2023). War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the Russian war. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *147*(3), 276-285. https://doi.org/10.1111/acps.13529

41. Lewicka, M. (2011). Place attachment: How far have we come in the last 40 years? *Journal of Environmental Psychology*, *31*, 207-230.

42. Martsyniak-Dorosh, O. (2022). *The heavy psychological toll of the war in Ukraine: Mental health support is the need of the hour*. https://is.gd/uz5ZEd

43. Nartova-Bochaver, S., Reznichenko, S., Dmitrieva, N., & Bochaver, A. (2016). Friendly home – moral inhabitants? In *The 2nd World Conference on Personality. Abstracts*, 100.

44. Ryan, D. et al. (2008). Theoretical perspectives on post-migration adaptation and psychological well-being among refugees: Towards a resource-based model. *Journal of Refugee Studies*, *21*(1), 1-18.

45. Triandis, H. C. (2000). Culture and conflict. *International Journal of Psychology*, *35*(2), 148.

46. Van Breda, A. (2018). A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work/Maatskaplike Werk*, *54*(1), 1-18. https://doi.org/10.15270/54-1-611.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала соціокультурної адаптації (Sociocultural Adaptation Scale Revised, SCAS-R)

Мета методики: оцінювання рівня соціокультурної адаптації мігранта у новому середовищі, тобто компетентності у виконанні повсякденних соціальних і поведінкових завдань нового життя. На відміну від ранньої версії, побудованої як шкала труднощів, SCAS-R є шкалою компетентності: вищий бал відповідає кращій адаптації. Методика операціоналізує соціокультурний вимір адаптації, який, за концепцією К. Ворд і А. Кеннеді, є відносно самостійним щодо психологічного (емоційного) виміру, і є багатовимірною, охоплюючи п’ять доменів (видів) адаптації.

Інструкція для досліджуваного

«Шановний учаснику! Перед Вами перелік повсякденних ситуацій і завдань, з якими стикається людина після зміни місця проживання та входження у нове соціальне середовище (нову громаду, нове місто, новий регіон). Будь ласка, оцініть, наскільки компетентно (упевнено й успішно) Ви почуваєтеся у кожній із цих ситуацій на новому місці проживання. Для відповіді скористайтеся 5-бальною шкалою:

1, зовсім не компетентний (не компетентна);

2, радше не компетентний (не компетентна);

3, помірно компетентний (компетентна);

4, досить компетентний (компетентна);

5, надзвичайно компетентний (компетентна).

Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте відверто, виходячи з власного досвіду останнього часу. Дякуємо за участь!»

Початок кожного пункту: «Наскільки компетентно Ви почуваєтеся, коли йдеться про...»

Перелік пунктів методики (за доменами адаптації)

Мовна компетентність (пункти 1-2)

№	Ситуація	1	2	3	4	5
1	розуміння місцевої говірки, акценту та особливостей мовлення оточення					
2	розуміння місцевих жартів, гумору та неформальних висловів					

Міжособистісна комунікація (пункти 3-9)

№	Ситуація	1	2	3	4	5
3	спілкування та знайомство з місцевими мешканцями					
4	налагодження й підтримання дружніх стосунків у новому середовищі					
5	спілкування з людьми різного віку					
6	взаємодія з представниками офіційних установ та органів влади					
7	висловлення власних думок і поглядів у присутності інших					
8	розуміння соціальних сигналів та очікувань у спілкуванні					
9	відчуття себе прийнятим, своїм у новій громаді					

Навчально-трудова успішність (пункти 10-13)

№	Ситуація	1	2	3	4	5
10	виконання робочих або навчальних завдань у новому середовищі					
11	пошук роботи чи можливостей навчання					
12	пристосування до місцевих вимог і норм професійної (навчальної) діяльності					
13	організація власного часу та обов’язків у новому укладі життя					

Екологічно-побутова адаптація (пункти 14-17)

№	Ситуація	1	2	3	4	5
14	орієнтування у новому місті та користування громадським транспортом					
15	розв’язання житлових і побутових питань на новому місці					
16	пристосування до місцевих умов проживання, погоди та природного оточення					

17	пристосування до темпу й ритму життя у новому середовищі					

Культурно-громадська адаптація (пункти 18-21)

№	Ситуація	1	2	3	4	5
18	розуміння й дотримання місцевих соціальних норм і правил поведінки					
19	пристосування до місцевих звичаїв, традицій та особливостей укладу життя					
20	відвідування громадських, культурних та дозвіллєвих заходів					
21	розуміння цінностей і світогляду місцевих мешканців					

Ключ та обробка результатів

Усі 21 пункт підраховуються у прямому напрямі (без зворотного перекодування): обраній відповіді нараховується відповідний бал від 1 до 5. Вищий бал означає вищу компетентність і, відповідно, кращу соціокультурну адаптацію.

