

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІСТОРИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
Завідувач кафедри
 Іванець Т. М.
«14» травня 2025р.

**«ОСОБЛИВОСТІ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-
ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В РІЗНИХ КРАЇНАХ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Соціологія»
денної форми навчання
Калашнік Софії Андріївни

Науковий керівник:
Зоська Яна Володимирівна, доктор
соціологічних наук, професор

Рецензент:
Стадник Альона Георгіївна, кандидат
соціологічних наук, доцент, доцент
кафедри практичної психології
Національного університету
«Запорізька політехніка»

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 95А (відмінно)
Секретар ЕК 
«14» червня 2025 р.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ФЕНОМЕНУ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	8
1.1.Сутність феномену соціокультурної адаптації.....	8
1.2.Теоретичні засади змісту феномену соціокультурної адаптації.....	18
РОЗДІЛ 2. ОСНОВНІ МЕХАНІЗМИ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	24
2.1.Характеристика основних методів соціокультурної адаптації студентів- вимушених переселенців.....	24
2.2.Аналіз дієвості механізми соціокультурної адаптації студентів-вимушених переселенців: міжнародний досвід.....	29
РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ.....	36
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. У ХХІ столітті світ стикається з дедалі більшими викликами, пов'язаними з міграцією, збройними конфліктами, політичними кризами та природними катаклізмами. Ці явища зумовлюють постійне зростання кількості вимушених переселенців, серед яких значну частину становить молодь, що прагне продовжити або розпочати здобуття освіти в нових соціокультурних умовах. У зв'язку з цим, соціокультурна адаптація студентів-вимушених переселенців набуває особливого значення як у науковому, так і в практичному контексті.

Соціокультурна адаптація – це складний, багатовимірний процес інтеграції особистості в нове середовище, який охоплює не лише засвоєння мови та побутових норм, а й глибоке осмислення нової культури, цінностей, соціальних очікувань. Для студентів цей процес часто ускладнюється віковими особливостями, психоемоційним напруженням, академічними вимогами та потребою в соціальній підтримці. З огляду на те, що студенти вимушено залишають свої домівки, стикаючись із травматичним досвідом втрати, війни чи переслідувань, адаптація до нового середовища стає ще складнішою і потребує цілісного підходу як з боку приймаючих країн, так і з боку самих переселенців.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння механізмів адаптації студентів-вимушених переселенців у контексті глобалізованого світу. Різні країни застосовують різні моделі інтеграції, що базуються на культурних, освітніх, правових та соціальних засадах. Порівняльний аналіз цих моделей дозволяє виявити як ефективні стратегії, так і типові труднощі, з якими стикаються переселенці в освітньому середовищі.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати особливості соціокультурної адаптації студентів-вимушених переселенців у різних країнах, а також визначити чинники, що впливають на успішність цього процесу.

Відповідно до теми та мети дослідження нам потрібно вирішити наступні **завдання**:

- проаналізувати теоретичні підходи до поняття соціокультурної адаптації та специфіки адаптації вимушених переселенців у контексті студентського середовища;
- дослідити основні механізми соціокультурної адаптації студентів-вимушених переселенців;
- визначити ефективні механізми підтримки студентів-переселенців у процесі їх інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Об’єкт дослідження – процес соціокультурної адаптації студентів-вимушених переселенців.

Предмет дослідження – особливості, чинники та стратегії соціокультурної адаптації студентів-вимушених переселенців у різних країнах.

Наукова розробленість теми. Проблема соціокультурної адаптації студентів-вимушених переселенців є багатогранною і широко дослідженою в українській та зарубіжній науковій літературі. Дослідження можна умовно згрупувати за кількома ключовими напрямками:

Теоретичні засади соціокультурної адаптації та акультурації. Значну увагу вчені приділяють концептуалізації самого явища соціокультурної адаптації. Так, О. Блинова у низці праць аналізує підходи до вивчення акультурації, підкреслюючи складність цього феномена для вимушених мігрантів, зокрема студентів. Подібну увагу до термінологічної точності та побудови моделі адаптації виявляє В. Плющ, акцентуючи на етапах і динаміці процесу соціокультурної адаптації. І. Тарасюк розглядає культурний шок як важливий чинник адаптаційного процесу.

Психологічні чинники та особистісні трансформації. Психологічні аспекти адаптації є об'єктом дослідження таких авторів, як Л. Балабанова, яка аналізує особливості рефлексії вимушених переселенців, та Ю. Максименко і О. Морозова-Йоханнессен, які досліджують особистісні зміни переселенців у нових культурних умовах (Норвегія). Т. Алексєєва порушує проблему ідентичності та її реконструювання, а К. Балян та Л. Лупійко аналізують специфіку адаптації в умовах війни. Психологічні порушення серед українських біженців у Польщі описують Л. Бахмутова і А. Неска.

Соціально-психологічна та міжкультурна адаптація студентів. Особливу увагу адаптації студентів-вимушених переселенців приділяють В. Дуб, який розглядає умови адаптації у вищих навчальних закладах, та О. Богучарова, яка вивчає акультурацію та особистісні чинники міжкультурної адаптації студентів зі Сходу України. М. Молень узагальнює основні напрями соціокультурної адаптації студентів у закладах вищої освіти, а Мен Ян звертає увагу на прояви соціокультурної адаптації іноземних магістрантів.

Практичні аспекти адаптації за кордоном. Адаптацію українських вимушених мігрантів у різних країнах (Польща, США, Велика Британія) аналізують В. Володько і О. Ровенчак (моделі адаптації, іммігранти у США), М. Галицька (українські біженці у Великій Британії), М. Єнін та О. Заєць (соціальна адаптація в Польщі). Практичні виклики й умови приймаючих країн тут виступають важливими змінними процесу адаптації.

Соціокультурні цінності, суб'єктність та міжособистісна взаємодія. На рівні ціннісних орієнтацій проблематику адаптації розкриває В. Дуб, досліджуючи соціокультурні характеристики переселенців. Т. Гурлєєва та А. Єфімова наголошують на суб'єктності, інтерсуб'єктному підході та гуманістичному контексті адаптації в освітньому процесі. К. Гранде та Л. Ніколаєва розглядають специфіку підлітків у новому культурному середовищі.

Загалом на сьогодні проблематиці дослідження особливостей соціокультурної адаптації студентів – вимушених переселенців присвячено

ряд досліджень, проте відсутні комплексні роботи в яких би розкривалися всі аспекти сутності проблеми та механізмів адаптації до нових соціокультурних умов.

Методи дослідження. У процесі вивчення особливостей соціокультурної адаптації студентів-вимушених переселенців було застосовано комплекс взаємопов'язаних методів, що забезпечили повноту та достовірність результатів, отриманих у рамках теоретичного й емпіричного аналізу. Вибір методів зумовлений міждисциплінарним характером проблеми дослідження, що поєднує соціологічний, психологічний, педагогічний та культурологічний підходи. Серед ключових методів виділимо – аналіз та синтез наукової літератури, що дозволив систематизувати основні наукові підходи до трактування понять «адаптація», «соціокультурна адаптація», «інтеграція», «культурний шок», «інтеркультурація». Порівняльний аналіз, який допоміг зіставити різні концептуальні підходи до соціокультурної адаптації в контексті міжнародної академічної мобільності та вимушеної міграції. Основні механізми соціокультурної адаптації студентів-вимушених переселенців були використані такі методи: кейс-метод, що дозволив вивчити конкретні приклади успішної або ускладненої адаптації студентів у різних країнах. У ході аналізу емпіричних даних також застосовувалися методи статистичної обробки інформації. Застосування комплексу методів дозволило отримати об'єктивне уявлення про особливості соціокультурної адаптації студентів – вимушених переселенців, а також сформулювати практичні рекомендації щодо покращення адаптаційних механізмів у приймаючих країнах.

Практичне значення. Результати роботи можуть бути використані у при підготовці тез доповідей, рефератів з навчальних дисциплін, пов'язаних з міграційними процесами та адаптацією мігрантів.

Апробація результатів. Результати дослідження знайшли апробацію в межах Декади студентської науки 2025 (Маріупольський державний університет, м. Київ, 2025),

Публікації. За темою кваліфікаційної роботи було опубліковано тези доповіді:

Калашнік С. Особливості соціальної адаптації українських біженців у Канаді. Декада студентської науки 2025. Київ: МДУ, 2025.

Структура дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить – 66 сторінок, з них основного тексту – 52 сторінк.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ФЕНОМЕНУ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. Сутність феномену соціокультурної адаптації

У сучасному світі, що характеризується глобалізаційними процесами, інтенсифікацією міжкультурних контактів і зростанням мобільності населення, проблема соціокультурної адаптації набуває особливої актуальності. Вона стосується не лише окремих осіб, які змінюють середовище проживання, але й цілих соціальних груп, що опиняються в умовах нового культурного контексту, який вимагає перегляду усталених моделей поведінки, цінностей, норм та способів взаємодії.

Соціокультурна адаптація є складним і багатогранним феноменом, що охоплює процес пристосування індивіда або спільноти до нових соціальних і культурних умов з метою досягнення гармонійного співіснування з оточуючим середовищем. Цей процес включає не лише зовнішню поведінкову зміну, але й глибокі внутрішні трансформації у сфері самосприйняття, ідентичності та міжособистісного спілкування.

У соціологічних дослідженнях соціокультурна адаптація трактується як динамічний процес, а також як його результат, що полягає у входженні мігранта в нове соціокультурне середовище. Цей процес охоплює як прийняття, так і можливе відторгнення нових соціальних і культурних стандартів, норм, цінностей і моделей поведінки, характерних для культури приймаючої спільноти. Водночас він охоплює дві ключові складові: по-перше, це збереження індивідом елементів власної культурної ідентичності, тобто рівень підтримки рідної культури в іншокультурному середовищі; по-друге – активність у міжкультурних взаємодіях, ступінь інтеграції в культуру суспільства, що приймає [11, с. 305; 12, с. 43].

Один із перших науковців, який системно звернувся до проблеми соціокультурної адаптації, американський антрополог К. Оберг, підкреслював, що кожне культурне середовище – це складна структура, що охоплює систему ціннісних орієнтацій, знань, вірувань і як формалізованих, так і неформальних норм, які відображаються в культурних кодах і символах. Ці елементи виявляються у щоденній практиці – через моделі поведінки, способи спілкування (словесного і позасловесного), манери, одяг, харчові вподобання, обряди, звичаї, а також форми організації міжособистісних, родинних, трудових і дружніх стосунків, які формують наше орієнтування в соціальному просторі [9, с. 120].

Потрапляючи в новий культурний контекст, мігрант часто стикається з втратою знайомих орієнтирів, що призводить до дезорієнтації та емоційного напруження. Це явище відоме в науковій літературі як «культурний шок». Уперше поняття було введено в 1951 році антропологинею К. Дюбуа для опису стану культурної розгубленості й суперечливих відчуттів, які переживали дослідники під час взаємодії з представниками інших культур. У 1954 році К. Оберг розширив сферу застосування цього терміна, поширивши його на всіх, хто перебуває в новому культурному середовищі протягом тривалого часу. Згідно з його концепцією, культурний шок виникає внаслідок внутрішнього зіткнення індивіда між попередніми культурними установками та новими нормами, і проходить чотири послідовні стадії:

- «медовий місяць» – період ідеалізації нового середовища;
- регресія – усвідомлення труднощів, дратівливості і культурне відчуження;
- поступове пристосування до нових умов;
- стабілізація й формування нової гармонійної адаптації [8, с. 6].

Початкова фаза соціокультурної адаптації, яку К. Оберг описав як період «медового місяця», характеризується емоційним піднесенням та зацікавленістю новою культурною дійсністю. У цей час – зазвичай протягом перших днів або тижнів – більшість новоприбулих активно досліджують нове

середовище, захоплюючись його особливостями, відкрито сприймають відмінності і бачать у них позитив. Тривалість цієї стадії може коливатися – від кількох днів до декількох місяців.

1. Проте, якщо особа залишається в чужому культурному середовищі на триваліший період, з'являються виклики, пов'язані з побутовими незручностями, мовним бар'єром, юридичними труднощами та нестачею підтримки. Це знаменує початок другої фази – регресивної або кризової, яка проявляється у зростаючій критичності до країни проживання та її громадян. Людина може відчувати ізоляцію, фрустрацію й розчарування. Якщо вона здатна подолати ці труднощі, процес адаптації продовжується; в іншому разі особа ризикує застрягнути на цьому етапі надовго або навіть повернутися до країни походження.

2. У разі успішного проходження попередньої стадії настає третя – адаптивна фаза. Вона починається тоді, коли індивід починає опановувати базові знання про мову, суспільні правила, культурні особливості нового середовища. Незважаючи на те, що проблеми ще існують, до них формується більш раціональне ставлення. На цьому етапі людина вже не відкидає нову реальність, а намагається її зрозуміти, інтерпретувати та інтегрувати у власний досвід.

3. Заключна стадія, яку Оберг визначив як «фаза відновлення», характеризується значним зменшенням впливу культурного шоку. Мігрант починає сприймати місцеві традиції, норми й стиль життя не як чужі або ворожі, а як інший – але легітимний – спосіб існування. З'являється повага до нової культури, бажання краще її пізнати, і врешті – почуття приналежності до нового соціуму [9, с. 124].

Основна думка К. Оберга полягає в тому, що культурний шок є наслідком нездатності адекватно інтерпретувати поведінку оточення, що, своєю чергою, породжує дезорієнтацію. Проте ця реакція не є нездоланною – вона може бути подолана через поступове занурення в нову культурну систему, осмислення її символів та значень [12, с. 43].

