

Міністерство освіти і науки України  
Рівненський державний гуманітарний університет  
Психолого-природничий факультет  
Кафедра загальної психології, психодіагностики та психотерапії

**ІРИНА АНАТОЛІЇВНА ЖУЛАНОВ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ  
УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ**

Освітня програма «Психологія»  
Спеціальність 053 Психологія  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

**БАБАК Константин**

**м. Рівне – 2025**

## РЕЗЮМЕ

Обсяг кваліфікаційної роботи: 60 сторінок, 3 розділи, 1 таблиця, 1 додаток. Список використаних джерел містить 47 найменувань.

**Об'єкт дослідження:** процес соціальної адаптації українських мігрантів у новому соціокультурному середовищі.

**Предмет дослідження:** психологічні чинники, що впливають на успішність адаптації українських мігрантів (особистісні, когнітивні, емоційні, соціально-комунікативні ресурси та копінг-стратегії).

**Мета роботи** — визначити психологічні чинники соціальної адаптації українських мігрантів та оцінити їхній вплив на ефективність інтеграції у нове середовище.

**Завдання дослідження:**

- проаналізувати теоретичні підходи до феномена адаптації мігрантів;
- визначити внутрішні та зовнішні фактори адаптації українських мігрантів;
- організувати та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації;
- проаналізувати отримані дані та виокремити ключові адаптаційні чинники;
- розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки й інтеграції мігрантів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, узагальнення, психодіагностичні методики, кількісна та якісна обробка даних. База дослідження: українські мігранти, що перебувають у Німеччині.

**Теоретичне значення:** поглиблення наукових уявлень про психологічні чинники адаптації українських мігрантів у контексті вимушеної міграції після 2022 року; уточнення ролі особистісних, емоційних та когнітивних ресурсів у процесі інтеграції.

**Практичне значення:** результати можуть бути використані практичними психологами, центрами підтримки мігрантів, соціальними службами та освітніми інституціями для розробки програм адаптації й психологічної підтримки українців за кордоном.

**Прогноз подальших досліджень:** розширення вибірки, дослідження адаптації різних вікових груп та професійних категорій, порівняння моделей адаптації в різних країнах ЄС, а також вивчення динаміки адаптації в довгостроковій перспективі.

**Ключові слова:** соціальна адаптація, психологічні чинники, мігранти, українці, копінг-стратегії, емоційна регуляція, соціальна підтримка, інтеграція, акультурація.

## SUMMARY

The volume of the thesis: 60 pages, 3 chapters, 1 table, 1 appendice. The reference list includes 47 sources.

Object of the study: the process of social adaptation of Ukrainian migrants in a new sociocultural environment.

Subject of the study: psychological factors influencing the successful adaptation of Ukrainian migrants (personal, cognitive, emotional, social-communicative resources and coping strategies).

The aim is to identify psychological factors of social adaptation among Ukrainian migrants and assess their influence on the effectiveness of integration into a new environment.

Research objectives:

- to analyse theoretical approaches to migration and adaptation;
- to identify internal and external factors affecting Ukrainian migrants' adaptation;
- to organise and conduct an empirical study of psychological aspects of adaptation
- to interpret empirical results and determine key adaptation factors;
- to develop practical recommendations for psychological support and integration.

Methods: theoretical analysis, generalisation, psychodiagnostic techniques, qualitative and quantitative data processing. Research base: Ukrainian migrants residing in Germany.

Theoretical significance: the study expands scientific understanding of psychological determinants of adaptation among Ukrainian migrants forced to relocate after 2022 and clarifies the role of personality traits, emotional regulation, cognitive evaluation and coping strategies.

Practical significance: the results can be applied by psychologists, migrant support centres, social services and educational institutions to create and improve psychological support and integration programmes for Ukrainians abroad.

Prospects for further research: expanding the sample, analysing differences across age and professional groups, cross-country comparison of adaptation models within the EU, and studying the long-term dynamics of adaptation.