Сумарний бал обчислюється як сума балів за всіма 21 пунктом; діапазон: від 21 до 105 балів.

Бали за доменами (видами адаптації) обчислюються як суми балів за відповідними пунктами:

Домен (вид адаптації)	Номери пунктів	Діапазон бала
Мовна компетентність	1-2	від 2 до 10
Міжособистісна комунікація	3-9	від 7 до 35
Навчально-трудова успішність	10-13	від 4 до 20
Екологічно-побутова адаптація	14-17	від 4 до 20
Культурно-громадська адаптація	18-21	від 4 до 20

Інтерпретація результатів

Методика не має єдиних загальноприйнятих нормативних меж; рівні адаптації визначаються умовно, з орієнтацією на розподіл показників у конкретній вибірці. Нижче подано орієнтовні рівневі межі за сумарним балом, застосовані для впорядкування результатів дослідження.

Сумарний бал	Рівень соціокультурної адаптації	Характеристика
21-49	Низький рівень адаптації	Особа відчуває значні труднощі у повсякденному функціонуванні, невпевнено почувається у виконанні соціальних і побутових завдань, обмежено контактує з приймаючою громадою
50-77	Середній рівень адаптації	Особа загалом опанувала основні завдання нового життя, проте почувається недостатньо компетентною в окремих сферах (соціальні контакти, місцевий уклад, окремі послуги)
78-105	Високий рівень адаптації	Особа упевнено й ефективно виконує повсякденні соціальні та поведінкові завдання нового життя, успішно інтегрована у нове середовище

Окрім сумарного бала, змістовний аналіз передбачає розгляд профілю за п’ятьма доменами, що дозволяє визначити, у яких саме видах адаптації (мовній, міжособистісній, навчально-трудовій, екологічно-побутовій, культурно-громадській) досліджуваний почувається компетентним, а в яких відчуває дефіцит навичок, і спрямувати психологічну допомогу адресно.

Орієнтовний час виконання методики, 8-10 хвилин.

ДОДАТОК Б

Коротка шкала психологічної адаптації (Brief Psychological Adaptation Scale, BPAS)

Мета методики: оцінювання психологічної адаптації мігранта, тобто емоційного аспекту адаптації та психологічного самопочуття у новому культурному середовищі. Методика операціоналізує психологічний вимір адаптації через частоту переживання позитивних і негативних емоційних станів, пов'язаних із життям на новому місці. Психологічна адаптація, за концепцією К. Демес і Н. Геерарта, є відносно самостійною щодо соціокультурного (поведінкового) виміру адаптації.

Інструкція для досліджуваного

«Шановний учаснику! Подумайте про своє життя на новому місці проживання після вимушеного переміщення. Будь ласка, оцініть, наскільки часто впродовж останніх двох тижнів Ви переживали кожен із наведених нижче станів. Для відповіді скористайтеся 7-бальною шкалою:

1, ніколи;

2, дуже рідко;

3, рідко;

4, іноді;

5, доволі часто;

6, часто;

7, завжди.

Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте відверто, виходячи з власних переживань останніх двох тижнів. Дякуємо за участь!»

Початок кожного пункту: «Упродовж останніх двох тижнів, думаючи про життя на новому місці, наскільки часто Ви відчували...»

Перелік пунктів методики

№	Емоційний стан або переживання	1	2	3	4	5	6	7
1	схвильованість, наснагу щодо життя на новому місці							
2	пригніченість через труднощі нового життя							
3	задоволення від можливостей, які відкриває нове місце							
4	нудьгу за домом, тугу за залишеним місцем проживання							
5	упевненість, відчуття, що Ви даєте собі раду на новому місці							
6	роздратування через те, як складається життя на новому місці							
7	вдоволеність повсякденним життям на новому місці							
8	відчуття себе чужим, не на своєму місці у новому середовищі							

Ключ та обробка результатів

Методика містить пункти двох типів.