Протягом останніх 50 років концепція культурного шоку стала підґрунтям для значної кількості наукових досліджень, які присвячені вивченню адаптаційного процесу мігрантів у нових культурних умовах. На основі цих праць були сформовані різноманітні теоретичні моделі – так звані «адаптаційні криві», які в графічній формі демонструють зміну емоційного стану, настанов і реакцій мігрантів у часі протягом усього періоду їх адаптації.

У енциклопедичному контексті термін «динаміка» трактується як процес змін того чи іншого явища під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників або рушійних сил, що визначають його спрямованість, природу та наслідки [13, с. 43]. Відповідно, динаміку соціокультурної адаптації можна охарактеризувати як процес поступових трансформацій у психоемоційному стані та настановах мігранта протягом періоду адаптації до нового соціокультурного середовища, яке є для нього незвичним.

Однією з перших фундаментальних і широко визнаних теоретичних моделей, що описують таку динаміку, є концепція U-подібної кривої адаптації, запропонована норвезьким соціологом С. Лісгаардом.

Базуючись на серії емпіричних досліджень серед короткотермінових і довготермінових мігрантів із Норвегії у Сполучених Штатах Америки, С. Лісгаард дійшов висновку, що адаптаційний процес має часову послідовність і підпорядковується U-подібній кривій, яка охоплює три основні фази:

- Фаза позитивної початкової адаптації;
- Фаза адаптаційної кризи;
- Фаза повторного набуття позитивної адаптації.

У початковий період перебування за кордоном більшість мігрантів демонструють оптимістичний настрій та ентузіазм. Вони відкриті до пізнання нової культури, прагнуть налагодити соціальні контакти та інтегруватися в нове середовище, очікуючи на успішну взаємодію в нових умовах.

Згодом, після певного часу (тривалість якого індивідуальна для кожної особи), настає друга стадія – фаза культурного та емоційного напруження, або

адаптаційна криза. Міграційна реальність виявляється значно складнішою, ніж здавалося на початку: соціальні норми, правила та культурні коди країни перебування здаються незрозумілими або навіть ворожими. Мігрант може відчувати ізолюваність, емоційний дискомфорт, нерозуміння та нездатність адаптуватися.

У третій фазі, яка настає за умови тривалого контакту з новим культурним середовищем, відбувається поступове відновлення позитивного ставлення. Із часом особа краще знайомиться з особливостями нового соціального устрою, починає краще орієнтуватися у правилах, поведінкових моделях та мові, а також відчуває себе частиною нового соціуму. Це сприяє зростанню внутрішнього прийняття нової культури та поверненню мотивації до інтеграції в неї [13, с. 41].

С. Лісгаард висунув ключове положення, згідно з яким адаптаційний процес є часово зумовленим і має пряму залежність від тривалості перебування мігранта в новому соціокультурному просторі. Іншими словами, чим довше мігрант перебуває у взаємодії з представниками іншої культури, тим більша вірогідність того, що його інтеграція у нові умови життєдіяльності відбуватиметься більш успішно та поступово [18, с. 205].

У 1975 році американський науковець П. Адлер у своїй роботі «Перехідний досвід: альтернативне бачення культурного шоку» охарактеризував соціокультурну адаптацію як перехідний шлях – від початкового етапу з обмеженим розумінням себе та іншої культури до стану глибокого усвідомлення і власної ідентичності, і культурного різноманіття навколо. Він запропонував модель трирівневого підходу до вивчення адаптаційної динаміки, в якій виокремив когнітивний (сприйняття), емоційний (переживання) та поведінковий (соціальні дії) рівні. У межах цієї моделі Адлер виділив п'ять ключових етапів адаптаційного процесу:

- стадія контакту;
- стадія дезінтеграції;
- стадія реінтеграції;

- стадія автономії;
- стадія незалежності [21].

Початковий етап, який Адлер називає контактним, супроводжується зацікавленням мігранта новим середовищем. Особа виявляє захоплення культурними відмінностями, які вона самотійно ідентифікує та інтерпретує як позитивні. Емоційно людина відчуває мотивацію до пізнання незнайомого, а в соціальному аспекті активно шукає шляхи до включення в нову спільноту. За словами П. Адлера, в цей період особа ще тісно прив'язана до своєї рідної культури і оцінює нове середовище крізь призму етноцентричного бачення. Вона схильна концентрувати увагу на культурних схожостях, ніж на розбіжностях, що зміцнює її впевненість у потенційному прийнятті новим соціумом і підтримує прагнення до особистісного та культурного розвитку [1, с. 89].

У фазі дезінтеграції культурні контрасти між мігрантом і приймаючим суспільством стають дедалі очевиднішими внаслідок розбіжностей у моделях поведінки. Емоційно людина переживає внутрішню дезорієнтацію, нерозуміння нових вимог і невпевненість у власній здатності реагувати на ситуації відповідно до нових норм. Соціально ж – вона почувається ізольованою, виключеною з приймаючого середовища, чужою. П. Адлер вважає, що саме в цей період відбувається формування основ для нової ідентичності особи. Посилення культурних контрастів спричиняє негативні реакції – роздратування, відчуження, а інколи й депресивні настрої. Через зниження здатності орієнтуватися в соціальних сигналах нової культури, знайомі культурні орієнтири втрачають свою ефективність, що підштовхує до необхідності опанування нових форм культурного кодування та комунікації. Відбувається руйнування попередніх особистісних структур і паралельне формування нових знань та поведінкових моделей, які відповідають іншим культурним умовам [1, с. 115].

На стадії реінтеграції особа починає з обережністю сприймати культурні особливості нової спільноти (когнітивний рівень), переживає тривожність,

розчарування (емоційна сфера), а її поведінка набуває критичних, часто упереджених форм по відношенню до місцевої культури (соціальна площина).

Цей етап позначений несприйняттям культурних символів і норм приймаючого середовища. Мігрант узагальнює культурні явища, використовуючи стереотипні уявлення, що часто супроводжуються негативною оцінкою. У цей період він, зазвичай, обмежується спілкуванням переважно з представниками власної етнокультурної групи. Незрозумілі або незвичні культурні елементи викликають у нього внутрішню боротьбу, суперечливі емоції – знак поступового зростання культурної рефлексії. Мігрант опиняється перед вибором: залишитися на рівні попереднього досвіду, повертаючись до моделей дезінтеграції, або рухатися вперед, шукаючи нові способи взаємодії з оточенням, розвиваючи альтернативне культурне бачення [1, с. 87].

Четверта фаза, яка визначається як етап автономії, характеризується тим, що особа на когнітивному рівні визнає наявність і право на існування як культурних подібностей, так і відмінностей між своєю культурною ідентичністю та тією, яка домінує в новому середовищі. У плані емоцій, з'являється впевненість, стабільність і внутрішній комфорт. На соціальному рівні особа демонструє готовність активно включатися в різні аспекти життя суспільства, оскільки вже опанувала важливі навички культурної інтерпретації, починає краще розуміти інші культурні коди й норми. Це свідчить про глибший рівень соціальної інтеграції та здатність особи до ефективної участі в міжкультурній взаємодії [2, с. 115].

На цьому щаблі адаптації мігрант здобуває базовий досвід орієнтації у системі символів та знаків нової культури, опановуючи як вербальне, так і невербальне спілкування з представниками іншого суспільства. Хоча його розуміння чужої культури ще не є бездоганним, порівняно з попередніми етапами, він починає сприймати себе як знавця нових соціокультурних норм. Відчуття самотійності, що виникає на цьому етапі, зумовлюється здатністю особи адаптуватися та функціонувати без зовнішньої підтримки з боку

представників приймаючої культури. Мігрант поступово стає повноцінним учасником суспільства, виконуючи звичну або нову соціальну роль, при цьому відчуючи безпеку, психологічний комфорт та прийняття одночасно з боку обох культурних систем – власної й нової [6, с. 113].

На фінальному, п'ятому етапі – етапі незалежності – культурні розбіжності та схожості перестають сприйматися як перешкода. Мігрант починає надавати однакову цінність і тим, і іншим. Його здатність до культурної гнучкості стабілізується, що дає змогу гармонійно поєднувати елементи обох культур у щоденному житті. Емоційний стан врівноважується, з'являється відчуття довіри, відкритості, а також відновлюється емоційна автентичність, властива життю на батьківщині. У людини зростає впевненість у собі, з'являється творче мислення та бажання до активної самореалізації [8, с. 6].

На соціальному рівні цей етап характеризується формуванням автономних переконань, незалежних від культурного контексту, та активною залученістю в суспільне життя. Особа, яка мігрувала, уже не просто розуміє, а й ефективно використовує культурні розбіжності як ресурс для особистісного зростання. Вона виявляє високий рівень емпатії, здатна будувати довірливі відносини й визнає як себе, так і інших, носіями конкретних культурних моделей.

П. Адлер підкреслює, що результативність процесу адаптації напряму залежить від готовності людини пройти через серію нових емоційних, поведінкових і соціальних трансформацій, характерних для кожного етапу. Ключовим є не лише прийняття змін, але й вміння знайти нові можливості для особистісного розвитку через переосмислення й прийняття альтернативних поглядів, цінностей і переконань. Кожен з етапів вимагає різної глибини опрацювання та специфічних навичок адаптації [9, с. 122].

Ще однією вагомою теоретичною моделлю, що вплинула на розуміння соціокультурної адаптації, стала концепція Т. Льюїса та Р. Юнгмана. У своєму міжнародному виданні «Бути іноземцем: культурний шок в коротких описах»

(1986), автори зосереджуються на динаміці зміни ідентичності особи, яка проходить крізь різні фази адаптації, звертаючи увагу на її внутрішнє почуття «свого» або «чужого» на різних етапах процесу. Дослідники запропонували шість послідовних фаз адаптації, включаючи підготовчий та постадаптаційний періоди, у разі повернення особи до країни походження:

- етап переадаптаційної підготовки;
- етап спостереження;
- період зростаючої соціальної інтеграції;
- стадія культурного шоку;
- фаза адаптації до нової культури;
- етап ренадомізації – повернення до рідного культурного середовища

[18, с. 205].

Варто наголосити, що окреслені вище підходи до вивчення динаміки адаптації мігрантів не позбавлені певних обмежень. Зокрема, багато з них мають обмежене прикладне значення щодо усіх типів мігрантів. Це породжує низку відкритих питань щодо придатності наведених концепцій для окремих груп, таких як «глобальні кочівники», вимушені переселенці, особи, які залишили свої домівки під тиском обставин, або ж представники культур, що суттєво відрізняються від культурного контексту приймаючого суспільства. Не менш важливими залишаються проблеми мігрантів, котрі зазнали значного негативного досвіду в новому середовищі, чи навпаки – осіб із потужним соціальним капіталом, який дозволяє їм зберігати високе соціальне самопочуття, незважаючи на зміну місця проживання. Відповідно, питання, які саме чинники обумовлюють успішну соціокультурну адаптацію, заслуговують на глибше емпіричне опрацювання та можуть стати предметом подальших соціологічних досліджень у цій сфері [21, с. 92].

Таким чином, можна зробити висновок, що процес адаптації осіб, які змінюють своє соціокультурне середовище, вивчається вже понад сто років. За цей час наукова спільнота запропонувала цілий ряд теоретичних моделей. У період початку XX століття основою теоретичних побудов була ідея про те,

що міграція неминуче призводить до серйозних негативних наслідків як на особистісному, так і на груповому рівнях. Проте подальші дослідження на емпіричному рівні засвідчили, що хоча міграція дійсно містить численні ризики, її результати не є однозначно негативними і можуть варіюватися від вкрай несприятливих до позитивних і навіть трансформаційних [24, с. 60].

Сьогодні в науковому дискурсі представлено значну кількість підходів до осмислення соціокультурної адаптації. Попри відмінності у деталях, всі вони сходяться на думці, що адаптація – це складний, багатоступеневий процес, для якого характерна хвилеподібна динаміка змін у стані соціального самопочуття мігранта, і який зазвичай розгортається у довготривалій часовій перспективі [26, с. 17].

Зокрема, початковий етап адаптації зазвичай супроводжується ентузіазмом, позитивними очікуваннями й активністю у прагненні інтегруватися в нове середовище. У центральній фазі процесу часто виникає феномен «культурного шоку», спричинений дисонансом між звичними культурними кодами та новими нормами спільноти, що приймає. Завершальний етап може мати два сценарії розвитку: а) досягнення позитивної інтеграції у нове суспільство, стабілізація емоційного стану, формування полікультурної ідентичності та психосоціального балансу; б) неспроможність пристосуватися до нових реалій, що проявляється у зростанні стресу, відторгненні нової культури й можливому поверненні до країни походження [27, с. 233].

Варто зазначити, що кожен з етапів адаптаційного процесу може протікати з різною інтенсивністю та тривалістю. Це значною мірою залежить від таких факторів, як тривалість перебування в іншій країні, рівень соціальної інтеграції (як пасивної, так і активної), обсяг соціального капіталу, попередній досвід міграції, ступінь адаптивності особистості та здатність встановлювати реалістичні цілі в процесі адаптації.

1.2. Теоретичні засади змісту феномену соціокультурної адаптації

У сучасних умовах глобалізації, посилення міжнародної мобільності та зростання кількості вимушених мігрантів проблема соціокультурної адаптації набуває особливої актуальності. Вимушена міграція, спричинена військовими конфліктами, політичними кризами чи іншими надзвичайними ситуаціями, змушує тисячі людей, зокрема студентську молодь, адаптуватися до нових культурних, соціальних, мовних та освітніх реалій. Здатність ефективно взаємодіяти з новим соціокультурним середовищем, зберігаючи власну ідентичність, є запорукою успішної інтеграції, психологічного добробуту та особистісного розвитку переселенця.

