

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*“Психологічні особливості адаптації
мігрантів у новому соціокультурному
середовищі”*

Виконала: здобувачка 4 курсу,
групи ПС-22-2
Спеціальності 053 «Психологія»
Гарбуз В.А.
Керівник: Вошколуп Г.Ю.,
канд. пед. наук, доцент

м. Дніпро

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Гарбуз Вероніки Андріївни
на тему:
«Психологічні особливості адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі»

Кваліфікаційна робота здобувача 4-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Бакалавр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі.

Встановлено, що адаптація особистості є складним багатокомпонентним процесом, який охоплює емоційну, поведінкову, когнітивну та соціальну сфери функціонування людини. У психологічній науці адаптація розглядається як активний процес взаємодії особистості із соціальним середовищем, спрямований на досягнення психологічної рівноваги та ефективного функціонування в нових умовах життя. Було визначено, що успішність адаптації залежить від поєднання індивідуально-психологічних характеристик людини, рівня її адаптаційного потенціалу, соціальної підтримки та особливостей приймаючого середовища.

З'ясовано, що соціокультурна адаптація мігрантів супроводжується значною кількістю психологічних труднощів. Найбільш поширеними серед них є підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження, переживання самотності, культурний шок, труднощі міжособистісної комунікації та криза ідентичності. Визначено, що процес адаптації значною мірою ускладнюється мовним бар'єром, втратою звичних соціальних зв'язків, невизначеністю майбутнього та необхідністю інтеграції у нову систему соціальних норм і цінностей.

Проаналізовано основні чинники соціокультурної адаптації мігрантів. Встановлено, що важливу роль у процесі інтеграції відіграють рівень соціальної підтримки, емоційна стійкість, комунікативні навички, самооцінка, рівень тривожності та здатність особистості до саморегуляції. Особливе значення мають підтримуюче соціальне середовище та можливість формування нових соціальних контактів, оскільки саме вони сприяють зниженню психологічного напруження та формуванню відчуття безпеки у новому середовищі.

У процесі емпіричного дослідження було використано психодіагностичні методики GAD-7 та MSPSS, а також авторське анкетування, спрямоване на вивчення суб'єктивного переживання адаптаційного процесу мігрантами. У дослідженні взяли участь 60 осіб, які мають досвід проживання у новому соціокультурному середовищі.

Результати дослідження за методикою GAD-7 показали, що переважна більшість респондентів має помірний та середній рівень тривожності. Це свідчить про наявність значного психоемоційного навантаження у процесі адаптації. Для респондентів були характерні переживання внутрішнього неспокою, невизначеності, емоційної напруги та психологічної втоми. Високий рівень

тривожності був зафіксований у частини респондентів, що вказує на наявність труднощів соціальної інтеграції та недостатнього рівня психологічної стабільності.

Дослідження рівня соціальної підтримки за методикою MSPSS дозволило встановити, що більшість мігрантів оцінюють рівень підтримки з боку соціального оточення як середній. Особи з високим рівнем соціальної підтримки демонстрували нижчий рівень тривожності, більш позитивне ставлення до нового середовища та кращу здатність до соціальної інтеграції. Натомість недостатній рівень підтримки супроводжувався переживанням самотності, емоційної ізоляції та труднощами міжособистісної взаємодії.

Результати авторського анкетування показали, що найбільш поширеними труднощами адаптації є мовний бар'єр, відсутність звичного соціального оточення, емоційне напруження, труднощі працевлаштування та відчуття соціальної ізоляції. Значна частина респондентів зазначала, що процес адаптації є психологічно складним та потребує значних внутрішніх ресурсів для подолання стресу й невизначеності.

У ході дослідження було встановлено взаємозв'язок між рівнем соціально-психологічної адаптації, рівнем тривожності та соціальною підтримкою мігрантів. Особи з вищим рівнем адаптованості характеризувалися нижчим рівнем емоційного напруження, більшою соціальною активністю, кращими комунікативними навичками та більш позитивним ставленням до нового середовища. Натомість для респондентів із низьким рівнем адаптації були характерні підвищена тривожність, емоційна нестабільність, труднощі встановлення соціальних контактів та схильність до уникнення соціальної взаємодії.

Результати проведеного дослідження підтвердили, що соціальна підтримка є одним із ключових чинників успішної адаптації мігрантів. Наявність підтримуючого соціального середовища сприяє емоційній стабілізації особистості, знижує рівень тривожності та полегшує процес інтеграції у нове соціокультурне середовище. Водночас дефіцит соціальної підтримки підвищує ризик розвитку дезадаптивних психологічних станів та ускладнює процес соціальної інтеграції.

Отримані результати підтверджують необхідність організації психологічного супроводу мігрантів у процесі адаптації до нового соціокультурного середовища. Психологічна допомога має бути спрямована на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування комунікативної компетентності та підтримку процесу соціальної інтеграції. Важливого значення також набуває створення підтримуючого соціального середовища та реалізація програм психологічної й соціальної підтримки мігрантів.

Перелік ключових слів: *адаптація, адаптивність, соціально-культурна адаптація, міграція, мігранти, емпіричне дослідження.*

SUMMARY

Qualification work of the 4th year applicant (in bachelor format), specialty «Psychology» (Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine, Department of psychology and pedagogy) is devoted to the problem of is devoted to the problem of theoretical substantiation and empirical research of the psychological features of migrants' adaptation in a new socio-cultural environment.

It has been established that the adaptation of the individual is a complex multi-component process that covers the emotional, behavioral, cognitive and social spheres of human functioning. In psychological science, adaptation is considered as an active process of interaction of the individual with the social environment, aimed at achieving psychological balance and effective functioning in new living conditions. It has been determined that the success of adaptation depends on the combination of the individual's individual psychological characteristics, the level of his adaptive potential, social support and the characteristics of the host environment.

It has been found that the socio-cultural adaptation of migrants is accompanied by a significant number of psychological difficulties. The most common among them are an increased level of anxiety, emotional exhaustion, feelings of loneliness, cultural shock, difficulties in interpersonal communication and an identity crisis. It was determined that the adaptation process is significantly complicated by the language barrier, the loss of familiar social ties, the uncertainty of the future and the need to integrate into a new system of social norms and values.

The main factors of the sociocultural adaptation of migrants were analyzed. It was established that the level of social support, emotional stability, communication skills, self-esteem, level of anxiety and the ability of the individual to self-regulation play an important role in the integration process. Of particular importance are a supportive social environment and the possibility of forming new social contacts, since they contribute to reducing psychological stress and forming a sense of security in a new environment.

In the process of empirical research, the psychodiagnostic methods GAD-7 and MSPSS were used, as well as an author's questionnaire aimed at studying the subjective experience of the adaptation process by migrants. The study involved 60 people who have experience living in a new sociocultural environment.

The results of the study using the GAD-7 method showed that the vast majority of respondents have a moderate and average level of anxiety. This indicates the presence of a significant psycho-emotional load in the adaptation process. Respondents were characterized by experiences of internal anxiety, uncertainty, emotional tension and psychological fatigue. A high level of anxiety was recorded in some respondents,

i

n

d

i

c

A study of the level of social support using the MSPSS method allowed us to establish that most migrants assess the level of support from their social environment as average. Individuals with a high level of social support demonstrated a lower level of anxiety, a more positive attitude towards the new environment and a better ability to integrate socially. In contrast, an insufficient level of support was accompanied by feelings of loneliness, emotional isolation and difficulties in interpersonal interaction.

The results of the author's questionnaire showed that the most common difficulties in adaptation are the language barrier, the lack of a familiar social environment, emotional tension, difficulties in finding employment and a feeling of social isolation. A significant part of the respondents noted that the adaptation process is psychologically difficult and requires significant internal resources to overcome stress and uncertainty.

The study established a relationship between the level of socio-psychological adaptation, the level of anxiety and social support of migrants. Individuals with a higher level of adaptation were characterized by a lower level of emotional stress, greater social activity, better communication skills and a more positive attitude towards the new environment. In contrast, respondents with a low level of adaptation were characterized by increased anxiety, emotional instability, difficulties in establishing social contacts and a tendency to avoid social interaction.

The results of the study confirmed that social support is one of the key factors in the successful adaptation of migrants. The presence of a supportive social environment contributes to the emotional stabilization of the individual, reduces the level of anxiety and facilitates the process of integration into a new socio-cultural environment. At the same time, a lack of social support increases the risk of developing maladaptive psychological states and complicates the process of social integration.

The results obtained confirm the need to organize psychological support for migrants in the process of adaptation to a new socio-cultural environment. Psychological assistance should be aimed at reducing anxiety, developing emotional self-regulation skills, forming communicative competence and supporting the process of social integration. The creation of a supportive social environment and the implementation of psychological and social support programs for migrants are also of great importance.

Keywords: adaptation, adaptability, socio-cultural adaptation, migration, migrants, empirical research.

ЗМІСТ

В

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ У

Н

О

Н

В.....

М

О

В

В

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

В

Н

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В.....

В.....

В

В

В

В

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. У ХХІ столітті міграція перетворилася на одне з найважливіших глобальних явищ, що кардинально трансформує структуру суспільства, державні інститути та долі конкретних осіб. Головними каталізаторами міжнародного руху населення виступають глобалізаційні процеси, економічний дисбаланс, збройні протистояння та політичні кризи. У таких реаліях переїзд за кордон часто стає єдиним способом знайти безпеку, реалізувати кар'єрний потенціал або підвищити рівень добробуту. Проте цей процес не обмежується суто географічною зміною локації, адже він невіддільний від складної соціокультурної адаптації на новому місці.

Інтеграція в нове соціокультурне середовище вимагає від мігрантів засвоєння інакших суспільних норм, цінностей, а також незнайомих поведінкових і комунікативних моделей. Трансформація звичного трибу життя, мовні труднощі, втрата колишніх соціальних контактів, а також бар'єри на ринку праці часто стають джерелом суттєвого психоемоційного стресу. Через це дослідження соціокультурної адаптації переселенців є надзвичайно актуальним, адже саме від її ефективності залежить ментальне здоров'я індивіда, його суспільна спроможність та успішність самореалізації в нових умовах.

Проблема адаптації особистості є однією з провідних у сучасній психологічній науці. У зарубіжній психології фундаментальний внесок у дослідження соціокультурної адаптації та процесів акультурації зробив канадський психолог Джон Беррі (J. W. Berry), чия модель стратегій акультурації є класичною у світі. Разом із ним вагомий внесок у розуміння психологічного та соціокультурного благополуччя мігрантів внесла Коллін Ворд (C. Ward), яка розділила поняття психологічної та соціокультурної адаптації. Окрім цього, питаннями міграційного стресу, адаптаційного потенціалу особистості та крос-культурної взаємодії за кордоном активно займалися такі видатні іноземні фахівці, як Герт Гофстеде (G. Hofstede), Едвард Голл (E. Hall), Шалом Шварц (S. Schwartz), а також дослідники Чарльз Самаріха (C. Samariha) та Адріан Фарнхем (A. Furnham).

Теоретичні аспекти адаптації, а також особливості соціокультурної та соціально-психологічної інтеграції мігрантів активно досліджують і українські науковці. Зокрема, загальні теоретичні питання адаптації розглядали О. Антипович, О. Берегова, О. Блінова, Т. Момоток, М. Слюсаревський, М. Ткалич та ін.

Специфіку соціально-психологічної адаптації мігрантів вивчали такі вітчизняні дослідники, як Т. Вашченко, В. Володько, А. Єфімова, В. Плюш, К. Ріттель, О. Ровенчак, В. Стець та ін. Питання психологічних труднощів, акумуляційного стресу та надання психологічної підтримки переселенцям детально висвітлені у працях О. Блінової, О. Завгородньої, О. Краєвої, В. Поджинської, А. Савінок, О. Ятищук та ін.

Попри значну кількість наукових праць, присвячених різним аспектам міграції, проблема психологічних особливостей адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі залишається актуальною. Особливої уваги потребує вивчення психологічних чинників успішної адаптації, труднощів інтеграції та внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують ефективне пристосування до нових умов життя.

Отже, актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю поглиблення наукових знань щодо психологічних особливостей адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі та потребою розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності цього процесу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі.

Об’єкт дослідження – процес психологічної адаптації особистості в умовах міграції.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі.

Концептуальна гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що успішність адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі визначається

комплексом соціально-психологічних чинників, серед яких провідне значення мають рівень стресостійкості, адаптивності, соціальної підтримки, комунікативних здібностей та готовності до міжкультурної взаємодії.

Емпіричні гіпотези:

1. Існує взаємозв'язок між рівнем соціальної підтримки та успішністю адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі: особи, які відчують вищий рівень підтримки з боку родини, друзів та значущого оточення, характеризуються вищим рівнем адаптації.

2. Вищий рівень психологічної стійкості та нижчий рівень тривожності сприяють успішній адаптації мігрантів до нових соціокультурних умов.

Досягнення мети та перевірка гіпотези передбачали вирішення таких **завдань**:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення проблеми адаптації особистості у психології та особливості соціокультурної адаптації мігрантів.

2. Визначити основні психологічні труднощі та психологічні чинники адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі.

3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі, здійснити якісний та кількісний аналіз результатів дослідження.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося серед осіб-мігрантів, які мають досвід проживання в іншому соціокультурному середовищі та перебувають у процесі адаптації до нових умов життя. У дослідженні взяли участь 60 респондентів віком від 18 до 55 років

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних **методів** дослідження.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження.

Емпіричні методи: психодіагностичне дослідження, анкетування та психологічне тестування із застосуванням методик GAD-7, MSPSS, BRS та SCAS, а також авторської анкети.

Математико-статистичні методи, зокрема кількісний та відсотковий аналіз отриманих даних, кореляційний аналіз зв'язків щодо впливу психологічних чинників на ефективність адаптації мігрантів.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених з проблем психологічної та соціокультурної адаптації особистості в умовах міграції:

1) теоретико-методологічні засади дослідження адаптації особистості та соціальної психіки: праці М. Слюсаревського, О. Блінової, М. Ткалич, О. Берегової, Т. Момоток, О. Антипович та ін.;

2) дослідження соціально-психологічних та етнопсихологічних вимірів міграції: концепції соціокультурної адаптації та міграційної психології О. Блінової (зокрема її праці щодо детермінант адаптації та міграційного потенціалу), соціологічні та психологічні розвідки О. Ровенчак, дослідження В. Володько, А. Єфімової, В. Стець, Т. Вашченко, В. Плюш, К. Ріттель та ін.;

3) вивчення психологічних труднощів, емоційного вигорання та психологічної підтримки мігрантів: наукові доробки В. Поджинської, О. Ятищук, А. Савінок, О. Завгородньої, О. Краєвої та ін.

Концептуальні підходи зарубіжних дослідників, що ураховані у даному дослідженні:

1) еталонна концепція акультурації та стратегій адаптації: крос-культурна модель Джона Беррі (J. Berry), яка виділяє чотири стратегії взаємодії з новим середовищем: інтеграція, асиміляція, сепарація (маргіналізація);

2) двокомпонентна модель адаптації: теорія Коллін Ворд (C. Ward), яка чітко розмежовує психологічну адаптацію (внутрішній стан благополуччя, емоційний комфорт) та соціокультурну адаптацію (здатність ефективно функціонувати в щоденному житті нового суспільства);

3) концепція «культурного шоку» та міграційного стресу: класичні праці К. Оберга (K. Oberg) та А. Фарнгема (A. Furnham) щодо динаміки переживання стресу під час зміни соціокультурного середовища (крива адаптації);

4) теорії крос-культурних відмінностей та ціннісних орієнтацій: концепція

культурних вимірів Г. Гофстеде (G. Hofstede), теорія культурного контексту Е. Холла (E. Hall) та теорія базових людських цінностей Ш. Шварца (S. Schwartz), які пояснюють глибинні причини когнітивного та поведінкового дисонансу мігрантів.

Методологічною основою дослідження виступають системний, особистісний і соціокультурний підходи до вивчення адаптації особистості в умовах міграції.

Теоретична значущість та наукова новизна дослідження полягають у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі, уточненні ролі окремих психологічних чинників у процесі адаптації та визначенні зв'язків і впливу соціокультурного середовища на ефективність адаптації мігрантів.

Практична значущість одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження психологами, соціальними працівниками, консультантами, працівниками громадських організацій та установ, діяльність яких пов'язана з наданням допомоги мігрантам. Виявлені зв'язки можуть бути використані для підвищення ефективності адаптації мігрантів та покращення їхнього психологічного благополуччя.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 98 сторінок. Основний текст викладено на 75 сторінках. Робота містить 14 таблиць, 11 рисунків. Список використаних джерел налічує 42 найменування. Робота містить 5 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ У НОВОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Поняття адаптації особистості у психологічній науці

Вивчення адаптації особистості посідає ключове місце у психологічних дослідженнях, адже від нього залежить ментальна стабільність індивіда, його життєдіяльність у динамічному соціумі та успішність суспільної взаємодії. Сьогодні ця проблематика загострюється під впливом глобалізації, інтенсифікації міграції, воєнних дій та масштабних соціокультурних зрушень. Сучасна психологічна парадигма трактує адаптацію як комплексний, багаторівневий процес, спрямований на гармонізацію внутрішніх інтенцій людини із запитами соціуму через трансформацію поведінкових патернів і переформатування ціннісно-смыслові сфери.

Етимологічно поняття «адаптація» бере свій початок від латинського «*adaptatio*», що перекладається як «пристосування». Виникнувши в межах біологічних наук для опису механізмів виживання організмів у мінливих природних умовах, цей термін згодом інтегрувався в соціогуманітарний дискурс – зокрема в педагогіку, соціологію та психологію. У межах психологічного знання цей феномен трактується як динамічний процес активної інтеграції індивіда в нові життєві й комунікативні реалії. Цей процес безпосередньо зумовлює трансформацію поведінкових патернів, корекцію емоційного реагування та перебудову структури міжособистісних взаємин [3].

Термін «адаптація» в науковий оборот був вперше введений у 1865 р. німецьким фізіологом Г. Аубертом [42]. При цьому спочатку він був більш характерний для медичної та біологічної науки, де він тлумачиться, як «зміна чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників» [23, с. 126]. Відповідно, до становлення психології як самостійної науки та напряму досліджень проблема адаптації була предметом вивчення,

здебільшого, фізіологів. Протягом наступних близько 150 років термін «адаптація» видозмінювався, набуваючи ознак міждисциплінарності та більшої міри універсальності, у т.ч. психологічного змісту.

Водночас у працях західних дослідників наголошується, що психологічна сутність категорії «адаптація» на сучасному етапі є значно глибшою, ніж її фізико-біологічна чи медична інтерпретація. Зокрема, В. Сірл та К. Ворд підкреслюють, що розширене змістове наповнення цього феномену виявляється через фундаментальну соціальну місію адаптаційного процесу. Вона полягає в інтеграції особистості в оновлене мікро- та макросоціокультурне оточення, де визначальну роль відіграють різноманітні форми суб'єктної активності людини, спрямовані на успішне виконання цього завдання [46].

Наступним значним кроком у розвитку цієї категорії стало еволюційне вчення Ч. Дарвіна, яке утвердило «пристосування» як один із фундаментальних концептів біологічних наук. Проте в межах психологічного дискурсу системне теоретичне обґрунтування та глибоке розкриття сутності адаптаційних механізмів особистості відбулося значно пізніше – лише впродовж другої половини XX століття, про що значиться у роботах [13; 39 та ін.].

Більш змістовні вчення про адаптацію приписують К. Бернару: відповідно до концепції гомеостазу вона передбачає, що усі процеси в організмі людини зосереджені на її поверненні до стану рівноваги або його збереження у відповідь на негативні зовнішні впливи. Ключові ідеї з праць К. Бернара були пізніше підхоплені та розвинуті У. Кенноном, Г. Сельє, А. Слонімом та ін. [41].

Важливий внесок у дослідження адаптації зробив З. Фрейд. Обґрунтовуючи трикомпонентну структуру психічного апарату, З. Фрейд пов'язував виділення несвідомого, передсвідомого та свідомого саме з еволюційною потребою адаптації особистості до умов соціуму. Функціонування цих структур забезпечує гнучкість індивіда під час зіткнення зі складними життєвими викликами, водночас кожен рівень диктує власні адаптаційні механізми. Зокрема, базові інстинктивні імпульси, локалізовані у сфері несвідомого, спрямовані на миттєве задоволення біологічних потреб і біологічне виживання, що забезпечує швидке реагування в екстремальних

ситуаціях. Проте така експресія несвідомого часто входить у конфлікт із суспільними приписами, детермінуючи явища соціальної дезадаптації [44].

Карл Густав Юнг якраз не погоджувався з класичним трактуванням лібідо З. Фрейда. Фрейд бачив у лібідо суто сексуальну енергію. К. Юнг натомість повністю переосмислив цей термін і заявив, що лібідо – це загальна, універсальна психічна енергія, яка може жити будь-яку потребу (у творчості, духовності, безпеці тощо). Як і Фрейд, Юнг унікав терміна «підсвідоме» (subconscious) в академічному контексті. Його концепція базується на поділі на «особисте несвідоме» та «колективне несвідоме» [45].

Механізми поведінкової підбудови адаптаційного процесу простежуються у конекціоністській теорії Е. Торндайка. Сформульований ним «закон ефекту» доводить, що реакції особистості, які супроводжуються позитивними наслідками (наприклад, соціальним схваленням, підтримкою чи заохоченням з боку нового оточення), надійно закріплюються в її поведінковому репертуарі. У контексті соціокультурної інтеграції мігрантів це означає, що успішна адаптація та прийняття нових суспільних норм відбуваються значно швидше, якщо перші спроби комунікації й міжособистісної взаємодії отримують позитивне підкріплення від приймаючої спільноти [48].