Прямі пункти (позитивні емоційні стани): № 1, 3, 5, 7. Бали за цими пунктами враховуються без зміни.

Зворотні пункти (негативні емоційні стани): № 2, 4, 6, 8. Бали за цими пунктами підлягають зворотному перекодуванню за схемою: 1 → 7, 2 → 6, 3 → 5, 4 → 4, 5 → 3, 6 → 2, 7 → 1.

Сумарний бал обчислюється як сума балів за всіма 8 пунктами після зворотного перекодування негативних пунктів.

Діапазон сумарного бала: від 8 до 56 балів.

Що вищий сумарний бал, то кращою є психологічна адаптація і психологічне самопочуття мігранта у новому середовищі.

Інтерпретація результатів

Для дослідницьких цілей сумарний бал переводиться у три рівні психологічної адаптації.

Сумарний бал	Рівень психологічної адаптації	Характеристика
8-24 бали	Низький рівень	Виражене емоційне неблагополуччя: переважання негативних станів, відчуття себе не на своєму місці, туга за залишеним домом, тривога щодо майбутнього
25-40 балів	Середній рівень	Відносно врівноважене емоційне самопочуття: позитивні стани співіснують із періодичними негативними переживаннями
41-56 балів	Високий рівень	Стабільно позитивне емоційне самопочуття у новому середовищі, переважання станів зацікавленості, упевненості, вдоволення

Орієнтовний час виконання методики, 3-5 хвилин.

ДОДАТОК В

Індикатор копінг-стратегій (Coping Strategy Indicator, CSI) Дж. Амірхана

Мета методики: оцінювання переважаючих стратегій подолання стресових ситуацій. Методика ґрунтується на уявленні про те, що у стресовій ситуації особистість послуговується відносно стійким набором стратегій подолання, які шляхом факторного аналізу на великих різнорідних вибірках зводяться до трьох базових типів: розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення.

Структура методики: опитувальник містить 33 пункти, об'єднані у три шкали по 11 пунктів кожна:

1. *Розв'язання проблем* (Problem Solving), активна, цілеспрямована стратегія, що передбачає планування й реальні кроки з усунення стресової ситуації; розглядається як адаптивна стратегія подолання.

2. *Пошук соціальної підтримки* (Seeking Social Support), звернення до інших людей по пораду, інформацію, співчуття та емоційну підтримку.

3. *Уникнення* (Avoidance), пасивна, переважно неадаптивна стратегія відсторонення від проблеми через відволікання або психологічну й поведінкову замкненість.

Інструкція для досліджуваного

«Шановний учаснику! Згадайте, будь ласка, одну зі значущих стресових (важких, неприємних) ситуацій, з якою Ви стикалися останнім часом у зв'язку зі зміною місця проживання та входженням у нове середовище. Це може бути будь-яка проблема, що змусила Вас хвилюватися. Коротко уявіть її собі.

Нижче наведено перелік дій, до яких люди вдаються, коли стикаються з труднощами. Прочитайте кожне твердження і визначте, наскільки Ви користувалися такою дією, коли долали згадану стресову ситуацію. Для відповіді скористайтеся 3-бальною шкалою:

1, зовсім ні (я так не діяв або не діяла);

2, трохи (певною мірою я так діяв або діяла);

3, багато (я справді так діяв або діяла).

Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте відверто, виходячи з власного досвіду. Дайте відповідь на кожне твердження, не пропускаючи жодного. Дякуємо за участь!»

Перелік пунктів методики

Чи робили Ви що-небудь із наведеного нижче, коли долали згадану стресову ситуацію?