Феномен соціокультурної адаптації вже давно став предметом міждисциплінарного вивчення. Психологи, соціологи, культурологи, педагоги, філософи та антропологи намагаються розкрити суть цього складного процесу, розробляючи відповідні концепції, теоретичні підходи та моделі адаптації особистості в іншокультурному середовищі. У науковому дискурсі соціокультурна адаптація розглядається як динамічний процес взаємодії індивіда з новим культурним контекстом, у якому важливу роль відіграють такі чинники, як особистісні якості, наявність підтримки з боку соціального оточення, ступінь культурних розбіжностей між країною походження та країною перебування, рівень толерантності суспільства до мігрантів.

Феномен соціокультурної адаптації є багатогранним і складним процесом, що активно досліджується у психології, соціології та інших науках, особливо в контексті вимушеної міграції. Сучасні наукові підходи до розуміння цього явища зосереджуються на інтеграції індивіда або групи в нове соціальне та культурне середовище, враховуючи як внутрішні психологічні механізми, так і зовнішні фактори.

Соціокультурна адаптація – це багатоаспектний і динамічний процес, який виходить за межі простого пристосування індивіда до нових умов [15, с.

62]. Її сутність розкривається через взаємодію низки теоретичних підходів, кожен з яких додає свої унікальні виміри до розуміння цього складного феномену.

Одним із центральних є психологічний підхід, що фокусується на внутрішніх переживаннях, когнітивних процесах та емоційних станах мігранта. Він розглядає адаптацію як процес, у якому індивід вчиться справлятися зі стресом, викликаним зміною середовища, переробляти нову інформацію та формувати відповідні поведінкові реакції. Дослідження Л. Балабанової про психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців чудово ілюструє цей аспект [2, с. 115]. Вона показує, як здатність до самоаналізу та осмислення власного досвіду стає критично важливою для подолання кризових станів та знаходження внутрішніх ресурсів для адаптації. У цьому контексті, адаптація розглядається не лише як пасивне прийняття нових обставин, а й як активна внутрішня робота, що включає переоцінку цінностей, зміну життєвих пріоритетів та формування нового «Я-концепту». Також, важливою складовою психологічного підходу є вивчення психологічних наслідків вимушеної міграції, як, наприклад, у роботі Л. Бахмутової та А. Неска, які досліджували психологічні порушення серед українських біженців у Польщі, висвітлюючи виклики для психічного здоров'я та необхідність психологічної підтримки [4, с. 9].

Паралельно розвивається соціологічний підхід, який акцентує увагу на взаємодії індивіда з соціальними структурами нового суспільства. Тут соціокультурна адаптація розуміється як процес інтеграції в нові соціальні групи, засвоєння соціальних норм, ролей та інституцій. Він досліджує роль соціальної підтримки, наявності соціальних мереж та доступу до ресурсів (освіта, працевлаштування, житло) у полегшенні адаптаційного процесу [5, с. 91]. Цей підхід підкреслює, що індивідуальна адаптація неможлива без включення в соціальні взаємодії та освоєння нових соціальних практик. Важливим аспектом є взаємодія з місцевим населенням, подолання

стереотипів та упереджень, а також участь у громадському житті приймаючої країни.

Тісно пов'язаний з соціологічним є культурний (культурологічний) підхід, що вивчає процес акультурації – взаємодії культур, внаслідок якої відбувається зміна культурних зразків однієї або обох груп. Дослідження О. Блинової є яскравим прикладом вивчення феномена акультурації у вимушених мігрантів. Вона розглядає різні стратегії акультурації: асиміляцію (повне прийняття нової культури з відмовою від власної), інтеграцію (збереження власної культури при одночасному прийнятті нової), сепарацію (збереження власної культури без інтеграції в нову) та маргіналізацію (втрата зв'язків як з власною, так і з новою культурою) [6, с. 113]. Цей підхід пояснює, як культурні відмінності впливають на процес адаптації та які стратегії є найбільш ефективними для психологічного благополуччя та соціального успіху. Він також підкреслює значення мовної адаптації як ключового елемента для доступу до ресурсів та соціальної взаємодії.

Особливого значення набуває підхід, орієнтований на дослідження ідентичності. У контексті вимушеної міграції, зміна соціального та культурного середовища часто призводить до кризи ідентичності. Робота Т. Алексєєвої щодо можливостей і ризиків конструювання нової ідентичності у вимушених переселенців ілюструє цей аспект [1, с. 88]. Вона показує, що адаптація – це не просто пристосування, а й процес переосмислення власної належності, самовизначення та формування нового «Я» в умовах, коли старі соціальні ролі та групові приналежності втрачають свою актуальність. Це може бути складний і болісний процес, але водночас він відкриває можливості для особистісного зростання та розвитку.

Нарешті, не можна оминути кризовий підхід, особливо актуальний для розуміння адаптації в умовах війни. Дослідження К. Балян та Л. Лупійко, що вивчають адаптацію вимушено переміщених осіб в умовах воєнних дій, підкреслюють, що ці процеси відбуваються на тлі травматичного досвіду, втрат та невизначеності [3, с. 22]. Цей підхід звертає увагу на потребу у

негайній допомозі, психологічній реабілітації та створенні безпечного середовища, яке сприятиме відновленню та поступовій реінтеграції. Він також розглядає адаптацію як динамічний процес, що може мати регресивні фази під впливом нових стресових факторів.

У сукупності, ці теоретичні підходи доповнюють один одного, створюючи цілісну картину соціокультурної адаптації. Вони наголошують, що цей процес є нелінійним, індивідуальним для кожної людини, залежить від багатьох факторів – від особистісних характеристик та попереднього досвіду до специфіки приймаючого суспільства та політичних обставин, що спричинили міграцію. Розуміння цих аспектів є критично важливим для розробки ефективних програм підтримки та інтеграції вимушених переселенців.

Одним із ключових аспектів адаптації, що його розглядають дослідники, є психологічні особливості вимушених переселенців. Л. Балабанова у своїй роботі акцентує увагу на рефлексії як важливому елементі адаптаційного процесу, що допомагає індивідам осмислювати свій досвід та вибудовувати нові стратегії поведінки в умовах кризи [2, с. 117]. Це підкреслює активну роль суб'єкта у власному пристосуванні.

Важливим напрямком є вивчення соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів та пов'язаного з нею феномену акультурації. О. Блинова у численних своїх дослідженнях ґрунтовно аналізує підходи та проблеми вивчення цього процесу [5, с. 91]. Вона розкриває сутність соціально-психологічних засад адаптації, звертаючи увагу на те, як індивіди засвоюють норми, цінності та форми поведінки нової культури, зберігаючи при цьому елементи власної ідентичності або ж конструюючи нову. Ці роботи є фундаментальними для розуміння динаміки взаємодії між особистістю та новим соціальним середовищем.

Т. Алексєєва зосереджується на можливостях і ризиках конструювання нової ідентичності у вимушених переселенців. Це дослідження підкреслює, що адаптація – це не просто пасивне пристосування, а активний процес

переосмислення себе та свого місця у світі, який може супроводжуватися як позитивними трансформаціями, так і певними викликами та загрозами для цілісності особистості [1, с. 90].

Особливого значення набувають дослідження адаптації в контексті воєнних дій. К. Балян та Л. Лупійко у своїх працях аналізують специфіку адаптації вимушено переміщених осіб саме в цих надзвичайно стресових умовах [3, с. 22]. Їхні висновки допомагають глибше зрозуміти психологічні наслідки війни для мігрантів та розробити ефективніші заходи підтримки.

Окрім загальних аспектів, дослідники також вивчають специфічні виклики, з якими стикаються біженці у різних країнах. Так, Л. Бахмутова та А. Неска зосереджуються на особливостях психологічних порушень серед українських біженців у Польщі [4]. Це дослідження підкреслює важливість міжкультурного аспекту адаптації та необхідність врахування контексту приймаючої країни.

У результаті проведеного теоретичного аналізу можна зробити висновок, що соціокультурна адаптація – це не лише процес зовнішньої інтеграції до нового суспільства, але й глибинна трансформація внутрішнього світу особистості, її ідентичності, ціннісних орієнтацій та способу взаємодії з реальністю. У наукових підходах вона постає як складне, багатовимірне явище, в якому взаємодіють психологічні (емоційна стабільність, адаптивні механізми, рефлексія), соціальні (взаємини з новим соціальним оточенням, наявність підтримки, комунікативні можливості) та культурні (розуміння і прийняття норм, звичаїв, традицій) компоненти.

Особливу увагу сучасна наукова думка приділяє вивченню внутрішніх процесів, які супроводжують адаптацію. Зокрема, рефлексія щодо власного місця у новій культурі, переосмислення життєвих цінностей, збереження або трансформація національної, професійної та особистісної ідентичності є ключовими чинниками у здатності особи не лише пристосуватися, але й зберегти цілісність Я-концепції у нових умовах. Для вимушених переселенців, особливо студентів, що продовжують навчання за кордоном, ці питання

набувають особливої актуальності внаслідок різкого розриву з попереднім соціальним середовищем, воєнної травми та нових викликів у чужій культурі.

Також суттєву роль відіграють зовнішні чинники адаптації: рівень відкритості та готовності приймаючого суспільства до інтеграції мігрантів, доступ до освіти та соціальних послуг, наявність мовних курсів та міжкультурних платформ. Міграційний контекст, а особливо вимушене переміщення внаслідок воєнних дій, значно ускладнює адаптаційні процеси, адже супроводжується не лише зміною середовища, але й глибокими особистісними втратами, травмами, а іноді й кризою ідентичності.

Загалом, аналіз теоретичних джерел засвідчує, що адаптація вимушених переселенців – це динамічний процес, який потребує як психологічної стійкості особистості, так і підтримки з боку соціального оточення. Це дозволяє говорити про необхідність цілісного міждисциплінарного підходу до вивчення даного феномену, що поєднує здобутки психології, соціології, культурології та педагогіки.

Таким чином, сукупність проаналізованих теоретичних положень формує концептуальну основу для подальшого дослідження соціокультурної адаптації вимушених переселенців. Вони дозволяють не лише глибше зрозуміти природу адаптаційних процесів, а й слугують фундаментом для створення ефективних інституційних і психологічних механізмів підтримки осіб, які опинилися в умовах культурного та соціального перелому.

РОЗДІЛ 2.

ОСНОВНІ МЕХАНІЗМИ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ВИМУШЕНИХ ПРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1. Характеристика основних методів соціокультурної адаптації студентів-вимушених переселенців

У сучасних умовах глобальних міграційних процесів, спричинених збройними конфліктами, політичними кризами, екологічними катастрофами та економічною нестабільністю, проблема адаптації внутрішньо переміщених осіб, зокрема студентів-вимушених переселенців, набуває особливої актуальності. Україна, яка з 2014 року переживає затяжну кризу, пов'язану з анексією територій і війною, стала осередком масового внутрішнього переміщення населення. Значна частина молоді, опинившись у статусі вимушених переселенців, стикається з новими соціальними реаліями, культурною трансформацією, необхідністю інтегруватися у незнайоме освітнє, соціальне та культурне середовище.

Особливо гостро ці виклики постають перед студентами, які одночасно мають адаптуватися до нового навчального закладу, соціального оточення, локальної культури та системи цінностей. Водночас, саме в студентському віці формуються ключові елементи ідентичності, ціннісні орієнтири та життєві перспективи, що робить період адаптації особливо чутливим. Невдала соціокультурна інтеграція може призвести до відчуження, соціальної ізоляції, зниження академічної успішності, психологічних порушень і навіть відмови від здобуття освіти.

У цьому контексті особливої ваги набуває застосування ефективних методів соціокультурної адаптації, які дозволяють полегшити інтеграцію студентів-вимушених переселенців у нове середовище, підтримати їх психоемоційний стан, стимулювати соціальну активність і розвиток

міжкультурної компетентності. Методи адаптації можуть бути різноманітними за формою і змістом — від індивідуальної психологічної підтримки та освітніх програм до соціально-культурних ініціатив, менторських практик, групової роботи, культурного обміну, залучення до волонтерства чи студентського самоврядування.

Вивчення характеристик таких методів дозволяє не лише окреслити ефективні стратегії інтеграції, а й сформуванати системний підхід до підтримки студентів з досвідом вимушеного переселення у вищій школі. Це відкриває можливості для удосконалення освітньої політики, розробки цілеспрямованих програм психологічної допомоги, створення інклюзивного середовища та запобігання маргіналізації молоді, що пережила травматичні події.

Механізми соціокультурної адаптації виступають своєрідними «містками» між минулим досвідом особистості й новими умовами життя, зокрема коли йдеться про студентів-вимушених переселенців. Переміщення із зони конфлікту чи тимчасово окупованих територій, втрата звичного оточення, порушення зв'язків зі звичним соціокультурним середовищем призводить до глибоких змін у світосприйнятті та самовизначенні особистості. В таких умовах соціокультурна адаптація не є разовим процесом, а радше тривалим і комплексним шляхом трансформації, що вимагає мобілізації внутрішніх ресурсів особистості та залучення зовнішніх підтримувальних механізмів.

Адаптація охоплює не лише побутове пристосування, але і включення до нових освітніх реалій, формування ефективних соціальних зв'язків, відновлення почуття приналежності до соціуму. Як підкреслює Т. Алексєєва, особливе значення має процес реконструювання нової ідентичності вимушених переселенців, яка формується на перетині старого досвіду та нових обставин [1, с. 92]. Соціокультурні механізми виступають у цьому процесі провідниками, що допомагають людині інтегруватися у нову реальність, не втрачаючи ціннісного ядра особистості. Це – когнітивні, поведінкові, емоційні та комунікативні стратегії, за допомогою яких студенти вчаться жити в нових

умовах, осмислювати нове оточення, долати стрес і формувати відчуття контролю над власним життям.

