

# ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

УДК 159.922.7

**Саврань Анна Андріївна**

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Пилявець Наталія Ігорівна**

доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Актуальність дослідження.** Психологічна адаптація вимушених мігрантів є однією з найактуальніших тем сучасних соціально-психологічних досліджень, зокрема у контексті вимушеної міграції через військові конфлікти, економічні та політичні потрясіння. Враховуючи стрімке збільшення числа внутрішньо переміщених осіб та мігрантів у країни Європи, зокрема до Чехії, наукове осмислення механізмів адаптації стає надзвичайно важливим для розробки ефективних програм підтримки та інтеграції вимушених мігрантів. Вивчення адаптаційних процесів вимагає всебічного підходу, який включає не лише соціальні та економічні аспекти, але й психологічні, оскільки багато переселенців переживають стрес, травматичні переживання та кризу ідентичності.

Психологічна адаптація включає зміни на рівні самосприйняття, емоційного стану, а також взаємодії з новим соціокультурним середовищем. Для вимушених мігрантів, зокрема українців, які перебувають у Чехії, ця тема є вкрай важливою, оскільки вона дозволяє зрозуміти, як соціально-культурні та індивідуальні фактори впливають на здатність людини до інтеграції в нову реальність. Вітчизняні психологи активно досліджують питання адаптації вимушених мігрантів у рамках соціально-психологічних, когнітивно-психологічних та культурних теорій.

Проблема адаптації мігрантів є частиною більш загальних досліджень, присвячених соціальній інтеграції особистості в нові умови існування, а також вивченню стресових факторів, що виникають під час вимушеного переселення. Зокрема, роботи М.Блажківського (2014) розкривають розуміння поняття адаптації з різних підходів. Дослідження О. Блинової (2016) з соціально-психологічних засад адаптації вимушених мігрантів підкреслюють значущість емоційних реакцій та психічних змін, які супроводжують переїзд до нової країни. Дослідниця також відзначає важливість соціальної підтримки та мереж (які мережі Ви маєте на увазі?) для збереження психоемоційного здоров'я мігрантів, що безпосередньо впливає на їхню адаптацію. Окремо варто зазначити роботи О. Пищуліної, В. Юрчишина та Д. Добровольського (2024), які досліджують специфіку вимушеної міграції з України до ЄС під час війни. Вони описують психологічні особливості адаптації українських мігрантів в умовах кризових соціально-політичних реалій, зокрема на прикладі країн ЄС, акцентуючи увагу на кризі ідентичності та психоемоційному статусі переселенців. В. Педоренко (2022) у своїх дослідженнях підкреслює важливість підтримки психічного здоров'я переселенців через соціальні програми, орієнтовані на їхню інтеграцію в нове середовище, також звертає увагу на те, що успішна адаптація вимушених переселенців безпосередньо залежить від наявності системної соціальної підтримки та можливості забезпечення їхніх потреб у психологічній та емоційній допомозі.

У "Психології стресу" Л. Наугольника (2015), в якому автор розглядав різноманітні аспекти стресу, також приділяється увагу процесам адаптації, оскільки адаптація є важливою складовою вивчення стресових реакцій та механізмів. Ю. Максименко, О. Морозова-Йоханнесен (2022) зосереджуються на психологічних аспектах адаптації, зокрема на тому, як переселенці змінюють свою ідентичність і відчуття належності до нової культури, а також на зміни у їх психічному стані.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Соціально-психологічна адаптація є ключовим аспектом психологічного благополуччя в умовах кризових

ситуацій, таких як війна, вимушена міграція та інші стресові фактори. Порівняння адаптаційних процесів у двох групах жінок — тих, хто залишився в Україні після початку повномасштабного вторгнення, та тих, хто вимушено мігрував до Чехії, дозволяє глибше зрозуміти вплив зовнішніх і внутрішніх факторів на психоемоційний стан, самосприйняття, стосунки з іншими людьми та здатність адаптуватися до нових умов. Це дослідження є важливим для розробки практичних рекомендацій щодо підтримки психоемоційного здоров'я та соціальної адаптації українських жінок в умовах війни і міграції.