Keywords: social adaptation, psychological factors, migrants, Ukrainians, coping strategies, emotional regulation, social support, integration, acculturat

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ .....	7
1.1. Поняття та види міграції.....	7
1.2. Соціальна адаптація: визначення та моделі.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3. Особливості адаптації українських мігрантів...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4. Фактори, що впливають на успішну адаптацію .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Висновки до розділу 1 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ .....	<b>ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.</b>
2.1. Особистісні та когнітивні чинники соціальної адаптації українських мігрантів .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2. Емоційні, емоційно-регулятивні та соціально-комунікативні чинники адаптації.....	18
2.3. Копінг-стратегії та інтегрована модель психологічної адаптації мігрантів .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Висновки до розділу 2 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ .....	26
3.1. Організація та методи дослідження .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2. Результати дослідження та їх інтерпретація .....	28
3.3. Практичні рекомендації .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Висновки до розділу 3 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ВИСНОВКИ .....	7
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	59
ДОДАТОК 1 .....	<b>ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.</b>

## ВСТУП

У сучасних умовах глобальних соціально-політичних трансформацій та зростання міграційних процесів проблема соціальної адаптації мігрантів набуває особливої актуальності. Після початку повномасштабної війни в Україні у 2022 році мільйони громадян були змушені залишити свої домівки та шукати безпеки в інших країнах. За даними міжнародних організацій, українська міграція стала однією з найбільших у Європі з часів Другої світової війни [1, с. 18]. Масштабність та динамічність цього процесу створюють нові виклики для приймаючих суспільств та для самих українців, які стикаються з необхідністю адаптації до нових соціальних, культурних та професійних умов.

Сучасний стан проблеми свідчить, що питання психологічних чинників адаптації мігрантів досліджено в загальних рисах, проте недостатньо вивчено саме у контексті українських вимушених мігрантів після 2022 року. Існуючі дослідження (Berry, 1997; Lazarus, 1993; Klimova, 2021; Shavelson et al., 2020) зосереджені на загальних моделях акультурації та копінгу, проте не охоплюють специфічні психологічні ресурси, емоційні стани та стратегії адаптації українців у нових соціально-культурних умовах.

**Актуальність теми** обумовлена як загальносоціальною значимістю підтримки українських мігрантів у період їх інтеграції до суспільства, так і потребою практичної психології у розробці ефективних програм адаптації. Ця проблема підтримується державними ініціативами щодо інтеграції біженців в Україні та країнах ЄС, зокрема у Німеччині, де створено спеціальні соціально-психологічні програми підтримки [2, с. 25]

**Об'єктом дослідження** є процес соціальної адаптації українських мігрантів у новому соціокультурному середовищі. **Предметом дослідження** виступають психологічні чинники, що впливають на успішність адаптації: емоційний стан, копінг-стратегії, рівень соціальної підтримки та здатність до професійної і соціальної інтеграції.

**Мета дослідження** — визначити психологічні чинники соціальної адаптації українських мігрантів та оцінити їх вплив на процес інтеграції у нове соціальне середовище.

Для досягнення мети поставлено наступні **завдання**:

1 Проаналізувати наукову літературу щодо теоретичних основ соціальної адаптації мігрантів та психологічних чинників, що на неї впливають.

2 Визначити внутрішні та зовнішні фактори, що сприяють або перешкоджають адаптації українських мігрантів.

3 Провести емпіричне дослідження психологічного стану, копінг-стратегій та соціальної підтримки мігрантів у країні перебування (Німеччина).

4 Проаналізувати отримані дані та виділити основні чинники успішної адаптації та ризики дезадаптації.

5 Розробити практичні рекомендації для психологічної підтримки та інтеграційних програм українських мігрантів.

**Гіпотеза дослідження:** якщо українські мігранти мають високий рівень внутрішніх ресурсів (стресостійкість, емоційну регуляцію, мотивацію до адаптації) та доступ до соціальної підтримки, то їх соціальна адаптація буде більш ефективною та стабільною, що проявляється у позитивному емоційному стані, активній інтеграції та задоволеності життям у новому середовищі.

Таким чином, дослідження поєднує теоретичний аналіз та емпіричне вивчення

психологічних чинників адаптації українських мігрантів, що дозволяє обґрунтовано розробити практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників та органів влади щодо підвищення ефективності соціальної інтеграції.

## ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було здійснено комплексний теоретико-емпіричний аналіз психологічних чинників соціальної адаптації українських мігрантів у Німеччині, що дало змогу ідентифікувати ключові механізми, ресурси та бар'єри адаптаційного процесу в умовах вимушеної міграції, спричиненої російсько-українською війною.

Теоретичний огляд сучасних наукових підходів засвідчив, що соціальна адаптація мігрантів є багаторівневим феноменом, який охоплює особистісний, емоційний, когнітивний, поведінковий та соціокультурний компоненти. У роботі проаналізовано гуманістичну теорію К. Роджерса, концепцію емпатії Р. Даймонда, транзакційну модель стресу і копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман, модель акультурації Дж. Беррі, соціокультурний підхід BSAS (Demes & Geeraert), а також напрацювання українських дослідників, зокрема Єфімової та Галиуцької. Із позиції цих теоретичних рамок встановлено, що адаптація мігрантів формується під впливом сукупності внутрішніх характеристик і зовнішніх соціокультурних умов.

Емпіричне дослідження, проведене серед українських мігрантів, які проживають у Німеччині, дозволило визначити специфіку їх адаптаційного профілю. Результати показали, що більшість респондентів характеризуються відносно високим рівнем особистісної гнучкості, відкритості до нового досвіду та віри у власні ресурси, що узгоджується з гуманістичними положеннями про здатність особистості до самоактуалізації у зміненому середовищі. Разом із тим значна частина вибірки продемонструвала підвищений рівень тривожності, виражені негативні автоматичні думки та ознаки емоційного виснаження, що узгоджується з моделями когнітивних викривлень А. Бека та даними про вплив травматичних подій на психоемоційний стан мігрантів.

Соціокультурний компонент адаптації виявився неоднорідним. Респонденти продемонстрували відносно високий рівень побутової та базової комунікативної орієнтації, однак повідомили про труднощі з бюрократичними процедурами,

інтеграцією в соціальні інституції та впевненою комунікацією німецькою мовою. Водночас значущу роль відіграла соціальна підтримка — з боку української спільноти, сім'ї та окремих німецьких організацій, що відповідає положенням теорії збереження ресурсів С. Гобфолла.

Аналіз копінг-стратегій показав, що українські мігранти переважно використовують активні, проблемно-орієнтовані стратегії, а також звертаються до соціальної підтримки, що відповідає транзакційній моделі копінгу. Водночас у частини респондентів зафіксовано унікальні та емоційно-орієнтовані стратегії подолання, які потенційно підвищують ризик дезадаптації. Такі тенденції співвідносяться з даними про вплив інтолерантності до невизначеності та хронічного стресу.

Узагальнення результатів дозволяє констатувати, що психологічна адаптація українських мігрантів у Німеччині є динамічним процесом, залежним від взаємодії особистісних ресурсів, емоційної стабільності, когнітивної гнучкості, соціальної підтримки та копінг-стратегій. Найбільш значущими адаптаційними ресурсами виявилися внутрішня мотивація, гнучкість, емпатія, інтернальний локус контролю, активність і здатність до побудови соціальних зв'язків. Найвразливішими зонами — емоційна напруженість, низька толерантність до невизначеності, складність взаємодії з інституційними структурами та негативні автоматичні думки.

На основі отриманих результатів було розроблено комплекс практичних рекомендацій, що включає психологічні, соціокультурні й освітні інтервенції, спрямовані на зміцнення особистісних ресурсів, розвиток навичок емоційної регуляції, удосконалення копінг-стратегій, розширення соціальних контактів і підвищення рівня соціокультурної компетентності. Запропонована інтегрована модель адаптації може бути застосована у роботі психологів, консультантів, центрів допомоги мігрантам та соціальних служб у Німеччині та інших державах ЄС.

Отже, результати магістерської роботи підтверджують, що психологічні чинники відіграють ключову роль у процесі соціальної адаптації українських мігрантів і визначають як спроможність ефективної інтеграції, так і рівень психологічного благополуччя. Отримані дані мають теоретичне та практичне значення та можуть слугувати підґрунтям для подальших досліджень і розробки комплексних програм підтримки українських мігрантів у країнах Європейського Союзу.