Індивідуальні чинники, такі як емоційна стійкість, мотивація до навчання, здатність до саморефлексії, відіграють фундаментальну роль у процесі адаптації. Л. Балабанова у своєму дослідженні зазначає, що рівень розвитку рефлексивних здібностей у переселенців напрямую корелює з їх здатністю осмислювати та інтегрувати новий досвід, знижуючи ризики виникнення деструктивних психологічних реакцій [2, с. 116]. Водночас, як наголошує К. Балян разом із Л. Лупійко, навіть високий рівень внутрішніх ресурсів не гарантує успішної адаптації без підтримки з боку оточення та інституцій [3, с. 22]. Сприятливе соціальне середовище, зокрема університетські ініціативи, спрямовані на інтеграцію переселенців, істотно знижують рівень дистресу та сприяють формуванню міжособистісних зв'язків.

Вагомими є і зовнішні механізми підтримки, такі як надання психологічної допомоги, доступ до адаптованих навчальних програм, мовна підтримка, організація культурно-освітніх заходів, функціонування центрів підтримки переселенців при закладах вищої освіти. Згідно з дослідженнями О. Блинової, ефективні моделі соціально-психологічної адаптації включають розвиток міжкультурної компетентності, формування навичок соціальної взаємодії в новому середовищі та подолання культурного шоку через інтерактивні практики [5, с. 91]. У цьому контексті мова йде про акультураційні стратегії, серед яких асиміляція, інтеграція, маргіналізація або сепарація. Найбільш сприятливою для студентів є стратегія інтеграції, коли особа зберігає ключові елементи своєї ідентичності, одночасно приймаючи та освоюючи нову культуру.

Роль освітніх закладів у підтримці студентів-переселенців важко переоцінити. Як зазначає В. Дуб, успішна адаптація студентів до вищого навчального закладу передбачає створення інклюзивного освітнього середовища, де враховується культурне походження, травматичний досвід та

потреби особистісного розвитку [14, с. 37]. Такий підхід забезпечує не лише збереження психологічного благополуччя молоді, але й сприяє формуванню стійких академічних і соціальних траєкторій.

Окремо варто підкреслити важливість спільнот і неформальних зв'язків, що формуються у новому середовищі. Соціальний капітал, зокрема підтримка з боку ровесників, наставників, волонтерських і релігійних організацій, дозволяє компенсувати втрату старих зв'язків і відіграє суттєву роль у зниженні рівня тривожності та підвищенні життєстійкості особистості. Цей аспект розкривається у дослідженнях О. Богучарової, яка доводить, що психологічна акультурація студентів-переселенців прямо пов'язана з наявністю позитивного соціального оточення [8, с. 5].

Соціокультурна адаптація студентів-вимушених переселенців – це складний, багат шаровий процес, що охоплює низку взаємопов'язаних механізмів, які дозволяють молодим людям інтегруватися в нове освітнє та соціальне середовище після травматичного досвіду переміщення. Ці механізми базуються на психологічних, соціальних та культурних взаємодіях, що формують їхній новий життєвий простір.

Одним із центральних механізмів є психологічна акультурація, яка включає не лише пристосування до зовнішніх умов, а й внутрішні зміни в особистісній структурі. О. Богучарова у своєму дослідженні особистісних чинників та міжкультурної адаптації студентів-мігрантів зі сходу України підкреслює, що цей процес передбачає переосмислення власної ідентичності та цінностей, формування нових когнітивних схем і поведінкових патернів [8, с. 5]. Студенти вчаться інтерпретувати нові культурні сигнали, долати мовний бар'єр та приймати відмінності в соціальних нормах. Це не просто засвоєння нових правил, а й активне перетворення внутрішнього світу для відповідності вимогам нового середовища.

Важливою складовою адаптації є соціальна інтеграція, яка реалізується через побудову нових соціальних зв'язків та включення в соціальні інститути. Студенти-переселенці шукають нові групи приналежності – від навчальних

колективів до неформальних об'єднань. М. Єнін та О. Заєць на прикладі Польщі розглядають соціальну адаптацію та інтеграцію українських біженців, що включає доступ до освіти, житла, ринку праці та медичних послуг [16, с. 225]. Цей механізм передбачає активну участь у житті спільноти, встановлення довіри та взаємодопомоги, а також подолання почуття ізоляції. У цьому контексті М. Галицька досліджує соціокультурну адаптацію українських біженців у Великій Британії, підкреслюючи важливість державної політики та громадських ініціатив у сприянні інтеграції [11, с. 305].

Окреме місце посідають моделі соціокультурної адаптації іммігрантів, проаналізовані В. Володьком та О. Ровенчаком. Вони виділяють різні стратегії, такі як асиміляція, інтеграція, сепарація та маргіналізація, кожна з яких має свої переваги та виклики для адаптації [10, с. 185]. Ці моделі допомагають зрозуміти, що адаптація – це не завжди лінійний процес і що її успішність залежить від балансу між збереженням власної культурної ідентичності та прийняттям нової. Особливо це актуально для студентів, які знаходяться на етапі формування світогляду.

Адаптація до вищого навчального закладу є специфічним механізмом, що має свої особливості. В. Дуб досліджує цей процес у студентів-переселенців, акцентуючи увагу на важливості освітнього середовища як інструменту інтеграції [14, с. 37]. Це включає пристосування до академічних вимог, нової системи навчання, налагодження стосунків з викладачами та однолітками. У цьому ж контексті, К. Гранде та Л. Ніколаєва розглядають психологічну та соціокультурну адаптацію підлітків в інокультурному середовищі, що є релевантним і для студентської молоді, яка часто стикається зі схожими викликами [12, с. 43].

Ключовим внутрішнім механізмом є розвиток суб'єктності та формування нових ціннісних орієнтацій. Т. Гурлеєва підкреслює, що суб'єктність є основою особистісного розвитку, що дозволяє індивідам активно впливати на власну адаптацію, а не бути пасивними об'єктами змін [13, с. 41]. У свою чергу, В. Дуб досліджує соціокультурні характеристики

ціннісних орієнтацій вимушених переселенців, показуючи, як зміни в житті можуть впливати на їхню систему цінностей [15, с. 62]. Це дозволяє студентам-переселенцям не просто пристосовуватися, а й свідомо формувати свій життєвий шлях у нових умовах, переосмислюючи минулий досвід та будуючи майбутнє.

Таким чином, соціокультурна адаптація студентів-вимушених переселенців відбувається через комплекс взаємодіючих механізмів, які включають психологічну акультурацію, соціальну інтеграцію, пристосування до освітнього середовища та активний розвиток власної суб'єктності та ціннісних орієнтацій. Розуміння цих механізмів є ключовим для розробки ефективних програм підтримки та сприяння успішній інтеграції цієї вразливої категорії молоді.

2.2. Аналіз дієвості механізми соціокультурної адаптації студентів-вимушених переселенців: міжнародний досвід

Соціокультурна адаптація студентів-вимушених переселенців є складним і багатогранним процесом, що охоплює як зовнішні, так і внутрішні зміни, які відбуваються у відповідь на нові соціальні та культурні умови. У контексті вимушеного переселення молоді, зумовленого воєнними діями, політичною нестабільністю чи іншими кризовими обставинами, адаптація набуває особливої гостроти. Студенти, які опиняються в іншій країні чи регіоні, змушені не лише продовжувати навчання в незнайомому середовищі, а й активно інтегруватися в нове культурне, соціальне та освітнє середовище. Це вимагає не тільки гнучкості, але й здатності засвоїти нові норми, цінності, моделі поведінки, при цьому зберігаючи власну ідентичність.

Соціокультурна адаптація студентів-вимушених переселенців є складним і багатогранним процесом, що включає інтеграцію в нові соціальні, освітні та культурні умови. У міжнародній практиці, особливо в європейських

країнах, які активно приймають українських студентів, таких як Німеччина, Польща, Швеція, Норвегія та Велика Британія, механізми соціокультурної адаптації реалізуються через комплекс взаємопов'язаних психологічних, поведінкових і комунікативних стратегій, що допомагають подолати культурний шок, подолати бар'єри та створити соціальні зв'язки у новому середовищі. Ці механізми включають як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішню підтримку з боку приймаючих інституцій і суспільства в цілому.

Дослідження І. В. Тарасюк підкреслюють, що культурний шок — одна з найскладніших стадій адаптації, під час якої мігранти переживають емоційне напруження, пов'язане з розривом із звичним соціокультурним контекстом і необхідністю пристосування до нових норм і правил [27, с. 233]. У таких умовах особливо важливою стає наявність підтримки, що може надходити як від освітніх установ, які організовують мовні курси, психологічні консультації та інтеграційні програми, так і від громадських організацій, що забезпечують соціальний капітал — коло знайомств і підтримки, яке допомагає студентам будувати нові соціальні зв'язки [30, с. 171]. У країнах Західної Європи, зокрема в Німеччині, ця підтримка часто включає комплексні заходи з менторства, де досвідчені студенти або волонтери супроводжують вимушених переселенців у перші місяці перебування, що значно полегшує процес соціалізації і навчання [34].

Досвід Польщі, яка прийняла значну кількість українських студентів, свідчить, що важливим чинником успішної адаптації є не лише формальна підтримка, але й індивідуальні ресурси, зокрема емоційна стійкість і мотивація до навчання. Науковці зазначають, що ті переселенці, які активно використовують саморефлексію та розвивають когнітивні стратегії подолання стресу, мають вищі шанси не лише адаптуватися, але й досягти успіху в новому освітньому середовищі [28]. Такі особистісні якості дозволяють знизити рівень психологічного дискомфорту і підтримувати стабільність у складних соціокультурних умовах.

У скандинавських країнах, таких як Швеція і Норвегія, соціокультурна адаптація часто інтегрується в державні політики, що передбачають рівний доступ до освіти та активне залучення вимушених переселенців у навчальні і культурні процеси. Високий рівень соціальної підтримки та толерантності у цих країнах сприяє швидшій інтеграції студентів, а також допомагає подолати мовний бар'єр через безкоштовні мовні курси і культурні обміни [29, с. 292]. Таким чином, держава виступає як гарант створення комфортних умов для адаптації, що підтримується науковими дослідженнями в галузі акультурації.

Велика Британія, яка також приймає значну кількість українських студентів-біженців, використовує комплексний підхід до адаптації, що поєднує психологічну підтримку, освітні заходи і соціальну інклюзію. За даними дослідження Джонса та Когута, інтеграція в університетські спільноти через клуби, волонтерські програми і підтримку студентських асоціацій допомагає зменшити відчуття ізоляції та формує позитивний досвід культурного обміну [34]. Водночас у британському досвіді відзначаються труднощі, пов'язані з тривалістю адаптаційного періоду, що може бути подолано за допомогою більш гнучких програм підтримки.

Аналіз практик соціокультурної адаптації студентів-вимушених переселенців у різних країнах дозволяє не лише простежити загальні тенденції інтеграції цієї вразливої категорії молоді у нові соціокультурні умови, а й виявити ефективні підходи, що забезпечують успішне включення до освітнього середовища [27, с. 233]. Вимушена міграція внаслідок військових конфліктів, політичної нестабільності чи гуманітарних криз створює серйозні виклики для молодих людей, які прагнуть продовжити навчання у безпечних умовах. У цьому контексті саме країни, що приймають таких студентів, відіграють ключову роль у формуванні інклюзивного, підтримуючого освітнього простору.

У Німеччині, яка є одним із провідних європейських центрів для прийому біженців, діють масштабні державні й інституційні програми інтеграції [28]. Студентам-переселенцям пропонуються підготовчі мовні

курси, соціальні стипендії, психологічна допомога та менторська підтримка з боку волонтерів і студентських спільнот. Університети активно залучають їх до академічної та позаурочної діяльності, що сприяє швидшому входженню до нового соціального середовища.

Польща, яка після початку війни в Україні прийняла значну кількість українських студентів, демонструє приклад швидкої адаптації нормативно-правової бази до нових умов. Українські студенти отримали можливість продовжити навчання без додаткових вступних процедур, було запроваджено пільгові програми фінансування, розширено доступ до консультаційних служб і психологічної допомоги [29, с. 292]. Водночас, саме етнокультурна близькість, мовна спорідненість і соціальна солідарність значною мірою полегшили процес адаптації.

Ключовим механізмом адаптації є психологічна перебудова, що включає як свідомі, так і несвідомі процеси пристосування до змінених умов життя. А. Єфімова досліджує інтерсуб'єктний підхід до соціально-психологічної адаптації українців, наголошуючи на важливості взаємодії та комунікації для формування нового «Я» в умовах міграції [17]. Для студентів це означає не лише подолання стресу від втрати звичного середовища, а й активну роботу над власною ідентичністю, яка може зазнавати значних трансформацій. Ю. Максименко та О. Морозова-Йоханнессен, досліджуючи психологічні особливості особистісних змін переселенців у Норвегії, підкреслюють, що адаптація – це не просто пасивне пристосування, а активний процес переосмислення життєвого досвіду, формування нових цілей та стратегій виживання у незвичному середовищі [21, с. 93]. Це включає розвиток гнучкості мислення та емоційної стійкості.

Важливим аспектом є академічна адаптація, яка включає звикання до нової освітньої системи, мовного середовища та академічних вимог. Студенти-переселенці стикаються з необхідністю опановувати нові методи навчання, складати іспити за іншими правилами та інтегруватися у студентські спільноти. Це не лише про знання мови, а й про розуміння культурних нюансів

викладання та взаємодії з однолітками. Мен Ян у своєму дослідженні сутності соціокультурної адаптації іноземних магістрантів підкреслює специфіку її прояву, що є актуальним і для українських студентів, яким доводиться звикати до нових освітніх стандартів [22, с. 27]. М. Молень також вивчає соціокультурну адаптацію студентів у вищих навчальних закладах, наголошуючи на значенні підтримки з боку ВНЗ [23, с. 45].

