

Проданюк Ф. М.

ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»

Вятоха І. Ю.

ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»

Федорова М. Ю.

ПрАТ ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕОРІЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КУЛЬТУРНОЇ ЗМІНИ: РЕТРОСПЕКТИВА І СУЧАСНІ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ

Стаття присвячена дослідженню психологічної адаптації українських вимушених мігрантів у контексті культурних змін, пов'язаних із вимушеним переселенням до європейських країн. У статті розкрито теоретичні засади адаптації особистості, зокрема, представлено порівняльний аналіз ключових концепцій соціально-психологічної адаптації та її чинників у контексті міграційних процесів. Методологічною основою дослідження стала методика К. Роджерса та Р. Даймонда, що дозволяє оцінити рівень розвитку таких психологічних характеристик, як адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінування та схильність до ескапізму. Емпіричне дослідження охопило 50 українських вимушених мігрантів, які тимчасово проживали в німецькому місті Бург та прилеглих районах навесні 2025 року. За кожним із зазначених показників респонденти оцінювались за трьома рівнями: нижче норми, нормативний рівень та вище норми. Розкрито загалом сприятливий профіль соціально-психологічної адаптації досліджуваної вибірки: більшість учасників продемонстрували нормативні або високі показники адаптивності, прийняття себе й інших, а також інтернальності. Це свідчить про високий потенціал до психологічної інтеграції в приймаюче середовище. З'ясовано, що жінки демонстрували більшу емоційну стійкість і гнучкість, тоді як чоловіки мали вираженішу інтернальність і орієнтацію на домінування, але водночас характеризувалися зниженим рівнем емоційного комфорту. Визначено, що такі гендерні відмінності є результатом комплексного впливу психологічних і соціокультурних чинників. Отримані результати можуть стати основою для розробки ефективних програм психосоціальної підтримки мігрантів з урахуванням вікових і гендерних особливостей.

Ключові слова: вимушена міграція, психологічна адаптація, стійкість, соціокультурні зміни, гендерні відмінності, метод Роджерса-Даймонда, емоційний комфорт, інтернальність, стратегії подолання.

Постановка проблеми. У контексті глобального переміщення, спричиненого збройними конфліктами, вимушена міграція стала критичною психологічною та соціокультурною проблемою, особливо для громадян України, які постраждали від війни. Різкий розрив зі звичним середовищем, культурними нормами та соціальними зв'язками створює сценарій високого ризику психологічної дестабілізації та дезадаптації. Мігранти часто змушені орієнтуватися в незнайомих культурних умовах, адаптуватися до нових суспільних очікувань та перебудовувати свою ідентичність у сере-

довищі, яке може не пропонувати негайної підтримки чи розуміння.

Хоча проблеми міграції були широко досліджені з соціально-економічної та політичної точок зору, залишається значна прогалина в розумінні внутрішніх психологічних механізмів, які сприяють або перешкоджають адаптації в культурно чужих контекстах. Зокрема, вкрай важливо дослідити, як особистісні характеристики, такі як адаптивність, емоційна стабільність, самоприйняття та інтернальність, формують здатність мігранта справлятися з переходом та стресом. Більше того, культурне переміщення не лише випробовує інди-

відуальну психологічну стійкість, але й викликає глибокі емоційні реакції, такі як тривога, соціальна ізоляція або ескапізм, які потребують ретельного аналізу. У світлі цього існує нагальна потреба дослідити, як українські вимушені мігранти психологічно адаптуються до культурних змін, і як такі фактори, як стать, можуть впливати на цей процес. Вивчення моделей психологічної адаптації за допомогою валідованих моделей, таких як метод Роджерса-Даймонда [1], дозволяє дослідникам оцінити функціональні та дисфункціональні тенденції в міграційних групах. Розуміння цієї динаміки є ключем до розробки ефективних, науково обґрунтованих психосоціальних втручань, спрямованих на сприяння інтеграції, психологічному благополуччю та соціальній згуртованості в приймаючих суспільствах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика психологічної адаптації особистості в умовах міжкультурного середовища активно висвітлюється у працях як українських, так і зарубіжних дослідників. У вітчизняній психології вагомий внесок у вивчення механізмів адаптації зробили С.Д. Максименко, Т.О. Іванова, Л.М. Журавльова, З.В. Бондаренко, які розглядали адаптацію як багаторівневий процес перебудови особистості у новому соціокультурному контексті. Вагоме місце в дослідженні особистісного реагування на культурні зміни посідає підхід К. Сачко, яка аналізує адаптацію крізь призму трансформації ціннісно-сислової сфери особистості в періоди екзистенційної напруги.

