

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДОРΟΣЛИХ-БІЖЕНЦІВ ДО ПРОЖИВАННЯ ЗА КОРДОНОМ

Тези представляють теоретико-методологічний аналіз процесу психологічної адаптації дорослих біженців до нових умов життя за кордоном. У роботі підкреслюється, що адаптація є багатограним і динамічним процесом, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Вона значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості, рівня підтримки з боку приймаючого суспільства, а також доступу до соціальних, культурних і професійних ресурсів.

Наголошується, що успішна психологічна адаптація сприяє інтеграції біженців у нове середовище, зменшує рівень стресу, підвищує якість життя та сприяє формуванню позитивного світогляду. Важливими чинниками адаптації виступають соціальна підтримка, міжкультурна компетентність, здатність до рефлексії та наявність механізмів психологічного захисту.

Ключові слова: адаптація, біженці, психологічна підтримка, інтеграція, емоційне благополуччя, міжкультурна комунікація, психосоціальна стабільність.

Кризова політично-економічна обстановка, спричинена війною в Україні, збільшує інтерес науковців до проблем, пов'язаних з однією з найбільш незахищених категорій суспільства – внутрішньо переміщених осіб та біженців, які, будучи громадянами України, змушені залишити свої рідні місця проживання через загрозу життю. Процес адаптації до нового суспільного устрою передбачає в першу чергу розуміння нових соціокультурних умов, що визначатимуть особливості соціального та психічного життя цієї категорії населення

Наразі психологічні особливості вимушених мігрантів та внутрішньо переміщених осіб вивчаються різними авторами (І. Боровинська, Ю. Гундєртайло, В. Лазаренко, І. Трубавіна, D. Bartram, A. Chapon, та ін.) з урахуванням усієї багатогранності освітлюваної проблеми та досліджень адаптації на новому місці (Д. Головченко, О. Зінченко, Л. Коробка, І. Тігар, D. Keegan, M. Marczak, D. Ryan та ін.).

Термін «адаптація» походить від латинського *adaptatio*, що означає «пристосування». У науковому дискурсі це поняття вперше набуло популярності в біології, де ним позначали процес пристосування організмів до змін у середовищі. В контексті психології цей термін отримав подальший розвиток і був інтерпретований як здатність індивіда змінювати свою поведінку, установки та емоції для забезпечення гармонійної взаємодії з оточенням [2].

Біженець і вимушений переселенець – це вимушений мігрант, який залишив місце свого проживання в результаті військових дій, насильства, пов'язаного з загрозою для життя і здоров'я, інших надзвичайних обставин, яким характерні певні психологічні особливості, що виражаються в специфічному світосприйнятті, пригніченості психічних функцій, наявності психологічного травмування, що потребує допомоги і не має можливості або бажання повернутися додому внаслідок вищевказаних загроз.

Зіткнення з іншою культурою часто призводить до культурного шоку та акультураційного стресу. Згідно з теорією Дж. Беррі [1], акультураційний стрес виникає, коли культурні відмінності стають настільки значними, що ускладнюють інтеграцію та викликають емоційний дискомфорт. Переселенці стикаються з необхідністю вивчати нову мову, пристосовуватися до невідомих соціальних норм і цінностей, що може породжувати почуття ізоляції та конфлікту ідентичності. Дж. Беррі відзначає, що цей стрес може бути зменшений шляхом розвитку міжкультурних навичок та надання допомоги у навчанні нової мови.

Дискримінація і стигматизація також є значними труднощами для переселенців у новій країні. Багато біженців стикаються з відчуженням з боку місцевого населення, що спричинене стереотипами або упередженнями щодо їхньої національної або культурної приналежності. Це часто призводить до соціальної ізоляції, яка негативно впливає на емоційний стан та ускладнює адаптацію. М. О'Доннелл та його колеги наголошують, що відсутність інтеграційних програм та належної соціальної підтримки лише погіршує ці проблеми, посилюючи ізоляцію і стрес у переселенців [3].

