

Стипаненко В.Є.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Проблема соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців є однією з ключових у сучасних психологічних дослідженнях, адже вона охоплює широкий спектр особистісних, соціальних і культурних аспектів. Унаслідок військових конфліктів, політичних криз, природних катастроф та економічної нестабільності мільйони людей змушені залишати свої домівки та пристосовуватися до нових умов життя. Цей процес супроводжується значним емоційним напруженням, що зумовлює необхідність вивчення психологічних детермінант адаптації та розробки ефективних стратегій її оптимізації.

Адаптація вимушених переселенців включає як індивідуальні психологічні механізми (особистісні риси, стресостійкість, емоційну регуляцію), так і соціальні фактори (підтримка з боку приймаючого суспільства, інтеграція у нове середовище, наявність соціальних зв'язків). Невизначеність майбутнього, втрата звичного соціального статусу, економічні труднощі та культурні бар'єри можуть ускладнювати цей процес, спричиняючи розвиток тривожності, депресивних станів та синдрому посттравматичного стресового розладу.

Водночас, дослідження в галузі соціальної психології та психології особистості свідчать, що адаптація є динамічним процесом, який залежить від рівня психологічної гнучкості, соціального капіталу та когнітивних стратегій подолання стресу. Тому вивчення психологічних детермінант цього процесу є не лише теоретично важливим, а й має прикладне значення – для розробки психотерапевтичних методів підтримки, соціальних програм інтеграції та формування толерантного ставлення у суспільстві.

Метою даної статті є аналіз ключових психологічних факторів, що визначають успішність адаптації вимушених переселенців, а також вплив соціального оточення на психологічне благополуччя переселенців.

Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців є багатовимірним процесом, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти інтеграції особистості в нове середовище. Дослідники аналізують цей феномен у межах різних теоретичних підходів, що пояснюють механізми адаптації, стратегії подолання труднощів та фактори, які визначають успішність цього процесу.

Класична модель стресу та копіngu Р. Лазаруса та С. Фолкман розглядає адаптацію як динамічний процес оцінки ситуації та вибору стратегій подолання стресу [1, р. 1-21]. Вимушене переселення є стресогенним чинником, що

активує когнітивні та емоційні механізми адаптації. Ключову роль у цьому процесі відіграють:

- Первинна оцінка (оцінка переселенцем загроз та можливостей ситуації).
- Вторинна оцінка (аналіз наявних ресурсів для подолання труднощів).
- Копінг-стратегії (проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані механізми подолання).

Дослідження показують, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії (активний пошук роботи, соціальних зв'язків, нових можливостей) асоціюються з вищим рівнем адаптації, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії (уникнення проблем, пасивність) можуть ускладнювати інтеграцію [2, р. с. 22-54].

Дж. Бонанно розглядає адаптацію через призму психологічної резилієнтності – здатності особистості ефективно функціонувати після пережитих травматичних подій [3]. Вимушені переселенці часто стикаються з втратою домівки, соціального статусу, стабільності, що може спричинити психологічний дистрес. Однак дослідження показують, що низка факторів сприяє резилієнтності:

- Когнітивна гнучкість – здатність переосмислювати травматичний досвід.
- Соціальна підтримка – наявність підтримки з боку родини та суспільства.
- Оптимістичний стиль мислення – здатність знаходити нові можливості у складних ситуаціях.

Резилієнтність є важливим чинником успішної адаптації, оскільки дозволяє переселенцям зберігати психологічну стабільність та активну життєву позицію.

Р. Патнем у своїх дослідженнях розглядає соціальний капітал як ключовий фактор інтеграції переселенців у нове суспільство [4]. Соціальний капітал визначається через:

- Бондинг-капітал (зв'язки всередині етнічної або мігрантської групи).
- Бريدжинг-капітал (зв'язки між різними соціальними групами, включно з місцевим населенням).

Адаптація буде ефективнішою за умов балансу між збереженням зв'язків з рідною культурою та інтеграцією у нове середовище.