У зарубіжній літературі значну увагу цій проблемі приділили Г. Трайандіс, Дж. Беррі, Р. Лазарус, Дж. Ворд, Г. Хофстеде та ін. Вони підкреслюють вплив культурної дистанції, інтернальності та стилів копінгу на рівень успішності адаптації. Особливо актуальними в контексті вимушеної міграції є дослідження Дж. Беррі щодо стратегій міжкультурної адаптації (асиміляція, інтеграція, маргіналізація, сепарація), а також концепція Р. Лазаруса про когнітивну оцінку та подолання стресу.

Сучасні дослідники, зокрема І.М. Галян, Ю.Є. Кокоріна, В.В. Савінова, розглядають психологічну адаптацію як процес розвитку життєстійкості, що забезпечує функціональне входження особистості у нові соціальні умови. У працях Л.А. Лепіхової та С.О. Лукомської акцентується увага на необхідності психосоціального супроводу переміщених осіб, особливо у випадках тривалого перебування в культурно чужому середовищі.

Разом із тим, недостатньо дослідженими залишаються гендерні аспекти психологічної адаптації в умовах вимушеної міграції. Зокрема, психоемоційні ресурси жінок та чоловіків виявляють суттєві відмінності, що потребує подальшого емпіричного аналізу. Саме ця проблематика стала предметом розгляду у даному дослідженні.

Постановка завдання. Основною метою цього дослідження є вивчення психологічних механізмів адаптації особистості серед українських вимушених мігрантів, які переживають культурні зміни. Використовуючи метод Роджерса-Даймонда, дослідження має на меті оцінити ключові соціально-психологічні риси, такі як адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення домінування та ескапізм. Дослідження також має на меті виявити гендерно-специфічні закономірності в психологічних реакціях на переміщення та інтеграцію, забезпечуючи глибоке розуміння того, як індивідуальні характеристики сприяють успішній або проблемній адаптації в чужому культурному середовищі.

Виклад основного матеріалу. Дослідження особливостей емоційних станів вимушених мігрантів-українців проводилося навесні 2025-го року та охоплювало осіб, які тимчасово проживають у німецькому місті Бург та прилеглих територіях, де українці проходять процес адаптації. У дослідженні взяло участь 50 вимушених мігрантів-українців, серед яких 39 жінок та 11 чоловіків. Така вибірка має сприяти зниженню похибки та забезпечити валідність отриманих результатів.

Використовуючи метод соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда [1], респондентів було класифіковано на три рівні – нижче норми, нормативний та вище норми – для кожної з оцінюваних психологічних рис. До них належать адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення домінування та ескапізм.

Для забезпечення чіткішого розуміння результатів та їхньої психологічної значущості важливо коротко визначити кожну з цих характеристик: *Адаптивність* відображає здатність людини адаптуватися до змін у соціальному середовищі та вимогах. *Самоприйняття* стосується позитивного ставлення людини до власної особистості, сильних сторін та обмежень. *Прийняття інших* вказує на ступінь толерантності та емпатії до людей з іншими цінностями або поведінкою. *Емоційний комфорт* відображає загальний емоційний фон, включаючи почуття спокою, стабільності та

задоволення. *Інтернальність* відображає ступінь, до якої людина приписує відповідальність за життєві події внутрішнім, а не зовнішнім факторам. *Прагнення до домінування* оцінює схильність контролювати або впливати на інших у соціальних взаємодіях. *Ескапізм* описує поведінкову модель уникнення реальності, часто через фантазії, замкнутість або відволікання.

Ця діагностична структура дозволяє провести більш нюансований аналіз вікових тенденцій у соціально-психологічній адаптації та проливає світло на те, як психологічна зрілість та життєвий досвід можуть впливати на розвиток адаптивних здібностей.

Для кращого розуміння варто розглянути їхнє значення.

Характеристика адаптивності відображає здатність людини пристосовуватися до нових умов, соціального оточення, правил та норм. Так, високий рівень адаптивності сприяє швидшій інтеграції до нового суспільства, знижує рівень стресу та підвищує психологічне благополуччя. У свою чергу низький рівень адаптивності може вагомо ускладнювати процес адаптації, призводити до відчуття ізоляції та створювати труднощі у налагодженні соціальних зв'язків.