Механізм соціальної інтеграції є одним із ключових для успішної адаптації. Він включає налагодження нових соціальних зв'язків, входження в місцеві спільноти та активну участь у житті приймаючого суспільства. В. Стець, досліджуючи особливості процесу соціально-психологічної адаптації мігрантів, акцентує на важливості цих зв'язків для зменшення відчуття ізоляції та самотності [26, с. 17]. У Великій Британії, як зазначає О. Кінаш та інші, соціальна адаптація вимушено переміщених осіб в умовах військового стану вимагає комплексного підходу, де підтримка з боку громадських організацій та місцевих ініціатив відіграє вирішальну роль [19, с. 137]. Студенти часто інтегруються через волонтерську діяльність, спортивні клуби або культурні заходи, що дозволяє їм відчувати себе частиною нової спільноти.

Крім того, важливу роль відіграє культурна акультурація, що передбачає взаємодію з новою культурою та її цінностями. В. Плющ детально аналізує концептуалізацію, етапи та динаміку соціокультурної адаптації мігрантів, також розглядає соціологічні моделі соціокультурної адаптації у іншокультурному середовищі [24, с. 59]. Для українських студентів це означає не тільки засвоєння нових культурних норм, а й переосмислення власної культурної ідентичності. Це може виявлятися у зміні повсякденних звичок, адаптації до нових правил етикету та розумінні відмінностей у менталітеті.

Порівняльний аналіз міжнародного досвіду засвідчує, що ефективність механізмів соціокультурної адаптації залежить від синергії внутрішніх ресурсів студентів і зовнішніх умов, що їх створюють приймаючі спільноти. Наукові моделі, запропоновані Вордом і Кеннеді, демонструють, що адаптація

є динамічним процесом, що охоплює як усвідомлені, так і автоматичні форми поведінки, що підсилюються через соціальну взаємодію і культурне навчання [36]. Таким чином, міжнародний досвід доводить, що для успішної адаптації студентів-вимушених переселенців необхідна цілісна підтримка, що враховує індивідуальні психологічні особливості та соціокультурний контекст країни приїому.

Загалом, соціокультурна адаптація студентів-вимушених переселенців в європейських країнах відбувається через складний комплекс взаємопов'язаних механізмів, які включають психологічну перебудову, академічну адаптацію, соціальну інтеграцію та культурну акультурацію. Успішність цього процесу залежить як від індивідуальних ресурсів та стійкості студентів, так і від політики приймаючих країн, яка має забезпечувати адекватну підтримку та створювати умови для їхньої повноцінної інтеграції.

Відтак, дослідження практик соціокультурної адаптації студентів-вимушених переселенців у різних країнах засвідчує, що успішна інтеграція є можливою лише за умов комплексного підходу, який враховує культурні, психологічні, освітні та соціальні аспекти адаптації. Найбільш ефективними є ті практики, які поєднують інституційну підтримку (система пільг, доступ до освіти, менторство) з розвитком інклюзивного освітнього середовища, що базується на повазі до культурного розмаїття. Україна, зі свого боку, може перейняти успішний досвід інших держав для формування власної політики підтримки студентів-переселенців як у внутрішньому, так і міжнародному контексті.

Отже, можемо підсумувати, що у випадку студентів-вимушених переселенців процес соціокультурної адаптації має власну специфіку. По-перше, ця категорія молоді знаходиться на межі двох уразливих статусів – як особи, що зазнала вимушеного переміщення, і як студента, що перебуває у стані навчального та особистісного становлення. По-друге, студентське середовище висуває низку вимог – академічних, соціальних, комунікативних

– які можуть посилювати адаптаційні труднощі, особливо в умовах обмеженого знання мови, відсутності соціального капіталу, або культурної дистанції з приймаючим суспільством.

Разом з тим, саме університетська спільнота часто є одним із головних ресурсів підтримки та інтеграції. Емпіричні дослідження засвідчують, що ключовими факторами успішної адаптації студентів-вимушених переселенців є: позитивна міжкультурна взаємодія, участь у соціальному та академічному житті закладу освіти, доступ до психологічної та освітньої підтримки, а також наявність чітких адаптаційних програм з боку університетів. Значну роль відіграє також внутрішній ресурс особистості: мотивація до навчання, здатність до саморефлексії, психологічна стійкість.

РОЗДІЛ 3.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ

Соціокультурна адаптація українських студентів-вимушених переселенців, які продовжують навчання за кордоном, постала однією з ключових проблем сучасного українського суспільства у контексті повномасштабної війни. Актуальність цієї теми зумовлена як масовістю явища вимушеної міграції серед молоді, так і глибиною особистісних, академічних і культурних трансформацій, які переживають ці студенти. Проведене нами емпіричне дослідження дозволило виявити специфіку цього процесу, а також зіставити результати з даними, отриманими в межах міжнародних досліджень.

Наше дослідження спрямоване на глибокий аналіз адаптаційних процесів українських студентів, які були вимушені залишити свою країну через повномасштабну військову агресію Російської Федерації.

До участі в дослідженні були залучені українські студенти, що набули статусу вимушених переселенців та емігрували за кордон у 2022 році, після початку широкомасштабного вторгнення РФ.

Методологічна архітектура дослідження охоплювала послідовний набір етапів: спочатку було сформовано теоретико-методологічний каркас, що став основою для всього наукового пошуку. Далі здійснювався ретельний відбір та обґрунтування діагностичного інструментарію, включаючи відповідні методики, тести та оціночні шкали. Наступним кроком стало створення спеціалізованого опитувальника, за допомогою якого проводився збір емпіричних даних. Отримані відомості піддавалися статистичній обробці та якісному аналізу, що дозволило виявити ключові закономірності. Завершальним етапом стала розробка практичних рекомендацій, що ґрунтувалися на здобутих результатах.

Збір даних здійснювався в період активних бойових дій після повномасштабного вторгнення РФ в Україну. Для залучення респондентів було використано 12 Telegram-каналів у різних країнах, спеціально створених для підтримки української молоді та студентства. Відбір цих ресурсів проводився за критерієм наявності ключових фраз, таких як "допомога українцям" та їх варіацій.

Взаємодія з аудиторією каналів була різноманітною: від позитивних до негативних відгуків, приватних повідомлень від користувачів та сприяння адміністраторів у поширенні опитувальника. Варто зазначити, що процес дослідження супроводжувався певними технічними труднощами з боку платформи Telegram, що виникли через скарги користувачів. Це призвело до тимчасового блокування можливості писати в групах – спочатку на один день, а згодом на тиждень, під час якого комунікація була обмежена лише наявними контактами. Попри ці виклики, заплановані дослідницькі завдання були успішно виконані.

Емпірична частина дослідження базувалася на комплексі взаємодоповнюючих методів. Основний діагностичний інструментарій представлений анкетною-опитувальником (Додаток А). Для оцінки рівня адаптованості особистості застосовувався «Опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості/неадаптованості особистості» (Додаток Б). Додатково, для глибинного розуміння індивідуальних переживань респондентів, використовувався метод інтерв'ю. Важливим елементом дослідження став також власний досвід дослідника, який сам має статус тимчасового захисту в одній з європейських країн, що додало унікальну перспективу до аналізу отриманих даних.

Показник адаптованості, що вимірюється за допомогою «Опитувальника К. Роджерса», є ключовим індикатором успішності соціально-психологічної адаптації особистості. Цей інструмент допомагає оцінити, наскільки ефективно людина пристосовується до мінливих умов оточення [34].

Частина тверджень опитувальника фокусується на описі адаптованої особистості – тієї, що здатна успішно пристосовуватися до змін у соціальному середовищі. Оскільки соціум динамічний, справжньою ознакою адаптації вважається не просто пристосування, а й здатність людини до подальшого саморозвитку: це включає гнучкість у зміні звичок, активне освоєння нових навичок та розвиток умінь, що є необхідними для ефективного функціонування в нових умовах [35].

На противагу цьому, інша група тверджень характеризує неадаптовану особистість. Це та людина, якій бракує належної соціально-психологічної гнучкості при зміні ситуації. Такі індивіди схильні чіплятися за застарілі моделі поведінки, навіть якщо життєві обставини кардинально змінилися. Через свою небажання змінюватися, вони часто відстають від соціального оточення та стикаються з численними труднощами [36]. Респондентам пропонується відповісти «так» або «ні» на кожне твердження, обираючи варіант, який найбільш точно відображає їхню особистість.

Загальний рівень адаптованості особистості визначається шляхом співвідношення кількості позитивних відповідей за шкалою адаптованості до кількості позитивних відповідей за шкалою дезадаптованості. Чим вищим є отриманий коефіцієнт, тим значнішим вважається рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда [33, с. 6].

До вибірки дослідження після верифікації даних було відібрано 40 респондентів віком від 18 до 22 роки. Дослідження проводилося в період з 1 травня по 1 червня 2025 року шляхом онлайн-опитування. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Основним критерієм включення респондентів до вибірки був статус українськог остудента - вимушеного переселенця, який залишив територію країни внаслідок військового вторгнення 2022 року.

Гендерна структура вибірки виявила переважання жінок (28 осіб, 70%) над чоловіками (12 осіб, 30%). Це може свідчити про вищу готовність жінок

брати участь у соціологічних дослідженнях або про їх вищу чисельність серед студентів-переселенців в обраних закладах.

Вікова структура респондентів розподілилася наступним чином:

- 18 років – 6 осіб (15%)
- 19 років – 10 осіб (25%)
- 20 років – 12 осіб (30%)
- 21 рік – 7 осіб (17.5%)
- 22 роки – 5 осіб (12.5%)

Середній вік учасників дослідження склав 20 років.

Рівень освіти респондентів був однаковим – усі опитані є студентами закладів фахової передвищої або вищої освіти, тобто перебувають у процесі здобуття вищої освіти (100%). Це забезпечує однорідність вибірки та дозволяє зосередитися саме на специфіці адаптації в студентському середовищі.

Географічне походження респондентів (до моменту вимушеного переселення) показало наступний розподіл:

- Донецька область – 12 осіб (30%)
- Луганська область – 6 осіб (15%)
- Харківська область – 7 осіб (17.5%)
- Херсонська область – 5 осіб (12.5%)
- Запорізька область – 4 особи (10%)
- Київська область – 2 особи (5%)
- Миколаївська область – 2 особи (5%)
- Інші регіони – 2 особи (5%)

Таким чином, переважає східно- та південноукраїнське походження, що є очікуваним з огляду на інтенсивність воєнних дій у цих регіонах.

Географія теперішнього проживання студентів включає як великі міста, так і невеликі населені пункти західної та центральної України:

- Львів – 10 осіб (25%)
- Івано-Франківськ – 6 осіб (15%)
- Тернопіль – 5 осіб (12.5%)

Чернівці – 4 особи (10%)

Вінниця – 5 осіб (12.5%)

Хмельницький – 3 особи (7.5%)

Інші населені пункти – 7 осіб (17.5%)

Хронологія переселення була вивчена через запитання «Коли Ви покинули місце постійного проживання?». Аналіз відповідей дозволив встановити такі часові рамки:

Березень 2022 року – 21 особа (52.5%)

Квітень 2022 року – 7 осіб (17.5%)

Травень–червень 2022 року – 5 осіб (12.5%)

Інші дати (липень–жовтень 2022 року) – 7 осіб (17.5%)

Найбільше респондентів залишили рідні міста в березні 2022 року, що відповідає піку евакуації у перші тижні повномасштабного вторгнення.

Аналіз отриманих даних показав різноманітний рівень адаптованості серед 40 опитаних студентів. Високий рівень адаптованості, з коефіцієнтом вище 1,5, спостерігався у 12 осіб, що становить 30% від загальної кількості респондентів. Ці студенти характеризуються впевненим ставленням до нових умов, високою емоційною стабільністю, активною соціальною позицією та успішним подоланням адаптаційних викликів. Середній рівень адаптованості, із коефіцієнтом у межах від 0,9 до 1,5, було виявлено у 18 осіб, або 45% опитаних. Для цієї групи характерні помірні труднощі під час адаптації, періодична тривожність, проте вони зберігають загальну стабільність і мають потенціал для подальшої повної адаптації. Низький рівень адаптованості, з коефіцієнтом нижче 0,9, відзначено у 10 студентів, що складає 25% досліджуваної групи. Ці особи мають значні складнощі у пристосуванні до нових умов, проявляють емоційну нестабільність, низьку соціальну активність і підвищений рівень тривожності. Таким чином, отримані результати свідчать про неоднорідність рівня адаптації студентів та потребу в диференційованому підході до підтримки кожної групи.

Таблиця 1. Результати дослідження

Рівень адаптованості	Кількість осіб	Відсоток
Високий	12	30%
Середній	18	45%
Низький	10	25%

Отже, отримані результати дослідження свідчать про те, що більшість студентів-вимушених переселенців, а саме 75%, мають середній або високий рівень адаптованості, що є важливою позитивною ознакою їхньої здатності ефективно інтегруватися в нове соціокультурне середовище. Цей факт свідчить про наявність у більшості респондентів ресурсів для подолання стресових ситуацій, пов'язаних із зміною життєвих умов, а також про сформовані навички соціальної взаємодії, емоційної стійкості та здатності адаптуватися до нових викликів. Водночас, незважаючи на цей загальний позитивний тренд, слід звернути увагу на те, що 25% опитаних демонструють низький рівень адаптації. Це означає, що значна частина студентів має суттєві труднощі з пристосуванням, що проявляється у вигляді емоційної нестабільності, підвищеної тривожності та недостатньої соціальної активності. Така ситуація підкреслює гостру потребу у розробці та впровадженні спеціалізованих програм психологічної підтримки, які б допомогли цій уразливій групі подолати адаптаційні бар'єри, знизити рівень стресу і сприяти більш гармонійному включенню у навчальне і соціальне середовище. З огляду на це, системний підхід до підтримки студентів-вимушених переселенців, який включатиме як індивідуальну, так і групову роботу з психологами, створення умов для соціалізації та розвитку адаптивних навичок, є необхідним кроком для забезпечення їхньої успішної інтеграції і повноцінного навчання. Таким чином, результати дослідження не лише відображають реальний стан адаптації студентів, але й визначають ключові

напрямки подальшої роботи з підвищення якості їхньої соціально-психологічної підтримки.