У межах радикального біхевіоризму Б. Скіннера особливого значення набуває концепція оперантного зумовлювання, згідно з котрою первинним чинником закріплення нової форми поведінки є безпосередній успішний результат самої дії. Скіннер доводив, що для спрямування людської активності у соціально схвалюване русло необхідно трансформувати не внутрішні установки, а зовнішню архітектуру підкріплень. Цей підхід він екстраполював як на процеси соціалізації молоді, так і на підвищення ефективності праці, заперечуючи дієвість абстрактних закликів до «професійної гордості» на користь чітких стимулюючих факторів середовища. Попри критику колег, які звинувачували дослідника в механізації людської природи та зведенні особистості до рівня адаптивного автомата, його ідеї мають високу прикладну цінність для моделювання умов успішної адаптації індивіда до вимог нового соціуму [47].

Вагомий внесок у розроблення проблеми адаптації здійснив J. Berry. Учений розглядає адаптацію через концепцію акультурації та визначає її як результат тривалого контакту представників різних культур. На відміну від багатьох вітчизняних авторів, які акцентують увагу переважно на внутрішньоособистісних механізмах адаптації, J. Berry наголошує на важливості міжкультурної взаємодії та вибору особистістю певної стратегії акультурації – інтеграції, асиміляції, сепарації або маргіналізації [43].

Теоретичне вивчення робіт низки дослідників (М. Блажівський [4]; Н. Лукашевич [22]; С. Кулик [20] та ін. дозволяє побачити, що поняття «адаптація» трактується науковцями як досить важливий та водночас складний психологічний феномен. При цьому вони зазначають, що у широкому розумінні цього феномену вона може бути представлена як структура з 4-х основних позицій, що репрезентовані нами на рис. 1.1.

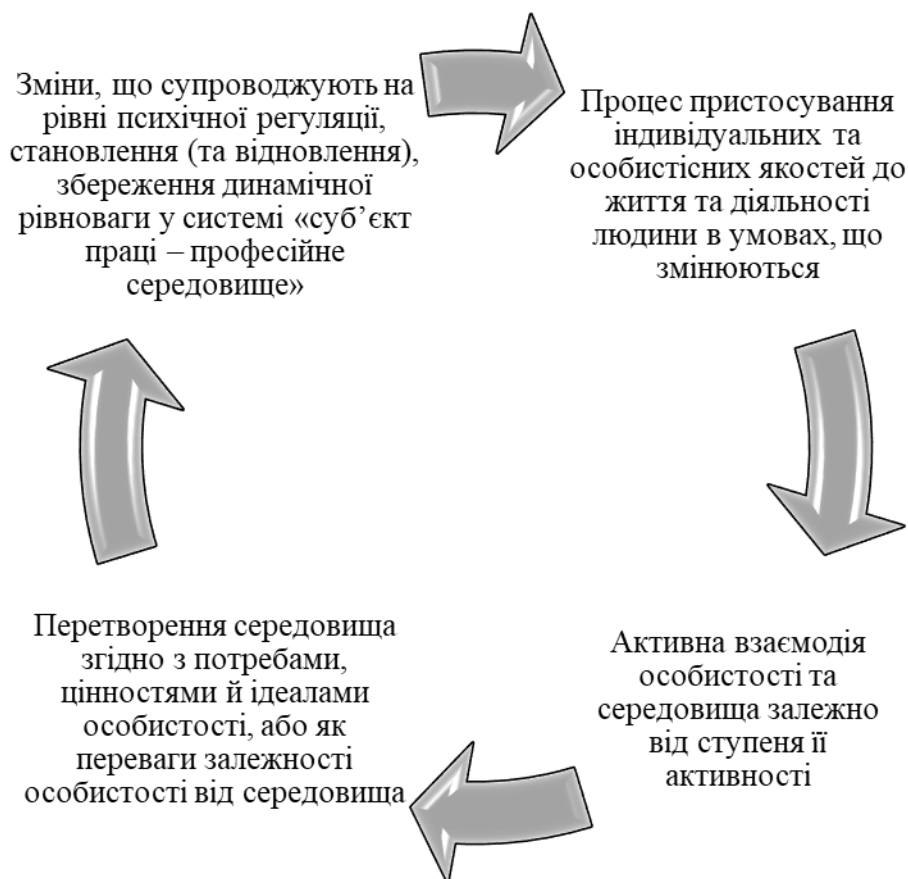


Рис. 1.1. Поняття «адаптація» як психологічного феномену в широкому розумінні (складено за даними [4; 20; 22 та ін.]

Аналіз напрацювань, присвячених сутності адаптаційного процесу, вказує на прагнення багатьох сучасних дослідників упорядкувати та класифікувати наявні теоретичні підходи. Своєю чергою, зіставлення результатів дисертаційних робіт та періодичних наукових публікацій дає змогу виокремити спільні вектори й специфічні відмінності в розумінні цього феномену. З огляду на це, логічним кроком є докладніший розгляд основних концептуальних моделей, що сформувалися в межах окресленої проблематики

Зокрема, у дисертаційній роботі В. Кислого наведено три основні психофізіологічні підходи до визначення сутності адаптації: 1) клініко-психологічне дослідження стресу; 2) дослідження реакцій особистості на навантаження; 3) комплексне дослідження психічного та фізіологічного стану особистості) (див. табл. 1.1) [18, с. 45].

Таблиця 1.1

Підходи до трактування сутності поняття «адаптація» за В. Кислим [18, с. 45]

Підхід	Адаптація характеризується як:
1. Клініко-психологічні дослідження стресу	Універсальна здатність особистості підтримувати внутрішній психоемоційний баланс (гомеостаз) та пристосовуватися до змінних умов довкілля. Процес розглядається через призму загального адаптаційного синдрому і розвитку захисних механізмів психіки поза її жорстким зв'язком із конкретною предметною чи професійною діяльністю. Акцент зміщується на збереження ментального здоров'я та копінг-стратегії (стратегії подолання стресу) під час зіткнення з життєвими кризами.
2. Дослідження реакцій особистості на навантаження	Специфічна психофізіологічна відповідь конкретних функціональних систем, когнітивних процесів (уваги, пам'яті, мислення) та органів чуття на інтенсивний робочий тиск чи екстремальні чинники життєдіяльності. Адаптація в цьому контексті вивчається як динаміка мобілізації внутрішніх ресурсів або розвитку втоми під впливом ергономічних, фізичних (шум, дефіцит освітлення, температурні коливання) або соціальних стресорів з метою попередження професійної деструкції.
3. Комплексне дослідження психічного та фізіологічного стану особистості	Системний інтегративний процес, що поєднує поведінкові, психологічні та соматичні (тілесні) реакції індивіда під час входження в якісно нові чи трансформовані умови життєвого простору. Адаптація трактується як багаторівневий механізм, де успішність пристосування оцінюється одночасно за об'єктивними показниками здоров'я (вегетативний статус, працездатність) та суб'єктивними критеріями (рівень задоволеності життям, ефективність соціальної взаємодії).

У своєму дисертаційному дослідженні С. Кулик спирається на іншу класифікаційну матрицю, виокремлюючи біофізіологічний, психологічний та інформаційно-комунікативний підходи. Деталізовану змістовну характеристику зазначених наукових напрямів наведено нами у таблиці 1.2. [20, с. 98].

Таблиця 1.2

Підходи до трактування сутності поняття «адаптація» за С. Кулик [20, с. 98]

Підхід	Адаптація характеризується як:
1. Біофізіологічний	Процес активного й гнучкого саморегулювання біологічних систем людини, спрямований на збереження динамічного гомеостазу та оптимального рівня життєдіяльності організму під впливом мінливих чинників внутрішнього та зовнішнього середовища. У межах цього підходу аналізуються механізми психосоматичного балансу, енергетичної мобілізації ресурсів та фізіологічної стійкості індивіда, що є первинним фундаментом для його подальшого психологічного пристосування до нових умов.
2. Психологічний	Складний інтегративний процес формування індивідуального стилю життєдіяльності, що відбувається через інтеріоризацію (внутрішнє засвоєння) групових норм, цінностей та рольових очікувань нового соціуму. Адаптація передбачає активне входження особистості в систему міжгрупових взаємин, де людина реструктурує свій поведінковий репертуар, розширює когнітивні схеми та виробляє ситуативно адекватні зразки мислення і комунікації для успішної самореалізації.
3. Інформаційно-комунікаційний	Динамічна перебудова внутрішньої когнітивної карти та системи взаємодій особистості з інформаційними потоками середовища. Адаптація розглядається як здатність індивіда ефективно опрацьовувати поточні соціокультурні сигнали, приймати рішення та досягати оптимального психоемоційного стану в умовах інформаційного дефіциту (депривації), невизначеності або різкої зміни комунікативних правил у новому суспільстві.

О. Галус у своїй дисертації виокремлює організмо-центричний, популяційно-центричний, біо-центричний, медико-фізіологічний та соціологічний підходи (табл. , с. 26].

Підходи до трактування сутності поняття «адаптація» за О. Галус [11, с. 26]

Підхід	Адаптація характеризується як:
1. Організмo-центричний	Фундаментальне явище еволюційно-філогенетичного масштабу, що реалізується через морфофункціональне пристосування живих істот до мінливих умов існування. У межах цього підходу адаптація розглядається як результат довготривалого цілеспрямованого еволюційного процесу (природного відбору), який забезпечує виживання окремої особини як представника біологічного виду через закріплення корисних анатомічних та фізіологічних ознак.
2. Популяційно-центричний	Надшвидкий або довготривалий процес адаптації, що розгортається на рівні людських спільнот чи популяцій. Він базується на механізмах генетичного та епігенетичного трансферу, за яких нові покоління успадковують, інтегрують та відтворюють задовану біологічну інформацію і поведінкові програми, набуті попередніми поколіннями у процесі їхньої історичної взаємодії з конкретною географічною та екологічною нішею.
3. Біо-центричний	Динамічне явище, яке фокусується на іманентній (внутрішній) здатності складної живої системи до активного саморегулювання під впливом дестабілізуючих зовнішніх чинників. Основним критерієм адаптації тут виступає досягнення та підтримання динамічного гомеостазу — відносної сталості внутрішнього середовища, стійкості фізіологічних констант і збереження життєздатності психіки в умовах різких збурень ззовні.
4. Медико-фізіологічний	Індивідуальний процес набуття стійкості організму впродовж його персонального життєвого шляху (онтогенезу). Адаптація формується в реальному часі через безпосередній контакт людини з навколишнім середовищем і забезпечується глибокою соматичною перебудовою — функціональними та структурними змінами органів, тканин і систем (зокрема нервової та ендокринної), які підвищують загальну резистентність (опірність) організму до стресорів.
5. Соціологічний	Складний інтегративний процес соціалізації, що полягає в активному входженні («вживанні») особистості в нову, цілісну систему соціальних зв'язків, статусів та ролей. Адаптація передбачає не просто пасивне пристосування індивіда до вимог нового суспільства, а повноцінне освоєння його інституційної структури, прийняття культурних матриць, законів та моделей міжособистісної взаємодії.

Спираючись на дослідження низки інших дослідників, вказана авторка також звертає увагу на те, що адаптація особистості до будь-чого може відбуватися на двох рівнях: нижчому та вищому.

Їх характеристика наведена на рис. 1.2 [11, с. 38].

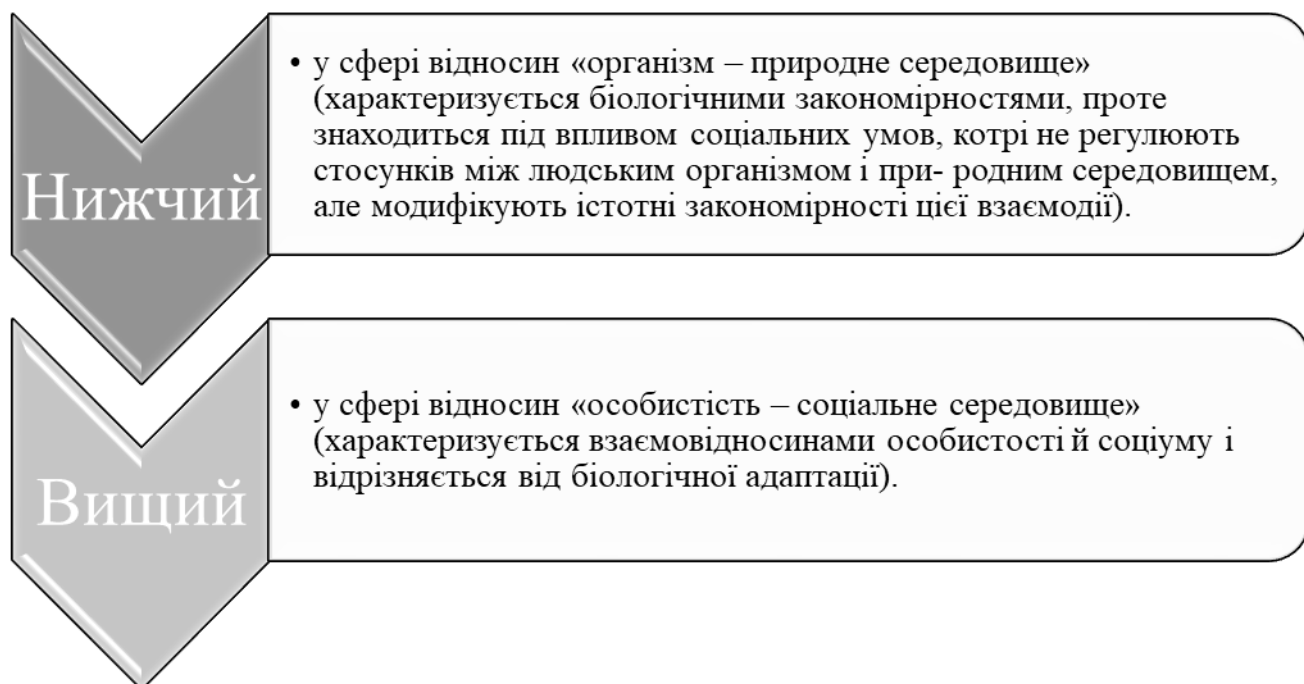


Рис. 1.2. Характеристика рівнів адаптації за О. Галус [11, с. 38]

М. Блажівський пропонує розглядати адаптацію з позиції тільки двох підходів: системного та діяльнісного, які охарактеризовано нами в табл. 1.4 [4, с.

Таблиця 1.4

Підходи до трактування сутності поняття «адаптація» за М. Блажівським [4, с. 237]

Підхід	Адаптація характеризується як:
1. Системний	Інтегральна, багаторівнева властивість людини як складної біопсихосоціальної та саморегульованої системи. Адаптація виявляється у здатності до формування гнучкої, пластичної поведінки й динамічної архітекτονіки психічних процесів у відповідь на виклики мінливого соціокультурного простору. У межах цього підходу пристосування аналізується не як ізольована реакція окремого органу чи функції, а як цілісний процес взаємозв'язку когнітивних, емоційних та поведінкових підсистем особистості.
2. Діяльнісний	Активна, діалектична взаємодія особистості як суб'єкта діяльності із новим середовищем існування. Процес адаптації запускається через усвідомлення специфічної «адаптаційної потреби» (необхідності подолання розбіжностей між внутрішніми установками та новими вимогами соціуму) і реалізується через розгорнуту систему цілеспрямованих дій. Адаптація тут є не пасивним підкоренням обставинам, а перетворювальною активністю, у ході якої людина опановує нові види діяльності, комунікації та цілепокладання.

У продовження вищенаведеного варто звернути увагу, що на системному підході до визначення адаптації наполягають також Є. Підчасов [38; 26], О. Солодухова [33], О. Шльонська [41], та ін.

Також два підходи (як якість особистості та як процес) до визначення адаптації виокремлюють Т. Хомуленко та Є. Підчасов (табл. 1.5) [38, с. 150]

Таблиця 1.5

Підходи до трактування сутності поняття «адаптація» за Т. Хомуленко та Є. Підчасовим [38, с. 150]

Підхід	Адаптація характеризується як:
1. Якість особистості	Стабільна, інтегральна властивість індивіда (адаптивність), що визначає його системну резистентність (опірність) до дестабілізуючих чинників мінливого соціокультурного середовища. Ця якість формується на основі особистісного потенціалу, включаючи рівень емоційної зрілості, толерантності до фрустрації та внутрішнього локусу контролю. Вона відображає підсумковий рівень психологічної зрілості та сформованості індивідуальних механізмів, які дозволяють людині зберігати цілісність Я-концепції за будь-яких умов.
2. Процес в діяльності особистості	Динамічний, розгорнутий у часі процес безперервного психологічного та поведінкового регулювання, що активізується у відповідь на постійні зміни зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності. Цей підхід фокусується на лабільності (рухливості) психіки особистості, етапах подолання акультураційного чи професійного стресу, а також на механізмах безпосередньої поведінкової гнучкості. Адаптація тут постає як живий пошук нових інструментів взаємодії зі світом, де кожен крок змінює стратегію діяльності суб'єкта.

Змістовний аналіз наведених концепцій демонструє, що філософсько-психологічна інтерпретація сутності адаптації у працях багатьох авторів усе ще залишається тісно пов'язаною з її біолого-фізіологічним підґрунтям. Водночас у процесі історичного та антропосоціального розвитку людства вектор адаптаційної активності зазнав суттєвої трансформації. Якщо на ранніх етапах еволюції переважала природна спрямованість, де ключовою виступала взаємодія за лінією «індивід – природне середовище», то згодом вона набула вираженого соціокультурного характеру. Цей перехід ознаменував зміну парадигми на «особистість – соціальне середовище», трансформуючи первинне біологічне

пристосування на повноцінну соціальну адаптацію.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки дефініція «адаптація», частіше за все, характеризується науковцями з урахуванням основних теорій її розвитку. О. Шльонська основними з таких теорій вважає поведінкові та психоаналітичні, що репрезентовано нами в табл. 1.6 [41].

Таблиця 1.6.

**Основні психологічні теорії появи адаптації як психологічного феномену за
О. Шльонською [41]**

Теорії адаптації	Характеристика
Поведінкові (біхевіоризм)	Визначальною ознакою цього напрямку є акцент на домінантній ролі зовнішнього середовища (стимулів) у моделюванні поведінки особистості, де адаптація трактується як процес наслідання та набуття нових поведінкових патернів. Витоки підходу спираються на філософський емпіризм Дж. Локка (концепція « <i>tabula rasa</i> » як передумова абсолютної пластичності індивіда під впливом досвіду). Фундамент класичного біхевіоризму заклали: І. Павлов (механізми класичних умовних рефлексів та динамічного стереотипу як біологічна основа пристосування) і Дж. Вотсон (теорія наслідання через формування стійких зв'язків між зовнішніми стимулами та реакціями організму $S \rightarrow R$).
Психоаналітичні	Адаптація інтерпретується як здатність особистості досягати гнучкого динамічного балансу між внутрішніми інстинктивними спонуканнями (Воно), вимогами соціуму й моралі (Над-Я) та об'єктивною реальністю. У межах еґо-психології (Г. Гартманн, А. Фрейд) епіцентр уваги зміщується на активність Еґо (Я), яке використовує захисні механізми та когнітивні функції для контролю над середовищем або раціональної зміни власної психічної структури. Успішна адаптація тут виступає ключовим індикатором психологічного здоров'я та інтегрованості особистості у соціум.

Далі розглянемо також визначення поняття «адаптація», що подаються різними сучасними науковцями. Відзначимо, що у цих визначеннях спостерігається як схожість, так і відмінність при трактуванні адаптації.

Зокрема, «Великий тлумачний словник сучасної української мови» (автор – В. Бусел) характеризує адаптацію як «пристосування організмів, органів чуття до умов існування, до оточення» [7, с. 11].

Тлумачний словник психологічних термінів (автори – В. Бродовська, В. Грушевський, І. Патрик) надає три напрями (фізіологічний, професійний та соціально-психологічний) щодо використання терміну «адаптація» з психологічної

точки зору. У контексті даного дослідження корисним вбачається соціально-психологічний підхід, що характеризує адаптацію як пристосування особи або групи осіб до нових соціальних умов діяльності або до нового середовища [6, с.

Л. Дмитрук адаптацію розглядає як процес формування у людини певного режиму функціонування, а також як «бачення людини в конкретних умовах місця і часу в такому стані, коли всі духовні і фізичні сили спрямовані і витрачаються тільки на виконання основних завдань» [12, с. 34].

К. Андросович адаптацію трактує як «результат процесу різних змін: соціальних, соціально-психологічних, морально-психологічних тощо» [1, с. 20].

У працях Є. Резникової та О. Солодухової адаптація інтерпретується як динамічний процес, спрямований на активний пошук особистістю релевантних інструментів для власного саморозкриття та самоактуалізації. На переконання дослідників, саме через адаптаційні механізми суб'єкт вибудовує індивідуальну стратегію взаємодії з трансформованим соціокультурним простором. Цей процес дозволяє людині повноцінно реалізувати свій адаптивний потенціал, спираючись на автентичне (власне) сприйняття та смислове кодування подій, що розгортаються в її життєвому середовищі [29, с. 204].

На думку О. Берегової, Н. Фролової та Т. Момоток, адаптація є процесом встановлення оптимальної взаємодії між особистістю та середовищем, який забезпечує підтримання психологічної рівноваги та ефективне функціонування людини в нових умовах [3].

М. Слюсаревський та О. Блінова розглядають адаптацію як безперервний процес узгодження внутрішніх потреб особистості з вимогами соціального середовища. Науковці наголошують, що адаптація передбачає не лише зміну поведінки, але й трансформацію системи цінностей, установок та способів соціальної взаємодії [32].

Досліджуючи міграційні процеси, В. Володько та О. Ровенчак визначають адаптацію як механізм входження особистості до нового соціокультурного простору. На їхню думку, успішність адаптації залежить від здатності людини

засвоювати норми та цінності приймаючого суспільства, водночас зберігаючи власну культурну ідентичність [9].

Схожої позиції дотримується В. Плюш, яка розглядає соціокультурну адаптацію як поетапний процес, що охоплює ознайомлення з новим середовищем, поступове пристосування до нього та досягнення стану відносної інтеграції. Дослідниця підкреслює, що адаптація не є одномоментним актом пристосування, а характеризується динамічністю та тривалістю [27].

