

Римар А. П.,

*магістрантка 2-го курсу магістратури спеціальності «Психологія»
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Науковий керівник: Міміна С. В.,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ ДО НОВИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВ ЖИТТЯ

Анотація. Розглянуто актуальність проблеми адаптації українських мігрантів як багаторівневий соціально-психологічний процес. На основі аналізу наукових джерел і результатів емпіричного дослідження визначено ключові чинники успішної адаптації, а саме: емоційна стабільність, соціальна підтримка, життєстійкість, мовна компетентність та здатність до саморегуляції. Представлена програма розвитку адаптивних стратегій та підвищення ефективності соціальної інтеграції мігрантів.

Ключові слова: адаптація, мігранти, соціальна підтримка, життєстійкість.

Rymar A. Socio-Psychological Factors of Ukrainian Migrants' Adaptation to New Socio-Cultural Living Conditions

Summary. The current problem of the adaptation of Ukrainian migrants is considered as a multi-level socio-psychological process. Based on the analysis of scientific sources and the results of empirical research, the key factors of successful adaptation are identified, namely emotional stability, social support, resilience, language competence, and the ability for self-regulation. A program for developing adaptive strategies and increasing the effectiveness of migrants' social integration is presented.

Key words: adaptation, migrants, social support, resilience.

Масова міграція, спричинена війною, актуалізувала потребу в науковому аналізі процесів адаптації до нових соціокультурних умов. У цьому контексті особливої актуальності набуває розробка моделей підтримки, здатних забезпечити психічне здоров'я, життєстійкість і соціальні зв'язки з урахуванням психологічних, соціальних та культурних чинників. [1, с. 153-155]

Проблема адаптації мігрантів активно досліджується як у вітчизняній, так і у зарубіжній науці. Зарубіжні дослідження зосереджуються на теоретичних моделях акультурації, інтеграційних стратегіях та психологічних чинниках, що впливають на процес адаптації. Наприклад, Берте М., Паолотті Д., Калімері К. (Bertè M., Paolotti D., Kalimeri K. 2023), Фіхель А., Хомель К., Ярошевич М., Лесінська М., Бенц А.-С. (Fihel A., Homel K., Jaroszewicz M., Lesińska M., Bentz A.-S. 2025) та Міньйора У., Боско К., Якус С., (Minora U., Bosco C., Iacus S. 2022) аналізують соціально-психологічні процеси адаптації українських мігрантів у європейських країнах, використовуючи емпіричні дані з відкритих джерел та цифрових платформ. [4]

Вітчизняні дослідники зосереджуються на особливостях адаптації українських мігрантів та внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у контексті сучасних соціально-політичних умов. Науковці К. А. Баян, Л. В. Лупійко (2023), Л.М. Бахмутова, А. Неска, А.В. Гурт, З.А. Василькевич (2022), Н. Малєєва (2024), І. Мазур (2024) досліджують соціально-психологічні умови інтеграції, підкреслюючи роль соціальної підтримки та міжособистісних контактів.

Адаптація мігрантів є багаторівневим процесом, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Вона включає не лише пристосування, а й активну участь у соціальному житті, саморегуляцію, прийняття нових норм і збереження ідентичності. Ключовими чинниками виступають індивідуальні психологічні характеристики, соціальні ресурси, культурні відмінності та контекстуальні умови країни перебування. [2, с.78-83; 3, 40, с. 24]

Соціальна адаптація охоплює налагодження контактів, інтеграцію в громаду, участь у культурних заходах і створення мереж підтримки як ресурсу психологічної стійкості. З огляду на динаміку змін, адаптація проходить через кілька фаз: початкову, кризову, стабілізаційну та інтеграційну. Початковий етап пов'язаний із знайомством з новим середовищем, кризовий – із тривожністю та потребою в підтримці, стабілізаційний – із формуванням адаптивної поведінки, інтеграційний – із здатністю ефективно функціонувати в новому середовищі.

Ефективність адаптації залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників. Індивідуальні охоплюють стресостійкість, емоційну регуляцію, мотивацію, життєву компетентність, відкритість до нового досвіду, гнучкість мислення та здатність до навчання. Ці характеристики забезпечують здатність ефективно реагувати на виклики, пов'язані з міграцією. Серед зовнішніх чинників важливими є родинна підтримка, участь у громадських ініціативах, доступ до соціальних ресурсів. Активне залучення мігрантів до соціальної взаємодії сприяє формуванню почуття приналежності, знижує рівень тривожності та підвищує психологічне благополуччя.