№	Твердження	1	2	3
1	Ділилися своїми почуттями з другом або подругою			
2	Упорядковували справи навколо так, щоб Ваша проблема мала найкращі шанси розв'язатися			
3	Обмірковували всі можливі способи розв'язання, перш ніж вирішити, що робити			
4	Намагалися відволіктися від проблеми			
5	Приймали співчуття та розуміння від когось			
6	Робили все можливе, щоб інші не побачили, наскільки погано насправді йдуть справи			
7	Розмовляли з людьми про ситуацію, бо розмова про неї допомагала Вам почуватися краще			
8	Ставили перед собою цілі, щоб упоратися із ситуацією			
9	Дуже ретельно зважували наявні у Вас варіанти			
10	Поринали у мрії про кращі часи			
11	Пробували різні способи розв'язати проблему, доки не знаходили той, що спрацьовував			
12	Звіряли свої страхи та тривоги другові або родичеві			
13	Проводили більше часу на самоті, ніж зазвичай			
14	Розповідали людям про ситуацію, бо розмова про неї допомагала Вам знайти рішення			
15	Думали про те, що потрібно зробити, аби владнати справи			
16	Зосереджували всю свою увагу на розв'язанні проблеми			
17	Складали план дій подумки			
18	Дивилися телевізор більше, ніж зазвичай			
19	Зверталися до когось (друга або фахівця), щоб він допоміг Вам почуватися краще			
20	Стояли на своєму і боролися за те, чого хотіли у цій ситуації			
21	Уникали перебування з людьми загалом			
22	Заглиблювалися у захоплення або спортивні заняття, щоб уникнути проблеми			
23	Зверталися до друга, щоб він допоміг Вам почуватися краще щодо проблеми			
24	Зверталися до друга за порадою, як змінити ситуацію			
25	Приймали співчуття та розуміння від друзів, які мали таку саму проблему			
26	Спали більше, ніж зазвичай			
27	Фантазували про те, як усе могло б скластися інакше			
28	Ототожнювали себе з персонажами книжок або фільмів			
29	Намагалися розв'язати проблему			
30	Бажали, щоб люди просто дали Вам спокій			
31	Приймали допомогу від друга або родича			
32	Шукали підтримки й підбадьорення в тих, хто Вас найкраще знає			
33	Намагалися ретельно спланувати лінію поведінки, а не діяти імпульсивно			

Ключ та обробка результатів

Усі 33 пункти підраховуються у прямому напрямі (без зворотного перекодування): обраній відповіді нараховується відповідний бал: зовсім ні, 1 бал; трохи, 2 бали; багато, 3 бали.

Бал за кожною шкалою обчислюється як сума балів за 11 пунктами, що належать до цієї шкали.

Копінг-стратегія	Номери пунктів
Розв'язання проблем	2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33
Пошук соціальної підтримки	1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32
Уникнення	4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30

Діапазон бала за кожною шкалою, від 11 до 33 балів. Що вищий бал за шкалою, то більше особа схильна вдаватися до відповідної стратегії подолання.

Шкала, за якою досліджуваний набрав найвищий бал, визначається як **переважаюча (домінуюча) копінг-стратегія**.

Інтерпретація результатів

Для дослідницьких цілей бал за кожною шкалою переводиться у три рівні вираженості копінг-стратегії.

Бал за шкалою	Рівень вираженості стратегії
11-18 балів	Низький рівень
19-25 балів	Середній рівень
26-33 бали	Високий рівень

Змістова характеристика шкал.

Розв'язання проблем. Високий рівень свідчить про активну, цілеспрямовану позицію особистості у стресовій ситуації: схильність обмірковувати варіанти, складати план, докладати реальних зусиль для зміни обставин. Це адаптивна стратегія, що сприяє успішному подоланню труднощів та опануванню нового середовища.

Пошук соціальної підтримки. Високий рівень означає, що у стресовій ситуації особистість активно звертається до близьких, друзів, фахівців по пораду, інформацію, співчуття та емоційну підтримку. Стратегія є конструктивною, спирається на соціальні ресурси особистості; низький рівень її вираженості може вказувати на обмежене використання соціальних зв'язків як ресурсу подолання.

Уникнення. Високий рівень свідчить про схильність відсторонюватися від проблеми, відволікатися, відкладати її розв'язання, обмежувати контакти з оточенням. Уникнення розглядається як переважно неадаптивна стратегія: воно

може тимчасово знижувати напруження, проте гальмує реальне розв’язання проблеми та опанування нового життя. Помірне ситуативне уникнення є прийнятним, тоді як стійка перевага цієї стратегії потребує психологічної корекції.

Аналіз профілю трьох шкал дозволяє визначити переважаючий спосіб подолання стресу досліджуваним та спрямувати психологічну допомогу й програму супроводу на розвиток конструктивних стратегій подолання.

Орієнтовний час виконання методики, 8-10 хвилин.