О. Г. Антипович трактує адаптацію як складний соціально-психологічний процес, який включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Авторка наголошує, що ефективність адаптації визначається здатністю особистості адекватно оцінювати нові умови, регулювати власні емоційні реакції та вибудовувати продуктивні стратегії взаємодії із соціальним середовищем [2].

М. Г. Ткалич та О. Г. Антипович акцентують увагу на активній ролі особистості у процесі адаптації. Науковці зазначають, що людина не лише пристосовується до нових умов, а й здатна змінювати соціальне середовище відповідно до власних потреб і можливостей. Саме тому адаптація розглядається ними як двосторонній процес взаємодії особистості та соціуму [35].

Узагальнення викладених теоретичних положень дає змогу визначити сутність та змістове наповнення дефініції «адаптація» як дуалістичного феномену типу «процес-результат». Він розгортається у площині активної взаємодії суб'єкта з мінливим соціокультурним простором і детермінує його оптимальне пристосування до актуальних умов життєдіяльності. У науковому дискурсі адаптацію найчастіше інтерпретують як процес цілеспрямованого (добровільного) або вимушеного інтегрування індивіда у нову сферу активності, ефективність якого безпосередньо залежить від рівня конгруентності (узгодженості) вимог середовища із психофізіологічними ресурсами особистості.

Таким чином, адаптація виступає одним з ключових понять психологічної науки в частині психології особистості. Її дослідження передбачає вивчення тих умов, які забезпечують особистості можливість існування та забезпечення життєдіяльності в мінливих умовах оточуючого середовища. Причому людині

доводиться час від часу адаптуватись до нових поточних умов та пов'язаних із цим життєвих ситуацій протягом усього її життя. Тому основними суб'єктами адаптаційного процесу спеціалісти називають людину і природу або людину і соціум. Перший тип адаптації (людина-природа) знаходиться поза межами даного дослідження, тому основна увага зосереджена нами на соціально-психологічній адаптації (людина-соціум). Також нами встановлено, що термін «адаптація» має не тільки широке застосування, але і носить міждисциплінарний загальнонауковий характер. З урахуванням мети і завдань даного дослідження подальша увага приділена саме психологічним особливостям адаптації особистості, тобто її визначенню як соціально-психологічного феномену.

Отже, адаптація постає однією з фундаментальних категорій психології особистості. Її науковий аналіз передбачає дослідження чинників, які детермінують життєдіяльність суб'єкта в мінливому соціокультурному просторі. Оскільки людина змушена перманентно пристосовуватися до нових життєвих контекстів упродовж усього онтогенезу, ключовими контрагентами цього процесу традиційно виступають системи «людина – природа» та «людина – соціум». Оскільки перший (біологічний) вектор перебуває поза межами нашої наукової розвідки, ключову увагу зосереджено на соціально-психологічному вимірі взаємодії особистості й суспільства. Констатуючи міждисциплінарний та загальнонауковий характер дефініції «адаптація», у межах цієї роботи ми фокусуємося виключно на її психологічній специфіці, розглядаючи її як багатоаспектний соціально-психологічний феномен.

У навчально-методичних розвідках О. Берегової, Н. Фролової та Т. Момоток адаптація трактується як полікомпонентний, багаторівневий процес інтерференції особистості та її життєвого простору, що інтегрує психологічний, соціальний і професійний виміри. Дослідниці акцентують на тому, що трансформація звичних умов життєдіяльності актуалізує перед індивідом потребу не просто у фрагментарній корекції поведінкових патернів, а у глибокій реструктуризації системи інтерперсональних взаємин і модифікації механізмів сенсорного й емоційного реагування на дестабілізуючі імпульси середовища [3].

У фокусі дослідницьких інтересів В. Володька та О. Ровенчак перебуває соціокультурний вимір адаптаційного процесу. Науковці обґрунтовують, що інкорпорація індивіда в якісно новий ментальний та культурний простір детермінує інтернетизацію (глибинне засвоєння) соціальних норм, ціннісних орієнтацій та поведінкових матриць приймаючого суспільства. Водночас успішність цієї трансформації корелює зі здатністю особистості до конструктивного бікультурного балансу: ефективної інтеграції в реципієнтний соціум за умови збереження й рефлексії власної етнокультурної ідентичності [9].

У контексті вивчення міграційної проблематики особливої ваги набувають розвідки О. Блінової, присвячені механізмам нівелювання акультураційного стресу. Дослідниця обґрунтовує, що соціокультурна трансформація життєвого простору неминуче детермінує зростання психоемоційної напруги індивіда. При цьому результативність адаптагенезу безпосередньо залежить від сформованості копінг-поведінки суб'єкта – його здатності розгортати конструктивні стратегії подолання деструктивних чинників та оперативно мобілізувати внутрішні ресурси особистісного потенціалу [5].

На переконання А. Савінок, триггером та фундаментальною детермінантою успішного пристосування суб'єкта до трансформацій життєвого простору виступає превентивна й своєчасна психологічна підтримка. Дослідниця обґрунтовує, що як цілеспрямована інтервенція з боку фахівців, так і ресурсна допомога мікросоціального оточення виконують важливу фасилітуючу функцію. Ці чинники суттєво мінімізують рівень психоемоційної фрустрації та оптимізують динаміку інтеграції індивіда в архітектоніку нового середовища [31].

О. Антипович розглядає адаптацію як складний соціально-психологічний процес, який активізується в ситуаціях суттєвих життєвих змін. Авторка зазначає, що в умовах вимушеної міграції або інших кризових подій особливого значення набувають життєстійкість, саморегуляція та здатність особистості ефективно реагувати на нові виклики [2].

А. Єфімова звертає увагу на те, що перебування в новому соціокультурному середовищі нерідко супроводжується переосмисленням власної ідентичності.

Людина змушена адаптуватися до нових соціальних вимог, переглядати звичні життєві орієнтири та формувати нові способи самовизначення, що робить процес адаптації не лише поведінковим, а й глибоко особистісним явищем [16].

Проблему соціально-психологічної адаптації розглядають Т. Вашченко та К. Ріттель, які пов'язують її з процесом входження людини до нової системи міжособистісних відносин. Науковці підкреслюють, що важливими показниками успішного пристосування є здатність встановлювати соціальні контакти, виконувати нові соціальні ролі та підтримувати конструктивну взаємодію з оточенням [8].

Окремий аспект адаптації пов'язаний із поняттям адаптаційного потенціалу особистості. На думку М. Ткалич та О. Антипович, він охоплює сукупність психологічних ресурсів людини, які забезпечують ефективне функціонування в умовах змін. До таких ресурсів належать емоційна стійкість, комунікативні здібності, самоконтроль, гнучкість мислення та здатність до конструктивного вирішення проблем [35].

Резюмуючи вищевикладене, констатуємо, що сучасний науковий дискурс дає змогу інтерпретувати адаптацію не як пасивне ординарне пристосування до нових умов життєдіяльності, а як комплексний, багаторівневий соціально-психологічний феномен. Його сутність полягає у глибокій реконфігурації системи інтерперсональної взаємодії суб'єкта із соціокультурним простором, кардинальній трансформації когнітивно-поведінкових установок особистості та проактивній мобілізації внутрішнього адаптивного потенціалу задля конструктивного долаття дестабілізуючих чинників.

1.2. Соціокультурна адаптація мігрантів: основні чинники та етапи

Соціокультурна адаптація мігрантів постає як комплексний, багатовимірний феномен, що детермінує інтернетизацію та пристосування особистості до імперативів нового соціокультурного, лінгвістичного, комунікативного та інституційного простору. У добу тотальної глобалізації та інтенсифікації

транскордонних переміщень означена проблематика набуває стрижневого значення, адже масштабні міграційні хвилі зумовлені синергетичним впливом геополітичних, економічних, воєнних та демографічних криз. Інтегруючись у реципієнтний соціум, індивід постає перед екзистенційним викликом – необхідністю інклюзії у нетипову систему суспільних зв'язків, інкорпорації невідомих раніше поведінкових матриць та конструювання проактивної моделі взаємодії з новим середовищем існування.

У психологічній та соціологічній літературі соціокультурна адаптація розглядається як процес входження особистості у новий культурний простір, що супроводжується засвоєнням соціальних норм, традицій, цінностей та моделей комунікації приймаючого суспільства [27]. Водночас цей процес не означає повної відмови людини від власної культурної ідентичності. У більшості випадків соціокультурна адаптація передбачає поєднання елементів рідної культури із новими культурними установками, що формує своєрідний механізм інтеграції особистості у нове середовище.

Особливістю соціокультурної адаптації є її двосторонній характер. З одного боку, мігрант змушений пристосовуватися до умов нового суспільства, а з іншого – приймаюче середовище також впливає на характер інтеграції через рівень толерантності, соціальної підтримки та відкритості до міжкультурної взаємодії. Успішність адаптації значною мірою залежить від того, наскільки приймаюче суспільство готове сприймати культурні відмінності та забезпечувати умови для соціальної інтеграції мігрантів [9].

Соціокультурна адаптація охоплює кілька взаємопов'язаних компонентів. Перш за все, це соціальна адаптація, яка передбачає входження людини у нову систему соціальних відносин, засвоєння правил поведінки та виконання нових соціальних ролей. Іншим важливим компонентом є культурна адаптація, що пов'язана з прийняттям культурних традицій, цінностей, мовних особливостей та норм міжособистісної взаємодії нового суспільства. Крім цього, значну роль відіграє психологічна адаптація, яка забезпечує емоційну стабільність особистості, формування відчуття безпеки та внутрішнього комфорту у нових умовах життя.

Науковці зазначають, що процес соціокультурної адаптації є особливо складним у випадках вимушеної міграції. Люди, які залишають місце проживання через війну, політичні переслідування або інші кризові обставини, нерідко переживають втрату звичних соціальних зв'язків, житла, професійного статусу та почуття стабільності. У таких умовах адаптація супроводжується не лише необхідністю інтеграції у нове середовище, а й подоланням наслідків психологічної травми [17].

Одним із ключових чинників соціокультурної адаптації є мовна компетентність. Знання мови приймаючої країни суттєво полегшує встановлення соціальних контактів, доступ до освіти, працевлаштування та соціальних послуг. Мовний бар'єр, навпаки, може посилювати відчуття ізоляції, невпевненості та залежності від оточення. Саме тому в більшості країн мовна інтеграція розглядається як одна з основних умов успішної адаптації мігрантів [36].

Важливу роль у процесі адаптації відіграє культурна дистанція між країною походження та приймаючим суспільством. Чим більше відрізняються культурні традиції, релігійні уявлення, норми поведінки та система цінностей, тим складніше людині інтегруватися у нове середовище. Особливо це проявляється у міжособистісній комунікації, гендерних ролях, ставленні до сім'ї, праці та соціальних інститутів. У таких умовах мігранти нерідко переживають культурний шок – стан психологічного дискомфорту, що виникає внаслідок зіткнення з незнайомими культурними нормами [5].

Феномен культурного шоку є детермінованим та найзакономірнішим етапом у загальній структурі соціокультурної адаптації. На пропедевтичній (початковій) стадії перебування в іншокультурному просторі суб'єкт зазвичай зазнає гострої когнітивної та емоційної дезорієнтації, психоемоційної напруги та дефіциту розумінні латентних (прихованих) соціальних правил і регулятивів. Зазначений стан супроводжується ескалацією особистісної тривожності, фрустрованістю, депресивними тенденціями, відчуттям соціальної ізоляції та нівелюванням базового почуття самоефективності. Проте у міру інкорпорації в нове середовище спостерігається поступова редукція (послаблення) симптомів акультураційного

стресу, що стимулює розгортання проактивних когнітивних схем та конструювання адаптивних поведінкових патернів.

Суттєвим чинником соціокультурної адаптації є соціальна підтримка. Наявність підтримуючого оточення допомагає мігрантам швидше долати труднощі, пов'язані зі зміною середовища, та знижує ризик соціальної ізоляції. Підтримка може надходити як від членів родини та друзів, так і від соціальних служб, громадських організацій, освітніх установ або представників місцевої громади. Особливо важливою є підтримка на початкових етапах адаптації, коли людина перебуває у стані невизначеності та потребує допомоги у вирішенні побутових, соціальних і психологічних проблем [28].

У науковому дискурсі доведено, що освітній ценз та рівень профільної кваліфікації виступають потужними предикторами (прогнозуючими чинниками) успішності адаптагенезу мігрантів. Суб'єкти з високим рівнем академічної підготовки зазвичай демонструють вищу когнітивну пластичність при лінгвістичній асиміляції, вищий потенціал до професійної реінтеграції та ефективнішу інклюзію в архітектоніку реципієнтного соціуму. Водночас бюрократичні бар'єри у верифікації та нотифікації (підтвердженні) кваліфікаційних документів, дивергенція (розбіжність) міждержавних професійних стандартів або вимушена зайнятість у сферах, що не відповідають реальному профілю підготовки, провокують хронічну психоемоційну деструкцію, глибоку фрустрованість та синдром статусної депривації особистості.

Наріжним індикатором та предиктором продуктивності соціокультурної адаптації виступає фінансова спроможність і стабільність суб'єкта. Наявність верифікованого робочого місця, стабільного житлового фонду та безперешкодного доступу до базової соціальної інфраструктури задовольняє первинну потребу у вітальній (життєвій) безпеці, що фасилітує формування лояльного й позитивного ставлення до реципієнтного соціуму. Натомість матеріальна депривація та економічний стрес виступають потужними екзогенними детермінантами психоемоційної фрустрації, які значно пролонгують процес інтеграції. Означена тенденція набуває критичного характеру в когорті вимушених мігрантів, які через

раптову втрату ресурсного капіталу змушені здійснювати соціоекономічну реінтеграцію в умовах тотального дефіциту стартових матеріальних можливостей.

Серед чинників соціокультурної адаптації значне місце посідає індивідуальний психологічний ресурс особистості. Рівень тривожності, самооцінка, стресостійкість, комунікативні навички та здатність до саморегуляції безпосередньо впливають на швидкість та ефективність адаптаційних процесів. Люди з високим рівнем життєстійкості та внутрішньої мотивації зазвичай легше долають труднощі міжкультурної взаємодії та швидше інтегруються у нове суспільство [2].

У новітніх психологічних розвідках особливий акцент зміщено на архітектоніку трансформації ідентичності як стрижневого модератора соціокультурної адаптації. Мігранти традиційно перманентно перебувають у маргінальному просторі інтерференції двох полярних культурних систем. Цей стан детермінований амбівалентним прагненням: зберегти автентичну етнокультурну приналежність і водночас конгруентно пристосуватися до імперативів реципієнтного соціуму. Як наслідок, актуалізується виражений внутрішньо-особистісний конфлікт, пов'язаний із пошуком оптимального бікультурного балансу. Зазначена деструкція набуває найгостріших форм у дитячій та молодіжній когортах мігрантів, які зазнають хронічного ціннісного дисонансу через розбіжності між паттернами первинної соціалізації в сім'ї та інститутами вторинної соціалізації в домінуючому суспільстві.

У фокусі сучасних психологічних розвідок особливе місце посідає міжкультурна толерантність як базовий інтерсуб'єктивний чинник соціокультурної адаптації. Лояльність та інклюзивна готовність з боку автохтонного (місцевого) населення виступають потужними фасилітаторами, що задовольняють потребу мігрантів у базовій безпеці та соціальному прийнятті. Навпаки, прояви етноцентризму, стигматизація, поширення ксенофобських стереотипів або дискримінаційні практики з боку реципієнтної спільноти діють як деструктивні чинники. Вони суттєво пролонгують адаптагенез, блокують канали соціальної мобільності та провокують у суб'єктів міграції стійкий синдром соціокультурного

відчуження [10].

Резюмуючи викладене, констатуємо, що соціокультурна адаптація мігрантів має виражений пролонгований характер, оскільки вимагає тривалої часової експозиції для конструювання нових інтерперсональних мереж, інтернетизації соціокультурних маркерів та нівелювання психоемоційного дискомфорту. Ефективність цього процесу детермінована синергетичним ефектом екзогенних чинників середовища та ендогенного адаптивного потенціалу особистості. З огляду на це, ґрунтова верифікація факторів соціокультурного при звичаєння набуває не лише теоретичного, а й прикладного значення, виступаючи фундаментальним підґрунтям для проектування комплексних програм психологічного супроводу та стратегій інклюзії мігрантів у простір сучасного соціуму.

Процес соціокультурної адаптації мігрантів має поетапний характер, оскільки інтеграція у нове суспільство відбувається поступово та супроводжується змінами у поведінковій, емоційній і ціннісній сферах особистості. У психологічній науці існують різні підходи до визначення етапів адаптації, однак більшість дослідників погоджуються, що людина проходить кілька послідовних стадій – від первинного контакту з новим середовищем до формування стійкого відчуття інтегрованості та психологічної стабільності [27].

Першим етапом соціокультурної адаптації є етап первинного ознайомлення із новим середовищем. На цьому етапі людина потрапляє у незнайомий соціальний простір і намагається отримати базове уявлення про нові умови життя, культурні норми та правила поведінки. Часто цей період супроводжується підвищеним інтересом до нового середовища, прагненням до пізнання культури приймаючого суспільства та емоційним піднесенням. У психології цей стан інколи називають «фазою медового місяця», оскільки на початковому етапі нові враження можуть сприйматися позитивно та викликати зацікавленість.

Проте після первинного емоційного піднесення зазвичай настає період зіткнення з реальними труднощами адаптації. Людина починає усвідомлювати культурні відмінності, складність комунікації, мовні бар'єри та соціальні обмеження. Саме на цьому етапі найчастіше проявляється культурний шок, який

супроводжується емоційною напругою, почуттям самотності, розгубленістю та внутрішнім дискомфортом [5]. У деяких випадках культурний шок може проявлятися через дратівливість, агресивність, втрату мотивації або прагнення ізолюватися від нового середовища.

Особливо складним цей період є для вимушених мігрантів, які змушені адаптуватися до нових умов після пережитих травматичних подій. Втрата житла, соціального статусу, професійної реалізації та звичних соціальних контактів може значно ускладнювати процес інтеграції. У таких ситуаціях людина одночасно переживає психологічні наслідки травми та необхідність пристосування до нового соціокультурного середовища [17].

Наступним етапом є поступове пристосування до нових умов життя. Людина починає освоювати соціальні норми, адаптувати власну поведінку до вимог нового суспільства та формувати нові комунікативні навички. На цьому етапі відбувається активний пошук соціальних контактів, інтеграція у професійне або освітнє середовище та вироблення нових стратегій повсякденної поведінки. Поступово знижується рівень психологічного напруження, а нове середовище починає сприйматися менш загрозливо.

Важливим показником успішності цього етапу є формування відчуття передбачуваності та контролю над власним життям. Якщо на початкових стадіях адаптації людина часто відчуває невизначеність і залежність від зовнішніх обставин, то в процесі інтеграції вона поступово набуває впевненості у власних можливостях, краще орієнтується у соціальних правилах і починає самостійно вирішувати повсякденні проблеми.

Одним із ключових аспектів соціокультурної адаптації є формування нових соціальних зв'язків. Соціальна інтеграція передбачає не лише формальне перебування людини у новому суспільстві, а й її включення у систему міжособистісних відносин. Саме наявність підтримуючого соціального оточення сприяє емоційному благополуччю та полегшує процес адаптації. Дослідники зазначають, що люди, які мають можливість підтримувати регулярну комунікацію із місцевим населенням, зазвичай швидше долають труднощі міжкультурної

взаємодії та демонструють вищий рівень психологічного комфорту [28].

Наступною стадією є етап інтеграції, на якому особистість уже не сприймає нове середовище як повністю чуже. Людина засвоює основні культурні норми, адаптується до соціальних вимог і починає ефективно функціонувати у межах нового суспільства. На цьому етапі формується відносна психологічна стабільність, знижується рівень тривожності та посилюється відчуття соціальної включеності. Водночас інтеграція не означає повної втрати власної культурної ідентичності. Більшість мігрантів прагнуть зберігати зв'язок із рідною культурою, мовою та традиціями, поєднуючи їх із новими соціокультурними практиками [9].

У психологічній літературі також описується етап подвійної культурної ідентичності, коли людина одночасно відчуває належність до двох культурних систем. Такий стан характерний для мігрантів, які тривалий час проживають у новому середовищі, але продовжують підтримувати зв'язок із власною культурою. Формування подвійної ідентичності може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, воно сприяє розвитку міжкультурної компетентності та розширенню світогляду, а з іншого – може супроводжуватися внутрішніми суперечностями та кризою самоідентифікації.

Суттєвий вплив на перебіг адаптації має тривалість перебування у новому соціокультурному середовищі. Дослідження свідчать, що на початкових етапах міграції рівень психологічного дискомфорту зазвичай є вищим, однак із часом більшість людей поступово формують ефективні механізми адаптації та починають відчувати себе більш впевнено у новому суспільстві [15]. Проте у деяких випадках процес адаптації може затягуватися через труднощі працевлаштування, дискримінацію, мовний бар'єр або відсутність соціальної підтримки.

Особливо складною є адаптація дітей та підлітків мігрантів. З одного боку, молодші вікові групи швидше засвоюють мову та культурні особливості нового середовища, однак водночас вони є більш чутливими до соціальної ізоляції та проблем міжособистісної взаємодії. Діти мігрантів часто переживають труднощі у спілкуванні з однолітками, відчуття «інакшості» та внутрішній конфлікт між культурою родини й нормами приймаючого суспільства [37]. У таких умовах

важливого значення набуває підтримка з боку батьків, освітніх установ та соціального оточення.

У сучасному науковому дискурсі особливий акцент зміщено на роль соціальних інституцій як макросистемних чинників оптимізації адаптагенезу мігрантів. Діяльність освітніх просторів, соціальних служб, неурядових громадських об'єднань та спеціалізованих психологічних центрів постає потужним інституційним ресурсом, що суттєво нівелює гостроту акультураційного тиску шляхом надання верифікованої інформаційної, юридичної та психотерапевтичної підтримки. Ключове превентивне та фасилітуюче значення в цьому контексті мають цілеспрямовані тренінги з інтеркультурної взаємодії, інтенсивні лінгвістичні курси, кризове психологічне консультування, а також соціокультурні заходи, орієнтовані на деконструкцію ксенофобських стереотипів і вироблення інклюзивної готовності в домінуючому суспільстві.

