

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«09» травня 2025р.

**«МЕХАНІЗМИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ
БІЖЕНЦІВ У ФРН (НА ПРИКЛАДІ М. МАНГЕЙМ)»**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня вищої
освітньо-професійної програми
«Соціальна робота»

Гулецька Анастасія Андріївна

Науковий керівник:

Зубченко Олександр Сергійович

доцент кафедри філософії та соціології,
кандидат соціологічних наук

Рецензент: **Серга Т. О.**

канд. соціол. наук, доцент, доцент кафедри
«Соціальна робота» Національного університету
«Запорізька політехніка»,

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 90А/відмінно

Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«10» червня 2025р.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	1
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні основи соціальної адаптації.....	5
1.1. Поняття та особливості соціальної адаптації.....	5
1.2. Форми, рівні та чинники соціальної адаптації.....	15
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1:	23
РОЗДІЛ 2. Соціальна адаптація українських біженців у Німеччині.....	25
2.1. Загальна характеристика українських біженців у Німеччині.....	25
2.2. Механізми та технології соціальної адаптації українських біженців у місті Мангейм.....	33
2.3. Соціальна адаптація українських біженців у Мангеймі: досягнення та проблеми	42
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2:	52
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59

ВСТУП

Повномасштабна війна, розв'язана Російською Федерацією проти України у 2022 році, спричинила одну з наймасштабніших гуманітарних криз у Європі з часів Другої світової війни. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, понад 8 мільйонів громадян України були змушені залишити територію країни в пошуках безпеки, соціального захисту та базових умов життя. Однією з провідних країн призначення стала Федеративна Республіка Німеччина, яка надала українцям правовий статус тимчасового захисту згідно з Директивою 2001/55/ЄС. Згідно з даними німецького Федерального міністерства внутрішніх справ, на кінець 2024 року в країні перебувало понад 1 мільйон українських громадян. Ці люди отримали доступ до системи охорони здоров'я, освіти, соціального забезпечення, а також можливість працевлаштування.

Проте слід розуміти, що правовий статус — це лише формальне визнання, яке не гарантує реальної соціальної інтеграції. Біженці часто стикаються з бюрократичними труднощами, нестачею житла, мовними бар'єрами, дискримінацією та емоційним виснаженням. Адаптація до нових умов життя потребує не лише інституційної підтримки, а й формування соціального капіталу, доступу до інформації, міжкультурного діалогу. Успішна адаптація передбачає не просто засвоєння мовних і правових норм, а включення в соціальні зв'язки, побудову нового образу майбутнього, відновлення почуття безпеки та довіри до нового середовища.

У цьому контексті проблема соціальної адаптації українських біженців набуває особливого значення. Від ефективності реалізованих інтеграційних заходів залежить не лише якість життя переміщених осіб, але й рівень соціальної згуртованості приймаючих громад, їхня готовність до довготривалого співжиття з новими членами суспільства. Міграційна політика Німеччини зіштовхується з викликами масштабності процесу, однак водночас відкриває простір для пошуку нових, інноваційних підходів. Особливе

значення при цьому набуває місцевий рівень реалізації соціальної політики, адже саме у муніципалітетах формуються конкретні практики підтримки.

Місто Мангейм, розташоване у федеральній землі Баден-Вюртемберг, стало прикладом такого муніципального реагування на гуманітарну кризу, демонструючи комплексний підхід до підтримки українських біженців. Тут реалізуються багатоетапні інтеграційні заходи: від початкових консультацій у центрах прибуття до програм довгострокової соціальної підтримки. У місті функціонують мовні курси для дорослих і дітей, здійснюється професійна орієнтація, впроваджуються цифрові сервіси, що спрощують доступ до державних послуг. Значну роль відіграє система психологічної допомоги, яку забезпечують як державні інституції, так і громадські організації. Окрім того, діють міжкультурні ініціативи, спрямовані на налагодження взаємодії між українськими біженцями та місцевим населенням.