Така характеристика, як самоприйняття характеризує ступінь позитивного ставлення людини до себе, прийняття своїх особливостей, переваг та недоліків. Високе самоприйняття є основою для психологічної стійкості, впевненості у собі та здатності до саморозвитку. Низьке ж самоприйняття зазвичай може призводити до невпевненості, самокритики та складнощів у побудові здорових міжособистісних взаємин.

Наступна вимірювана характеристика – прийняття інших відображає толерантність, розуміння та позитивне ставлення особистості до інших людей, їхніх відмінностей у поглядах, цінностях та поведінці. Високий рівень прийняття інших сприяє гармонійній взаємодії з оточенням, ефективній комунікації та побудові міцних соціальних зв'язків. Низький рівень, навпаки, призводить до виникнення конфліктів, упередженості та труднощів у соціальній інтеграції.

Емоційний комфорт у свою чергу характеризує відчуття внутрішньої гармонії, стабільності емоційного стану, здатності переживати як позитивні, так і негативні емоції без надмірного дискомфорту. Високий рівень такої характеристики є важливим ресурсом для подолання стресу, збереження психічного здоров'я та підтримки загального благополуччя. Низький рівень емоцій-

ного комфорту може проявлятися у підвищеній дратівливості, тривожності та складнощах у регуляції власних емоцій.

Інтернальність визначає віру людини у власну здатність контролювати події свого життя, брати на себе відповідальність за свої дії та їхні наслідки. Високий рівень інтернальності сприяє активній життєвій позиції, цілеспрямованості та здатності людини долати труднощі. Низький рівень може призводити до відчуття безпорадності, залежності від обставини та певної пасивності.

Прагнення до домінування характеризує потребу людини впливати на інших, контролювати ситуацію та займати лідерську позицію серед інших. Помірний рівень прагнення до домінування може бути пов'язаний з ініціативністю та впевненістю. Занадто високий або ж низький рівень ускладнює міжособистісні взаємини та може призводити до конфліктів чи пасивності відповідно.

Така характеристика, як ескапізм відображає схильність особистості уникати реальних проблем та труднощів шляхом відходу у світ фантазій, розваг чи інших форм уникнення. Високий рівень ескапізму може бути неадаптивною стратегією подолання стресу чи негативних емоцій, це може перешкоджати вирішенню проблем та призводити до соціальної ізоляції. А от низький рівень свідчить про більшу спрямованість на реальне розв'язання завдань та проблем. Для наочності обробки результатів вимушених мігрантів-українців у Німеччині дані представлені на рисунку 1.

Отже, як бачимо за гістограмою "Рівень прояву" можна помітити наступні тенденції. В адаптивності переважає рівень норми серед вимушених мігрантів, хоча високий рівень також представлено у значній частки респондентів. Це може свідчити про їхню здатність пристосовуватися до нових умов. Низький рівень адаптивності спостерігається у меншій частини вибірки, що може вказувати на наявність певних труднощів у процесі адаптації для цієї групи.

Більшість опитуваних демонструють середній та високий рівні самоприйняття, а низький рівень виражений менше, що є позитивним показником психологічної стійкості. Також переважна частина вимушених мігрантів-українців характеризується середнім та високим рівнями прийняття інших, що є важливим фактором для успішної соціальної інтеграції до нового суспільства.

За даними спостерігається значна частка респондентів із середнім рівнем емоційного комфорту. Високий рівень також є наявним, але є також певна частина із низьким рівнем емо-