Ю. Бронфенбреннер запропонував екологічну модель розвитку особистості, згідно з якою адаптація відбувається у взаємодії різних рівнів середовища [5]:

- Мікросистема (сім'я, друзі, найближче оточення).
- Мезосистема (взаємозв'язки між різними соціальними групами).
- Екзосистема (соціальні інституції, що впливають на життя переселенця).
- Макросистема (культурні та політичні особливості країни перебування).

- Цей підхід дозволяє комплексно аналізувати адаптацію, враховуючи як особистісні ресурси переселенця, так і зовнішні соціальні чинники.

Б. ван дер Колк досліджує вплив травматичного досвіду на психіку людини [6]. Вимушене переселення може супроводжуватися посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), тривожністю, депресією. Основні механізми адаптації в контексті травми включають:

- Переробку травматичного досвіду (через психотерапію, арт-терапію, когнітивно-поведінкову терапію).
- Реконструювання особистісної ідентичності (формування нової життєвої перспективи).
- Пошук сенсу та нових цінностей (зміна життєвих пріоритетів після пережитих втрат).

Дж. Беррі розробив модель акультурації, що описує різні шляхи адаптації мігрантів [7]:

- Інтеграція (поєднання власної культури з новим середовищем).
- Асиміляція (відмова від рідної культури на користь приймаючої).
- Сепарація (збереження власної культури без взаємодії з новою).
- Маргіналізація (втрата зв'язку з обома культурами).

Українські фахівці активно досліджують ці детермінанти з метою розробки ефективних стратегій підтримки та інтеграції переселенців у нові соціальні середовища. Одним із ключових аспектів є вивчення посттравматичного стресу (ПТСР) та ресурсів його подолання. У дослідженні Олександра Кобця та Артема Микитчака представлено результати емпіричного аналізу психологічних наслідків ПТСР у вимушених переселенців. Вони виявили, що більшість учасників мають середній рівень стресу, що свідчить про значне напруження фізіологічних та емоційних систем організму. Автори підкреслюють необхідність застосування спеціальних методів для зниження стресу та підвищення адаптаційних можливостей переселенців [8].

Інший важливий напрямок досліджень стосується мовної адаптації українських біженців за кордоном. Тетяна Плохута та В. Зеленська аналізують психологічні проблеми, з якими стикаються українські біженці під час опанування нової мови в іноземному середовищі. Вони підкреслюють, що мовний бар'єр може спричиняти значний стрес та ускладнювати процес соціальної інтеграції [9], що вимагає розробки спеціальних програм підтримки. Дослідження соціально-психологічних чинників адаптації вимушених переселенців також є актуальним напрямком. Валерія Чугай визначає основні соціально-психологічні чинники, які впливають на адаптацію переселенців до нового соціального середовища. Вона акцентує увагу на важливості соціальної підтримки, рівня стресу та емоційного стану особистості в процесі адаптації [10].

Теоретичні підходи до соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців підкреслюють її багатофакторний характер. Класичні моделі акцентують увагу на стресових аспектах та механізмах подолання труднощів, тоді як сучасні концепції враховують системний вплив середовища, культурні

чинники та психологічні наслідки травматичних подій. Використання цих підходів є ключовим для розробки ефективних програм соціально-психологічної підтримки переселенців.

Процес вимушеного переселення спричиняє глибоке когнітивне перевантаження, оскільки індивід втрачає сталі орієнтири та можливість передбачати майбутнє. Втрата контролю над власним життям формує стан когнітивної нестабільності, що може посилювати тривожність, сприяти розвитку румінаційних процесів і знижувати ефективність когнітивних стратегій подолання стресу.

Когнітивне сприйняття переселенцями нового середовища формується під впливом попереднього досвіду, медійних наративів та соціокультурних уявлень. Унаслідок цього часто виникає дисонанс між очікуваними умовами та реальною ситуацією, що провокує фрустрацію, зниження мотивації до адаптації та підвищення ризику депресивних реакцій. Важливим адаптаційним механізмом у такій ситуації є когнітивний перефреймінг, який дозволяє індивіду переглянути своє ставлення до обставин і знайти нові шляхи самореалізації.

Соціальний статус є важливим чинником самовизначення особистості. Вимушене переселення часто супроводжується його втратою або зниженням, що викликає когнітивну дисонансність і загострює кризу ідентичності. Деформація професійного та соціального самовизначення може супроводжуватися зниженням самооцінки, невизначеністю щодо власної соціальної ролі та труднощами у побудові нових міжособистісних відносин.