Одним із важливих показників успішної соціокультурної адаптації є суб'єктивне відчуття задоволеності життям. Людина, яка успішно інтегрувалася у нове середовище, зазвичай демонструє нижчий рівень тривожності, має стабільні соціальні контакти та відчуває можливість реалізації власних потреб і цілей. Натомість тривале відчуття соціальної ізоляції, безпорадності або дискримінації може свідчити про наявність дезадаптації та потребу у психологічній підтримці.

Соціокультурна адаптація мігрантів є складним процесом, який залежить від поєднання індивідуальних, соціальних і культурних чинників. Вона охоплює емоційне прийняття нових умов життя, засвоєння соціальних норм, формування нових моделей поведінки та інтеграцію у систему міжособистісних відносин. Розуміння основних етапів та чинників адаптації має важливе значення для розробки ефективних програм підтримки мігрантів і забезпечення їх успішної інтеграції у нове соціокультурне середовище.

Важливим аспектом соціокультурної адаптації є вибір адаптаційної стратегії, за допомогою якої мігрант вибудовує взаємодію з новим суспільством. У психологічній науці найпоширенішою є класифікація, відповідно до якої виокремлюють інтеграцію, асиміляцію, сепарацію та маргіналізацію. Кожна з цих

стратегій характеризується специфічним ставленням особистості до власної культури та культури приймаючого суспільства [34].

Стратегія інтеграції вважається найбільш конструктивною, оскільки передбачає поєднання збереження власної культурної ідентичності з активною взаємодією із новим соціальним середовищем. Людина, яка обирає інтеграцію, не відмовляється від рідної мови, традицій і цінностей, але водночас прагне брати участь у житті нового суспільства, встановлювати соціальні контакти та дотримуватися соціальних норм приймаючої країни. Саме інтеграційна стратегія найчастіше пов'язується з високим рівнем психологічного благополуччя та успішною соціокультурною адаптацією.

Асиміляція, навпаки, передбачає поступову відмову від власної культурної ідентичності та повне прийняття норм і цінностей нового середовища. У деяких випадках така стратегія може полегшувати інтеграцію у суспільство, однак водночас вона нерідко супроводжується внутрішніми психологічними суперечностями, пов'язаними із втратою зв'язку з власною культурою. Особливо складно асиміляція переживається людьми, для яких етнічна або культурна належність є важливою складовою особистісної ідентичності.

Стратегія сепарації характеризується прагненням людини зберігати зв'язок лише зі своєю культурною групою та уникати активної взаємодії із приймаючим суспільством. У таких випадках мігранти часто спілкуються переважно з представниками власної етнічної спільноти, обмежують контакти з місцевим населенням та зберігають звичний спосіб життя. Хоча така стратегія може тимчасово знижувати рівень психологічного дискомфорту, вона нерідко ускладнює процес інтеграції та сприяє соціальній ізоляції.

Найбільш складною з психологічної точки зору є стратегія маргіналізації, за якої людина втрачає зв'язок як із рідною культурою, так і з новим соціальним середовищем. У таких випадках мігрант не відчуває себе повноцінним членом жодної соціальної групи, що може супроводжуватися почуттям самотності, внутрішньої спустошеності та кризою ідентичності. Дослідники пов'язують маргіналізацію з високим рівнем психологічного стресу та підвищеним ризиком

розвитку дезадаптивних станів [30].

Суттєвий вплив на вибір адаптаційної стратегії має характер міграції. Добровільна міграція, як правило, супроводжується вищим рівнем внутрішньої мотивації та психологічної готовності до змін. Людина свідомо приймає рішення про переїзд, має певні очікування та зазвичай більш активно залучається до процесу інтеграції. Натомість вимушена міграція часто супроводжується психологічною травмою, відчуттям втрати та невизначеності, що значно ускладнює адаптацію [14].

Узагальнюючи вищевикладене, констатуємо, що соціокультурна адаптація мігрантів постає як пролонгований, полікомпонентний процес, інтегральний показник якого детермінований інтерференцією індивідуально-психологічних, етнокультурних та мікросоціальних чинників. Конструктивність адаптагенезу визначається двовекторною природою цього феномену: не лише мобільністю й когнітивною гнучкістю самого суб'єкта міграції, а й інклюзивною готовністю реципієнтного соціуму до створення паритетних умов інтеграції та інтеркультурного діалогу. Експлікація (розкриття) внутрішніх механізмів, структурних компонентів та етапності цього процесу слугує фундаментальним методологічним підґрунтям для проектування ешелонованої системи соціально-психологічного супроводу мігрантів у координатах глобалізованого світу.

1.3. Психологічні труднощі та механізми адаптації мігрантів

Транскордонні міграційні переміщення виступають потужним дестабілізуючим чинником, що трансформує ментальний простір індивіда, оскільки радикальна зміна соціокультурних координат детермінує не лише прагматичне призвичаєння, а й пролонгований психоемоційний дистрес. Максимальної інтенсивності зазначена деструкція набуває в паттернах вимушеної міграції, коли евакуація чи втеча зумовлені екстремальними тригерами: збройними конфліктами, політичними репресіями або макроекономічним колапсом. За таких обставин адаптагенез перебігає в хронічному режимі первазивної невизначеності, супроводжується кризою онтологічної безпеки особистості та актуалізує потребу в

експрес-інклюдії в нетиповий архітектонічний простір реципієнтного соціуму [17].

Психологічні труднощі мігрантів мають комплексний характер і охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери. Однією з найбільш поширених проблем є підвищений рівень тривожності. Потрапляючи у нове середовище, людина часто відчуває невпевненість у майбутньому, страх перед невідомими обставинами та побоювання щодо власної соціальної реалізації. Тривожність може посилюватися мовними труднощами, нестабільним матеріальним становищем, відсутністю соціальної підтримки або дискримінацією з боку місцевого населення [40].

У наукових розвідках доведено, що персистуюча (тривала) психоемоційна напруга детермінує розвиток синдрому хронічного виснаження особистості. У когорті мігрантів це явище маніфестує стійким комплексом акультураційного стресу: соматоформними порушеннями (інсомнією), емоційною лабільністю, підвищеною сенситивністю, апатією та явищами ангедонії (втрати задоволення та мотивації). Означений деструктивний профіль суттєво обтяжується в осіб, які зазнали психотравмуючих впливів у преміграційний період. У подібних клініко-психологічних паттернах адаптагенез значно пролонгується через кумулятивний ефект: суб'єкт постає перед необхідністю одночасного опрацювання (переробки) психічної травми та інклюдії в нову нормативно-ціннісну архітектуру соціуму.

Однією з ключових психологічних проблем мігрантів є почуття соціальної ізоляції. Втрата звичних соціальних зв'язків, дистанціювання від родини та друзів, труднощі встановлення нових контактів можуть формувати відчуття самотності та емоційної відчуженості. Соціальна ізоляція негативно впливає на самооцінку людини, знижує рівень психологічної стійкості та може спричиняти розвиток депресивних станів [28].

У багатьох мігрантів виникають труднощі, пов'язані з кризою ідентичності. Людина опиняється між двома культурними системами та змушена поєднувати власні культурні цінності із нормами нового суспільства. Унаслідок цього можуть виникати внутрішні суперечності, пов'язані з відчуттям втрати культурної належності або невизначеності щодо власної соціальної ролі. Особливо складно

подібні процеси переживають підлітки та молодь, які перебувають на етапі формування особистісної ідентичності [24].

Психологічні труднощі адаптації часто супроводжуються культурним шоком. Це явище виникає внаслідок зіткнення людини з незнайомими соціальними нормами, цінностями та моделями поведінки. Культурний шок може проявлятися через дезорієнтацію, емоційну нестабільність, відчуття розгубленості та втрату впевненості у власних діях. На початкових етапах адаптації навіть повсякденні ситуації можуть викликати значний психологічний дискомфорт через незнання культурних особливостей нового середовища [5].

Потужним тригером психоемоційної деструкції суб'єктів міграції виступає виражений дисонанс між перцептивними експектаціями (очікуваннями) та об'єктивною реальністю приймаючого соціуму. На преміграційному етапі індивіди схильні конструювати гіперкомпенсаторні, ідеалізовані моделі майбутнього життєустрою, які під час зіткнення з реальними інституційними бар'єрами, бюрократичною ригідністю, соціоекономічною стратифікацією (нерівністю) та культурною дивергенцією піддаються руйнації. Деструктуризація означених когнітивних настанов детермінує глибоку фрустрованість особистості, мотиваційний дефіцит та тотальну редукцію її адаптивного потенціалу.

Попри значну кількість психологічних труднощів, більшість мігрантів поступово виробляють механізми адаптації, які допомагають їм пристосовуватися до нових умов життя. У психологічній науці механізми адаптації розглядаються як сукупність внутрішніх і зовнішніх способів подолання стресу та забезпечення психологічної стабільності.

Одним із найбільш важливих механізмів адаптації є копінг-стратегії. Вони являють собою свідомі способи реагування на стресові ситуації та спрямовані на подолання труднощів або зниження емоційної напруги. У психології виокремлюють проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії. Перші пов'язані з активним вирішенням проблеми, пошуком інформації, працевлаштуванням або навчанням мови. Другі спрямовані на стабілізацію емоційного стану через підтримку близьких, релігійність, позитивне

переосмислення ситуації чи психологічне консультування [25].

Важливим механізмом адаптації є соціальна підтримка. Люди, які мають підтримку з боку родини, друзів або соціальних інституцій, зазвичай легше долають труднощі адаптації та демонструють вищий рівень психологічної стійкості. Соціальна підтримка допомагає знижувати рівень тривожності, формує відчуття приналежності та сприяє розвитку впевненості у власних можливостях.

Суттєву роль у процесі адаптації відіграє розвиток резильєнтності – здатності людини зберігати психологічну стійкість у складних життєвих умовах. Резильєнтні особистості швидше відновлюються після стресових подій, легше пристосовуються до змін та ефективніше використовують власні внутрішні ресурси для подолання труднощів [17].

Значення у процесі адаптації мають і механізми психологічного захисту. У ситуаціях сильного емоційного напруження людина може використовувати заперечення, раціоналізацію, уникнення або витіснення негативних переживань. Подібні механізми допомагають тимчасово знизити рівень психологічного дискомфорту, однак у випадку їх надмірного використання можуть перешкоджати конструктивному вирішенню проблем [31].

Одним із важливих напрямів підтримки мігрантів є психологічне консультування. Психологічна допомога спрямована на зниження рівня тривожності, подолання наслідків травматичного досвіду, розвиток навичок саморегуляції та формування конструктивних стратегій адаптації. Особливо ефективними вважаються групові форми роботи, оскільки вони дозволяють мігрантам відчувати підтримку з боку людей із подібним досвідом та знижують відчуття соціальної ізоляції [31].

Психологічна адаптація мігрантів значною мірою залежить від поєднання внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов соціального середовища. Навіть за наявності значних труднощів людина здатна поступово інтегруватися у нове суспільство за умови підтримки, розвитку адаптаційних навичок та формування позитивного ставлення до власного майбутнього. Успішна адаптація не означає повної відмови від власної культурної ідентичності, а передбачає гармонійне

поєднання збереження особистісної цілісності із здатністю функціонувати у новому соціокультурному просторі.

Резюмуючи викладене, констатуємо, що деструктивні психологічні стани суб'єктів міграції виступають закономірним наслідком радикальної депривації колишнього соціокультурного середовища. Їхній дезадаптивний профіль маніфестує через синергетичний комплекс ескалації тривожності, соціальної дезорієнтації, гострої кризи ідентичності, акультураційного стресу та тотального емоційного виснаження нервової системи. Водночас актуалізація конструктивних антикризових модераторів – системної соціальної фасилітації, проактивних когнітивно-поведінкових копінг-стратегій, нарощування особистісного ресурсу резильєнтності та таргетного (цілеспрямованого) психокорекційного супроводу – забезпечує поступове нівелювання дезадаптагенезу й відновлює психічний гомеостаз індивіда, оптимізуючи його фінальну інклюзію в архітектоніку реципієнтного соціуму.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретико-методологічного аналізу наукових джерел обґрунтовано сутність, генезу та змістове наповнення категорії «адаптація особистості» в психологічній науці. Сформульовано такі фундаментальні узагальнення.

Доведено, що поняття адаптації пройшло тривалу еволюційну трансформацію — від вузькобіологічного, медико-фізіологічного трактування (Г. Ауберт, Ч. Дарвін, К. Бернар) через концепт гомеостатичної рівноваги (У. Кеннон, Г. Сельє) до складного міждисциплінарного соціогуманітарного феномену. Встановлено, що в межах сучасної психологічної парадигми вектор адаптаційної діяльності змістився з біологічної площини («індивід – природа») у соціально-психологічну («особистість – соціум»), де ключову роль відіграє суб'єктна активність людини.

З'ясовано, що в науковому дискурсі відсутнє уніфіковане тлумачення

адаптації, що зумовлено розбіжністю базових парадигм:

1. Поведінковий напрям (біхевіоризм) розглядає адаптацію як процес навчіння, оперантного зумовлювання та формування нових реакцій під впливом архітектури зовнішніх підкріплень середовища (Е. Торндайк, Б. Скіннер).

2. Психоаналітичний підхід інтерпретує її як здатність Его досягати динамічного балансу між інстинктивними імпульсами (Воно), соціокультурними приписами (Над-Я) та об'єктивною реальністю за допомогою захисних механізмів (З. Фрейд, А. Фрейд, Г. Гартманн).

Сучасні інтегративні підходи розглядають цей феномен крізь призму системного та діяльнісного векторів (М. Блажівський, В. Кислий, С. Кулик, О. Галус, Т. Хомуленко, Є. Підчасов), диференціюючи його як процесуальну характеристику життєдіяльності та як стійку інтегральну якість особистості (адаптивність).

Визначено, що адаптація особистості функціонує як дуалістичний феномен типу «процес – результат». У вузькому соціокультурному та міграційному контексті (за Дж. Беррі, М. Слюсаревським, О. Бліновою та ін.) вона постає як пролонговане, поетапне вживання суб'єкта в новий ціннісно-нормативний простір. Цей процес вимагає не пасивного копіювання умов, а активного узгодження внутрішніх інтенцій і потреб із вимогами реципієнтного середовища, трансформації когнітивних схем та поведінкових патернів, що забезпечує збереження цілісності Я-концепції та відкриває шлях до самоактуалізації індивіда впродовж усього онтогенезу.

Теоретичний аналіз наукового дискурсу засвідчує, що проблематика адаптагенезу посідає стрижневе місце в архітектоніці сучасної психологічної науки, виступаючи фундаментальним маркером спроможності індивіда до збереження психічного гомеостазу в умовах перманентних середовищних змін та конструювання інноваційних моделей інтерперсональної взаємодії. Констатовано дивергенцію (розбіжність) концептуальних підходів до дефініції адаптації: у вітчизняних та зарубіжних когнітивних парадигмах вона інтерпретується як інтегральний процес гомеостатичного при звичаєння суб'єкта, гармонізації

ендогенних потреб із екзогенними імперативами та інклюзії в нову диспозиційну систему суспільних взаємин. При цьому домінує суб'єктно-діяльнісний підхід, який акцентує на проактивності особистості, здатної до взаємодетермінації та трансформаційного впливу на реципієнтне середовище.

Експліковано, що в координатах міграційних переміщень домінантного статусу набуває соціокультурна адаптація, яка передбачає інтерналізацію нових ціннісно-нормативних матриць, поведінкових патернів та коду міжкультурної комунікації. Ефективність цього процесу підпорядкована синергії мезосистемних умов приймаючої спільноти та іманентних психологічних властивостей релоканта, зокрема його комунікативного потенціалу, толерантності до фрустрації (стресостійкості), поведінкової пластичності, мобілізаційної готовності до змін та обсягу сприйманої соціальної підтримки.

Систематизація наукових доробків дозволила диференціювати ключові деструктивні детермінанти міграційного процесу, серед яких найбільш валідизованими є ескалація ситуативної тривожності, синдром Улісса (хронічний акультураційний стрес), депувація соціальних зв'язків (ізоляція), лінгвістичний бар'єр, емоційне зубожіння та гостра криза Я-концепції. Генеза означених аномалій зумовлена радикальним руйнуванням звичного життєвого світу індивіда та необхідністю рефлексивної ревізії попереднього життєвого досвіду.

Доведено, що редукція дезадаптивних станів досягається через активацію резильєнтності, де провідну роль відіграють конструктивні копінг-механізми, розгортання навичок психопсихічної саморегуляції, таргетна психотерапевтична допомога та опанування нових соціальних ролей. Сама когерентність (взаємозв'язок) внутрішнього ресурсного потенціалу особистості та фасилітуючого потенціалу соціального макросередовища виступає надійним предиктором успішної інклюзії мігрантів у новий соціокультурний простір.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ

2.1. Емоційні стани та рівень тривожності мігрантів у процесі адаптації

Процеси соціокультурного адаптагенезу мігрантів нерозривно пов'язані з радикальною перебудовою психічної архітекτονіки індивіда, що безпосередньо деформує його психоемоційний гомеостаз. Імперативна потреба в інклюзії в нетиповий простір реципієнтного соціуму детермінує тотальну реструктуризацію життєвого світу суб'єкта: від руйнації звичних паттернів інтерперсональної взаємодії до трансформації повсякденних поведінкових стереотипів. Зазначена дестабілізація виступає каталізатором пролонгованого психоемоційного дистресу, який маніфестує через ескалацію ситуативної тривожності, фрустрованість, когнітивну невизначеність та емоційну лабільність. Максимальної інтенсивності ці деструктивні прояви набувають у когорті вимушених мігрантів, чий адаптагенез обтяжений кумулятивним травматичним досвідом воєнного генезу, екзистенційною депривацією (втратою житла) та синдромом статусної депривації [17].

Психоемоційна архітектура соціокультурного адаптагенезу мігрантів є похідною детермінаційного комплексу, що структурується на екзогенні (зовнішні) та ендогенні (внутрішні) чинники.

Поле екзогенних детермінант акумулює соціоекономічні, інфраструктурні та комунікативні змінні: якість побутового простору, ступінь матеріального благополуччя, розгалуженість інституційних та інтерперсональних мереж соціальної підтримки, а також імперативність лінгвістичного середовища. Окремим значущим екзофактором виступає рівень толерантності та інтеграційного потенціалу реципієнтного соціуму.

Контур ендогенних чинників репрезентований індивідуально-психологічними, когнітивними та диспозиційними характеристиками суб'єкта: базовою копінг-резистентністю (стресостійкістю), модальністю Я-концепції

(самооцінкою), рівнем нейротизму/емоційної стабільності, преміграційним досвідом та потенціалом усвідомленої саморегуляції психічних станів (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Характеристика внутрішніх та зовнішніх чинників соціокультурної міграції
(узагальнено автором)**

Рівень детермінації	Групи чинників	Конкретні психосоціальні прояви
Екзогенний (зовнішній / середовищний)	• Соціоекономічні • Комунікативно-мовні • Соціокультурні	• Умови депонованого проживання та фінансовий капітал • Рівень володіння мовою реципієнтного соціуму. • Наявність мереж соціальної підтримки (діаспора, волонтери). Вектор міжетнічної толерантності приймаючого суспільства.
Ендогенний (внутрішньо-особистісний)	• Індивідуально-типологічні • Особистісно-диспозиційні • Регулятивно-досвідні	• Рівень стресостійкості та психоемоційної стабільності. • Модальність Я-концепції, самооцінка та локус контролю. • Преміграційний життєвий анамнез (наявність травми). Сформованість механізмів психологічної саморегуляції.

Синергетичний ефект та інтерференція зазначених чинників зумовлюють специфіку внутрішньоособистісного переживання міграційної кризи та детермінують кінцеву траєкторію психосоціальної адаптованості індивіда.

Одним із найпоширеніших емоційних станів у мігрантів є тривожність. У психологічній науці тривожність розглядається як емоційний стан, що виникає в умовах невизначеності, загрози або внутрішнього конфлікту. Для мігрантів джерелом тривожності можуть бути невідомість майбутнього, труднощі інтеграції, нестабільність соціального становища, проблеми працевлаштування та страх втрати власної культурної ідентичності [40].

На пропедевтичних (початкових) етапах соціокультурного входження феноменологія тривожності має переважно ситуативно-реактивний характер. Ескалація напруження на цьому етапі детермінована безпосередніми інтеракційними труднощами: комунікативними бар'єрами, лінгвістичною депривацією та когнітивним дисонансом внаслідок недиференційованості соціокультурних норм реципієнтного середовища.

Водночас пролонгована експозиція індивіда в полі первазивної

(всеохоплюючої) невизначеності та хронічного акультураційного стресу запускає механізми стабілізації та фіксації цього стану. Як наслідок, динамічна ситуативна тривожність трансформується у стійкий особистісно-диспозиційний конструкт – особистісну тривожність. Означена хроніфікація емоційного дистресу деструктивно впливає на загальний рівень психологічного благополуччя суб'єкта, блокує його адаптаційний потенціал та виступає провідним чинником психосоціального дезадаптагенезу.

Дослідження свідчать, що високий рівень тривожності у мігрантів нерідко супроводжується фізіологічними проявами стресу: порушенням сну, підвищеною втомлюваністю, головним болем, емоційною виснаженістю та труднощами концентрації уваги [28]. Подібні симптоми суттєво ускладнюють повсякденне функціонування людини та можуть негативно впливати на процес соціальної інтеграції.

Важливим чинником емоційного стану мігрантів є переживання втрати. Людина змушена залишати звичне середовище, соціальні зв'язки, професійну діяльність та звичний уклад життя. У випадках вимушеної міграції ці втрати часто мають травматичний характер, оскільки супроводжуються переживанням небезпеки, страхом за власне життя та життя близьких. Наслідком цього може бути розвиток депресивних реакцій, емоційної нестабільності та внутрішнього виснаження [19].