Ефективність адаптації значною мірою визначається здатністю людини приймати нову культуру, підтримуючи зв'язок зі своїми коренями, а також наявністю соціальної підтримки та можливостей для інтеграції. Розвиток міжкультурних навичок, формування нових життєвих цілей і перспектива професійної реалізації знижують рівень стресу та сприяють формуванню позитивної ідентичності. Соціальні спільноти та діаспори відіграють важливу роль у полегшенні інтеграції, надаючи емоційну та практичну підтримку.

Збереження культурної ідентичності, з одного боку, та інтеграція в нове соціокультурне середовище, з іншого, створюють основу для гармонійного існування переселенців у нових умовах. Таким чином, успішна адаптація можлива за умов комплексного підходу, що поєднує особистісні ресурси, соціальну підтримку та структурні умови приймаючого суспільства.

У емпіричному дослідженні брали участь 45 осіб віком 25-46 років, які стали біженцями внаслідок війни в Україні, і наразі проживають за кордоном. Дослідження проводилось анонімно, індивідуально.

Растосовано психодіагностичні методики:

1. «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда.
2. Методика «Особистісна готовність до змін» (А. Ролнік, С. Хезер, М. Голд, К. Халл).

Проаналізуємо результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (таблиця 1).

Таблиця 1

Результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Адаптивність	13	28,9	23	51,1	9	20
Самоприйняття	18	40	18	40	9	20
Прийняття інших	15	33,3	23	51,1	7	15,6
Емоційна комфортність	23	51,1	18	40	4	8,9
Інтернальність	11	24,4	27	60	7	15,6
Прагнення до домінування	9	20	27	60	9	20
Ескапізм	27	60	14	31,1	4	8,9

Отже, більшість досліджуваних (51,1%) мають середній рівень адаптації, що вказує на помірний рівень пристосування до нових умов проживання. Однак 28,9% демонструють низький рівень, що свідчить про значні труднощі в адаптації до проживання за кордоном. Лише 20% почуваються добре адаптованими.

40% досліджуваних мають низький рівень самоприйняття, що свідчить про проблеми з позитивним сприйняттям себе. Це може бути наслідком втрати звичного способу життя та впливу стресових факторів. Середній рівень також представлений у 40%, що вказує на можливість покращення, а високий рівень – лише у 20%.

60% досліджуваних мають середній рівень прагнення до домінування, що свідчить про помірну потребу в лідерстві та контролі. Низький рівень у 20% вказує на слабку мотивацію до домінування, а високий рівень – також у 20%, що є збалансованим показником.

60% досліджуваних демонструють низький рівень ескапізму, що свідчить про їхню орієнтацію на реальність і активну участь у житті. Однак 31,1% мають середній рівень, що може вказувати на періодичну тенденцію уникання проблем. Лише 8,9% демонструють високий рівень ескапізму.

51,1% мають середній рівень прийняття інших, що свідчить про помірне прийняття оточуючих. 33,3% мають труднощі у встановленні та підтримці міжособистісних контактів, що може впливати на інтеграцію в нове середовище. Високий рівень прийняття інших спостерігається лише у 15,6%.

Половина досліджуваних (51,1%) демонструють низький рівень емоційного комфорту, що свідчить про виражений емоційний дискомфорт. Лише 8,9% почуваються емоційно стабільними. Це вказує на необхідність психологічної підтримки.

60% досліджуваних мають середній рівень інтернальності, що свідчить про помірну відповідальність за власні рішення та події. Лише 16,6% демонструють високий рівень внутрішньої локалізації контролю, тоді як 24,4% покладають відповідальність на зовнішні фактори.

Можемо зробити висновок, що адаптація та прийняття себе та інших потребують підтримки, оскільки значна частина досліджуваних демонструє низькі рівні. Низькі та середні рівні адаптації можуть бути пов'язані з: культурним шоком (різниця у мові, традиціях та соціальних нормах може ускладнювати інтеграцію), відсутністю стабільності (біженці часто стикаються з труднощами в пошуку роботи, житла та адаптації до нових умов), втратами (втрата рідного дому, близьких чи звичного способу життя знижує здатність до ефективної адаптації). Низький рівень самоприйняття може бути наслідком: почуття провини (люди можуть відчувати провину за те, що покинули країну, залишивши рідних або майно), зниження самооцінки (втрата соціального статусу або професійної реалізації через необхідність починати нове життя з нуля), травматичних подій (пережиті події війни негативно впливають на самовідчуття).