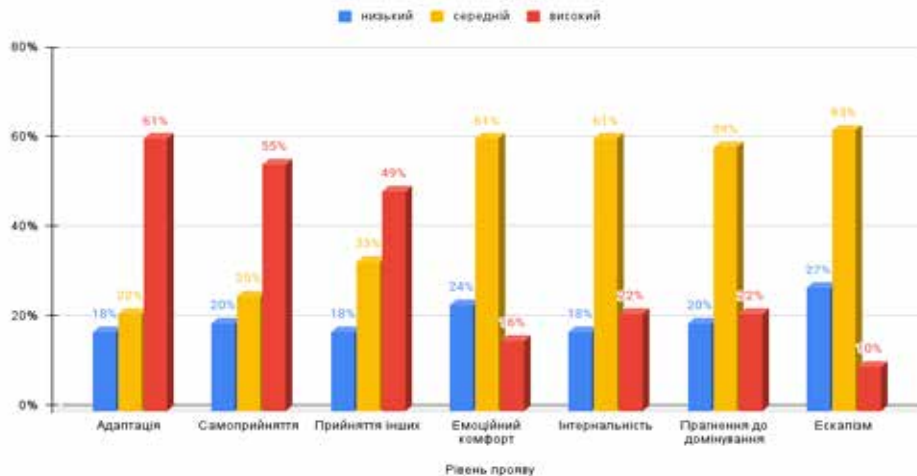


Рис. 1. Рівень прояву характеристик у вимушених мігрантів

ційного комфорту, що може свідчити про переживання стресу та емоційної нестабільності, що пов'язані із вимушеною міграцією.

Щодо показника інтернальності, то більшість опитуваних має середній та високий рівні, що вказує на їхню віру у власні сили та здатність контролювати своє життя у нових обставинах.

У прагненні до домінування переважає рівень норми. Низький та високий рівні представлені меншою мірою, що може свідчити про загальну тенденцію до помірної соціальної активності та прагнення мати вплив на інших. Також більшість респондентів демонструє низький та середній рівні ескапізму, що є позитивним показником спрямованості на реальне розв'язання проблем, а не на уникнення дійсності.

Отже, загалом отримані результати свідчать про відносно сприятливий рівень соціально-психологічної адаптації серед вимушених мігрантів-українців у Німеччині. Переважання середніх та високих показників за більшістю факторів, таких як адаптивність, самоприйняття, прийняття інших та інтернальність, вказує на наявність значного адаптаційного потенціалу.

Проте наявність певної частки респондентів із низькими рівнями адаптивності та емоційного комфорту потребує уваги. Низька адаптивність може ускладнювати інтеграцію до нового середовища, призводити до ізоляції від соціуму та спричинити погіршення психологічного самопочуття. А от низький рівень емоційного комфорту може мати свій вияв у підвищеній тривожності, депресивних настроях та загальному зниженні якості життя.

Варто зазначити, що високий рівень самоприйняття та прийняття інших сприяють фор-

муванню позитивних міжособистісних взаємин та полегшують соціальну інтеграцію. У свою чергу, висока інтернальність мотивує до активної поведінки, пошуку рішень та подолання труднощів, що є важливим для адаптаційного процесу. Також помірний рівень прагнення до домінування може сприяти впевненості у соціальних взаємодіях без зайвої конфліктності, а низький рівень ескапізму свідчить про готовність долати реальні проблеми, а не тенденцію до їхнього уникнення.

Також було розподілено результати респондентів відповідно до статі, що є представленим на рисунках 2 та 3 для більшої наочності. На гістограмах "Рівень прояву у жінок" та "Рівень прояву у чоловіків" представлено розподіл респондентів за статтю та рівнями прояву кожної з досліджуваних характеристик.

Аналіз результатів для жінок свідчить про те, що у них спостерігається тенденція до вищих показників за такими характеристиками, як адаптивність, самоприйняття, прийняття інших та емоційний комфорт порівняно з чоловіками, адже значна частка жінок демонструє середній та високий рівні цих факторів.

Рівень інтернальності у жінок також є переважно середнім та високим, проте відсоток жінок із високим рівнем інтернальності дещо нижчий, ніж у чоловіків. Прагнення до домінування у жінок спостерігається переважно на низькому та середньому рівнях з незначною часткою високого рівня.

Також рівень ескапізму у представниць жіночої статі здебільшого є низьким та середнім, з невеликим відсотком високого рівня.