Темпоральні параметри перебування індивіда в інокультурному просторі виступають вагомим модератором його психоемоційного статусу.

Первинна фаза соціокультурної інклюзії відзначається піковими показниками інтрапсихічного напруження. Зазначена дестабілізація зумовлена кумулятивним ефектом гострого когнітивного дефіциту (браком релевантної інформації про архітектуру реципієнтного соціуму) та явищем соціальної атомізації (відсутністю первинних інтерперсональних мереж і референтних груп підтримки).

У міру пролонгації міграційного стажу та розгортання інтеграційних процесів спостерігається поступова гармонізація взаємодії суб'єкта із середовищем. Освоєння соціокультурних маркерів та реставрація соціального капіталу

забезпечують редукцію акультураційної тривожності й редукцію емоційного дистресу.

Водночас лінійна траєкторія адаптагенезу може деформуватися під впливом деструктивних екзогенних чинників, таких як хронічна соціальна ізоляція чи дискримінаційні практики з боку приймаючого макросередовища. За цих умов фіксується фіксація дезадаптивних станів та перехід процесу пристосування у затяжну, хронічно фруструючу фазу.

Психологи зазначають, що значний вплив на емоційний стан мігрантів має культурний шок. Потрапляючи у нове культурне середовище, людина стикається з незнайомими моделями поведінки, нормами спілкування та соціальними цінностями. Це може викликати дезорієнтацію, почуття відчуженості та внутрішній конфлікт. Культурний шок часто супроводжується перепадами настрою, підвищеною чутливістю до критики, емоційною нестійкістю та прагненням уникати соціальних контактів [5].

Особливу увагу дослідники приділяють емоційним станам дітей і підлітків мігрантів. У молодшому віці зміна соціального середовища може супроводжуватися труднощами у спілкуванні з однолітками, страхом неприйняття та невпевненістю у власних можливостях. Підлітки нерідко переживають внутрішній конфлікт між культурними цінностями родини та нормами нового суспільства, що може негативно впливати на формування особистісної ідентичності

Водночас емоційне поле соціокультурного адаптагенезу мігрантів характеризується вираженою афективною амбівалентністю і не може інтерпретуватися суто в деструктивній модальності.

Поряд з акультураційним дистресом, міграційний перехід містить потужний салютогенний потенціал, що маніфестує через проживання стенічних емоційних станів, пов'язаних із відкриттям нових життєвих перспектив, інтенсифікацією самоактуалізації та розширенням життєвого світу особистості.

Верифіковані досягнення суб'єкта в освітній, професійній чи інтерперсональній сферах реципієнтного середовища виступають тригерами

стабілізації когнітивно-оцінного компонента Я-концепції та ескалації почуття самоефективності (self-efficacy). Зазначений позитивний інтеграційний досвід інтериоризується особистістю, трансформуючись у фундаментальний внутрішньопсихічний копінг-ресурс, що оптимізує подальші етапи адаптаційної взаємодії.

Суттєвий вплив на рівень тривожності мігрантів має соціальна підтримка. Люди, які мають підтримку з боку родини, друзів або соціальних інституцій, зазвичай легше переживають адаптаційний період та демонструють нижчий рівень емоційної напруги. Соціальна підтримка забезпечує відчуття безпеки, прийняття та емоційної стабільності, що особливо важливо у ситуаціях невизначеності [28].

Соціальна адаптація мігрантів постає як гетерогенний, багатокомпонентний та поліструктурний процес, що ініціює глибоку трансформацію всієї життєдіяльності суб'єкта. Архітектоніка цього феномену охоплює взаємодетерміновані економічні, психологічні, політико-правові та ціннісно-світоглядні зрушення у структурі особистості.

У сучасному науковому дискурсі диференціюють декілька фундаментальних вимірів (аспектів) соціоадаптагенезу, кожен з яких відображає специфічний вектор, механізми та результативність пристосування індивіда до умов реципієнтного макросередовища. Систематизовану експлікацію ключових аспектів соціальної адаптації, їхнього змістового наповнення та цільової спрямованості узагальнено й наведено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Основні аспекти соціальної адаптації мігрантів (складено за [36, с. 45])

Аспект адаптації	Характеристика
Соціально-економічний	Пов'язаний із формуванням нових моделей економічної поведінки, пристосуванням до умов працевлаштування, рівня доходів та матеріального забезпечення в новому середовищі.
Ідеологічний	Відображає зміни у світоглядних орієнтаціях, соціальних установках, цінностях та ставленні до суспільних процесів.
Соціально-психологічний	Характеризує внутрішній емоційний стан особистості, якість міжособистісних взаємин, рівень психологічного благополуччя та соціальної згуртованості.
Соціально-політичний	Відображає ставлення до суспільно-політичних процесів, рівень соціальної напруженості та особливості взаємодії з інститутами держави і суспільства.

Наведені аспекти тісно взаємопов'язані між собою. Зміни в економічному становищі мігранта впливають на його емоційний стан і соціальні контакти, тоді як труднощі соціально-психологічної адаптації можуть ускладнювати професійну реалізацію та інтеграцію в нове суспільство. Саме тому процес адаптації доцільно розглядати як комплексне явище, що охоплює різні сфери життєдіяльності особистості.

Таким чином, емоційні стани мігрантів у процесі адаптації мають складний і динамічний характер. Найбільш поширеними проявами є тривожність, стрес, почуття самотності та емоційне виснаження, які виникають унаслідок зміни соціального середовища та необхідності інтеграції у нову культурну систему. Водночас наявність соціальної підтримки, позитивного досвіду взаємодії та внутрішніх психологічних ресурсів сприяє стабілізації емоційного стану та формуванню успішної адаптації мігрантів до нового соціокультурного середовища.

Емоційні стани мігрантів у процесі адаптації нерозривно пов'язані з рівнем їх психологічної безпеки та здатністю контролювати власне життя. У ситуації вимушеної або добровільної міграції людина стикається зі зміною звичного способу життя, новими соціальними вимогами та необхідністю швидкого пристосування до невідомих умов. Подібні зміни часто супроводжуються відчуттям втрати стабільності, що безпосередньо впливає на емоційний стан особистості. Саме тому психологічна адаптація мігрантів значною мірою залежить від того, наскільки швидко людина здатна відновити відчуття контролю над власним життям та сформувати нову систему життєвих орієнтирів.

У більшості випадків міграція супроводжується підвищеним рівнем психоемоційного напруження. Людина змушена адаптуватися до нових культурних норм, соціальних ролей і моделей поведінки, що потребує значних внутрішніх ресурсів. Дослідники наголошують, що тривалий стан невизначеності негативно впливає на психологічне благополуччя особистості та може спричиняти розвиток емоційної нестабільності, підвищеної чутливості та виснаження [40].

Важливим показником психологічного стану мігрантів є рівень емоційної стійкості. Особи з високим рівнем емоційної стабільності зазвичай легше долають

труднощі адаптації, швидше формують нові соціальні контакти та менш схильні до тривалих депресивних переживань. Натомість люди з підвищеною емоційною чутливістю або низькою стресостійкістю можуть гостріше реагувати на труднощі міжкультурної взаємодії, що підвищує ризик психологічної дезадаптації.

На емоційний стан мігрантів суттєво впливає проблема невизначеності майбутнього. У багатьох випадках люди не мають чітких уявлень про тривалість перебування у новій країні, можливість повернення додому або перспективи професійної реалізації. Подібна невизначеність часто стає джерелом внутрішньої напруги та формує стійке відчуття тривоги. Особливо це характерно для вимушених мігрантів, які перебувають у ситуації постійного очікування змін та не можуть повною мірою планувати власне майбутнє.

Суттєву роль у формуванні емоційних станів відіграє соціальна оцінка з боку приймаючого суспільства. Позитивне ставлення, підтримка та толерантність сприяють формуванню почуття безпеки та психологічного комфорту. Водночас негативне ставлення, дискримінація або соціальна дистанція можуть підвищувати рівень тривожності та формувати у мігрантів відчуття відчуження. Людина починає сприймати себе як «чужу» у новому суспільстві, що негативно позначається на її самооцінці та психологічному стані.

Дослідження свідчать, що одним із найбільш поширених наслідків тривалого емоційного напруження є розвиток емоційного виснаження. У мігрантів це може проявлятися через втрату інтересу до соціальної активності, апатію, зниження мотивації та емоційну байдужість. У деяких випадках людина свідомо обмежує контакти з оточенням, уникає нових соціальних ситуацій та прагне мінімізувати взаємодію із зовнішнім середовищем. Подібна поведінка тимчасово знижує рівень емоційної напруги, однак водночас ускладнює процес соціальної інтеграції.

Особливого значення у процесі адаптації набуває переживання самотності. Втрата звичного кола спілкування та розрив соціальних зв'язків можуть спричиняти почуття емоційної ізоляції навіть за наявності великої кількості людей навколо. Самотність часто супроводжується відчуттям нерозуміння, браком підтримки та емоційної близькості. У таких умовах людина може втрачати

впевненість у власних силах і демонструвати зниження адаптивних можливостей.

Водночас емоційні стани мігрантів не є статичними. У процесі адаптації людина поступово набуває нового соціального досвіду, формує міжособистісні контакти та починає краще орієнтуватися у новому середовищі. Це сприяє зниженню рівня тривожності та стабілізації психологічного стану. Позитивний вплив мають успішне працевлаштування, навчання, участь у громадському житті та відчуття власної соціальної значущості.

Для наочного відображення динаміки емоційних станів у процесі адаптації доцільно подати узагальнену схему (рис. 2.1).

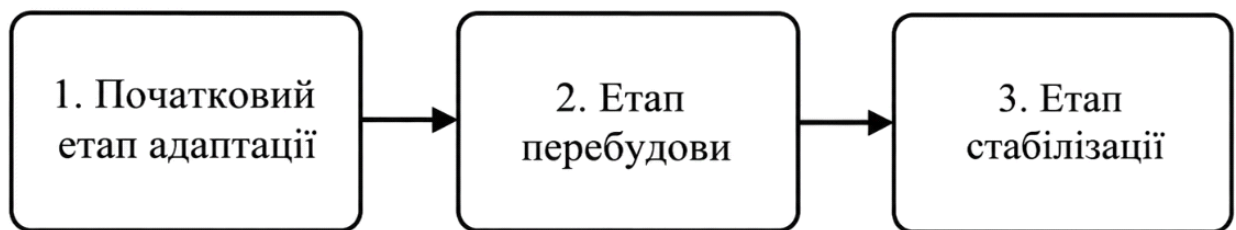


Рис. 2.1. Динаміка емоційних станів мігрантів у процесі адаптації

Джерело: сформовано автором

Психологи наголошують, що одним із найважливіших чинників стабілізації емоційного стану є розвиток навичок психологічної саморегуляції. Людина, яка вміє контролювати власні емоції, аналізувати переживання та конструктивно реагувати на труднощі, зазвичай демонструє вищий рівень адаптивності. До ефективних способів саморегуляції належать позитивне переосмислення ситуації, підтримка соціальних контактів, фізична активність, творчість та розвиток навичок емоційного контролю.

Суттєву роль у зниженні тривожності відіграє відчуття приналежності до певної соціальної групи. Людина потребує підтримки та визнання з боку оточення, оскільки саме через соціальні зв'язки формується відчуття психологічної стабільності. Мігранти, які мають можливість підтримувати контакти з представниками власної культурної спільноти та одночасно інтегруватися у нове суспільство, зазвичай демонструють більш високий рівень психологічного

благополуччя.

Важливим фактором емоційної стабільності є також можливість збереження власної культурної ідентичності. Людина, яка не змушена повністю відмовлятися від рідної мови, традицій та культурних цінностей, легше переносить труднощі адаптації та рідше переживає внутрішній конфлікт ідентичності. Саме тому сучасні підходи до інтеграції мігрантів акцентують увагу на принципах мультикультуралізму та міжкультурного діалогу. Для узагальнення основних чинників, що впливають на емоційний стан мігрантів, доцільно подати табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Чинники соціально-психологічної адаптації мігрантів

Чинник	Вплив на процес адаптації
Незвичні умови проживання	Викликають необхідність перебудови звичного способу життя та пристосування до нових соціальних умов
Мовне середовище	Ускладнює комунікацію на початкових етапах інтеграції та потребує опанування нових мовних навичок
Культурні відмінності	Зумовлюють необхідність засвоєння нових соціальних норм, цінностей і моделей поведінки
Вимушений характер міграції	Посилює психологічне напруження через раптовість переїзду та відсутність підготовки
Загроза життю та безпеці	Формує підвищений рівень тривожності та емоційної напруги
Соціальне оточення	Впливає на швидкість інтеграції через встановлення нових міжособистісних зв'язків
Особистісні ресурси	Сприяють успішному подоланню труднощів та пристосуванню до нових умов життя
Мотивація до інтеграції	Визначає активність особистості у процесі входження до нового соціокультурного середовища

Джерело: сформовано автором на основі [21]

Таким чином, узагальнюючи вищевикладене, констатовано, що:

по-перше, психоемоційний статус мігрантів у процесі соціокультурного адаптагенезу виступає інтегральним непрямим маркером та критерієм успішності (або деструктивності) їхньої інклюзії в координати реципієнтного макросередовища;

по-друге, провідним деструктивним афективним комплексом, що маніфестує на етапах первинного пристосування, є синергетичне поєднання ситуативної та особистісної тривожності, акультураційного дистресу, почуття інтерперсональної депривації (самотності) та синдрому емоційного виснаження.

Зазначені стани функціонують як закономірна психічна реакція на інтерференцію таких чинників, як первазивна екзистенційна невизначеність, атомізація колишніх мікросоціальних мереж та бар'єри кроскультурної взаємодії.

Водночас основними предикторами психоемоційної стабілізації та конструктивного перебігу адаптації визначено: високий інтеграційний потенціал приймаючого соціуму, інституціоналізовану соціальну підтримку, сформованість механізмів усвідомленої психічної саморегуляції, а також збереження базових контурів етнокультурної інклюзивності й автентичної ідентичності (стратегія інтеграції за Дж. Беррі). Збалансована взаємодія цих ресурсних компонентів нівелює дезадаптивні тенденції та забезпечує збереження цілісності Я-концепції особистості.

2.2. Вплив соціального середовища на психологічну адаптацію мігрантів

Соціальне середовище є одним із ключових чинників психологічної адаптації мігрантів, оскільки саме через систему соціальних взаємин людина інтегрується у нове суспільство, формує відчуття безпеки та набуває досвіду міжкультурної взаємодії. Процес адаптації не може відбуватися ізольовано від соціального контексту, адже психологічний стан особистості безпосередньо залежить від характеру взаємодії з оточенням, рівня підтримки, соціального прийняття та можливості реалізовувати власні потреби у новому середовищі [9].

У сучасній психології соціальне середовище розглядається як система міжособистісних відносин, соціальних норм, культурних установок та умов життєдіяльності, які впливають на поведінку та емоційний стан людини. Для мігрантів соціальне середовище набуває особливого значення, оскільки саме воно визначає можливість інтеграції у нову спільноту та формування почуття приналежності до суспільства. Відсутність позитивної взаємодії із соціальним оточенням може призводити до соціальної ізоляції, емоційної нестабільності та ускладнення адаптаційних процесів.

Одним із найважливіших елементів соціального середовища є сім'я. Для

більшості мігрантів родина виступає основним джерелом емоційної підтримки, психологічної стабільності та відчуття безпеки. Підтримка близьких людей допомагає людині легше переживати труднощі адаптації, знижує рівень тривожності та сприяє збереженню емоційної рівноваги. Особливо важливою сімейна підтримка є у випадках вимушеної міграції, коли людина переживає значний рівень стресу та невизначеності [28].

Водночас міграція нерідко стає причиною трансформації сімейних відносин. Зміна соціальних ролей, економічних умов та культурного середовища може спричиняти конфлікти між членами родини. Особливо це проявляється у сім'ях, де різні покоління адаптуються до нового середовища з різною швидкістю. Молодь зазвичай швидше інтегрується у нову культуру, тоді як старші члени родини можуть довше зберігати орієнтацію на традиційні цінності та норми поведінки. Подібні відмінності інколи призводять до внутрішніх суперечностей та ускладнюють психологічну адаптацію родини загалом.

Суттєвий вплив на психологічну адаптацію мігрантів має ставлення приймаючого суспільства. Позитивне сприйняття, толерантність та готовність до міжкультурної взаємодії сприяють формуванню відчуття соціального прийняття та психологічного комфорту. Людина, яка не стикається з дискримінацією або упередженням ставленням, зазвичай легше інтегрується у нове середовище та швидше формує соціальні зв'язки.

Натомість негативне ставлення з боку місцевого населення може значно ускладнювати процес адаптації. Дискримінація, соціальні стереотипи та культурні упередження формують у мігрантів відчуття відчуження та небезпеки. У таких умовах людина починає уникати соціальної взаємодії, замикається у власній культурній групі або демонструє підвищений рівень тривожності та емоційної нестабільності [10].

Важливим компонентом соціального середовища є система соціальної підтримки. Соціальна підтримка включає емоційну допомогу, інформаційну підтримку, практичну допомогу та можливість отримання соціальних послуг. Для мігрантів особливого значення набуває доступ до інформації про

працевлаштування, освіти, медичну допомогу та правовий захист. Наявність соціальної підтримки сприяє зниженню рівня психологічної напруги та допомагає людині швидше адаптуватися до нових умов життя.

На психологічну адаптацію суттєво впливає і професійне середовище. Працевлаштування не лише забезпечує економічну стабільність, а й сприяє соціальній інтеграції особистості. Робочий колектив стає важливим простором міжособистісної взаємодії, у межах якого мігрант набуває нового соціального досвіду, формує комунікативні навички та відчуває власну соціальну значущість. Водночас труднощі з працевлаштуванням або професійна дискримінація можуть негативно впливати на самооцінку та психологічний стан людини [36].

Освітнє середовище також відіграє важливу роль у процесі адаптації, особливо для дітей та молоді. Навчальні заклади виконують не лише освітню, а й соціалізуючу функцію, сприяючи формуванню міжкультурних контактів та розвитку навичок комунікації. Саме у школі або університеті діти й підлітки мігрантів найчастіше стикаються з необхідністю інтеграції у нову соціальну групу. Позитивна атмосфера в освітньому середовищі сприяє формуванню впевненості у собі та знижує ризик соціальної ізоляції [37].

Важливе значення у процесі адаптації має характер взаємодії мігранта з новим соціальним середовищем. Успішність входження до нового суспільства значною мірою залежить від готовності людини встановлювати соціальні контакти, засвоювати нові норми поведінки та брати участь у суспільному житті. Водночас адаптація не є одномоментним явищем, а відбувається поступово та проходить кілька послідовних стадій.

В. Володько та О. А. Ровенчак зазначають, що соціальна адаптація мігрантів має поетапний характер і супроводжується поступовою зміною ставлення особистості до нового соціокультурного середовища. Основні етапи цього процесу наведено в табл. 2.4.

Етапи соціальної адаптації мігрантів

Етап	Характеристика
Психологічна переорієнтація	Усвідомлення нових умов життя та пошук способів взаємодії з новим соціальним середовищем
Толерантність	Формування взаємної терпимості між мігрантом і представниками приймаючого суспільства
Акомодація	Часткове прийняття норм, цінностей і правил нового середовища за збереження окремих елементів власної культури
Асиміляція	Максимальне зближення з приймаючим суспільством та засвоєння його соціокультурних норм

Джерело: складено за [9]

Наведені етапи відображають поступовий перехід від первинного ознайомлення з новим середовищем до більш глибокого включення в систему соціальних відносин приймаючого суспільства. Тривалість проходження кожного етапу є індивідуальною та залежить від особистісних особливостей людини, умов міграції, рівня соціальної підтримки та готовності до міжкультурної взаємодії.

Важливим чинником адаптації залишається наявність соціальних зв'язків та підтримувального середовища. Для багатьох мігрантів контакти з представниками власної етнічної групи стають джерелом емоційної підтримки, допомагають зберігати культурну ідентичність та легше долати труднощі початкового періоду перебування в новій країні. Разом із тим дослідники наголошують, що успішна інтеграція потребує не лише підтримання зв'язків із власною спільнотою, а й розвитку контактів із представниками приймаючого суспільства, що сприяє формуванню почуття належності до нового соціального середовища [9].

Соціальне середовище впливає на психологічну адаптацію мігрантів не лише через безпосередню міжособистісну взаємодію, а й через систему соціальних норм, цінностей та очікувань, які формуються у приймаючому суспільстві. Потрапляючи у новий культурний простір, людина змушена пристосовуватися до незнайомих моделей поведінки, способів комунікації та правил соціальної взаємодії. Саме ступінь відкритості соціального середовища до міжкультурного діалогу значною мірою визначає успішність адаптації мігрантів та рівень їх психологічного комфорту [34].

Одним із ключових аспектів впливу соціального середовища є проблема

соціального прийняття. Людина потребує визнання з боку оточення, оскільки саме через позитивну взаємодію формується відчуття приналежності до суспільства. Якщо мігрант відчуває себе прийнятим у новому соціальному середовищі, це сприяє зниженню тривожності, розвитку впевненості у собі та формуванню позитивної самооцінки. Натомість відсутність прийняття або постійне підкреслення культурних відмінностей можуть посилювати внутрішню напругу та викликати психологічну дезадаптацію.

Важливу роль у процесі адаптації відіграє рівень міжкультурної комунікації. Ефективне спілкування з представниками приймаючого суспільства допомагає мігрантам краще розуміти соціальні норми, швидше засвоювати культурні особливості та формувати нові соціальні зв'язки. Міжкультурна комунікація сприяє розвитку толерантності, взаєморозуміння та зниженню соціальної дистанції між людьми різних культурних груп. Водночас труднощі спілкування, мовний бар'єр або страх негативної оцінки можуть перешкоджати інтеграції та посилювати почуття ізоляції.