Важливу роль відіграє соціальний контекст, що включає культурні та мовні бар'єри, політичну стабільність, економічні можливості, правовий статус. Незнання мови, відмінності у нормах поведінки чи обмежений доступ до соціальних послуг можуть спричиняти напругу та ізоляцію. У науковому дискурсі, як українському, так і міжнародному, адаптація аналізується з різних теоретичних позицій. Зарубіжні автори М. Берте, Д. Паолотті, К. Калімері, А. Фіхель, М. Лесінська (M. Bertè, D. Paolotti, K. Kalimeri, A. Fihel, M. Lesińska) акцентують увагу на моделях акультурації, інтеграційних стратегіях і ролі інституційної підтримки. Вони також використовують дані цифрових платформ, зокрема LinkedIn, для аналізу міграційних потоків та соціальної мобільності українців. [4, 5]

Окремий напрям досліджень присвячений ролі української діаспори, яка після початку війни стала важливим джерелом гуманітарної, фінансової та емоційної підтримки, сприяючи формуванню солідарності та безпеки серед мігрантів. Психологічний вимір адаптації у міжнародних дослідженнях часто пов'язується з подоланням травматичного досвіду. П. Фревен і Р. Ланіус (P. Frewen і R. Lanius) наголошують на ролі нейропсихологічних механізмів і терапевтичних підходів, що сприяють відновленню внутрішньої цілісності особистості. В українському контексті акцент робиться на соціально-психологічних умовах адаптації, значенні міжособистісних контактів і впливі воєнного контексту. [5]

З метою визначення соціально-психологічних чинників успішності адаптації проведено емпіричне дослідження серед українських мігрантів у Нідерландах. У вибірку ввійшли 40 українських мігрантів віком 20–50 років, які перебували за кордоном понад 6 місяців. Результати дослідження показали, що 80% респондентів регулярно відчувають стрес, 75% – самотність, 62,% – низький рівень інтеграції. Лише 13% мають широке коло підтримки, тоді як 65% повідомили про зниження самопочуття після переїзду, 45% мають низький рівень адаптації, у більшості виявлено високі показники тривожності, низький рівень життєстійкості.

Отримані в ході дослідження результати, свідчать про потребу у соціально-психологічній підтримці мігрантів. Проведення корекційної роботи, спрямованої на розвиток емоційної регуляції, комунікативних навичок і соціальної інтеграції, сприяли підвищенню емоційної стабільності, самооцінки, зниженню тривожності та соціальної ізоляції мігрантів. Зафіксовано покращення психоемоційного стану та соціальної інтеграції: зросла стресостійкість, зменшилось відчуття самотності, посилилась довіра до оточення.

Отже, впровадження програми забезпечило позитивні зміни у всіх ключових показниках, підтвердивши ефективність комплексного підходу до соціально-психологічної підтримки мігрантів. Отримані

результати свідчать, що розвиток внутрішніх ресурсів і соціальна підтримка є провідними умовами успішної адаптації. Дослідження має практичне значення для створення програм психосоціальної допомоги адаптації українських мігрантів до нового соціокультурного середовища.

Список використаних джерел:

1. Безручук С. Л. Соціально-психологічна адаптація українців, які виїхали за кордон під час війни. *Теорія та історія соціології. Психологія особистості*, 2024.
2. Гурт А. В., Василькевич Я. З. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2022. № 11. С. 78–83.
3. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу та акультурації мігрантів. 2019. scienceandeducation.pdpu.edu.ua.
4. Берте М., Паолотті Д., Калімері К. Від України до світу: моніторинг професійної міграції. Архів 2023 року. (Bertè M., Paolotti D., Kalimeri K. From Ukraine to the World: Monitoring Professional Migration via LinkedIn Data. arXiv, 2023.)
5. Фрюен П., Ланіус Р. Зцілення травмованого «я»: свідомість, нейронаука, лікування. 2015. (Frewen P., Lanius R. Healing the traumatized self: Consciousness, neuroscience, treatment. 2015.)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-32>

Стецюк С. В.,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»*

Західноукраїнського національного університету

Науковий керівник: Мудрак М. А.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології та соціальної роботи

Західноукраїнського національного університету

ВНУТРІШНІ ФАКТОРИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Розглянуто базові наукові підходи до поняття стресостійкості. На основі аналізу внутрішніх факторів даного феномена підкреслено важливість стресостійкості як комплексної властивості психічного розвитку та здатності до витривалості в умовах стресів.