Мангейм — мультикультурне та індустріально активне місто, яке історично має досвід інтеграції іммігрантів. Завдяки потужній інфраструктурі, широкій мережі громадських організацій та відкритості муніципалітету до інновацій — місто стало одним з осередків підтримки українських біженців. Тут формуються нові моделі соціального супроводу, адаптаційного консультування, цифрової комунікації та партнерства між державними і недержавними структурами. Водночас наукова література лише побіжно торкається цього досвіду, і він ще не був предметом системного міждисциплінарного аналізу.

Проблема соціальної адаптації мігрантів у науковій площині розглядається з різних міждисциплінарних перспектив: соціологічної, психологічної, культурологічної, правової. Теоретичні засади адаптації досліджували такі вчені, як Т. Парсонс (концепція соціальних систем), Дж. Беррі (модель акультурації), Г. Селіє (стрес-теорія адаптації), М. Левіна (психосоціальні механізми адаптації). Попри це, вітчизняна та зарубіжна література недостатньо висвітлює локальні механізми соціальної адаптації

українських біженців у конкретних умовах приймаючих громад, що потребує окремого емпіричного аналізу.

Об'єктом дослідження є українські біженці як соціальна група в умовах вимушеної міграції до країн Європейського Союзу, зокрема до Німеччини.

Предметом дослідження виступають механізми соціальної адаптації українських біженців у місті Мангейм, зокрема інституційні, соціокультурні, психологічні та цифрові стратегії включення до нового соціального середовища.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що соціальна адаптація українських біженців у місті Мангейм є ефективнішою за умови реалізації комплексних механізмів підтримки, що включають мовне навчання, психосоціальну допомогу, цифрові сервіси та інституційну взаємодію на місцевому рівні. При цьому рівень адаптованості залежить від таких чинників, як інтенсивність комунікації з місцевим населенням, доступ до ресурсів та участь у соціальному житті громади.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження процесів соціалізації та соціальної адаптації українських біженців у місті Мангейм у контексті сучасної гуманітарної кризи.

Для реалізації цієї мети було поставлено такі завдання:

1. Класифікувати основні форми та чинники соціальної адаптації біженців.
2. Охарактеризувати соціально-інституційне середовище міста Мангейм як простір інтеграції.
3. Дослідити механізми соціальної адаптації, реалізовані в місті: мовні курси, освітні програми, психосоціальна підтримка, цифрові сервіси.
4. Провести емпіричне дослідження рівня адаптації українських біженців у Мангеймі.

Джерельна база дослідження включає широке коло джерел: наукові публікації з соціології, соціальної роботи, психології, культурології; офіційні документи та законодавчі акти ФРН, ЄС і України; аналітичні матеріали

міжнародних організацій (UNHCR, BAMF, IAB); звіти муніципальних органів влади міста Мангейм; а також емпіричні дані, зібрані у процесі польового дослідження.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості їх застосування у діяльності соціальних служб, міграційних центрів, муніципалітетів та громадських організацій. Отримані дані можуть бути використані для:

- удосконалення адаптаційних програм для українських біженців у Німеччині;
- розробки локальних інтеграційних стратегій;
- підготовки методичних матеріалів для фахівців соціальної сфери;
- наукового супроводу освітніх програм, спрямованих на підвищення міжкультурної компетентності.

Результати можуть бути впроваджені у подальші наукові дослідження з питань соціальної адаптації, а також використовуватись як емпірична база для оцінки ефективності вже діючих механізмів підтримки біженців.

Результати дослідження були апробовані під час участі у Міжнародній науково-практичній конференції «Прогромадський вектор університетської освіти у викликах сьогодення», що відбулася 24 квітня 2025 року на базі Маріупольського державного університету. У межах конференції опубліковані тези доповіді на тему «Механізми соціальної адаптації українських біженців у ФРН (на прикладі м. Мангейм)».