Емоційний комфорт є найбільш проблемною сферою, що свідчить про високий рівень емоційного навантаження. Високий рівень емоційного дискомфорту напряму пов'язаний із травматичним стресом від переживання війни, втрати близьких чи дому, страхом невизначеності, нестабільності у новій країні та невпевненості у майбутньому, а також з емоційним вигоранням внаслідок психологічного тиску через необхідність постійної адаптації.

Інтернальність та спрямованість до домінування перебувають у межах середніх значень, що свідчить про потенціал до самостійного подолання труднощів. Досліджувані розуміють, що частково можуть контролювати своє життя, але також визнають сильний вплив зовнішніх обставин, як-от війна чи нове середовище.

Ескапізм переважно на низькому рівні, що свідчить про прагнення респондентів вирішувати проблеми, а не уникати їх. Однак середній та високий рівень у деяких може бути пов'язаним із: травматичним досвідом, бажанням уникати болісних спогадів; невпевненістю у собі, схильністю до відсторонення як способу впоратися зі стресом.

Загалом, травматичний досвід війни значно впливає на всі аспекти адаптації, особливо емоційний комфорт, самоприйняття та прийняття інших. Культурні та соціальні бар'єри закордоном створюють додаткові труднощі, пов'язані з адаптацією, самореалізацією та інтеграцією у нове суспільство. Невизначеність майбутнього посилює у дорослих-біженців емоційний дискомфорт, тривожність та може впливати на самовідчуття.

Необхідно зосередити корекційну роботу на емоційній підтримці, підвищенні самоприйняття та поліпшенні міжособистісних стосунків.

Далі проаналізуємо результати методики «Особистісна готовність до змін» (А. Ролнік, С. Хезер, М. Голд, К. Халл) (таблиця 2).

Таблиця 2

**Результати дослідження за методикою «Особистісна готовність до змін»
(А. Ролнік, С. Хезер, М. Голд, К. Халл)**

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Пристрасність	15	33,3	23	51,1	7	15,6
Винахідливість	13	28,9	23	51,1	9	20
Оптимізм	18	40	20	44,4	7	15,6
Сміливість	20	44,4	18	40	7	15,6
Адаптивність	11	24,4	27	60	7	15,6
Впевненість	9	20	25	55,6	11	24,4
Толерантність до двозначності	23	51,1	18	40	4	8,9

Отже, можемо зробити висновок, що більшість досліджуваних (51,1%) мають середній рівень пристрасності, що свідчить про їхню здатність зберігати енергійність навіть у складних умовах. Проте 33,3% демонструють низький рівень, що може бути наслідком емоційного вигорання та втоми через травматичний досвід і процес адаптації. Високий рівень спостерігається у 15,6%, які залишаються мотивованими та енергійними навіть у нових обставинах.

51,1% демонструють середній рівень винахідливості, що свідчить про здатність знаходити рішення у складних ситуаціях. Проте 28,9% мають низький рівень, що може бути наслідком психологічного виснаження чи обмеженого доступу до ресурсів. Високий рівень у 20% досліджуваних вказує на сильні адаптивні здібності до нових умов.

40% мають низький рівень оптимізму, що може бути пов'язано з переживанням травматичних подій та невизначеністю майбутнього. Середній рівень (44,4%) свідчить про баланс між надією та скепсисом, а високий рівень (15,6%) вказує на значний внутрішній ресурс у частини досліджуваних.

Високий рівень сміливості має лише 15,6%, що свідчить про незначну кількість людей, які готові активно шукати нове та ризикувати. 44,4% мають низький рівень, що може бути зумовлено невпевненістю та страхом перед невідомим. Середній рівень (40%) свідчить про помірну відкритість до нових можливостей.

60% демонструють середній рівень адаптивності, що вказує на здатність до помірного перебудування у нових умовах. Лише 15,6% мають високий рівень, що свідчить про гнучкість і здатність швидко приймати зміни. Низький рівень (24,4%) може бути пов'язаний із сильним стресом або небажанням адаптуватися.

Більшість досліджуваних (55,6%) мають середній рівень впевненості, що свідчить про помірну віру у свої сили. Лише 20% демонструють низький рівень, що є позитивним фактором, оскільки більшість все ж вірить у свої можливості. Високий рівень у 24,4% досліджуваних вказує на сильний внутрішній ресурс.