У сучасних дослідженнях значна увага приділяється впливу соціальних інститутів на психологічну адаптацію мігрантів. Державні установи, освітні організації, громадські об'єднання та соціальні служби відіграють важливу роль у створенні умов для інтеграції. Наявність програм соціальної підтримки, мовних курсів, психологічного консультування та заходів міжкультурної взаємодії допомагає мігрантам швидше освоювати нове середовище та знижує ризик соціальної дезадаптації [31].

Особливого значення набуває роль освітнього середовища у формуванні психологічного благополуччя дітей та молоді мігрантів. Школа або заклад вищої освіти стають основними просторами соціалізації, де формується досвід взаємодії з представниками іншої культури. Позитивний психологічний клімат у навчальному середовищі сприяє розвитку впевненості у собі, формуванню нових соціальних контактів та зниженню рівня тривожності. Водночас булінг, дискримінація або ізоляція можуть негативно впливати на емоційний стан дітей та ускладнювати процес їх адаптації [37].

Соціальне середовище також впливає на формування життєвих перспектив мігрантів. Можливість отримати освіту, роботу, житло та соціальний захист створює відчуття стабільності й безпеки. Людина починає сприймати нове суспільство як простір для самореалізації, що позитивно впливає на її психологічний стан. Натомість обмежений доступ до соціальних ресурсів або постійна економічна нестабільність можуть підтримувати стан тривоги та невпевненості у майбутньому.

Важливим чинником соціальної адаптації є участь мігрантів у громадському житті. Соціальна активність сприяє формуванню нових міжособистісних зв'язків, розвитку комунікативних навичок та відчуття соціальної значущості. Участь у волонтерських, культурних або освітніх проєктах допомагає людині не лише інтегруватися у нове середовище, а й відчувати себе повноцінним членом суспільства. Саме активна взаємодія з соціумом є важливою умовою подолання психологічної ізоляції.

Суттєвий вплив на адаптацію мігрантів має інформаційне середовище. Засоби масової інформації та соціальні мережі формують суспільне ставлення до міграції та безпосередньо впливають на емоційний стан людей. Позитивне висвітлення міжкультурної взаємодії сприяє розвитку толерантності та зменшенню соціальної дистанції між мігрантами та місцевим населенням. Водночас поширення негативних стереотипів або дискримінаційних наративів може посилювати соціальну напругу та формувати у мігрантів відчуття небезпеки та неприйняття.

У процесі адаптації особливого значення набуває проблема довіри до соціального середовища. Людина, яка відчуває довіру до соціальних інституцій та оточення, зазвичай легше інтегрується у нове суспільство та менш схильна до емоційної дезадаптації. Натомість негативний досвід взаємодії, дискримінація або соціальна нестабільність можуть формувати недовіру, підвищену тривожність та прагнення до соціальної ізоляції.

На психологічну адаптацію суттєво впливає і збереження культурної ідентичності. Мігранти, які мають можливість підтримувати власні культурні традиції, спілкуватися рідною мовою та брати участь у культурному житті своєї

спільноти, зазвичай демонструють вищий рівень емоційної стабільності. Водночас повна ізоляція від приймаючого суспільства може обмежувати процес інтеграції, тому важливим є баланс між збереженням власної культурної ідентичності та відкритістю до нового соціального середовища [30].

Таким чином, інтерсуб'єктивний простір реципієнтного соціуму виступає одним із фундаментальних макродетермінантних чинників психосоціального адаптагенезу мігрантів. Саме через розгортання комунікативних практик із новим оточенням суб'єкт реставрує базове почуття онтологічної безпеки, рефлексує власну соціальну валентність (значущість) та реалізує потребу в афіліації й інклюзії до нової соціокультурної системи.

Конструктивна інтерперсональна взаємодія, наявність донорів соціальної підтримки та загальний вектор міжетнічної толерантності приймаючої спільноти функціонують як потужні зовнішні ресурси, що забезпечують редукцію акультураційного стресу, стабілізацію афективної сфери особистості й гармонізацію процесу її ресоціалізації.

Навпаки, такі деструктивні середовищні чинники, як вимушена соціальна атомізація, стигматизуючі чи дискримінаційні практики, а також інституційний дефіцит підтримки, блокують адаптаційний потенціал особистості, провокують глибоку депривацію її базових потреб і виступають тригерами деструктуризації загального психологічного благополуччя.

Висновки до другого розділу

У розділі здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз психологічних особливостей соціокультурної адаптації мігрантів, детермінації їхніх емоційних станів, динаміки тривожності та характеру взаємодії з реципієнтним соціальним середовищем. Проведене дослідження дозволило сформулювати такі узагальнені висновки.

Установлено, що психоемоційний стан мігрантів у процесі соціокультурного пристосування є чутливим інтегральним маркером та критерієм успішності чи

деструктивності їхньої інклюдії в нове макросередовище. Перехід в інший соціокультурний простір ініціює тотальну реструктуризацію життєвого світу суб'єкта, руйнуючи звичні патерни інтерперсональної взаємодії та поведінкові стереотипи. Провідним деструктивним афективним комплексом первинної фази адаптації визначено синергетичне поєднання тривожності, акультураційного дистресу, депресивних реакцій, почуття самотності (інтерперсональної депривації) та емоційного виснаження. Особливо гостро ці прояви фіксуються у вимушених мігрантів з обтяженим преміграційним анамнезом (воєнна травма, екзистенційна та статусна депривація).

Доведено, що архітектоніка емоційних станів мігранта детермінується інтерференцією двох магістральних груп чинників:

1. Екзогенних (зовнішніх / середовищних): якість побутового простору, фінансовий капітал, імперативність лінгвістичного середовища, розгалуженість мереж підтримки та рівень міжетнічної толерантності приймаючого соціуму.

2. Ендогенних (внутрішньо-особистісних): базова копінг-резистентність, локус контролю, модальність Я-концепції, емоційна стабільність та потенціал усвідомленої саморегуляції.

Ефективність адаптації залежить від балансу цих чинників: внутрішні ресурси здатні нівелювати помірне середовищне навантаження, тоді як агресивне екзогенне поле веде до декомпенсації психіки.

Установлено, що на пропедевтичних етапах адаптації тривожність має ситуативно-реактивний характер, виступаючи операційним механізмом відповіді на когнітивний дефіцит та культурний шок. Проте пролонговане перебування в полі первазивної невизначеності запускає механізми фіксації цього стану, трансформуючи тимчасову реакцію у стійку рису характеру – особистісну тривожність. Нормативна темпоральна динаміка процесу передбачає поступову редукцію тривоги у міру збільшення міграційного стажу та реставрації соціального капіталу. Попри це, лінійна траєкторія може деформуватися в затяжну фруструючу фазу під впливом соціального вакууму, маргіналізації або дискримінаційних практик.

Обґрунтовано, що соціальна адаптація є поліструктурним процесом, який реалізується через систему взаємопов'язаних вимірів: соціально-економічного (економічна поведінка, працевлаштування), ідеологічного (трансформація цінностей та світогляду), соціально-політичного (взаємодія з інститутами держави) та соціально-психологічного (емоційне благополуччя, міжособистісні взаємини). Дисфункція бодай на одному з цих рівнів за принципом доміно деструктивно позначається на інтрапсихічному стані особистості, провокуючи кризу ідентичності та соціальну дезадаптацію.

Афективна амбівалентність та салютогенний потенціал. Обмеження аналізу міграції виключно деструктивною модальністю є методологічно некоректним, оскільки емоційне поле адаптагенезу має виражену афективну амбівалентність. Поряд із дистресом, міграційний перехід містить потужний салютогенний потенціал. Верифіковані досягнення в професійній, освітній чи комунікативній сферах реципієнтного середовища запускають «висхідну спіраль надбання ресурсів», посилюють почуття самоефективності (self-efficacy) та стабілізують Я-концепцію. Отриманий позитивний інтеграційний досвід інтериоризується, перетворюючись на фундаментальний внутрішній копінг-ресурс.

Визначено, що включення мігранта в нову систему соціальних відносин відбувається дискретно та фіксується через послідовне проходження таких етапів:

- психологічна переорієнтація (усвідомлення нових умов та пошук інтеракційних стратегій);
- толерантність (актуалізація взаємної терпимості суб'єкта і соціуму);
- акомодация (часткове прийняття нормативно-ціннісної матриці середовища при збереженні етнокультурної автентичності);
- асиміляція (максимальне зближення із реципієнтною спільнотою).

Швидкість транзиту між цими етапами опосередкована віковими особливостями (діти та підлітки швидше інтериоризують нову культуру, але схильні до гострих інтергенераційних та ідентичнісних конфліктів) та відкритістю приймаючого суспільства до міжкультурного діалогу.

Інтерсуб'єктивний простір реципієнтного соціуму (мікрорівень родини,

мезорівень професійного/освітнього колективу та макрорівень інформаційного поля й державних інституцій) визначено базовим регулятором психічного здоров'я мігрантів. Через взаємодію з оточенням реалізуються фундаментальні психологічні потреби в безпеці, афіліації та соціальній значущості. Сприятливий, екологічний клімат громади й доступність інституційної та сімейної підтримки діють як захисний буфер. Навпаки, соціальна атомізація, відсутність довіри, булінг в освітньому середовищі або поширення медійних дискримінаційних наративів фруструють базові потреби індивіда, ведуть до свідомого обмеження контактів (соціального самоізолювання) та руйнують його психологічне благополуччя. Оптимальним сценарієм, що мінімізує внутрішній конфлікт і забезпечує довгострокову психологічну резистентність, є збереження балансу між утриманням рідної культурної ідентичності та відкритістю до інтеграції в приймаюче суспільство.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ У НОВОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

3.1. Організація дослідження, характеристика вибірки та методи психодіагностики

Емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі було проведене з метою виявлення рівня психологічної адаптації, особливостей емоційного стану, а також визначення труднощів, які виникають у процесі інтеграції особистості до нового соціального простору. Актуальність такого дослідження зумовлена активізацією міграційних процесів у сучасному суспільстві та необхідністю глибшого вивчення психологічних механізмів адаптації людини в умовах зміни соціокультурного середовища.

Процес адаптації мігрантів є складним і багатогранним явищем, що охоплює емоційний, поведінковий, когнітивний та соціальний аспекти функціонування особистості. Потрапляючи у нове середовище, людина стикається з необхідністю засвоєння нових соціальних норм, моделей поведінки, комунікативних особливостей та культурних цінностей. Такі зміни нерідко супроводжуються емоційною напругою, підвищеною тривожністю, відчуттям невизначеності та труднощами соціальної інтеграції.

Дослідження проводилося упродовж 2025–2026 років у дистанційному форматі за допомогою онлайн-анкетування та психодіагностичних методик. Такий формат дозволив забезпечити добровільність участі, анонімність отриманих результатів та комфортні умови для респондентів під час проходження дослідження.

У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 20 до 52 років, які мають досвід міграції та проживання у новому соціокультурному середовищі. До вибірки

увійшли як чоловіки, так і жінки, які перебувають у новому середовищі від шести місяців до п'яти років. Саме цей період є найбільш показовим для вивчення адаптаційних процесів, оскільки в цей час людина проходить основні етапи соціальної та психологічної інтеграції.

Серед учасників дослідження переважали жінки, що пояснюється загальною тенденцією до більш активної участі жінок у психологічних дослідженнях та анкетуваннях. Більшість респондентів мають вищу або незакінчену вищу освіту, а також досвід професійної діяльності до моменту міграції.

Результати соціально-демографічного аналізу вибірки подано нижче.

Таблиця 3.1

Соціально-демографічна характеристика вибірки

Показник	Кількість осіб	
Жінки		
Чоловіки		
Вік 20–30 років		
Вік 31–40 років		
Вік 41–52 роки		
Перебувають у новому середовищі до 1 року		
Від 1 до 3 років		
Понад 3 роки		
Мають вищу освіту		

Джерело: сформовано автором

Концептуальна гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що успішність адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі визначається комплексом соціально-психологічних чинників, серед яких провідне значення мають рівень стресостійкості, адаптивності, соціальної підтримки, комунікативних здібностей та готовності до міжкультурної взаємодії.

Емпіричні гіпотези:

1. Існує взаємозв'язок між рівнем соціальної підтримки та успішністю адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі: особи, які відчують вищий рівень підтримки з боку родини, друзів та значущого оточення, характеризуються вищим рівнем адаптації.

2. Вищий рівень психологічної стійкості та нижчий рівень тривожності

сприяють успішній адаптації мігрантів до нових соціокультурних умов.

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методів, які дозволили всебічно дослідити психологічні особливості адаптації мігрантів.

Першою психодіагностичною методикою стала «Шкала тривожності GAD-7» (Generalized Anxiety Disorder-7), розроблена Робертом Спітцером (Robert L. Spitzer), Куртом Кронке (Kurt Kroenke) та Джанет Вільямс (Janet B. W. Williams). Методика використовується для оцінки рівня тривожності та виявлення основних проявів психоемоційного напруження.

Методика складається із семи тверджень, які характеризують найбільш типові симптоми тривожного стану: внутрішнє хвилювання, труднощі контролю тривожних думок, нервові напруження, дратівливість, проблеми концентрації уваги та порушення сну. Респондентам пропонується оцінити частоту прояву кожного стану протягом останніх двох тижнів за чотирибальною шкалою.

Інтерпретація результатів здійснюється таким чином:

- 0–4 бали – мінімальний рівень тривожності;
- 5–9 балів – помірний рівень;
- 10–14 балів – середній рівень;
- 15–21 бал – високий рівень тривожності.

Використання даної методики дозволяє оцінити ступінь психологічної напруги особистості у процесі адаптації та визначити ризик виникнення дезадаптивних емоційних станів.

Другою методикою стала «Шкала сприйманої соціальної підтримки MSPSS» (Multidimensional Scale of Perceived Social Support), авторами якої є Грегорі Зімет (Gregory Zimet), Ненсі Зімет (Nancy Zimet), Гордон Фарлі (Gordon Farley) та Дахлем (Dahlem). Методика спрямована на дослідження суб'єктивного відчуття соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів та значущого соціального оточення.

Шкала містить 12 тверджень, які оцінюються за семибальною шкалою – від повної незгоди до повної згоди із запропонованими твердженнями. Методика дозволяє визначити:

- рівень підтримки з боку родини;
- підтримку друзів;
- підтримку значущих інших осіб.

Високі показники за методикою свідчать про сформоване відчуття соціальної підтримки та психологічної безпеки, тоді як низькі результати можуть вказувати на переживання соціальної ізоляції та труднощі міжособистісної взаємодії.

Третьою методикою було обрано Brief Resilience Scale (BRS) – шкалу оцінювання психологічної стійкості, розроблену Б. Смітом, Дж. Дален, К. Вігінс, К. Тулі, П. Крістофером та Дж. Бернард. Методика дає змогу визначити здатність людини відновлюватися після складних життєвих подій, долати стресові ситуації та зберігати психологічну рівновагу в умовах змін.

Опитувальник складається з шести тверджень, які характеризують особливості реагування особистості на труднощі та несприятливі життєві обставини. Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою залежно від ступеня згоди респондента із запропонованим висловлюванням.

Отримані результати дозволяють визначити рівень психологічної стійкості респондентів. Високі показники свідчать про здатність людини ефективно долати труднощі та адаптуватися до нових умов життя. Низькі результати можуть вказувати на підвищену чутливість до стресових чинників і труднощі відновлення після негативних подій.

Четвертою методикою стала Sociocultural Adaptation Scale (SCAS), розроблена К. Ворд та А. Кеннеді. Методика призначена для оцінювання особливостей пристосування людини до нового соціального й культурного середовища.

Шкала містить перелік ситуацій, з якими людина може стикатися під час перебування в іншій культурі. Запропоновані твердження стосуються міжособистісної взаємодії, дотримання соціальних норм, повсякденного спілкування, участі в суспільному житті та вирішення побутових питань.

Результати методики дають можливість оцінити рівень соціокультурної адаптації респондентів. Високі показники свідчать про успішне пристосування до

нового середовища та сформовані навички міжкультурної взаємодії. Низькі показники можуть свідчити про труднощі інтеграції, проблеми у спілкуванні та недостатню адаптованість до особливостей нового соціокультурного простору.

Окрім стандартизованих психодіагностичних методик, у дослідженні було використано авторське опитування, розроблене для виявлення особливостей переживання адаптаційного процесу мігрантами.

Отже, організація емпіричного дослідження передбачала комплексний підхід до вивчення психологічних особливостей адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі. Використання стандартизованих психодіагностичних методик та авторського опитування дозволило отримати дані щодо емоційного стану респондентів, рівня їхньої соціально-психологічної адаптації та особливостей переживання міграційного досвіду.

2. Дослідження рівня психологічної адаптації та емоційного стану мігрантів

У межах емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі було проведено аналіз емоційного стану респондентів та рівня їхньої психологічної напруги. Одним із найбільш важливих показників успішності адаптації є рівень тривожності особистості, оскільки саме тривожність відображає ступінь внутрішнього дискомфорту, емоційної нестабільності та психологічного виснаження, що виникають у процесі пристосування до нових умов життя.

Для дослідження рівня тривожності було використано психодіагностичну методику «Шкала тривожності GAD-7» (Generalized Anxiety Disorder-7), розроблену Робертом Спітцером (Robert L. Spitzer), Куртом Кронке (Kurt Kroenke) та Джанет Вільямс (Janet B. W. Williams). Дана методика є одним із найбільш поширених сучасних інструментів оцінки тривожності та використовується у психологічній практиці для виявлення симптомів генералізованого тривожного стану. Після проведення методики було здійснено кількісний аналіз отриманих результатів.

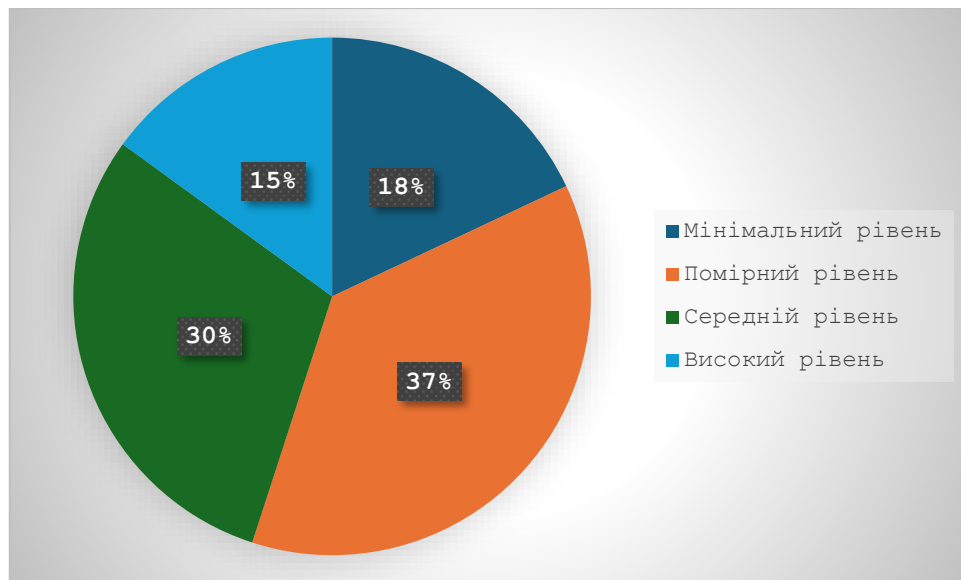


Рис. 3.1. Рівень тривожності мігрантів за методикою GAD-7

Аналіз результатів за методикою GAD-7 показав, що більшість мігрантів мають помірний (37 %) та середній (30 %) рівень тривожності. Це свідчить про наявність емоційного напруження, внутрішнього дискомфорту та труднощів психологічної адаптації до нового соціокультурного середовища. Респонденти часто переживали невизначеність, психологічну втому та труднощі емоційної стабілізації.

Високий рівень тривожності було виявлено у 15 % опитаних, що може свідчити про виражений психологічний дискомфорт та труднощі соціальної інтеграції. Водночас 18 % респондентів продемонстрували мінімальний рівень тривожності, що вказує на кращу емоційну стійкість та більш успішну адаптацію до нових умов життя. Отримані результати підтверджують, що процес адаптації мігрантів супроводжується значним психоемоційним навантаженням і потребує психологічної підтримки, особливо на початкових етапах інтеграції у нове соціальне середовище.

Для дослідження особливостей соціальної підтримки мігрантів було використано методику MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support), розроблену Грегорі Зіметом, Ненсі Зімет, Гордоном Фарлі та Дахлем. Методика спрямована на визначення суб'єктивного рівня підтримки, яку людина отримує від сім'ї, друзів та значущого соціального оточення. Респондентам пропонувалося оцінити ступінь згоди із твердженнями щодо емоційної підтримки, можливості

звернутися по допомогу та рівня соціальної включеності.

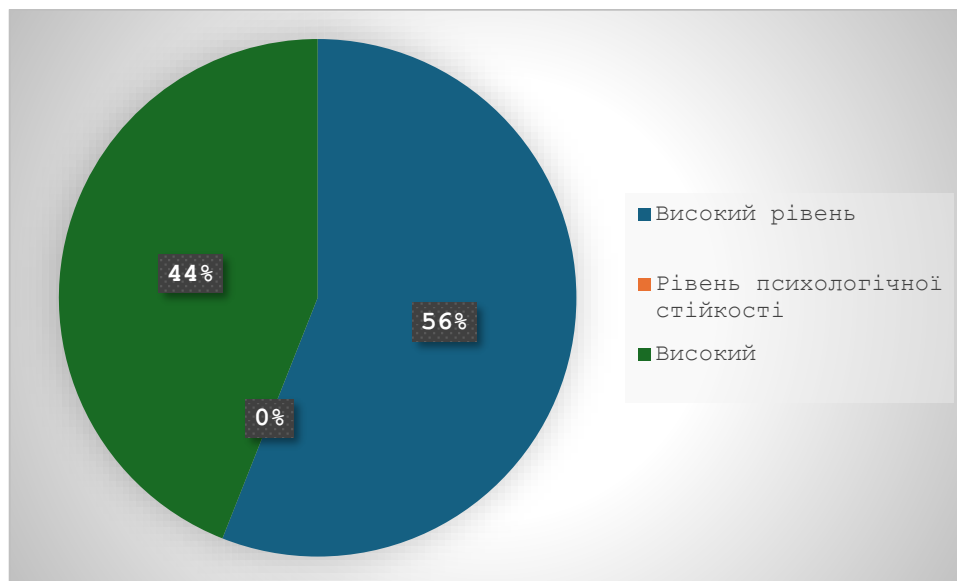


Рис. 3.2. Рівень сприйманої соціальної підтримки мігрантів за методикою MSPSS

Результати дослідження показали, що більшість респондентів оцінюють рівень соціальної підтримки як середній – 47 %. Високий рівень підтримки було виявлено у 28 % опитаних, тоді як 25 % респондентів продемонстрували низькі показники. Особи з високим рівнем соціальної підтримки легше адаптувалися до нового середовища, демонстрували нижчий рівень тривожності та більш позитивно оцінювали власний адаптаційний досвід. Натомість респонденти з низьким рівнем підтримки частіше переживали самотність, емоційну ізоляцію та труднощі міжособистісної взаємодії.