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел

РОЗДІЛ 1 Теоретичні основи соціальної адаптації

1.1 Поняття та особливості соціальної адаптації

У сучасних умовах масштабних соціальних змін, зокрема міграційних криз, викликаних військовими конфліктами, проблема соціальної адаптації набуває особливої актуальності як в теоретичному, так і в практичному вимірах. Здатність особистості адаптуватися до нових соціокультурних умов є не лише індикатором її життєздатності, а й важливим чинником стабільності в приймаючому суспільстві. Актуальність дослідження поняття соціальної адаптації обумовлена потребою в ефективних механізмах інтеграції внутрішньо переміщених осіб і біженців у нове середовище.

Особливої ваги ця тема набуває в контексті масової вимушеної міграції громадян України до країн Європейського Союзу, зокрема до Німеччини, у зв'язку з повномасштабним вторгненням Російської Федерації. У таких умовах соціальна адаптація розглядається як ключовий процес, що забезпечує включення українських біженців до нових соціальних систем і сприяє збереженню їхньої гідності, культурної ідентичності та психоемоційної стабільності.

Метою цього підпункту є аналіз теоретичних засад поняття соціальної адаптації, вивчення його змісту, структурних характеристик та визначення особливостей, що виникають у контексті вимушеної міграції. Розгляд категоріального апарату дозволить закласти наукову основу для подальшого вивчення технологій соціалізації українських біженців на прикладі німецького міста Мангейм.

Поняття соціальної адаптації має багатокomпонентний характер і розглядається в різних галузях науки, що зумовлює існування кількох теоретичних підходів до його інтерпретації. У науковій літературі соціальна адаптація трактується як процес активної взаємодії особистості з новим соціальним середовищем, в межах якого відбувається засвоєння соціальних

норм, ролей, моделей поведінки, а також формування нового соціального досвіду [1; 2].

У класичних соціологічних теоріях адаптація розглядалася переважно як процес пристосування індивіда до зовнішнього середовища. Зокрема, Е. Дюркгайм трактував адаптацію як засіб досягнення соціальної рівноваги, наголошуючи на функціональній взаємодії між індивідом і суспільством [3]. Пізніше Т. Парсонс в межах своєї структурально-функціональної теорії визначав адаптацію як одну з чотирьох ключових функцій будь-якої соціальної системи (поряд з досягненням цілей, інтеграцією та підтримкою шаблонів) [4].

У сучасних дослідженнях соціальна адаптація дедалі частіше розглядається як динамічний процес, що залежить від індивідуального досвіду, суб'єктивного ставлення особи до змін, та умов приймаючого середовища. Наприклад, Г. Селіє запропонував біопсихосоціальний підхід, згідно з яким адаптація передбачає не лише зовнішнє пристосування, а й внутрішню трансформацію через етапи стресу, опору та виснаження [5].

Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на процесах внутрішньої перебудови особистості, пов'язаних з адаптацією до нового соціального простору. У цьому контексті адаптація включає емоційну стабілізацію, розвиток комунікативних навичок, формування нових ролей і механізмів соціального реагування. Особливо актуальним цей підхід є у випадках вимушеної міграції, коли особа переживає травматичні події, втрачає соціальний статус, звичне оточення та потребує відновлення особистісної рівноваги.

Соціологічний підхід розглядає соціальну адаптацію як форму інтеграції до суспільства на основі відповідності між потребами особистості та можливостями соціального середовища. Відповідно до цього підходу, адаптація залежить від таких змінних, як рівень відкритості суспільства,

доступ до ресурсів, правовий статус мігранта, а також наявність соціального капіталу [6].

Значний внесок у розвиток концепції соціальної адаптації зроблено в межах міждисциплінарних підходів. У психології адаптація розглядається як внутрішній процес, пов'язаний з подоланням стресових ситуацій та формуванням резильєнтності. За М. Левіною, психологічна адаптація передбачає перехід від дезадаптивних до адаптивних моделей поведінки, що забезпечують суб'єктивне відчуття безпеки та контролю [7].