51,1% мають низький рівень толерантності до невизначеності, що може бути наслідком тривоги та страху перед невідомим. Середній рівень (40%) свідчить про часткову здатність справлятися з відсутністю ясності. Лише 8,9% демонструють високий рівень, що вказує на рідкісну спроможність зберігати спокій у невизначених умовах.

Отже, середній рівень розвитку якостей, таких як пристрасність, винахідливість, адаптивність та впевненість, домінує серед досліджуваних, що свідчить про базову готовність до змін. Низький рівень оптимізму, сміливості та толерантності до двозначності вказує на емоційний дискомфорт, страх перед майбутнім та невпевненість. Найбільші труднощі спостерігаються у здатності справлятися з невизначеністю, що є характерною рисою життя біженців.

Адаптація дорослих-біженців до нових умов життя за кордоном є складним багатовимірним процесом, який вимагає врахування психологічних, соціальних, економічних та культурних аспектів. Ураховуючи специфіку цієї групи, рекомендації спрямовані на підтримку емоційної стабільності, зниження рівня стресу та сприяння соціальній інтеграції.

Напрямами роботи з дорослими-біженцями є:

- 1) Організація психологічної допомоги.
- 2) Емоційна підтримка.
- 3) Розвиток соціальної адаптації.
- 4) Підвищення особистісної стійкості.
- 5) Освітня та інформаційна підтримка.
- 6) Залучення до корекційних програм.
- 7) Залучення місцевих спільнот.

Сучасне розуміння адаптації в науковій літературі можна викласти так: це процес бажаного або вимушеного включення особистості в будь-яку сферу діяльності, успішність якого залежить від ступеня узгодженості умов із можливостями організму та психіки людини.

В цілому ситуація вимушеного переміщення здатна викликати у особистості безліч проблем, пов'язаних з адаптацією до іншої культури, депривацією і ізоляцією в суспільстві, а також переживань тривоги, страху, депресії, що може перерости в психосоматичні захворювання.

Ефективність адаптації значною мірою визначається здатністю людини приймати нову культуру, підтримуючи зв'язок зі своїми коренями, а також наявністю соціальної підтримки та можливостей для інтеграції.

References

1. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*. 1997. № 46 (1). Pp. 5–34.
2. Kononov I. Ukrainian refugees of the period of the Russian-Ukrainian war in NATO countries: the geopolitical context of the military migration crisis. *Canadian Foreign Policy Journal*. 2023. № 30. Pp. 1–19.
3. O'Donnell M. L., Schaefer I., Varker T., Kartal D. A systematic review of refugee mental health interventions. *Transcultural Psychiatry*. 2020. № 57 (5). Pp. 678–701.

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.05

Olena Karadzhy

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF ADULT REFUGEES TO LIFE ABROAD

The thesis presents a theoretical and methodological analysis of the psychological adaptation process of adult refugees to new living conditions abroad. The study emphasizes that adaptation is a multifaceted and dynamic process involving emotional, cognitive, and behavioral dimensions. It largely depends on individual personality traits, the level of support from the host society, and access to social, cultural, and professional resources.

It is highlighted that successful psychological adaptation promotes the integration of refugees into the new environment, reduces stress levels, improves quality of life, and fosters the development of a positive outlook. Key factors in adaptation include social support, intercultural competence, the ability for self-reflection, and the presence of psychological coping mechanisms.

Keywords: adaptation, refugees, psychological support, integration, emotional well-being, intercultural communication, psychosocial stability.

Відомості про автора / Information about the Author

Караджи Олена Сергіївна, в.о. викладача психології, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 54000, м. Миколаїв, вул. Десантників 10, Миколаїв, Миколаївська область, тел.: (066)7816355, e-mail: karadzhylolya@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-1195-1932>

Olena Serhiivna Karadzhy, lecturer of psychology department, Petro Mohyla Black Sea National University, 54000, Mykolaiv, Mykolaiv region, Desantnykiv st, ph.: +38(066)7816355, e-mail: karadzhylolya@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-1195-1932>

© О. Караджи
02.06.2025.

Стаття отримана редакцією