Хронічний стрес, спричинений необхідністю адаптації, призводить до виснаження психоемоційних ресурсів. Переселенці часто стикаються з високим рівнем тривожності через непередбачуваність ситуації, що посилює їхню вразливість до афективних розладів, таких як депресія та синдром емоційного вигорання. Емоційне виснаження знижує когнітивну гнучкість та здатність до адаптації, що може призводити до замкненого кола дезадаптивних реакцій. Зміна соціального статусу нерідко супроводжується формуванням почуття провини через неспроможність забезпечити звичний рівень життя для себе та своєї родини. Соціально зумовлений сором може посилюватися негативними стереотипами щодо переселенців, що підвищує ризик соціальної ізоляції та депресивних переживань. Систематичний вплив стресових факторів призводить до змін у функціонуванні нейроендокринної системи, що спричиняє психосоматичні порушення. Частими проявами є порушення сну, вегетативні дисфункції, соматизовані депресії, що ускладнюють адаптацію та потребують комплексної психосоціальної підтримки.

Інтеграційний процес значною мірою залежить від рівня відкритості приймаючої спільноти та особистісних особливостей переселенців. Перешкодами для ефективною адаптації можуть стати мовний бар'єр, культурні розбіжності та обмежений доступ до соціальних ресурсів. Зниження рівня соціальної включеності негативно позначається на загальному емоційному стані переселенців та підвищує ризик їхньої маргіналізації. Переселенці можуть

стикатися з проявами соціальної дискримінації, що включає упереджене ставлення, обмежений доступ до працевлаштування та освітніх можливостей. Соціальна стигматизація, яка базується на стереотипах, може спричиняти вторинну травматизацію, зниження рівня самооцінки та відчуження від приймаючого суспільства. Подолання цих бар'єрів можливе завдяки активним просвітницьким кампаніям та соціальним ініціативам.

Сімейна підтримка є ключовим буфером стресу та сприяє збереженню психологічної стійкості переселенців. Емоційна та матеріальна підтримка з боку рідних допомагає зменшити рівень тривожності та депресивних проявів. Проте можливі конфлікти у сім'ї через зміну ролей та умов життя можуть стати додатковим джерелом стресу, що підкреслює важливість сімейної психотерапії у процесі адаптації.

Психологічна резиліентність як фактор збереження психічного здоров'я відіграє центральну роль у процесі адаптації, оскільки забезпечує здатність особистості долати кризові ситуації та відновлювати психоемоційний баланс. Особи з високим рівнем резиліентності демонструють більшу стресостійкість, здатність до емоційної саморегуляції та конструктивного мислення, що сприяє ефективному пристосуванню до нових умов. Адаптаційні процеси значною мірою залежать від особистісних характеристик індивіда. Відкритість до нового сприяє швидшому засвоєнню інформації про середовище, гнучкість мислення допомагає знаходити альтернативні рішення в нестандартних ситуаціях, а автономність забезпечує здатність приймати відповідальні рішення без надмірної залежності від зовнішніх чинників.

Когнітивний перефреймінг є ефективною стратегією адаптації, яка передбачає зміну сприйняття кризової ситуації як потенційної можливості для розвитку. Використання цієї техніки дозволяє переселенцям знизити рівень стресу, підвищити самооцінку та адаптуватися до змін через пошук нових можливостей для особистісного та професійного зростання.

Сімейна та дружня підтримка є ключовим буфером стресу під час адаптації переселенців. Емоційна близькість, відчуття приналежності до значущого соціального кола та можливість отримати психологічну та матеріальну допомогу суттєво знижують рівень тривожності й депресивних реакцій. Соціально підтримувані особи легше переживають кризові ситуації, мають нижчий рівень стресу та демонструють вищу мотивацію до інтеграції в нове середовище.

Водночас, соціальна підтримка може мати і зворотний ефект у випадках, коли всередині родини або дружнього кола переважають негативні емоції, недовіра до нового середовища або постійне обговорення травматичного досвіду. Тому важливим аспектом є баланс між отриманням підтримки та розвитком автономності, що сприяє більш ефективному подоланню кризових станів.