Дослідження проводилося серед двох груп жінок: 25 українок, які залишилися в Україні після початку повномасштабного вторгнення, та 25 вимушених мігранток, які переїхали до Чехії. З метою оцінки рівня соціально-психологічної адаптації було використано чотири психометричні методики: методика «Соціально-психологічної адаптації» за К.Роджерсом та Р.Даймондом, методика «Особистісна готовність до змін», опитувальник позитивного ментального здоров'я (PMH Scale), опитувальник оцінки тривожності (GAD-7)

Аналіз результатів за методикою «Соціально-психологічна адаптація за К.Роджерсом та Р.Даймондом» виявив, що в обох групах найбільша частка респонденток (52%) демонструє високий рівень адаптації. Це свідчить про здатність жінок ефективно пристосовуватися до змін, незалежно від того, чи залишаються вони в Україні, чи мігрують до іншої країни. Однак, на рівень дезадаптації вказує різниця в кількості респонденток із високим рівнем емоційного дискомфорту. Серед вимушених мігранток цей показник виявився вищим, що свідчить про важкість адаптації до нової культурної та соціальної реальності (16% проти 8% серед українок, що залишилися).

Використання методики «Особистісна готовність до змін» дозволяє оцінити здатність особистості до психологічних трансформацій в умовах кризових ситуацій. Результати показали, що в обох групах жінок переважають низькі показники по більшості складових (особливо за параметрами пристрасності, сміливості, адаптивності та толерантності до двозначності), свідчить про великий стрес та втому. Жінки в двох групах емоційно

дистанційовані через нестабільність життя в Україні, втомі від невідомості, яка є постійною в умовах війни, потребу адаптуватись до нових умов життя закордоном. Проте серед вимушених мігранток зафіксовано вищий рівень винахідливості (20%) та оптимізму (20%), що може вказувати на наявність у них здатності до пошуку нових шляхів для вирішення проблем у кризовій ситуації.

Оцінка ментального здоров'я за допомогою опитувальника позитивного ментального здоров'я (PMH Scale) показала, що 40% жінок, які залишилися в Україні, мають середній рівень ментального здоров'я, тоді як більшість вимушених мігранток (84%) показали низький його рівень. Цей факт свідчить про вищий рівень стресових факторів у мігранток, які, ймовірно, стикаються з додатковими труднощами інтеграції в нову країну, відсутністю соціальної підтримки та непередбачуваністю соціально-політичної ситуації в країні перебування.

На суттєві відмінності між групами також вказують результати використання опитувальника оцінки тривожності (GAD-7). А саме, серед українок, які залишилися в Україні, лише 20% не мали симптомів тривожності, а 60% мали легкі симптоми. У групі мігранток тривожність була значно вище виражена, при цьому 44% респонденток мали помірні симптоми, а 20% - клінічно значимі симптоми тривожності. Це свідчить про високий рівень стресу у вимушених мігранток, що потребує індивідуалізованої психологічної підтримки.

**Висновки.** Основні результати дослідження вказують на суттєві відмінності в адаптаційних процесах у двох групах жінок. Вимушені мігрантки, незважаючи на схильність до високих рівнів емоційного та психічного дискомфорту, виявили більшу готовність до змін та намагання знайти позитивні стратегії подолання кризових ситуацій.

У той час як українки, які залишилися в Україні, в цілому демонструють більшу стабільність у психологічному стані, що можна пояснити відсутністю необхідності радикальних змін у соціальному та культурному середовищі. Тим не менше, обидві групи мають схожі труднощі з емоційним комфортом та

прийняттям змін, що підкреслює важливість цілісної підтримки, спрямованої на покращення адаптаційних механізмів.

Отже, адаптація вимушених мігрантів до нового середовища, зокрема в умовах вимушеного переселення через військові конфлікти, є важливою темою наукових досліджень, яка розвивається як вітчизняною, так і зарубіжною наукою. Вивчення психологічних аспектів адаптації в умовах нового соціокультурного середовища, зокрема на прикладі мігрантів з України, сприяє кращому розумінню процесів інтеграції в нове суспільство та розробці програм психологічної підтримки та соціальної інтеграції.

### **Список використаної літератури**

1. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі / М. І. Блажівський // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологічна. – 2014. – № 1. – С. 233–242.
2. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації / О. Є. Блинова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2016. – Т. 3, № 1. – С. 111–117.
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – С. 6–7.
4. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини) / В. М. Педоренко // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2022. – № 5. – С. 5–10.
5. Пищуліна О., та ін. Вплив міграційних процесів на перебіг повоєнного відновлення України, міграційну політику ЄС та країн східного партнерства / О. Пищуліна та ін. – Київ: Центр Разумкова, 2023.