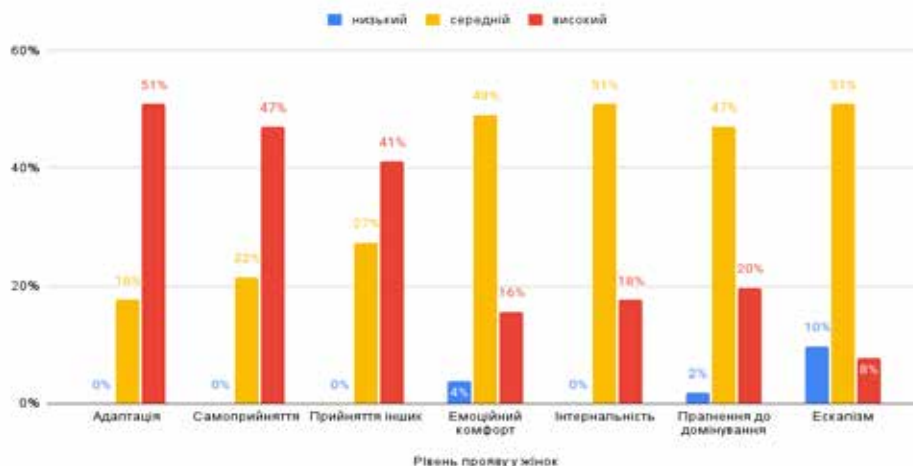


Рис. 2. Рівні прояву характеристик у вимушених мігрантів жінок

Тепер розгляньмо аналіз результатів для чоловічої статі.

Отже, дані свідчать про те, що у чоловіків спостерігається більший відсоток осіб із високим рівнем інтернальності порівняно із жінками.

Також у чоловіків рівень прагнення до домінування є більш рівномірно розподіленим між середнім та високим рівнями, і з меншою часткою низького рівня порівняно із жінками. За такими характеристиками, як адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт та ескапізм, у чоловіків переважають середні рівня, а відсоток осіб із високими рівнями є дещо нижчим за показник серед жінок.

Також можна спостерігати більшу частку чоловіків із низькими рівнями адаптивності та емоційного комфорту. Отже, на основі результатів за

статтю можна зробити висновок, що існують певні гендерні відмінності у прояві адаптаційних характеристик серед вимушених мігрантів-українців у Німеччині, де жінки демонструють вищий рівень психологічної гнучкості та емоційної стійкості, що, у свою чергу, проявляється у вищих показниках адаптивності, самоприйняття, прийняття інших та емоційного комфорту. Це також може свідчити про їхню більшу здатність до емоційної регуляції та побудови міцних соціальних зв'язків, що можуть підтримувати емоційний стан у нових умовах. Чоловіки ж демонструють дещо вищий рівень інтернальності та прагнення до домінування, що може відображати їхню більш орієнтацію на контроль ситуації та самостійне розв'язання проблем. Проте представники чоловічої статі також можуть відчувати більші труднощі з емоційним

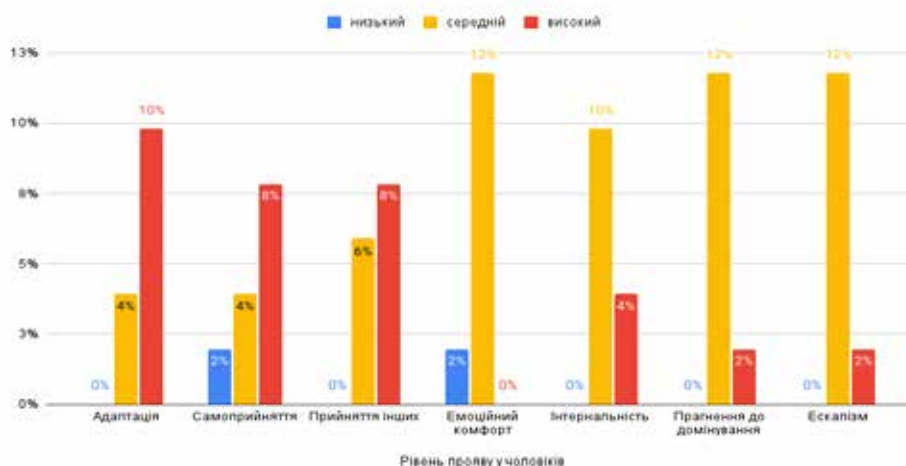


Рис. 3. Рівні прояву характеристик у вимушених мігрантів чоловіків

комфортом та адаптацією порівняно із жінками, про що свідчить більший відсоток низьких рівнів за цими показниками. Також рівень ескапізму є низьким в обох групах, що є позитивною тенденцією у вимушених мігрантів-українців.