Дані, отримані під час дослідження серед студентів з України, які вимушено залишили країну та нині перебувають у країнах Європи, виявили багатофакторний характер труднощів, що суттєво впливають на їх загальне життєве благополуччя. У сфері міжособистісного та емоційного життя найбільше занепокоєння викликає розрив із рідними та близькими, емоційна відстороненість від родини, брак звичного щоденного спілкування, відсутність підтримки та почуття емоційної безпеки. Тривога за долю родичів, які залишилися в Україні, залишається постійним тлом їх повсякденного життя.

Економічна залежність від соціальних виплат або допомоги з боку сторонніх структур породжує почуття безпорадності та знижує самооцінку, впливаючи на впевненість у власних силах.

На побутовому рівні студенти скаржилися на труднощі з пошуком стабільного житла, невлаштовані умови проживання та проблеми, пов'язані з мовним бар'єром, який ускладнює як повсякденне життя, так і академічне середовище. Серед інших викликів – складність з доступом до якісної медичної допомоги, громіздка адміністративна система і відчутна втрата звичного рівня комфорту. Деякі з респондентів акцентували на болісному досвіді втрати особистих речей, майна або навіть документів через воєнні події.

Психоемоційне навантаження формує окремий пласт проблем. Студенти згадували про втрату відчуття стабільності, неможливість вибудовувати довгострокові плани, а також обмеження свободи дій через необхідність дотримання чужих соціальних норм та правил. Брак часу і ресурсів на хобі, самореалізацію та повноцінний відпочинок лише посилює відчуття втоми та фрустрації. Невизначене майбутнє, тривожність щодо повернення додому або перспектив залишитися за кордоном – усе це створює додатковий психологічний тиск.

У соціокультурному контексті основними бар'єрами стали відмінності у світогляді, традиціях і формах комунікації. Відсутність глибокого розуміння локальної культури, нових соціальних ролей і поведінкових норм спричиняє культурну ізоляцію. Інтеграція у студентське середовище або ширший соціум часто відбувається повільно і фрагментарно.

Організаційні виклики також становлять значну перешкоду для успішної адаптації. Студенти з України зіштовхуються з непрозорими адміністративними процедурами, недостатньо оперативним реагуванням на запити, відсутністю чітких інструкцій або інформації щодо доступу до соціальних і академічних сервісів. Усе це уповільнює процес включення у нове середовище і поглиблює відчуття невпевненості та розгубленості.

Опитування серед українських студентів, які внаслідок війни стали вимушеними переселенцями й нині здобувають освіту в країнах Європи, дало змогу виокремити ключові мотиви їхньої еміграції. Найвагомішим чинником, що вплинув на прийняття рішення про виїзд, виявилось прагнення забезпечити максимальний рівень безпеки – цю причину назвали 44% опитаних. Ще 14% респондентів зазначили загальне бажання уникнути небезпеки, як основний мотив зміни місця проживання. Побоювання щодо обстрілів, можливої блокади та активних бойових дій стали вирішальними для 12% опитаних, тоді як емоційне виснаження через постійні повітряні тривоги стало причиною виїзду для 8% студентів.

Окрім цього, частина респондентів (2%) вказала на сильний вплив родини при прийнятті рішення про евакуацію. Ще 10% відзначили труднощі з пошуком доступного житла у відносно безпечних регіонах України, а також відчуття невизначеності та тривоги перед невідомим майбутнім. Інші 10% назвали індивідуальні обставини, які не увійшли до основного переліку причин. Отже, домінантними виявилися ті фактори, які прямо чи опосередковано стосуються фізичної та психологічної безпеки, зокрема дітей, що й зумовило хвилю міграції серед студентської молоді.

У ході подальшого аналізу емпіричних даних було виявлено низку чинників, які безпосередньо впливають на адаптацію українських студентів-переселенців у нових соціокультурних реаліях європейських країн. Одним із визначальних аспектів виявився початковий досвід перебування за кордоном, зокрема якість першого контакту з місцевим населенням, волонтерами або представниками органів влади, а також доступ до безпечного і стабільного життєвого простору. Саме ці перші враження формують уявлення про середовище, до якого студент потрапив, і значною мірою впливають на рівень довіри та готовність до подальшої інтеграції.

Водночас, значну роль у процесі адаптації відіграє інформаційна складова. Половина опитаних (52%) зазначили, що основним джерелом отримання важливої інформації для них стали Telegram-канали, що свідчить про обмежений офіційний супровід з боку державних або освітніх інституцій. Близько третини студентів (32%) відчують дефіцит знань щодо правового статусу, можливостей навчання та перебування в країнах ЄС. Ще 38% респондентів підкреслили, що мовний бар'єр та недостатня обізнаність із законодавчими особливостями нової країни створюють серйозні виклики у повсякденному житті та можуть навіть призвести до юридичних ризиків.

Отже, свідчення українських студентів, які змушені були адаптуватися до нових умов за межами батьківщини, вказують на комплексність і багатовимірність викликів, з якими вони стикаються. Ці дані підкреслюють необхідність системної підтримки, яка має враховувати як психологічні, побутові та правові потреби, так і потребу в достовірній інформації та стабільному соціальному оточенні.

Українські студенти, які через війну опинилися за кордоном та продовжують навчання у європейських державах, наголошують на гострій потребі в доступній і зрозумілій практичній інформації. Зокрема, вони вказують на необхідність отримання чітких інструкцій щодо процедур нострифікації дипломів, оформлення дозвільних документів, працевлаштування, податкового обліку та можливостей користування

перекладацькими послугами. Відсутність такої інформаційної підтримки суттєво ускладнює студентам-переселенцям взаємодію з місцевими адміністративними структурами, зокрема у сфері медицини, освіти й трудових правовідносин.

У ході дослідження було з'ясовано, що нове культурно-соціальне середовище істотно трансформує соціальні зв'язки й моделі поведінки студентів, які змушені адаптуватися до чужої країни. Так, 42% опитаних зізналися, що стикаються із загальними труднощами під час інтеграції в нове суспільство.

Ставлення місцевих громад до українських студентів-переселенців виявилось доволі різноманітним. Хоча переважна частина учасників дослідження (76%) розповіла про позитивні й теплі жести підтримки з боку мешканців приймаючих країн, майже чверть респондентів (24%) зазнали дискримінації або ворожого ставлення через своє походження. Цікаво, що 26% студентів одночасно мали досвід як позитивної, так і негативної взаємодії з місцевим населенням, що свідчить про амбівалентність соціальних процесів у країнах перебування.

Особливо тривожними є свідчення 18% опитаних, які почувалися незахищеними у приймаючих громадах. Серед зафіксованих проблем – булінг, навмисне пошкодження особистого майна.

Попри ці виклики, студенти відзначають, що суттєву підтримку у процесі адаптації їм надали місцеві волонтерські ініціативи та гуманітарні центри. Саме ці організації допомагали з перекладами, оформленням документів, пошуком тимчасового житла та матеріальним забезпеченням. Не менш важливою була участь комерційних компаній, які у перші місяці після початку повномасштабної війни демонстрували високу соціальну відповідальність. Емоційна підтримка, емпатія та доброзичливість з боку місцевих жителів стали основою для формування базової довіри до нової реальності та значно полегшили процес адаптації українських студентів до життя та навчання в Європі.

Студенти також зазначили, що важливим кроком на шляху до особистісної та професійної реалізації стали додаткові можливості для освіти. Мовні курси, програми перепідготовки та професійного навчання, які стали доступними в країнах перебування, відкрили перспективи для інтеграції у місцеві ринки праці. Цей доступ до освіти сприяв формуванню стабільного уявлення про майбутнє, зменшуючи відчуття тимчасовості та «чужості», яке часто супроводжує вимушених мігрантів.

Респонденти наголосили, що відкритість до участі у соціальних програмах та можливість отримання підтримки на рівні державних ініціатив і місцевих структур значною мірою впливали на психологічну адаптацію. Рівний доступ до соціальних послуг допомагав сформувати відчуття приналежності до нової спільноти, що знижувало емоційне напруження, пов'язане з вимушеним переселенням.

Серйозним викликом для багатьох українських студентів-переселенців стала адаптація до системи охорони здоров'я в європейських країнах. Більшість опитаних (72%) звертали увагу на суттєві відмінності між європейськими стандартами медичного обслуговування та тими, до яких вони звикли в Україні. Найчастіше повідомляли про проблеми із високою вартістю послуг, а також про значні черги до вузькопрофільних спеціалістів, що викликало тривогу при зверненні за допомогою.

Однак значна частина студентів позитивно оцінила політику окремих країн Європейського Союзу щодо надання українцям із тимчасовим захистом безкоштовного медичного страхування. Такий підхід забезпечував базову впевненість у можливості отримати невідкладну допомогу у разі потреби, що істотно знижувало рівень психологічного стресу, особливо у перші місяці перебування за кордоном.

Ще одним критичним напрямом, що виявився особливо чутливим, стали побутові умови проживання. За словами студентів, пошук житла супроводжувався низкою складнощів: від дискримінації з боку орендодавців до необхідності часто змінювати місце проживання. Багатьом доводилося

жити в тимчасових, некомфортних умовах, адаптуючись до життя «на валізах». Додатковий тягар створювала висока вартість комунальних послуг, що змушувала до жорсткої економії ресурсів та зниження рівня побутового комфорту.

Студенти також відзначали важливу роль мовних курсів, які не лише допомагали опанувати нову мову, але й слугували вікном у культурний контекст країни перебування. Країнознавчі модулі, що охоплювали історію, політичну систему, особливості географії, культуру та демографію, давали слухачам цілісне уявлення про нове соціальне середовище. Це сприяло формуванню більш усвідомленого ставлення до життя за кордоном, зменшувало рівень тривоги та сприяло глибшій інтеграції не лише у мовному, а й у ментальному сенсі.

Студенти-переселенці, підкреслюють, що ознайомлення з місцевими звичаями, святковими традиціями, нормами соціальної поведінки та кулінарною культурою суттєво сприяє глибшому усвідомленню соціокультурної специфіки країни перебування. Цей досвід дозволяє не лише краще зрозуміти особливості щоденного життя нової громади, але й поступово формує відчуття належності до нового середовища.

У цьому контексті, інтеграційні мовні програми відіграють роль набагато ширшу, ніж просто навчання мови: вони виступають своєрідним культурним мостом між переселенцями й приймаючим суспільством. Такі курси не лише забезпечують базову комунікативну компетентність, необхідну для повсякденного спілкування та пошуку роботи, але й надають простір для соціального діалогу, міжкультурного обміну та поступової адаптації до нової системи цінностей і норм.

Водночас, глибинний аналіз емоційного стану студентів-переселенців виявив суттєві зміни у їхньому світосприйнятті, зокрема – у сфері самооцінки та соціальної ідентичності. Найболючішими такі трансформації виявилися для тих, хто до вимушеної міграції мав стабільний соціальний статус, відчував професійну самореалізацію та активну соціальну позицію. Для багатьох із них

втрата звичних соціальних ролей та визнання стала серйозним психологічним викликом.

Інформація, отримана від студентів, дозволила окреслити широкий спектр емоційних труднощів: відчуття втрати життєвих орієнтирів (батьківщини, матеріального добробуту, друзів) нерідко супроводжувалося кризою ідентичності, психологічною напругою та розгубленістю. Частина опитаних вказувала на стан культурного шоку, що проявлявся в тривожності, пригніченості, дратівливості та ускладненому сприйнятті нових соціокультурних реалій.

Особливо складною виявилася ситуація для тих, хто не відчував прийняття з боку нової культури або, навпаки, несвідомо відштовхував її елементи через внутрішній опір. Цей феномен культурного відторгнення створював додаткові бар'єри на шляху інтеграції та перешкоджав формуванню позитивного образу себе в новому соціальному контексті.

Для ефективної адаптації студентів-вимушених переселенців важливо врахувати як внутрішні, так і зовнішні чинники, які можуть ускладнювати цей процес. Однією з головних перешкод є психологічний стан студентів, пов'язаний з травматичним досвідом вимушеного переїзду, втратою рідного середовища, близьких людей та почуттям невизначеності майбутнього. Ці фактори часто призводять до підвищеної тривожності, депресії, ізоляції та низької мотивації, що значно ускладнює адаптацію до нових умов навчання і соціального життя [31, с. 77].

Крім того, нерідко студенти стикаються з труднощами в побуті, такими як пошук житла, матеріальна нестабільність, недостатня інформаційна підтримка щодо навчальних програм та соціальних послуг, а також мовні чи культурні бар'єри, які віддаляють їх від більшості однолітків. Важливим гальмуючим фактором також є відсутність належної системи підтримки в університетах та навчальних закладах, де бракує спеціалізованих програм адаптації, доступних психологів та консультантів, а також платформ для спілкування і взаємодії між студентами.