Громада відіграє важливу роль у створенні сприятливого середовища для переселенців. Інклюзивність місцевого населення, рівень толерантності та доступність соціальних мереж визначають ефективність процесу адаптації. Чим

вищий рівень соціальної згуртованості в приймаючій спільноті, тим легше переселенцям знаходити підтримку, отримувати необхідну інформацію та встановлювати соціальні зв'язки.

Сучасні цифрові платформи також відіграють значну роль у процесі адаптації. Соціальні мережі слугують не лише інструментом комунікації, а й джерелом інформаційної підтримки, пошуку можливостей працевлаштування, освітніх програм та інтеграційних заходів. Проте надмірна активність у віртуальному середовищі може призводити до соціальної ізоляції та уникнення реальної взаємодії, що уповільнює процес інтеграції в локальну спільноту.

Державна політика щодо переселенців може істотно впливати на ефективність їхньої адаптації. Основними напрямками підтримки є забезпечення житлом, доступ до медичних та психологічних послуг, спрощення процедур працевлаштування та створення освітніх програм для дітей і дорослих. Програми соціальної адаптації, що включають мовні курси, інтеграційні заходи та консультаційну підтримку, значно знижують рівень дезадаптації та сприяють активному залученню переселенців у суспільне життя.

Важливу роль відіграють також громадські організації та волонтерські ініціативи, які можуть надавати психологічну допомогу, матеріальну підтримку та сприяти соціальній інтеграції. Неформальні мережі взаємодопомоги дозволяють переселенцям швидше адаптуватися до нових умов, оскільки базуються на принципах солідарності та взаємної підтримки.

Під час вимушеної міграції збереження власної культурної та особистісної ідентичності стає важливим чинником психологічного благополуччя. Неможливість реалізації культурних традицій або відсутність контактів із представниками власної етнічної групи може посилювати почуття відчуженості та сприяти формуванню ідентифікаційної кризи.

Підтримка власної культури в новому середовищі сприяє підвищенню самоповаги та психологічного комфорту. Це може реалізовуватися через участь у культурних заходах, створення етнічних або релігійних спільнот, збереження рідної мови та передачу традицій наступним поколінням. Водночас, надмірне зосередження лише на власній ідентичності без відкритості до нової культури може ускладнювати інтеграцію та посилювати соціальну ізоляцію.

Один із ключових факторів соціально-психологічної адаптації – це можливість професійної самореалізації. Збереження або відновлення професійного статусу сприяє підвищенню самооцінки, надає відчуття стабільності та покращує економічне становище переселенця.

Однак, переселенці часто стикаються з труднощами працевлаштування через відмінності у системах сертифікації, мовний бар'єр або упередження з боку роботодавців. Важливу роль у подоланні цих бар'єрів відіграють державні та громадські програми, спрямовані на перепідготовку, визнання дипломів і сертифікацій, а також підтримку підприємницької діяльності серед переселенців.

Розвиток гнучких навичок, орієнтація на нові сфери діяльності та активне використання можливостей онлайн-освіти дозволяють переселенцям більш

ефективно інтегруватися в ринок праці та адаптуватися до змінених соціально-економічних умов.

Релігійні організації та волонтерські спільноти часто виконують важливу соціальну функцію в процесі адаптації переселенців. Вони забезпечують не лише матеріальну та гуманітарну допомогу, а й емоційну підтримку, що сприяє зниженню рівня стресу та відчуття самотності.

Релігія може слугувати ресурсом психологічної стійкості, допомагаючи людині знайти сенс у кризовій ситуації, відновити внутрішній баланс та сформувати нові соціальні зв'язки. Волонтерські ініціативи, у свою чергу, забезпечують можливості для взаємодопомоги та активного залучення переселенців у суспільне життя, що сприяє їхній соціалізації та інтеграції.

Загалом, успішна адаптація вимушених переселенців залежить від поєднання індивідуальних, соціальних, культурних та економічних ресурсів. Комплексний підхід, що включає психологічну підтримку, соціальну інтеграцію та економічну стабільність, є ключем до подолання кризової ситуації та досягнення емоційного благополуччя.