У педагогіці адаптація інтерпретується як процес включення особистості до нової освітньої, соціально-комунікативної та культурної системи. Це особливо актуально для дітей-біженців, які потребують спеціальних педагогічних технологій інтеграції [8].

Культурологічний підхід акцентує увагу на трансформації ідентичності під впливом нового культурного середовища. Згідно з концепцією акультурації Дж. Беррі, адаптація може здійснюватися шляхом інтеграції, асиміляції, сегрегації або маргіналізації, залежно від готовності особи зберігати власну культуру та приймати нову [9].

Соціальна адаптація — це складний, багаторівневий і динамічний процес, що охоплює як індивідуальні реакції людини на нове середовище, так і її активне включення в соціальні, культурні та економічні структури суспільства. У науковій літературі виокремлюють низку ключових характеристик соціальної адаптації, які дозволяють краще зрозуміти її природу та механізми реалізації.

Основні характеристики соціальної адаптації:

1. Динамічність. Адаптація не є разовим актом, а триває у часі, проходячи кілька етапів – від шоку до інтеграції. У цьому контексті доречним є поділ процесу на фази: дезорієнтація, орієнтація, пристосування, прийняття нового середовища [10].

2. Системність. Соціальна адаптація охоплює кілька сфер: психологічну, економічну, правову, культурну. Цілісне функціонування особистості в новому соціумі можливе лише за умови взаємопов'язаного розвитку всіх цих компонентів [11].
3. Контекстуальність. Умови адаптації залежать від конкретного середовища, в яке потрапляє людина. Наприклад, адаптація біженця у великому місті відрізняється від інтеграції в сільській громаді [12].
4. Індивідуалізованість. Особливості адаптації залежать від віку, статі, освіти, життєвого досвіду, особистісних якостей [13].
5. Двосторонність. Адаптується не лише індивід до середовища, але й суспільство (приймаюча сторона) також змінюється у відповідь на присутність нових членів, особливо у випадках масової міграції [14].

Структура процесу соціальної адаптації

На основі міждисциплінарного аналізу можна виділити кілька ключових структурних компонентів соціальної адаптації:

- Когнітивний компонент — включає знання про нове середовище, соціальні норми, правила поведінки, інформацію про інституції. Він формується через комунікацію, навчання, спостереження.
- Емоційно-мотиваційний компонент — охоплює ставлення до нового соціального середовища, рівень стресу, страху, емоційного комфорту чи дискомфорту. Цей компонент є критичним у період первинної адаптації [15].
- Поведенковий компонент — відображає здатність особистості реалізовувати соціальні ролі, взаємодіяти з соціальними інститутами, брати участь у соціальних практиках. Це проявляється у повсякденному житті — працевлаштуванні, навчанні, спілкуванні з оточенням.

- Інституційний компонент — передбачає включення особи в офіційні інститути суспільства: систему освіти, охорони здоров'я, правового захисту, ринку праці тощо [16].

На думку М. М. Козлової, успішна соціальна адаптація полягає у досягненні стабільного балансу між особистими потребами та можливостями реалізації їх у межах нового соціального середовища. Цей баланс досягається тоді, коли індивід не лише приймає нові соціальні норми, а й починає впливати на середовище через власну діяльність, ініціативу та участь у соціальних процесах [17].

Отже, соціальна адаптація — це багатогранний процес, який включає когнітивні, емоційні, поведінкові та інституційні складові, характеризується динамічністю, контекстуальністю та суб'єктивною унікальністю. Її глибоке розуміння дозволяє краще розробляти і впроваджувати технології соціалізації, особливо у випадках масової міграції та біженства.

Актуальність вивчення соціальної адаптації в умовах вимушеної міграції зумовлена не лише масштабами глобальних переміщень населення, а й глибиною соціальних, психологічних та культурних змін, які переживає особа під час переселення. Особливо це стосується ситуацій, спричинених збройними конфліктами, політичними репресіями або катастрофами, коли люди змушені залишити свої домівки без підготовки та з мінімальним ресурсом для інтеграції.