Після проведення стандартизованих психодіагностичних методик було здійснено аналіз результатів авторського опитування, спрямованого на дослідження суб'єктивного сприйняття процесу адаптації мігрантами. Авторська анкета дозволила більш детально вивчити труднощі соціальної інтеграції, емоційний стан респондентів, рівень психологічного комфорту та ставлення до нового соціокультурного середовища.

Одним із ключових питань анкети було питання щодо загальної складності процесу адаптації після переїзду до нового середовища. Аналіз результатів показав, що переважна більшість респондентів переживає адаптацію як психологічно складний процес, який супроводжується емоційним напруженням та необхідністю

постійного пристосування до нових умов життя.

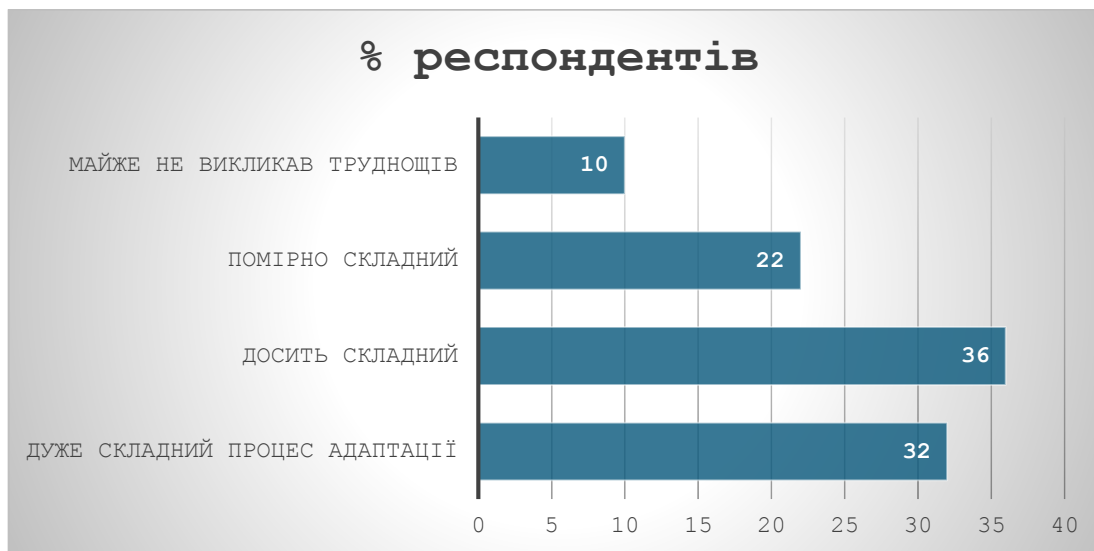


Рис. 3.3. Суб'єктивна оцінка складності адаптації мігрантів

Отримані результати свідчать про високий рівень психологічного навантаження у процесі соціокультурної адаптації. Найчастіше респонденти зазначали, що найбільші труднощі виникали на початкових етапах перебування у новому середовищі, коли людина ще не мала сформованих соціальних контактів та достатнього рівня впевненості у власних можливостях.

Наступне питання анкети стосувалося основних труднощів, які виникали у респондентів у процесі адаптації. Учасникам дослідження дозволялося обрати декілька варіантів відповіді, оскільки адаптаційний процес зазвичай супроводжується комплексом психологічних та соціальних проблем.



Рис. 3.4. Основні труднощі адаптації мігрантів

Отримані результати показують, що найбільш значущими труднощами адаптації є проблеми міжособистісної комунікації та соціальної інтеграції. Особливо високі показники має мовний бар'єр, який суттєво впливає на психологічний комфорт особистості, ускладнює соціальні контакти та формує відчуття невпевненості у новому середовищі.

Важливе місце в анкетуванні посідало питання щодо емоційного стану респондентів у процесі адаптації. Більшість учасників дослідження зазначили, що досить часто переживають внутрішнє напруження, тривогу та емоційну втому.

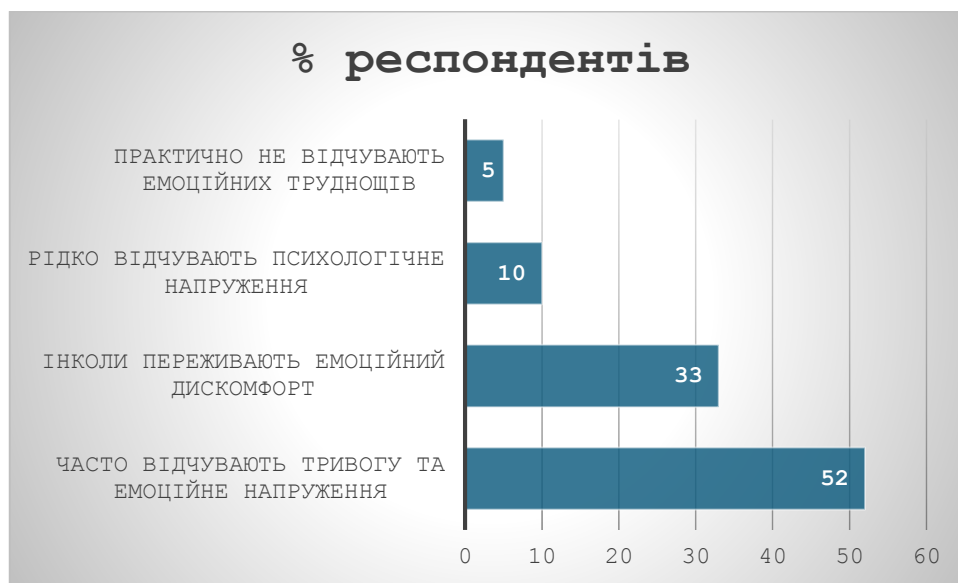


Рис. 3.5. Особливості емоційного стану мігрантів у процесі адаптації

Аналіз результатів свідчить про достатньо високий рівень психоемоційного навантаження серед респондентів. Значна частина опитаних перебуває у стані постійного внутрішнього напруження, що негативно впливає на процес соціальної адаптації та загальний рівень психологічного благополуччя.

Окрему увагу було приділено дослідженню потреби мігрантів у психологічній підтримці. Більшість респондентів зазначили, що у процесі адаптації потребують емоційної підтримки, психологічного супроводу або допомоги у подоланні стресу та тривожності.

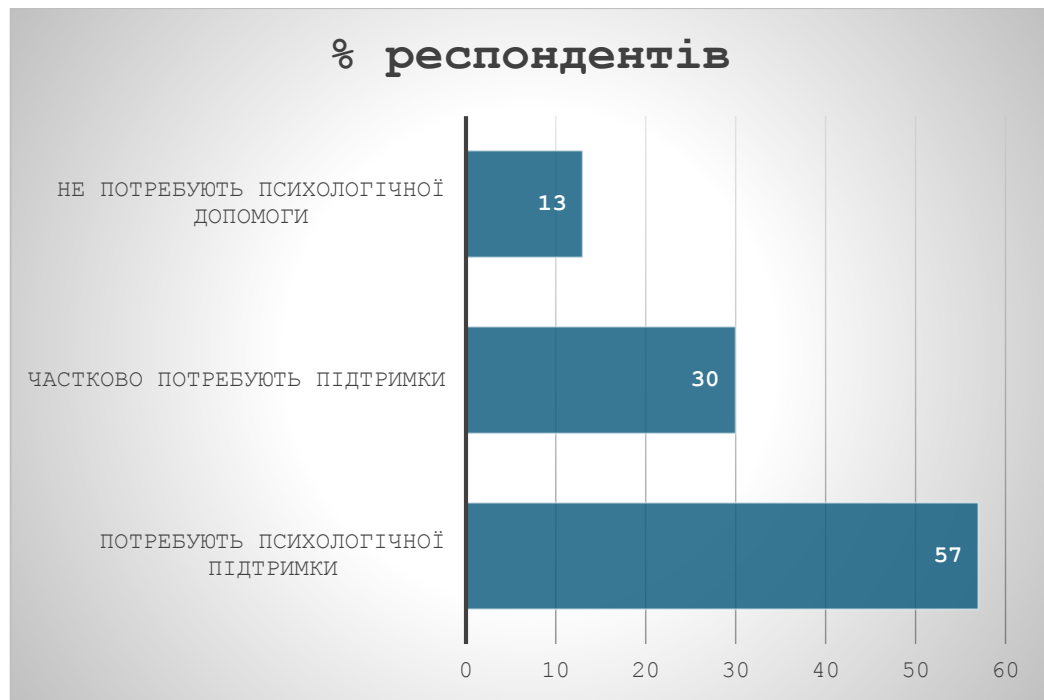


Рис. 3.6. Потреба мігрантів у психологічній підтримці

Поряд із тривожністю та соціальною підтримкою важливим показником успішної адаптації є психологічна стійкість особистості. Для її оцінювання було використано шкалу Brief Resilience Scale (BRS), яка дає можливість визначити здатність людини відновлювати емоційну рівновагу після переживання складних життєвих подій та стресових ситуацій.

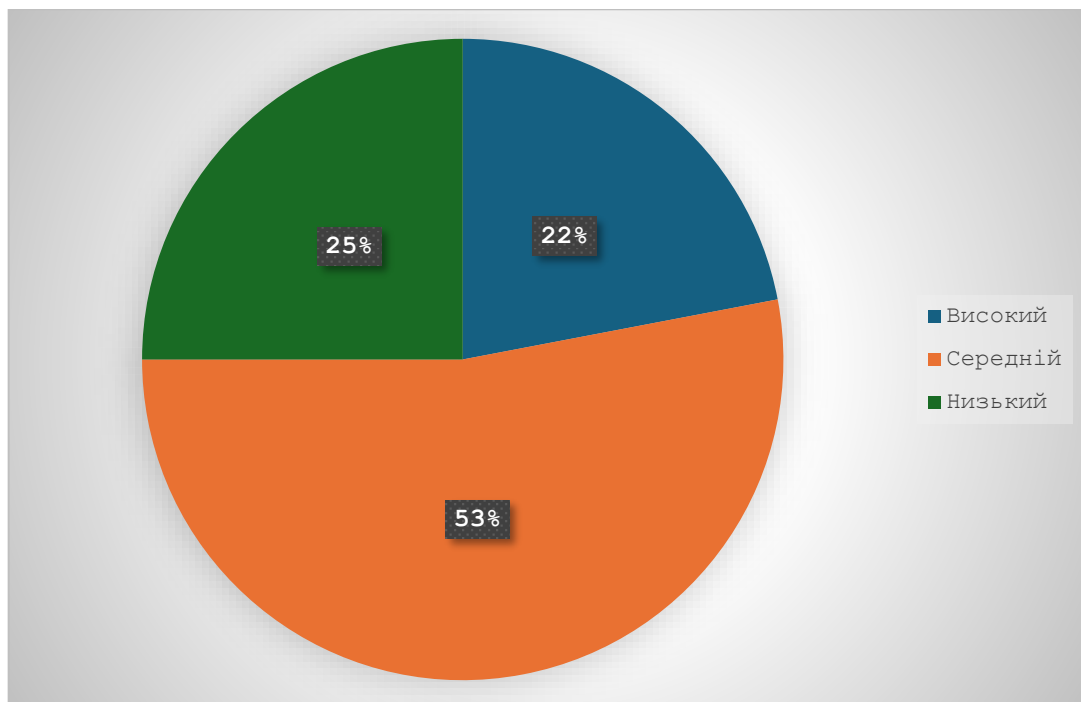


Рис. 3.7. Рівень психологічної стійкості мігрантів за методикою BRS

Результати дослідження засвідчили, що найбільша частка респондентів характеризується середнім рівнем психологічної стійкості (53 %). Це свідчить про наявність у більшості мігрантів певних внутрішніх ресурсів для подолання труднощів адаптаційного періоду, однак ці ресурси не завжди є достатніми для повноцінного подолання психоемоційного навантаження.

Високий рівень психологічної стійкості було виявлено у 22 % опитаних. Такі респонденти демонструють більшу впевненість у власних можливостях, легше долають труднощі та швидше пристосовуються до змін життєвих обставин. Водночас чверть учасників дослідження (25 %) мають низький рівень психологічної стійкості, що може ускладнювати процес адаптації та підвищувати ризик виникнення емоційного виснаження, тривожності та почуття безпорадності.

Для оцінювання успішності пристосування до нового соціального та культурного середовища було використано шкалу соціокультурної адаптації SCAS. Методика дозволяє визначити, наскільки комфортно людина почувається у новому суспільстві, чи здатна ефективно взаємодіяти з його представниками та долати труднощі міжкультурної комунікації.

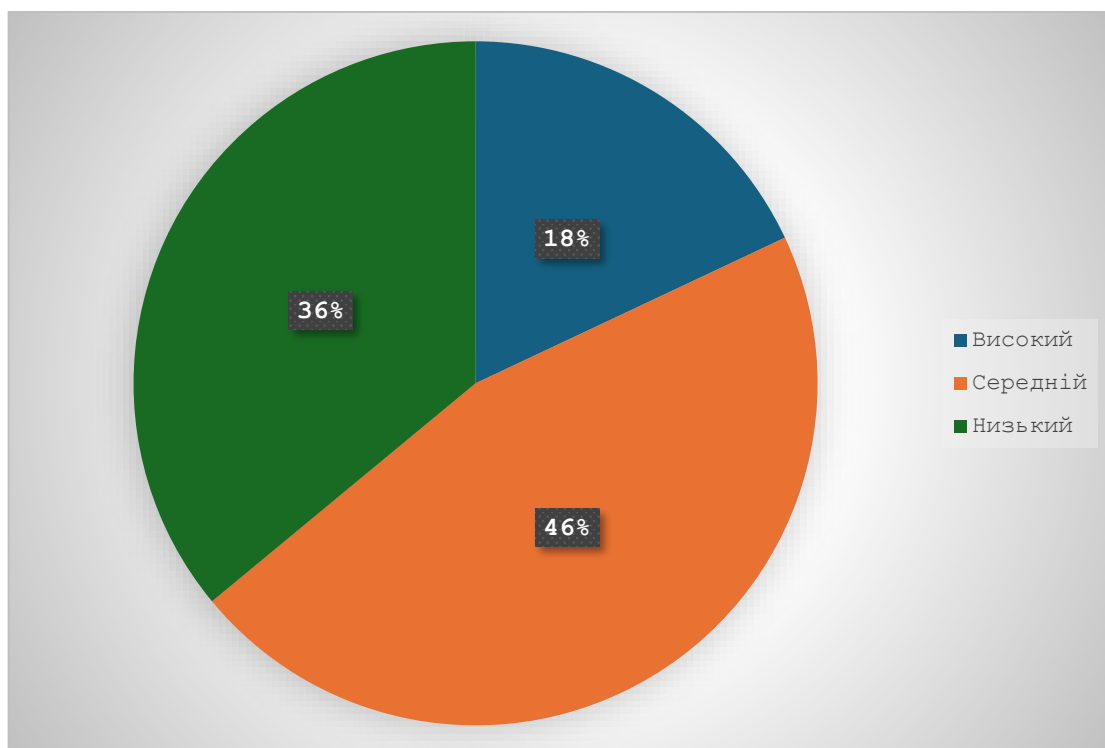


Рис. 3.8. Рівень соціокультурної адаптації мігрантів за методикою SCAS

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня соціокультурної адаптації, який було зафіксовано у 46 % респондентів. Такі показники вказують на часткове пристосування до нових умов життя та поступове включення у нове соціальне середовище.

Водночас низький рівень адаптації продемонстрували 36 % опитаних. Для цієї групи характерними є труднощі міжособистісної взаємодії, недостатнє розуміння культурних особливостей нового середовища та складнощі соціальної інтеграції. Лише 18 % респондентів мають високий рівень соціокультурної адаптації, що свідчить про успішне засвоєння соціальних норм, ефективну комунікацію та відчуття належності до нового суспільства.

Отримані результати узгоджуються з даними щодо рівня тривожності та соціальної підтримки. Особи з вищими показниками психологічної стійкості та соціальної підтримки частіше демонстрували кращі показники соціокультурної адаптації, що підтверджує важливу роль внутрішніх і зовнішніх ресурсів у процесі пристосування до нового середовища.

3.3. Аналіз взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації, тривожності та соціальної підтримки

Після узагальнення результатів психодіагностичного дослідження було здійснено порівняльний аналіз показників тривожності, соціальної підтримки, психологічної стійкості та соціокультурної адаптації мігрантів. Це дозволяє оцінити особливості взаємозв'язку між досліджуваними характеристиками та визначити чинники, які можуть впливати на успішність адаптації особистості в новому соціокультурному середовищі. Для узагальнення результатів усіх психодіагностичних методик було сформовано таблицю 3.2.

Розподіл респондентів за результатами психодіагностичного дослідження

Показник	Високий рівень,	Середній рівень,	Низький рівень,
Тривожність (GAD-7)			
Соціальна підтримка (MSPSS)			
Психологічна стійкість (BRS)			
Соціокультурна адаптація			

Дані таблиці свідчать, що для більшості учасників дослідження характерними є середні показники за всіма досліджуваними параметрами. Зокрема, середній рівень тривожності було зафіксовано у 67 % респондентів, середній рівень соціальної підтримки – у 47 %, психологічної стійкості – у 53 %, а соціокультурної адаптації – у 46 % опитаних.

Водночас привертає увагу частка мігрантів із низьким рівнем соціокультурної адаптації, яка становить 36 %. Це означає, що понад третина учасників дослідження відчуває труднощі у процесі пристосування до нового соціального середовища, міжкультурної взаємодії та побудови соціальних зв'язків.

Певні ризики психологічної дезадаптації підтверджуються й результатами оцінювання тривожності. Високий рівень тривожності було виявлено у 15 % респондентів, тоді як лише 18 % продемонстрували мінімальні прояви тривожності. Отримані показники свідчать про те, що значна частина мігрантів перебуває в умовах постійного психоемоційного напруження, пов'язаного з необхідністю пристосування до нових життєвих обставин.

Аналіз результатів методики MSPSS показав, що високий рівень соціальної підтримки мають лише 28 % опитаних. Натомість кожен четвертий респондент (25 %) характеризується низьким рівнем сприйнятої підтримки з боку соціального оточення. З огляду на значення соціальних контактів у процесі адаптації такі результати можуть розглядатися як один із чинників виникнення психологічних труднощів у частини мігрантів.

Для більш детального вивчення взаємозв'язку між показниками соціальної

підтримки та адаптації було проведено порівняльний аналіз отриманих результатів. Зокрема, було зіставлено частку респондентів із високим рівнем соціальної підтримки та високим рівнем соціокультурної адаптації. Результати показали, що 28 % опитаних характеризуються високим рівнем соціальної підтримки, тоді як високий рівень соціокультурної адаптації було зафіксовано у 18 % респондентів. Водночас низький рівень соціальної підтримки виявлено у 25 % учасників дослідження, а низький рівень адаптації – у 36 %.

Подібна тенденція простежується і при порівнянні результатів за методиками GAD-7 та SCAS. Частка респондентів із високим рівнем тривожності становила 15 %, тоді як високий рівень адаптації продемонстрували лише 18 % опитаних. Натомість серед осіб із низьким рівнем адаптації значно частіше спостерігалися підвищені показники тривожності та емоційного напруження.

Таблиця 3.3

Порівняльний аналіз результатів психодіагностичного дослідження

Показник	Високий рівень, %	Низький рівень, %
Соціальна підтримка		
Психологічна стійкість		
Соціокультурна адаптація		
Тривожність		

Порівняння отриманих результатів дає підстави стверджувати, що більш успішна адаптація пов'язана зі сприятливим емоційним станом, наявністю соціальної підтримки та достатнім рівнем психологічної стійкості. Водночас труднощі адаптації частіше спостерігаються серед осіб, які мають недостатню підтримку соціального оточення та характеризуються вищим рівнем психологічного напруження.

Окремий інтерес становлять результати методики BRS. Високий рівень психологічної стійкості було виявлено у 22 % респондентів, тоді як низький – у 25 %. Це свідчить про те, що майже чверть опитаних має обмежені внутрішні ресурси для подолання стресових ситуацій та адаптаційних труднощів. Враховуючи те, що психологічна стійкість є важливою умовою успішного пристосування до змін, отримані результати можуть пояснювати порівняно високий відсоток респондентів

із низьким рівнем соціокультурної адаптації.

Для перевірки висунутих гіпотез було здійснено узагальнення результатів психодіагностичного дослідження та їх зіставлення з даними авторського анкетування та визначення коефіцієнтів кореляції.

Перша гіпотеза передбачала наявність взаємозв'язку між рівнем соціальної підтримки та успішністю адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі.

Були зіставлені результати опитування за методиками MSPSS (Додаток В) та Sociocultural Adaptation Scale (SCAS) (Додаток Д).

Оскільки обидва масиви даних представлені в інтервальній шкалі, а попередній аналіз ексцесу та асиметрії підтверджує наближеність розподілів до нормального виду, для математичної оцінки зв'язку застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Формула розрахунку:

$$r_p = \frac{\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X_i - \bar{X})^2 \sum(Y_i - \bar{Y})^2}}$$

В результаті обчислень отримано:

Інтерпретація за шкалою Чеддока: значення коефіцієнта кореляції $r_p=0,763$ свідчить про наявність високого (сильного) прямого (позитивного) лінійного зв'язку між досліджуваними змінними.