Адаптація вимушених переселенців є складним процесом, що залежить від низки психологічних факторів. Серед них ключову роль відіграють рівень психологічної резиліентності, гнучкість мислення, здатність до когнітивного перефреймінгу та емоційна саморегуляція. Особи з високою стресостійкістю легше переживають кризові ситуації та швидше інтегруються в нове середовище. Натомість низький рівень адаптаційних ресурсів може призводити до розвитку хронічного стресу, тривожних і депресивних станів, що ускладнює процес інтеграції.

Процес адаптації є багаторівневим і передбачає взаємодію особистісних, соціальних та культурних ресурсів. Особистісні характеристики, такі як відкритість до нового, автономність та ініціативність, визначають здатність переселенців використовувати соціальні можливості для інтеграції. Соціальні ресурси, зокрема підтримка сім'ї, друзів, громад та державних інституцій, забезпечують емоційну та матеріальну стабільність, необхідну для ефективного подолання труднощів адаптації. Водночас збереження культурної ідентичності та професійної самореалізації сприяє психологічному благополуччю та гармонійному входженню у нове середовище.

Дослідження підтверджують, що соціальна підтримка є одним із найбільш значущих чинників, які знижують рівень стресу та покращують психологічне благополуччя переселенців. Наявність надійного соціального оточення допомагає уникнути відчуття ізоляції, сприяє відновленню внутрішнього контролю та забезпечує доступ до необхідних ресурсів для подальшого розвитку. Навпаки, соціальна ізоляція, стигматизація та дискримінація можуть посилювати негативні емоційні стани та уповільнювати адаптаційний процес.

Актуальним напрямом майбутніх досліджень є вивчення довгострокових наслідків адаптації вимушених переселенців. Потребує аналізу, як різні стратегії подолання стресу впливають на психічне здоров'я та соціальне

благополуччя у перспективі кількох років. Особливу увагу слід приділити чинникам, що сприяють успішній інтеграції, а також ризикам розвитку хронічного стресу, соціальної ізоляції або професійного вигорання. У цьому контексті доцільним є розроблення та впровадження цільових програм психологічної підтримки переселенців. Важливо дослідити ефективність різних підходів – групової та індивідуальної терапії, когнітивно-поведінкових методик, психосоціальних тренінгів та програм ментального здоров'я. Також перспективним є дослідження впливу цифрових технологій (онлайн-консультацій, мобільних додатків для психологічної підтримки) на процес адаптації.

Культурний контекст відіграє важливу роль у процесі адаптації переселенців, оскільки різні суспільства по-різному ставляться до інтеграції мігрантів. Перспективним є порівняльний аналіз адаптаційних процесів у країнах з різними соціальними політиками та культурними традиціями. Це дозволить виявити найефективніші моделі підтримки переселенців та адаптувати їх до конкретних умов.

Загалом, подальші дослідження повинні бути спрямовані на розширення знань про психологічні механізми адаптації, розроблення ефективних стратегій підтримки та створення сприятливих умов для інтеграції вимушених переселенців у нові соціокультурні реалії.

Література:

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company. Chapter 1: «The Concept of Stress», 25-54.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company. Chapter 3: «Cognitive Appraisal Processes».
3. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
4. Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster. Chapter 1: «Thinking about Social Change in America», 15-28
5. Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press. Chapter 2: «The Developing Person in a Developing World», 16-42
6. Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking. [Chapter 1: «Lessons from Vietnam Veterans»]
7. Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking. [Chapter 1: «Lessons from Vietnam Veterans»]
8. Кобець, О., & Микитчак, А. (2020). Психологічні наслідки посттравматичного стресу у вимушених переселенців. *Психологія та соціальна робота*, 2(3), 114-123. <https://psyj.udpu.edu.ua/article/view/315051>

9. Плохута, Т., & Зеленська, В. (2019). Мовна адаптація українських біженців в іноземних країнах: психологічні аспекти. Журнал соціальних наук, 12(4), 88-95. <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/91697>
10. Чугай, В. (2021). Соціально-психологічні чинники адаптації вимушених переселенців. Електронний архів Національного авіаційного університету, 1(7), 45-53. <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/64443>