Соціальна адаптація в таких умовах має специфічні риси. По-перше, вона відбувається в контексті стресу, втрати й невизначеності. По-друге, її стартові умови часто обтяжені психологічними травмами, економічною вразливістю, обмеженим доступом до інформації та правової підтримки. Як зазначає В. Г. Рибалко, «адаптація біженця потребує не лише залучення до соціального життя, а й тривалої терапії з відновлення базової довіри до світу» [18].

За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR, 2022), основними викликами адаптації вимушених мігрантів є:

- мовний бар'єр;
- дискримінація та упереджене ставлення;
- правова невизначеність;
- психологічна дезорієнтація;
- економічна ізоляція [19].

У науковій літературі зазначається, що адаптація в умовах вимушеної міграції має, з одного боку, загальні механізми соціального включення (інтеграція в систему освіти, працевлаштування, мовне навчання), а з іншого – потребує спеціальних компенсаторних технологій, які враховують досвід втрати та психоемоційну нестабільність [20].

Психосоціальний вимір адаптації займає центральне місце в дослідженнях. Згідно з дослідженням Schweitzer et al. (2009), серед біженців високий рівень тривоги, депресії та посттравматичного стресу прямо корелює з рівнем труднощів після прибуття – труднощами з житлом, мовою, доступом до медичних і правових послуг [21].

У моделі акультурації Дж. Беррі вимушена міграція трактується як процес конфліктного включення, в якому особа змушена балансувати між збереженням власної ідентичності та необхідністю інтегруватися у приймаюче суспільство. Найпродуктивнішим шляхом вважається стратегія інтеграції, яка поєднує збереження рідної культури з активною участю в житті нової спільноти [22].

На практиці це означає, що адаптаційні програми для біженців повинні включати:

- професійну підтримку (інтеграційні курси, перекваліфікація);
- психологічне консультування;

- культурно-освітні ініціативи;
- заходи з формування спільнот взаємодопомоги;
- механізми підтримки родини та дітей.

Особливим випадком є адаптація українських біженців, які після початку війни в 2022 році масово виїхали до країн Європейського Союзу. Як зазначено у звіті BAMF (2023), попри високий рівень освіченості українців, вони часто не можуть швидко інтегруватися в ринок праці через відсутність знання мови, втрату професійної впевненості та психологічні травми [23].

Водночас, досвід таких міст, як Мангейм, показує, що за умов організованої локальної підтримки, інституційної співпраці та адаптованих освітньо-культурних програм, українські біженці демонструють високу мотивацію до адаптації й соціальної активності (Deutscher Städtetag, 2023) [24].

Таким чином, адаптація в умовах вимушеної міграції — це не просто входження у нове середовище, а складний процес відновлення, трансформації ідентичності та формування нових соціальних зв'язків. Її успішність залежить від поєднання інституційної підтримки з індивідуальною суб'єктивною готовністю до змін.

З початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну в лютому 2022 року, Європа зіткнулася з найбільшою міграційною кризою з часів Другої світової війни. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR), понад 8 мільйонів українців були змушені покинути свої домівки та шукати притулку в інших країнах Європи. Особливості адаптації українських біженців у приймаючих країнах залежать від низки факторів, включаючи соціально-економічні умови, політичні настрої, культурні відмінності та інституційну підтримку.

Польща стала однією з основних країн-приймачів українських біженців. Станом на 2025 рік, у країні перебуває близько одного мільйона українських біженців, а загальна кількість громадян України в Польщі становить близько

двох мільйонів. У перші місяці війни польське суспільство демонструвало високий рівень солідарності та підтримки, однак з часом громадська думка змінилася. Рівень підтримки допомоги українцям знизився з 94% у 2022 році до 57% наприкінці 2024 року, що частково пов'язано з економічними труднощами та політичною риторикою під час президентських виборів у Польщі.