Для перевірки надійності отриманого результату та виключення випадковості зв'язку розраховано критерій Стюдента ($t_{\text{емп}}$) для коефіцієнта кореляції за формулою:

$$t_{\text{емп}} = r_p \cdot \sqrt{\frac{N - 2}{1 - r_p^2}}$$

$t_{\text{емп}}=8,99$

Зіставляємо отримане значення $t_{\text{емп}}=8,99$ із критичними значеннями

критерію Стьюдента для числа ступенів свободи $f = N - 2 = 58$:

Для $p \leq 0.05$: $t_{\text{крит}} = 2.00$

Для $p \leq 0.01$: $t_{\text{крит}} = 2.66$

Для $p \leq 0.001$: $t_{\text{крит}} = 3.46$

Оскільки $t_{\text{емп}} > t_{\text{крит}}$ ($8.99 > 3.46$), отриманий коефіцієнт кореляції є статистично значущим на найвищому рівні надійності ($p < 0.001$).

Нульова гіпотеза (H_0) про відсутність зв'язку відхиляється. Емпірична гіпотеза (H_1) про наявність взаємозв'язку приймається.

Отже, з метою емпіричної верифікації першої висунутої гіпотези щодо наявності взаємозв'язку між рівнем соціальної підтримки та успішністю адаптації мігрантів було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r_p). Зіставленню підлягали сумарні бали респондентів) за методиками Sociocultural Adaptation Scale (SCAS) та Multidimensional Scale of

Математико-статистична обробка даних зафіксувала коефіцієнт кореляції на рівні $r_p = 0.763$ при критично високому рівні статистичної значущості ($p < 0.001$, $t_{\text{емп}} = 8.99$). Отриманий результат переконливо свідчить про наявність сильного позитивного (прямого) зв'язку між аналізованими феноменами.

Таким чином, перша емпірична гіпотеза дослідження знайшла своє повне статистичне підтвердження. Процес успішного входження мігранта в інокультурне реципієнтне середовище безпосередньо залежить від ступеня та розгалуженості систем соціальної підтримки. Високий рівень емоційної, інформаційної та практичної допомоги з боку сім'ї, друзів та значущих інших виступає базисним зовнішнім ресурсом, який мінімізує прояви акультураційного стресу та фасилітує стабілізацію психоемоційного гомеостазу індивіда».

Друга гіпотеза полягала у припущенні, що вищий рівень психологічної стійкості (Brief Resilience Scale (BRS), Додаток Г) та нижчий рівень тривожності (за методикою GAD-7, Додаток А) сприяють успішній адаптації мігрантів.

Отримане значення: $r_p = -0.892$

Інтерпретація за шкалою Чеддока: значення $r_p = -0.892$ свідчить про

наявність дуже високого (сильного) зворотного (негативного) зв'язку. Це означає, що у мігрантів із вищими показниками психологічної стійкості фіксується лінійно нижчий рівень генералізованої тривоги.

Статистична значущість зв'язку (Критерій Стюдента):

$$t_{\text{емп}} = 15.03$$

Для числа ступенів свободи $f = 58$ критичне значення $t_{\text{крит}} = 3.46$ (при $p \leq 0.001$).

Оскільки $t_{\text{емп}} > t_{\text{крит}}$ ($15.03 > 3.46$), зворотний зв'язок є статистично значущим на найвищому рівні надійності ($p < 0.001$).

Щоб довести, що саме поєднання високої стійкості та низької тривожності виступає предиктором успішної соціокультурної адаптації (дані SCAS з попереднього етапу), проведено процедуру лінійного регресійного аналізу, де SCAS виступає залежною змінною (Y), а GAD-7 (X_1) та BRS (X_2) — незалежними предикторами.

Результати моделювання:

Коефіцієнт множинної кореляції (R): 0.841 (свідчить про високий сукупний зв'язок факторів із рівнем адаптації).

Коефіцієнт детермінації (R^2): 0.707

Важливий висновок: 70.7% дисперсії (варіативності) успішності соціокультурної адаптації мігрантів спільно обумовлені їхнім рівнем психологічної стійкості та емоційної тривожності. Отримане значення є статистично значущим за -критерієм Фішера ($F_{\text{емп}} = 68.74 > F_{\text{крит}} = 3.15$, $p < 0.001$).

Отже, з метою перевірки комплексної емпіричної гіпотези про те, що вищий рівень психологічної стійкості (резильєнтності) особистості та нижчий рівень її тривожності виступають провідними внутрішньопсихічними чинниками успішності соціокультурної адаптації мігрантів, було проведено процедуру математико-статистичного аналізу даних ($N = 60$).

На першому етапі було встановлено характер інтеркорреляційних зв'язків між ендогенними характеристиками респондентів. Зафіксовано статистично значущий зворотний лінійний зв'язок високої інтенсивності між показниками

психологічної стійкості та генералізованої тривоги ($r_p = -0.892$; $p < 0.001$; $t_{\text{емп}} =$ мігранта виконують функцію внутрішнього психологічного щита, що безпосередньо редукує акультураційне напруження та блокує ескалацію афективних розладів тривожного спектра.

На другому етапі, за допомогою побудови моделі множинної лінійної регресії, оцінювався сукупний внесок означених змінних у фасилітацію адаптаційного процесу. Розрахований коефіцієнт детермінації ($R^2 = 0.707$ при $p < 0.001$) продемонстрував, що 70.7% варіативності успішності адаптації в інокультурному середовищі детерміновано саме поєднанням стійкості та низької тривожності індивіда. Провідним предиктором у структурі рівняння регресії виступає психологічна стійкість, яка активує конструктивні копінг-стратегії та стабілізує емоційний гомеостаз.

Таким чином, висунута емпірична гіпотеза знайшла своє повне статистичне підтвердження. Процес гармонійної соціокультурної інклюзії мігрантів суттєво полегшується та оптимізується за умов високого внутрішнього потенціалу особистісної резильєнтності на тлі низької хронічної тривожності, що забезпечує довгострокову психоемоційну стабільність суб'єкта в умовах релокаційної кризи».

Таблиця 3.4

Результати перевірки гіпотез дослідження

Гіпотеза	Результат перевірки
Вищий рівень соціальної підтримки сприяє успішнішій адаптації мігрантів	Підтверджено
Вищий рівень психологічної стійкості та нижчий рівень тривожності пов'язані з кращою адаптацією	Підтверджено

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про те, що успішність соціокультурної адаптації мігрантів визначається поєднанням внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать психологічна стійкість, емоційна врівноваженість та здатність долати стресові ситуації. Серед зовнішніх чинників найбільше значення має підтримка соціального оточення, яка забезпечує

відчуття безпеки, прийняття та належності до нового соціального середовища.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі. Для досягнення поставленої мети використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволило оцінити рівень тривожності, соціальної підтримки, психологічної стійкості та соціокультурної адаптації респондентів.

Результати дослідження показали, що процес адаптації для більшості мігрантів супроводжується підвищеним психоемоційним навантаженням. За методикою GAD-7 встановлено переважання помірної та середньої рівнів тривожності, що свідчить про наявність психологічної напруги, пов'язаної зі зміною соціального середовища. Дослідження соціальної підтримки за методикою MSPSS показало, що більшість опитаних оцінюють її як середню, тоді як чверть респондентів відчуває її недостатність.

За результатами методики BRS встановлено, що понад половина учасників дослідження характеризується середнім рівнем психологічної стійкості, а кожен четвертий має низькі показники здатності долати стресові ситуації. Результати методики SCAS засвідчили, що значна частина мігрантів перебуває на етапі неповної соціокультурної адаптації та продовжує відчувати труднощі інтеграції у нове середовище.

Аналіз результатів дозволив встановити взаємозв'язок між досліджуваними показниками. Вищий рівень соціальної підтримки та психологічної стійкості супроводжується кращими показниками адаптації, тоді як підвищена тривожність пов'язана з труднощами соціальної інтеграції та нижчим рівнем адаптованості. Отримані результати підтвердили висунуті гіпотези дослідження та засвідчили важливу роль як внутрішніх психологічних ресурсів особистості, так і підтримки соціального оточення у процесі адаптації мігрантів.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі. Актуальність обраної теми обумовлена зростанням масштабів міграційних процесів у сучасному світі, а також необхідністю вивчення психологічних чинників, які впливають на успішність інтеграції особистості у нове соціальне та культурне середовище. Особливої значущості проблема адаптації набуває в умовах вимушеної міграції, коли людина одночасно переживає наслідки стресових подій та необхідність пристосування до нових умов життя.

У ході дослідження було встановлено, що адаптація особистості є складним багатокомпонентним процесом, який охоплює емоційну, поведінкову, когнітивну та соціальну сфери функціонування людини. У психологічній науці адаптація розглядається як активний процес взаємодії особистості із соціальним середовищем, спрямований на досягнення психологічної рівноваги та ефективного функціонування в нових умовах життя. Було визначено, що успішність адаптації залежить від поєднання індивідуально-психологічних характеристик людини, рівня її адаптаційного потенціалу, соціальної підтримки та особливостей приймаючого середовища.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що соціокультурна адаптація мігрантів супроводжується значною кількістю психологічних труднощів. Найбільш поширеними серед них є підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження, переживання самотності, культурний шок, труднощі міжособистісної комунікації та криза ідентичності. Визначено, що процес адаптації значною мірою ускладнюється мовним бар'єром, втратою звичних соціальних зв'язків, невизначеністю майбутнього та необхідністю інтеграції у нову систему соціальних норм і цінностей.

У роботі було проаналізовано основні чинники соціокультурної адаптації мігрантів. Встановлено, що важливу роль у процесі інтеграції відіграють рівень соціальної підтримки, емоційна стійкість, комунікативні навички, самооцінка,

рівень тривожності та здатність особистості до саморегуляції. Особливе значення мають підтримуюче соціальне середовище та можливість формування нових соціальних контактів, оскільки саме вони сприяють зниженню психологічного напруження та формуванню відчуття безпеки у новому середовищі.

У процесі емпіричного дослідження було використано психодіагностичні методики GAD-7 та MSPSS, а також авторське анкетування, спрямоване на вивчення суб'єктивного переживання адаптаційного процесу мігрантами. У дослідженні взяли участь 60 осіб, які мають досвід проживання у новому соціокультурному середовищі.

Результати дослідження за методикою GAD-7 показали, що переважна більшість респондентів має помірний та середній рівень тривожності. Це свідчить про наявність значного психоемоційного навантаження у процесі адаптації. Для респондентів були характерні переживання внутрішнього неспокою, невизначеності, емоційної напруги та психологічної втоми. Високий рівень тривожності був зафіксований у частини респондентів, що вказує на наявність труднощів соціальної інтеграції та недостатнього рівня психологічної стабільності.

Дослідження рівня соціальної підтримки за методикою MSPSS дозволило встановити, що більшість мігрантів оцінюють рівень підтримки з боку соціального оточення як середній. Особи з високим рівнем соціальної підтримки демонстрували нижчий рівень тривожності, більш позитивне ставлення до нового середовища та кращу здатність до соціальної інтеграції. Натомість недостатній рівень підтримки супроводжувався переживанням самотності, емоційної ізоляції та труднощами міжособистісної взаємодії.

Результати авторського анкетування показали, що найбільш поширеними труднощами адаптації є мовний бар'єр, відсутність звичного соціального оточення, емоційне напруження, труднощі працевлаштування та відчуття соціальної ізоляції. Значна частина респондентів зазначала, що процес адаптації є психологічно складним та потребує значних внутрішніх ресурсів для подолання стресу й невизначеності.

У ході дослідження було встановлено взаємозв'язок між рівнем соціально-

психологічної адаптації, рівнем тривожності та соціальною підтримкою мігрантів. Особи з вищим рівнем адаптованості характеризувалися нижчим рівнем емоційного напруження, більшою соціальною активністю, кращими комунікативними навичками та більш позитивним ставленням до нового середовища. Натомість для респондентів із низьким рівнем адаптації були характерні підвищена тривожність, емоційна нестабільність, труднощі встановлення соціальних контактів та схильність до уникнення соціальної взаємодії.

Результати проведеного дослідження підтвердили, що соціальна підтримка є одним із ключових чинників успішної адаптації мігрантів. Наявність підтримуючого соціального середовища сприяє емоційній стабілізації особистості, знижує рівень тривожності та полегшує процес інтеграції у нове соціокультурне середовище. Водночас дефіцит соціальної підтримки підвищує ризик розвитку дезадаптивних психологічних станів та ускладнює процес соціальної інтеграції.

Отримані результати підтверджують необхідність організації психологічного супроводу мігрантів у процесі адаптації до нового соціокультурного середовища. Психологічна допомога має бути спрямована на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування комунікативної компетентності та підтримку процесу соціальної інтеграції. Важливого значення також набуває створення підтримуючого соціального середовища та реалізація програм психологічної й соціальної підтримки мігрантів.

Таким чином, поставлену мету дослідження було досягнуто, а визначені завдання виконано. Проведене дослідження дозволило поглибити розуміння психологічних особливостей адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі та підтвердило важливу роль емоційного стану, соціальної підтримки та особистісних ресурсів у процесі соціальної інтеграції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- ндросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 3(46). С. 20-24.
- нтипович О. Г. Соціально-психологічна адаптація в контексті міграційних процесів: теоретична модель дослідження. *Журнал сучасної психології*. 2026. № 1. С. 7–18.
- ерегова О. В., Фролова Н. В., Момоток Т. С. Психологічна адаптація особистості : навч. посіб. Київ : КНТ, 2024. 388 с.
- лажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2014. № 1. С. 233-242.
- линова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів // *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 12–16.
- родовська В. Й., Грушевський В. О., Патрик І. П. Тлумачний російсько-український словник психологічних термінів: словник. Київ: ВД «Професіонал», 2007. 512 с.
- усел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2007. 1736 с.
- ашченко Т. В., Ріттель К. М. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в ситуації етнічної міграції. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 2. С. 256–264.
- олодько В. В., Ровенчак О. А. Моделі соціокультурної адаптації іммігрантів. *Вісник Львівського університету. Серія філософські науки*. 2008. Вип. 10. С. 104–115.
- алицька М., Грищук Ю. Соціокультурна адаптація українських біженців у Великій Британії. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. Вип. 65, т. 1. С. 304–311.
- алус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти: дис... д-ра пед. наук: 13.00.06. 2009. 125 с.
- митрук Л. Проблема адаптації українських та іноземних студентів-першокурсників до навчального процесу. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2019. Вип. 2. С. 32-38.
- рьоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Актуальні*

питання гуманітарних наук. Педагогіка. 2020. Вип. 27, Т 2. С. 211-218.

фімова А. Г. Adaptation of Ukrainians to forced migration: a study of psychosocial

фімова А. Г. Дослідження факторів соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції у США. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 3(29). С. 9–15.

фімова А. Г. Інтерсуб'єктний підхід у дослідженні соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 4(30). С. 16–22.

авгородня О. В., Краєва О. А. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3(73). С. 73–82.

ислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харківський військовий ун-т. Харків, 2003. 118 с.

окорев Г. О., Ятвецька Н. І., Кривошея К. П. Соціально-психологічний стан українських біженців у умовах повномасштабної війни. *Politicus*. 2023. № 3. С. 73–

улик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 140 с.

авриненко Н. Ю., Лисенко С. А. Вплив чинників, що детермінують соціально-психологічну адаптацію вимушених мігрантів, на якість їх освіти // Детермінанти відновлення та розвитку України : зб. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 28 черв. 2024 р. Чернігів, 2024. С. 11–16. DOI: 10.54929/conf_28_06_2024-

укашевич Н. П. Соціологія виховання: короткий курс лекцій. Київ: МАУП, 1996. 180 с.

ельничук М. Г. Психосоціальна адаптація як необхідна умова пристосування до нових умов існування. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип.

53. С. 126-134.

арасей-Гочер А., Мартинюк Б., Ардієва О. Самореалізація у мігрантів: вплив еміграції на розвиток особистості та задоволеність життям. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. № 19. С. 62–74.

аст А. С. Психологічні особливості копінг-стратегій сімей у ситуації вимушеної міграції : магістерська робота. Одеса, 2024. 98 с.

ідчасов Є. В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 42(1). С. 179-193.

люш В. А. Соціокультурна адаптація мігрантів: концептуалізація, етапи та їхня динаміка. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2021. № 1. С. 59–65.

оджинська В. І., Ятищук О. В. Психологічна адаптація вимушених мігрантів за кордоном. *Habitus*. 2023. № 65. С. 60–66.

єзнікова Е. А., Солодухова О. Г. Особливості адаптивної ситуації особистості в період студентства. *Актуальні проблеми психології*. 2008. Т. XV, Ч.2. С. 199-206.

оманенкова М. М., Орлова В. Є. Соціокультурна адаптація зовнішніх мігрантів як психологічна проблема. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2026. № 3. С. 75–

авінок А. В. Психологічна допомога вимушеним мігрантам: сутність, напрями та завдання. *Habitus*. 2024. № 67. С. 102–109.

люсаревський М. М., Блінова О. Є. Психологія міграції : навч. посіб. Київ : Національна академія педагогічних наук України, 2013. 312 с.

олодухова О. Г. Становлення особистості вчителя у процесі професійної адаптації: монографія. Донецьк: ТОВ «Лебідь», 1996. 176 с.

тець В. О. Специфіка соціально-психологічної адаптації мігрантів у приймаючому полікультурному суспільстві. *Молодь і ринок*. 2020. № 8(183). С. 116–121.

калич М. Г., Антипович О. Г. Проблема адаптації особистості як соціально-психологічний феномен: теоретичне обґрунтування. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 3. С. 85–96.

хова А. Соціокультурна адаптаційна поведінка інтелектуального мігранта в новому

середовищі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Міжнародні відносини*. 2020. Вип. 1. С. 47-50.

ачатурян Ю. Р. Соціально-психологічна адаптація дітей-мігрантів в освітньому середовищі : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 195 с.

омуленко Т. Б., Підчасов Є. В. Основні підходи до проблеми соціально-психологічної адаптації. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Психологічні науки*. 2008. Вип. 12. С. 147-158.

епель М. Є. Педагогічні умови адаптації майбутніх учителів філологічних спеціальностей до професійної діяльності : дис... к. пед. н. Одеса : ДЗ «П-УНПУ імені К. Д. Ушинського». 2016. 345 с.

иліна Н. Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців під час війни. *Вісник Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. № 4. С. 8–14.

льонська О. О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. *Актуальні проблеми психології. Том III: Консультативна психологія і психотерапія*.

2

0

Ь

3

r

t1990. №14. Р. 449-464.

В

И

п

Р

h

y

s

i

o

l

o

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета для дослідження психологічних особливостей адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі

Шановний(а) респонденте!

Просимо Вас взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню психологічних особливостей адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі. Анкетування є анонімним, а отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Уважно прочитайте кожне питання та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій ситуації або власним переживанням.

1. Як давно Ви проживаєте у новому соціокультурному середовищі?

- до 6 місяців;
- від 6 місяців до 1 року;
- 1–3 роки;
- понад 3 роки.

2. Наскільки складним для Вас був процес адаптації?

- дуже складним;
- досить складним;
- помірно складним;
- майже не викликав труднощів.

3. Які труднощі були для Вас найбільш значущими у процесі адаптації?

(можна обрати кілька варіантів)

- мовний бар'єр;
- труднощі працевлаштування;
- відсутність звичного кола спілкування;
- емоційне напруження;

- культурні відмінності;
- фінансові труднощі;
- відчуття самотності;
- інше _____.

4. Чи відчували Ви тривогу або емоційне напруження після переїзду?

- дуже часто;
- інколи;
- рідко;
- практично не відчував(ла).

5. Як Ви оцінюєте власний емоційний стан у період адаптації?

- стабільний;
- переважно нестабільний;
- часто відчуваю емоційне виснаження;
- важко оцінити.

6. Чи легко Вам було встановлювати нові соціальні контакти?

- так, легко;
- частково виникали труднощі;
- було досить складно;
- практично не вдавалося.

7. Чи відчували Ви підтримку з боку оточення?

- так, постійно;
- частково;
- дуже рідко;
- не відчував(ла) підтримки.

8. Хто найбільше підтримував Вас у процесі адаптації?

- родина;
- друзі;
- знайомі або колеги;
- соціальні організації;
- переважно справлявся(лась) самостійно.

9. Чи виникало у Вас відчуття самотності або соціальної ізоляції?

- часто;
- інколи;
- рідко;
- ні.

10. Як змінився Ваш психологічний стан після певного часу проживання у новому середовищі?

значно покращився;

частково покращився;

суттєво не змінився;

погіршився.

11. Чи потребували Ви психологічної підтримки у процесі адаптації?

- так;
- частково;
- ні.

12. Як Ви загалом оцінюєте власний рівень адаптації до нового соціокультурного середовища?

- високий;
- середній;
- низький;
- важко відповісти.

Результати за методикою GAD-7

№ респондента	Сума балів
1	2
2	4
3	3
4	1
5	2
6	4
7	3
8	1
9	2
10	4
11	3
12	5
13	6
14	7
15	8
16	9
17	5
18	6
19	7
20	8
21	9
22	5
23	6
24	7
25	8
26	9
27	5
28	6
29	7
30	8
31	9
32	5
33	6
34	7
35	10
36	11
37	12
38	13
39	14
40	10
41	11
42	12
43	13
44	14
45	10

46	11
47	12
48	13
49	14
50	10
51	11
52	12
53	15
54	16
55	17
56	18
57	19
58	20
59	16
60	17

Додаток В

Результати дослідження за методикою MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived

[illegible]

[illegible]

Додаток Г

Результати дослідження за методикою Brief Resilience Scale (BRS)

[illegible]

[illegible]

Додаток Д

Результати дослідження за методикою Sociocultural Adaptation Scale (SCAS)

[illegible]

[illegible]