Отже, такі гендерні відмінності можуть бути зумовлені як соціально-культурними факторами, так і індивідуальними психологічними особливостями. Врахування цих відмінностей є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та супроводу вимушених мігрантів. Загалом дослідження надає цінну інформацію про особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів-українців у Німеччині та виявляє важливі гендерні аспекти цього процесу. Отримані результати можуть бути використані для подальших досліджень та розробки практичних рекомендацій для підтримки цієї вразливої групи населення.

Висновки. Результати дослідження вказують на загалом помірний або високий рівень психологічної адаптивності серед респондентів, особливо в таких сферах, як адаптивність, самоприйняття, прийняття інших та інтернальність. Ці результати свідчать про те, що, незважаючи на стрес та збої, спричинені переміщенням, значна частина мігрантів демонструє сильні внутрішні ресурси для подолання труднощів та інтеграції.

Водночас дослідження виявляє помітні відмінності залежно від статі. Учасниці дослідження частіше демонстрували вищий рівень емоційної гнучкості, соціальної відкритості та психологічної стабільності, тоді як чоловіки демонстрували більшу орієнтацію на внутрішній контроль та домінування, але також були більш вразливими з точки зору емоційного комфорту та адаптивності. Ці гендерні тенденції вказують на диференційовані шляхи адаптації, на які впливають як індивідуальні психологічні риси, так і ширші соціальні ролі.

Загалом, результати дослідження підкреслюють важливість впровадження психологічної підтримки до гендерних та індивідуальних профілів адаптації. Програми, спрямовані на підтримку вимушених мігрантів, повинні зосереджуватися не лише на зовнішніх умовах, але й на внутрішніх психологічних можливостях людей. Зміцнення таких рис, як емоційний комфорт, самоприйняття та адаптивне подолання труднощів, може відігравати вирішальну роль у сприянні довгостроковій інтеграції та психологічному благополуччю серед переміщених осіб. Дослідження також відкриває шляхи для подальших досліджень міжкультурної адаптації та стійкості в умовах вимушеної міграції.

Список літератури:

1. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation // *Applied Psychology*. 1997. Vol. 46, No. 1. P. 5–34.
2. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer, 1984. 456 p.
3. Hofstede G. *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*. 2nd ed. Thousand Oaks : Sage, 2001. 596 p.
4. Максименко С. Д. Генеза життєвого світу особистості: теоретико-методологічні засади. Київ : КМ Академія, 2007. 376 с.
5. Сачко К. О. Екзистенційна напруга як детермінанта особистісного зростання / *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 15, Вип. 2. С. 112–118.
6. Кокоріна Ю. Є. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб: сучасні виклики / *Психологія і суспільство*. 2021. № 1. С. 55–62.
7. Цибульська Г. В. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (адаптація методики К. Роджерса та Р. Даймонда) / *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 3. С. 78–81.

Prodaniuk F. M., Viatokha I. Yu., Fedorova M. Yu. PSYCHOLOGICAL THEORIES OF PERSONALITY ADAPTATION IN CONDITIONS OF CULTURAL CHANGE: RETROSPECTIVE AND MODERN INTERPRETATIONS

This article explores the psychological adaptation of Ukrainian forced migrants in the context of cultural transition. The study integrates a theoretical analysis of personality adaptation theories with empirical data collected in Germany in the spring of 2025. It is based on the Rogers-Diamond method of social-psychological adaptation, which assesses key psychological traits such as adaptability, self-acceptance, acceptance of others, emotional comfort, internality, dominance, and escapism. The empirical part of the research involved 50 Ukrainian forced migrants temporarily residing in the city of Burg and surrounding areas. Respondents were assessed across three levels – below normative, normative, and above normative – for each psychological indicator. The findings reveal an overall favorable profile of social-psychological adaptation: most participants exhibited normative or high levels of adaptability, self-acceptance, acceptance of others, and internality,

indicating a high potential for integration into the host culture. Gender-specific analysis showed that women generally demonstrated greater emotional flexibility and resilience, while men showed stronger internal control and dominance orientation but experienced more difficulties with emotional comfort and adaptation. These differences likely reflect both psychological and sociocultural influences on gendered adaptation patterns. The study highlights the psychological resilience and challenges of displaced populations and underlines the need for personalized support strategies that consider gender and age-related variables. The findings can inform the development of targeted psychosocial support programs aimed at enhancing integration and well-being.

Key words: *forced migration, psychological adaptation, resilience, socio-cultural change, gender differences, Rogers–Diamond method, emotional comfort, internality, coping strategies.*