Німеччина також прийняла значну кількість українських біженців. Станом на червень 2023 року, в країні було зареєстровано 1,1 мільйона громадян України. Основними факторами, що приваблюють українців до Німеччини, є вищі заробітні плати, щедрі соціальні пільги, кращі медичні послуги та структуровані програми інтеграції, включаючи обов'язкові мовні курси. Проте, незважаючи на високий рівень освіти серед українських біженців, багато з них стикаються з труднощами у працевлаштуванні через мовний бар'єр та затримки у визнанні кваліфікацій.

Загальні тенденції:

- Мовний бар'єр: У багатьох країнах відсутність знання місцевої мови є основною перешкодою для інтеграції українських біженців.
- Психологічна підтримка: Багато біженців пережили травматичні події, що вимагає надання психологічної допомоги для успішної адаптації.
- Трудова інтеграція: Незважаючи на високий рівень освіти, українські біженці часто стикаються з труднощами у працевлаштуванні через невизнання кваліфікацій та інші бар'єри.
- Соціальна підтримка: Уряди та громадські організації в багатьох країнах надають різноманітну підтримку, включаючи житло, медичну допомогу та освітні програми.

Після аналізу наукових джерел, концепцій та практичних прикладів, можна сформулювати власне авторське розуміння поняття «соціальна адаптація» в умовах сучасної міграційної кризи. У цьому контексті необхідно не лише критично переосмислити існуючі підходи, а й виділити особливості, актуальні саме для дослідження процесів адаптації українських біженців у Німеччині.

Соціальна адаптація — це динамічний, поетапний процес взаємодії особистості з новим соціальним середовищем, у ході якого відбувається поступове прийняття цінностей, норм і структур приймаючого суспільства при одночасному збереженні базових елементів власної ідентичності та залученні до активної участі в суспільному житті.

Це визначення акцентує увагу не лише на здатності пристосовуватись, а й на суб'єктності людини, її активній ролі в перетворенні власного соціального статусу, налагодженні нових зв'язків і побудові нової життєвої траєкторії в умовах вимушеного переселення.

У класичному розумінні соціологічного підходу, адаптація трактується як пристосування особистості до нових соціальних умов за допомогою засвоєння норм і ролей (Парсонс Т., 1951) [25]. У психологічному підході акцент ставиться на внутрішні механізми подолання стресу та тривоги, пов'язаних зі зміною середовища (Бернс Р., 1993) [26]. Культурологічна перспектива акцентує на акультурації — процесі взаємодії культур, що веде до виникнення нових форм ідентичності (Berry J.W., 1997) [27].

На відміну від цих підходів, авторське визначення поєднує міждисциплінарний підхід і підкреслює важливість інтеграції з локальним середовищем, не заперечуючи культурної специфіки індивіда. Таким чином, адаптація розглядається як не лише «зовнішнє» пристосування, а як взаємодія двох систем: особистості та соціуму, де обидві сторони трансформуються.

У контексті дослідження соціальної адаптації українських біженців у місті Мангейм, запропоноване визначення дозволяє:

- краще зрозуміти складові механізму адаптації (мовна інтеграція, професійна самореалізація, психологічне відновлення, інституційна підтримка);
- виокремити ключові виклики на кожному етапі адаптації (культурний шок, соціальна ізоляція, економічна невизначеність);
- запропонувати моделі адаптаційної підтримки, які враховують не лише формальні інструменти (курси, житло, документи), а й неформальні практики: наставництво, волонтерство, культурний обмін;
- підкреслити роль особистої мотивації та ресурсів громади, які сприяють трансформації досвіду біженця в активну соціальну участь.

Таким чином, поняття соціальної адаптації у цьому дослідженні слугує не лише аналітичною категорією, а й практичним інструментом оцінки ефективності інтеграційних політик та соціальних технологій.