Щоб подолати ці перешкоди і забезпечити більш успішну адаптацію, необхідно впроваджувати комплексний підхід, що включає різні рівні підтримки [30, с. 171]. По-перше, університети повинні організувати спеціалізовані програми орієнтації для студентів переселенців, які допоможуть їм ознайомитися з особливостями навчального процесу, правилами внутрішнього розпорядку, можливостями соціалізації та ресурсами підтримки. Важливо створити простір для відкритого діалогу, де студенти зможуть ділитися своїми переживаннями, отримувати психологічну допомогу і відчувати себе почутими. Приклади успішних практик включають регулярні групові зустрічі, тренінги з розвитку емоційної стійкості, майстер-класи з управління стресом та формування навичок міжособистісної комунікації. По-друге, слід забезпечити доступність кваліфікованої психологічної підтримки, яка включатиме як індивідуальні консультації, так і групові терапевтичні сесії, спрямовані на роботу з травмою, тривожністю та депресивними станами. Практика показує, що студентам особливо корисні заняття з психологічної підтримки, які враховують їхні особливі потреби, а також інтеграція в навчальний процес елементів психоемоційного супроводу. По-третє, важливо розвивати соціальні ініціативи, що сприяють інтеграції студентів-вимушених переселенців у студентське середовище [25, с. 104].

Це можуть бути волонтерські проекти, клуби за інтересами, культурні заходи, спільні спортивні і творчі активності, які допомагають будувати дружні зв'язки та знижують почуття ізоляції. Наприклад, організація спільних культурних вечорів або фестивалів, де переселенці можуть презентувати свої традиції, сприяє формуванню атмосфери взаємоповаги та розуміння.

Також необхідно враховувати і матеріальні аспекти адаптації, надаючи студентам можливість отримувати стипендії, гранти або іншу фінансову допомогу, що полегшує їхнє матеріальне становище і знижує рівень стресу, пов'язаного з повсякденними потребами. Важливою є координація роботи університетів з місцевими органами влади та громадськими організаціями, які можуть підтримувати студентів переселенців у різних сферах – від юридичних

консультацій до допомоги у пошуку житла. З огляду на це, створення мультидисциплінарних команд фахівців, які працюватимуть з переселенцями системно і всебічно, стане дієвим кроком до покращення умов їхнього навчання і соціальної інтеграції [20, с. 93].

Таким чином, для поліпшення адаптації студентів-вимушених переселенців необхідно подолати психологічні, соціальні та матеріальні бар'єри через впровадження спеціалізованих програм підтримки, розвиток соціальних ініціатив, забезпечення кваліфікованої психологічної допомоги та створення умов для комфортного навчання і життя. Тільки комплексний підхід, що враховує індивідуальні потреби кожного студента, дозволить зменшити негативний вплив стресових факторів, підвищити рівень соціальної активності та сприяти формуванню відчуття приналежності до нового соціального середовища. Це, в свою чергу, позитивно вплине на академічну успішність та загальний добробут студентів-вимушених переселенців.

ВИСНОВКИ

Таким чином у ході нашого дослідження особливостей соціокультурної адаптації студентів-вимушених переселенців в різних країнах можемо підсумувати наступне:

1. Аналіз теоретичних підходів до розуміння феномену соціокультурної адаптації та осмислення специфіки цього процесу в контексті студентського середовища дозволяє зробити низку важливих висновків, що розкривають сутність і механізми адаптації вимушених переселенців. Соціокультурна адаптація постає як динамічний, багатофакторний процес, що охоплює інтеграцію особистості у нову соціокультурну реальність, засвоєння цінностей, норм, моделей поведінки та способів взаємодії, прийнятих у приймаючому суспільстві. При цьому адаптація не зводиться лише до пасивного пристосування – вона включає активну трансформацію особистісного досвіду та встановлення нового балансу між збереженням власної ідентичності й прийняттям нових культурних зразків. Теоретичні моделі соціокультурної адаптації – зокрема когнітивно-біхевіористичні, інтеракційні, гуманістичні та акультураційні підходи – підкреслюють різні аспекти адаптаційного процесу. Так, акультураційна модель Дж. Беррі окреслює стратегії інтеграції, асиміляції, маргіналізації та сепарації, які пояснюють, як саме індивід реагує на нову культурну ситуацію. Модель стресу-адаптації-зростання Дж. Кім акцентує увагу на динамічній природі змін, які відбуваються в особистості під впливом міжкультурної взаємодії. Ці теоретичні підходи дозволяють створити цілісну картину адаптаційних процесів, враховуючи як індивідуальні, так і соціальні чинники. Отже, соціокультурна адаптація студентів-вимушених переселенців є процесом, у якому поєднуються особистісні зусилля й зовнішні впливи. Глибоке теоретичне розуміння цього явища дозволяє не лише описати труднощі, з

якими стикаються молоді переселенці, а й визначити ефективні стратегії їх підтримки. Це, своєю чергою, сприяє формуванню інклюзивного освітнього простору, де кожен студент, незалежно від свого соціального статусу чи культурного походження, має змогу реалізувати свій потенціал і знайти відчуття безпеки, приналежності й самореалізації.

2. У процесі дослідження основних механізмів соціокультурної адаптації студентів-вимушених переселенців було з'ясовано, що успішна інтеграція молоді у нове освітнє й соціальне середовище можлива лише за умов системної взаємодії особистісних ресурсів індивіда, соціальної підтримки з боку приймаючого суспільства та ефективного функціонування інституційних механізмів. До ключових механізмів, які забезпечують соціокультурну адаптацію студентів, належать: розвиток міжкультурної компетентності, підтримка психологічної стійкості та формування позитивної ідентичності в умовах зміненого культурного простору. Значну роль відіграє мовна адаптація як інструмент комунікації та засіб входження в нове середовище. Також важливими є механізми соціальної інтеграції через включення студентів у діяльність університетських спільнот, студентських ініціатив, волонтерських і міжкультурних програм. Психологічна адаптація, зокрема здатність до саморегуляції, подолання стресу, формування нових моделей поведінки, сприяє внутрішній стабілізації особистості та зменшенню проявів тривожності чи ізоляції. Важливим чинником є інституційна підтримка з боку освітніх установ: надання менторської допомоги, організація спеціальних курсів з адаптації, доступ до психологічних та соціальних сервісів. Спільна діяльність з місцевими студентами, участь у культурних заходах, тренінгах міжкультурного порозуміння формують середовище, у якому студент-переселенець не відчуває себе ізольованим, а набуває почуття приналежності до нової соціокультурної спільноти.

Отже, механізми соціокультурної адаптації є багаторівневими й комплексними. Їх ефективність залежить від поєднання особистих зусиль переселенця із цілеспрямованою підтримкою з боку освітніх та соціальних

інституцій. Саме ця взаємодія створює умови для формування стабільного психологічного стану, академічної успішності та активного включення студентів-вимушених переселенців у соціальне життя нової країни перебування.

3. Ефективні механізми підтримки студентів-переселенців у процесі їх інтеграції в нове соціокультурне середовище є ключовим чинником забезпечення успішної адаптації цієї вразливої категорії молоді. Така підтримка повинна бути комплексною, багаторівневою та ґрунтуватися на врахуванні психологічних, соціальних і матеріальних аспектів їхнього життя. Психологічна допомога, що включає індивідуальні консультації, групові тренінги та психоемоційну підтримку, сприяє подоланню травматичних наслідків вимушеного переселення, зниженню тривожності та формуванню емоційної стійкості. Соціальна підтримка через організацію спільних заходів, клубів за інтересами та волонтерських проєктів допомагає студентам налагоджувати нові соціальні зв'язки, долати почуття ізоляції і відчувати себе частиною спільноти. Важливою є також інформаційна підтримка, яка забезпечує доступ до необхідних ресурсів, роз'яснює особливості навчального процесу і допомагає зорієнтуватися в новому середовищі. Крім того, матеріальна підтримка у вигляді стипендій, грантів та інших форм фінансової допомоги знижує рівень стресу, пов'язаного з побутовими труднощами, і створює умови для зосередження на навчанні. Координація зусиль навчальних закладів, органів влади та громадських організацій дозволяє комплексно і своєчасно реагувати на потреби студентів-переселенців, забезпечуючи їм безперервний супровід і допомогу. Таким чином, впровадження ефективних механізмів підтримки не лише сприяє більш швидкій і якісній інтеграції студентів-переселенців у нове соціокультурне середовище, але й підвищує їхню академічну успішність, соціальну активність та загальний рівень благополуччя. Це створює передумови для їх повноцінного розвитку як особистостей і активних учасників громадського життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Т. Можливості й ризики конструювання нової ідентичності у вимушених переселенців (мігрантів) theoretical and methodical problems of children and youth education. 2020. № 24. С. 87-95
2. Балабанова Л.М. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2017. Вип. 22, С. 114-121
3. Балян К. А., Лупійко Л. В. Адаптація вимушено переміщених осіб в умовах воєнних дій. Освіта і Наука. 2023. № 72. С. 21-23.
4. Бахмутова Л. М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Том. V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2022. С. 3-18.
5. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 3. С. 90-95
6. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2016. Вип. 3, том 1. С. 111-117.
7. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. К.: Танком Т. IX. 2016. Вип. 9. С. 58-66.

8. Богучарова О. І. Особистісні чинники, психологічна акультурація та міжкультурна адаптація студентів-мігрантів сходу України. *Journal of psychology research*, Vol. 27 (10), 2021. С. 4-14
9. Володько В. В., Ровенчак О. А. Особливості соціокультурної адаптації українських іммігрантів у США. *Наукове пізнання: методологія та технологія* 2019. № 1(42). С. 118-144.
10. Володько В., Ровенчак О. Моделі соціокультурної адаптації іммігрантів. *Вісник Львівського університету*. 2018. № 2. С. 182-210.
11. Галицька М. Соціокультурна адаптація українських біженців у Великій Британії. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. Вип. 65. 304-311
12. Гранде К., Ніколаєва Л. Психологічна та соціокультурна адаптація підлітків в інокультурному середовищі. *Humanitarium*. 2020. Т. 44. Вип. 1. С. 42-51.
13. Гурлеєва Т. С. Суб'єктність як основа особистісного розвитку взаємодіючих учасників освітнього процесу. *Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності : збірник наукових праць*. За ред. С.Д. Максименка. Київ, 2020. С. 40-52.
14. Дуб В. Г. Адаптація студентів-переселенців до вищого навчального закладу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 2(2). С. 36-40
15. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. № 49. С.61-71.
16. Єнін М. Н., Заєць О. Ю. Соціальна адаптація та інтеграція біженців з України за кордоном (приклад Польщі). *Трансформація українського суспільства в цифрову еру : матеріали II всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Одеса, 23 березня 2023 р. Одеса : Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», 2023. С. 224-230*

17. Єфімова А. Інтерсуб'єктний підхід у дослідженні соціальнопсихологічної адаптації українців до вимушеної міграції. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738772/1>
18. Жданович Ю. М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2017. Вип. 21(1). С. 204-214.
19. Кінаш О. Соціальна адаптація вимушено переміщених осіб в умовах військового стану як наукова проблема. *Social Work and Education*. 2024. Vol. 11, No. 1. pp. 136-144
20. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2022. №4 (29). С. 90-97
21. Максименко Ю., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 90-97. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-90-97>.
22. Мен Ян. Сутність поняття «соціокультурна адаптація» та специфіка її прояву в іноземних магістрантів – майбутніх викладачів вокалу. *World Science*. 2018. №1(7(35)). С. 26-30.
23. Молень М. Соціокультурна адаптація студентів у вищих навчальних закладах. *Social Work and Education*. 2015. Vol. 2, No. 1. P. 44-47
24. Плющ В. А. Соціокультурна адаптація мігрантів: концептуалізація, етапи та їхня динаміка. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2022. № 5. С. 59-68
25. Плющ В. Соціологічні моделі соціокультурної адаптації сучасних мігрантів в іншокультурному середовищі. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2021. № 27. С. 103-114.
26. Стець В. Особливості процесу соціально-психологічної адаптації мігрантів до нових умов життя. *Проблеми гуманітарних наук. «Психологія»*. 2016. С. 16-25

27. Тарасюк І. В. Культурний шок як один із чинників адаптації та реадаптації мігрантів до нового соціокультурного середовища. Психологічні перспективи. 2011. Вип. 17. С. 232-240
28. Ухова А. Соціокультурна адаптаційна поведінка інтелектуального мігранта у новому середовищі. URL: https://www.researchgate.net/publication/361091873_sociokulturna_adaptacijna_povedinka_intelektualnogo_migranta_u_novomu_seredovisi
29. Филипович Л. Сучасна міграція українців як наслідок російської агресії : проблема духовної опіки. Grail of Science. 2022. № 18-19. С. 291–296
30. Чумаєва Ю., Крицька В. Особливості соціально-психологічної адаптації українських біженців в країнах Європи. Scientific Collection «InterConf», 2023. №184. С. 170-172
31. Юрків, Я. І., Луканов, Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського університету : збірник наукових праць; серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2021. Вип. 1 (48). С. 76-82
32. Adler P. The transitional experience: An alternative view of culture shock. Journal of Humanistic Psychology. 2015.Vol. 15. P. 13–23.
33. Chen X., Liu X., Mao Z. Socio-Cultural Adaptation and Its Related Factors for Chinese Medical Aid Team Members (CMATMs) in Africa. Int J Environ Res Public Health. 2019. № 16(17):3132. P. 1-14. DOI: 10.3390/ijerph16173132.
34. Jones S., Kogut N. Ukraine war: a year on, here's what life has been like for refugees in the UK. The Conversation. 2023. URL: <https://theconversation.com/ukraine-war-a-year-on-heres-what-life-has-been-like-for-refugees-inthe-uk-199923> (дата звернення: 01.06.2025).
35. Korobanova O., Schulzhenko N. Psychology of home and Ukrainian migrants' socio-psychological adaptation abroad. Scientific Studios on Social and Political Psychology. 2022. P. 1-15. DOI: 10.33120/ssspj.vi50(53).604.

36. Ward C., Kennedy A. The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 2019. Vol. 23, Issue 4. P. 659-677. DOI: 10.1016/S0147-1767(99)00014-0.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета - опитувальник

Дослідження соціокультурної адаптації українських студентів – вимушених переселенців

Мета опитування – зібрати інформацію щодо особливостей адаптації студентів до нових соціокультурних умов.

Уважно прочитайте питання та позначте відповідь або впишіть її. Усі відповіді конфіденційні.

I. Загальні відомості

1. Вік: ____
2. Стать:
 - ☐ Чоловіча
 - ☐ Жіноча
 - ☐
3. Ваше місце народження (місто/село, область): ____
4. Звідки Ви переїхали у зв'язку з воєнними діями? ____
5. Який Ваш статус:
 - ☐ Внутрішньо переміщена особа (ВПО)
 - ☐ Біженець за кордоном (але зараз в Україні)
 - ☐ Інше (вказіть): ____
6. Скільки часу Ви проживаєте в новому регіоні/місті?
 - ☐ Менше 6 місяців
 - ☐ Від 6 місяців до 1 року
 - ☐ Від 1 до 2 років
 - ☐ Понад 2 роки
7. Форма навчання:
 - ☐ Денна
 - ☐ Заочна
 - ☐ Дистанційна
8. Ваша спеціальність: ____

9. В якому закладі освіти Ви зараз навчаєтесь? _____

10. Ви проживаєте:

- ☐ У гуртожитку
- ☐ На орендованій квартирі
- ☐ У родичів
- ☐ У соціальному/тимчасовому житлі
- ☐ Інше: _____

II. Академічна адаптація

11. Чи відчуваєте Ви труднощі з навчанням через зміну місця проживання?

- ☐ Так
- ☐ Ні

12. Чи достатньо Вам підтримки від викладачів?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

13. Чи виникали у Вас проблеми з розумінням навчального матеріалу через мовні чи культурні відмінності?

- ☐ Так
- ☐ Ні

14. Чи мали Ви змогу відновити або продовжити навчання без перешкод після переїзду?

- ☐ Так
- ☐ Ні

15. Оцініть свою загальну успішність у навчанні після переїзду (1 – дуже погано, 5 – відмінно):

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

III. Соціальна інтеграція

16. Чи маєте Ви нових друзів у новому місті?

- ☐ Так
- ☐ Ні

17. Як часто Ви спілкуєтесь з місцевими студентами?

- ☐ Постійно
- ☐ Часто

- ☐ Рідко
 - ☐ Ніколи
18. Чи відчуваєте Ви дискримінацію або упереджене ставлення через те, що Ви переселенець?
- ☐ Так
 - ☐ Іноколи
 - ☐ Ні
19. Наскільки Ви відкриті до нових знайомств після переїзду?
- ☐ Дуже відкритий(а)
 - ☐ Скоріше відкритий(а)
 - ☐ Важко дається
 - ☐ Не шукаю нових знайомств
20. Чи берете Ви участь у позанавчальних заходах (клуби, гуртки, волонтерство)?
- ☐ Регулярно
 - ☐ Іноді
 - ☐ Ні

IV. Культурна адаптація

21. Чи знайомі Ви з культурними особливостями нового регіону?
- ☐ Так, добре
 - ☐ Частково
 - ☐ Ні
22. Чи відчуваєте Ви культурні відмінності між регіоном, де Ви проживали раніше, і теперішнім?
- ☐ Так
 - ☐ Частково
 - ☐ Ні
23. Чи виникали у Вас труднощі з прийняттям місцевих звичаїв, традицій чи мови?
- ☐ Так
 - ☐ Ні
24. Як Ви ставитесь до культурного середовища нового місця проживання?
- ☐ Позитивно
 - ☐ Нейтрально
 - ☐ Негативно
25. Чи берете Ви участь у місцевих культурних подіях (фестивалі, ярмарки, святкування)?
- ☐ Так
 - ☐ Іноді
 - ☐ Ні

V. Психоемоційна адаптація

26. Як часто Ви відчуваєте тривогу або стрес у новому середовищі?

- ☐ Постійно
- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

27. Чи звертались Ви по психологічну допомогу після переїзду?

- ☐ Так
- ☐ Ні

28. Який Ваш загальний емоційний стан на даний момент?

- ☐ Дуже хороший
- ☐ Задовільний
- ☐ Напружений
- ☐ Поганий

29. Чи відчуваєтеся Ви в безпеці в новому місці проживання?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

30. Наскільки Ви задоволені своїм життям після переїзду (1 – зовсім незадоволений(а), 5 – повністю задоволений(а)):

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

VI. Самооцінка рівня адаптації

31. Наскільки Ви відчуваєтеся інтегрованими у студентське середовище нового міста?

- ☐ Повністю
- ☐ Частково
- ☐ Важко
- ☐ Зовсім ні

32. Які труднощі адаптації є для Вас найсуттєвішими? (можна обрати кілька):

- ☐ Пошук житла
- ☐ Фінансові труднощі
- ☐ Комунікація з місцевими

- ☐ Навчання
- ☐ Психоемоційний стан
- ☐ Інше: _____

33. Що найбільше допомогло Вам адаптуватися?

- ☐ Підтримка рідних
- ☐ Друзі/нове оточення
- ☐ Університет/викладачі
- ☐ Власна мотивація
- ☐ Психологічна допомога

34. Чи плануєте Ви залишатися у новому місті після завершення навчання?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Ще не вирішив(ла)

35. Що, на Вашу думку, найбільше впливає на успішну адаптацію переселенців?

- ☐ Ставлення місцевого населення
- ☐ Житлові умови
- ☐ Робота/доходи
- ☐ Доступ до освіти
- ☐ Психологічна підтримка

VII. Відкрите питання

36. Які емоції Ви найчастіше переживаєте під час адаптації? _____

37. Що б Ви хотіли покращити в умовах адаптації у своєму ЗВО? _____

38. Які труднощі були для Вас найнеочікуванішими після переїзду? _____

39. Які поради Ви б дали іншим студентам-переселенцям? _____

40. Чи бажаєте Ви взяти участь у подальших етапах дослідження (інтерв'ю, фокус-групи)?

- ☐ Так
- ☐ Ні

**Опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості/
неадаптованості особистості**

Інструкція

На всі запропоновані в основному варіанті питальника твердження слід відповісти «так» чи «ні» залежно від того, наскільки ці твердження стосуються вас. Слід прочитати всі твердження і дати відповіді. Тільки тоді результат буде об'єктивним.

Я висуваю до себе підвищені вимоги. В мене великі і серйозні життєві плани. Я прагну постійно вдосконалювати свої знання, формувати якості і вміння, необхідні для досягнення цих цілей. Я часто сам картаю себе за те, що роблю.

1. Перед людьми, які мене оточують, я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.

2. Я часто відчуваю свою меншовартість серед моїх однолітків, у спілкуванні з педагогами, колегами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистості.

3. У мене теплі, хороші стосунки з однокурсниками, педагогами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не конфліктую з ними. Я доброзичлива і рівна в спілкуванні людина.

4. У всіх невдачах, які переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.

5. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатись кому-небудь з дівчат (юнаків).

6. Я відчуваю, що мої зусилля у навчанні, роботі, спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, яких прагну.

7. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.

8. Я можу прийняти більшу частину правил і вимог, яких мають дотримуватися люди.

9. Мені бракує власних переконань і правил.

10. У мене часто виникає почуття, нібито я злий на весь світ, усім незадоволений, до всіх чіпляюся, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій тим, хто мене оточує. Важко стримуватися в таких випадках.

11. Я вмію керувати собою і своїми вчинками, наприклад, цілковито відключатися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ у той час, коли потрібно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту або звіту). Самоконтроль для мене не проблема.

12. Усі люди, з якими мені доводилося зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.

13. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь заховатися.
14. Я схильний бути насторожі з тими людьми, хто чомусь поводить себе зі мною більш по-приятельському, ніж я очікую.
15. Я завжди дотримуюся своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.
16. Я завжди кажу тільки правду.
17. Я ніколи не запізнююсь.
18. Усі свої звички я вважаю хорошими.
19. Я завжди легко, вільно і невимушено висловлюю свої почуття в спілкуванні з дорослими, однолітками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене - задоволення; в ньому я можу розкрити себе, цілковито виявити свою індивідуальність.
20. Найчастіше я легко знаходжу спільну мову з тими, хто мене оточує.
21. Найчастіше в житті я відчуваю себе не ведучим, а веденим: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно. Є такі люди, які своєю волею здатні підкорити мене собі.
22. Я відчуваю якусь безпорадність, невпевненість. Мені потрібно, щоб хто-небудь був поряд зі мною, постійно підказував, радив, контролював і підтримував мене.
23. Мені найважче боротися із самим собою.
24. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя - в навчанні, в стосунках у колективі, в особистому житті.
25. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.
26. Я відчуваю неприязнь, антипатію до того, що оточує мене.
27. Більшість людей, які мене знають, добре до мене ставляться, люблять і поважають мене.
28. У мене гарна фігура.
29. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організувати себе для того, щоб моя праця стала ефективнішою, давала мені справжнє задоволення.
30. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було на них цікаво, а тепер я до них збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.
31. Найчастіше я можу прийняти рішення і твердо слідувати йому.
32. Я всім задоволений: собою, стосунками з людьми, успіхами в навчанні.
33. Я не дуже довіряю своїм відчуттям, інколи вони мене зраджують.
34. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.
35. Я рівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.
36. Я імпульсивний: поривчастий, нетерплячий, запальний.
37. Мені здається, що я бачу те, що відбувається зі мною, не зовсім так, як воно є насправді. Замість того щоб розважливо глянути фактам в обличчя,

тлумачу їх на свій лад, вигадую зайве, тобто моє сприйняття не можна назвати реалістичним.

38. Я намагаюся ніколи не замислюватися над своїми проблемами.

39. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поведжуся розумно.

40. Я терплячий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.

41. Я сором'язливий, легко знічуюся.

42. Мені обов'язково потрібні нагадування, підштовхування, щоб довести справу до кінця.

43. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітною, привабливою як особистість.

44. Я честолюбний. Небайдужий до успіхів, похвали. У тому, що я вважаю важливим, мені треба бути серед найкращих.

45. У процесі навчання, роботи я ні в чому не можу виявити себе, продемонструвати свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».

46. Я відчуваю зневагу до себе зараз.

47. Буває, що я поширюю плітки.

48. Буває, що я говорю про речі, на яких зовсім не розуміюся.

49. Інколи я люблю вихвалитися.

50. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.

51. Я діяльний, енергійний, ініціативний.

52. Загалом я ставлюся до себе добре, яким би я не був.

53. Коли у мене псуються стосунки з кимось із однолітків, мені неприємно, що про це стане відомо всім.

54. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюсь у його правильності.

55. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо наполягти на своєму.

56. Я незадоволений собою.

57. Я в якійсь розгубленості, все переплелось, змішалось в мене.

58. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.

59. Я приємна, симпатична, приваблива людина.

60. Я, може, й не дуже гарний (-а) собою, але подобаюся дівчатам (хлопцям) як людина і як особистість.

61. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з дівчатами (жінками).

62. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з хлопцями (чоловіками).

63. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б мене.

64. Я вмію наполегливо працювати, якщо це потрібно.

65. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні.

66. Щоб змусити мене щось зробити, треба як слід наполягти - і я поступлюся, зламаюся.

67. Я відчуваю, що змінююсь, расту, дорослішаю. Мої відчуття стають більш зрілими.

68. Я вважаю себе розумним, таким, що вміє розважливо аналізувати й оцінювати себе та інших.

69. Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.

70. Я часто змушений захищати себе, шукати виправдання і обґрунтування своїх вчинків.

71. Я прагну покладатися на власні сили, не розраховуючи на чийсь допису завжди і в усьому.

72. Я відрізняюся від інших людей.

73. Я не поважаю себе.

74. Я безнадійний. Приймаю рішення і тут же їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а вдіяти із собою нічого не можу. В мене немає волі і немає бажання її виробити.

75. Мені все зрозуміло в собі. Я добре себе розумію.

76. Я товариська і відверта людина, легко сходжуся з навколишніми.

77. Я не дуже надійний. На мене не в усьому можна покластися.

78. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.

79. Мої сили і здібності цілком відповідають тим цілям, які я ставлю перед собою.

80. Мої думки занадто займає особиста сфера, яка може серйозно вплинути на мої успіхи у навчанні, роботі.

«Ключ»

Шкала об'єктивності (відвертості відповідей): відповіді «так» на твердження 17, 18, 19, 20, відповіді «ні» на твердження 49, 50, 51, 52. Якщо збіглося більше половини відповідей, то всі інші результати потребують певного коригування щодо відвертості відповідей з боку тестованого.

Шкала адаптованості: ствердні відповіді на запитання: 1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 45, 46, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 81.

Шкала дезадаптованості: ствердні відповіді на запитання: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 82.

Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми ствердних відповідей за шкалою адаптованості до суми ствердних відповідей за шкалою дезадаптованості. Що вище отриманий коефіцієнт, то вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда.

Визначити особливості соціально-психологічної дезадаптованості (причини, що зумовлюють найгостріші форми переживання) можна за допомогою додаткової шкали, побудованої за принципом незакінчених речень. Отримані в результаті матеріали здебільшого дають якісну

інформацію, опрацювання якої досить складне. Тому використовувати її доцільно насамперед для самоаналізу.

Додаток В

W-крива динаміки соціокультурної адаптації С. Райнсмита, 2001 р.