Проведений теоретичний аналіз поняття соціальної адаптації засвідчив складність і багатокомпонентність цього явища, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та інституційні виміри взаємодії особистості з новим соціальним середовищем. У науковій літературі соціальна адаптація трактується як динамічний процес, що розгортається в контексті соціальних змін, зокрема — вимушеної міграції, і залежить як від індивідуальних ресурсів, так і від зовнішніх умов.

У рамках підрозділу було розглянуто основні теоретичні підходи — соціологічний, психологічний, культурологічний та міждисциплінарний. Особливу увагу приділено акультураційній моделі Дж. Беррі, яка дозволяє охопити широкий спектр реакцій особистості на зміну соціального контексту — від маргіналізації до повноцінної інтеграції.

Умови вимушеної міграції, як доведено в сучасних дослідженнях, створюють специфічне середовище для адаптації, позначене підвищеним рівнем стресу, соціальною ізоляцією, економічною нестабільністю та порушенням звичних структур ідентичності. Це потребує використання не лише класичних, а й новітніх підходів до підтримки адаптаційного процесу.

У підрозділі запропоновано власне визначення соціальної адаптації як процесу активного входження індивіда в нове соціальне середовище при збереженні власної ідентичності та формуванні нових соціальних зв'язків. Такий підхід дозволяє інтегрувати в одне поняття як зовнішні, так і внутрішні механізми адаптації, забезпечуючи його практичну придатність для аналізу інтеграційних процесів українських біженців у країнах Європейського Союзу.

Таким чином, поняття соціальної адаптації в умовах сучасної кризи набуває нової гуманітарної якості — воно стає ключовою категорією не лише для опису поведінкових моделей, а й для проектування ефективних соціальних технологій підтримки переміщених осіб.

1.2 Форми та чинники соціальної адаптації

Соціальна адаптація є ключовим поняттям у соціогуманітарних науках і трактується як динамічний, багаторівневий процес пристосування особистості або соціальної групи до нового соціального середовища. Вона охоплює зміну поведінкових моделей, засвоєння соціальних норм і ролей, трансформацію ціннісних орієнтацій, а також встановлення нових соціальних зв'язків. У міждисциплінарному контексті дослідження цього феномена здійснюється в межах соціології, психології, культурології, педагогіки та соціальної роботи. На основі класичних концепцій, зокрема структурного функціоналізму Т. Парсонса (1951) та теорії акультурації Дж. Беррі (1997), соціальна адаптація розглядається як механізм забезпечення стабільності та цілісності особистісного розвитку в умовах зміненого соціального ландшафту [28; 29].

Особливої значущості соціальна адаптація набуває в умовах масштабних міграційних процесів, спричинених збройними конфліктами, політичними кризами або екологічними катастрофами. Війна в Україні, яка почалася у 2014 році та набула повномасштабного характеру з лютого 2022 року, зумовила масовий виїзд населення за кордон. За даними УВКБ ООН, лише протягом 2022–2023 років понад 8 мільйонів громадян України отримали тимчасовий захист у країнах Європейського Союзу [30]. У такому контексті соціальна адаптація перетворюється з суто академічної категорії на предмет практичного аналізу й управління, оскільки без належної адаптації мігрантів неможливе забезпечення соціальної злагоди та стабільності в приймаючих країнах.

У сучасних умовах соціальна адаптація біженців розглядається не як одномоментний акт, а як тривалий, послідовний і поетапний процес. Він включає не лише поверхове пристосування до нових норм, але й глибоку переоцінку власного соціального досвіду, інтерпретацію нових реалій, подолання внутрішніх і зовнішніх бар'єрів. Зазвичай цей процес супроводжується психологічною напругою, невизначеністю правового статусу, втратою соціального капіталу та необхідністю реінтеграції в нову економічну, культурну та адміністративну систему.

У контексті приймаючих країн, зокрема Федеративної Республіки Німеччина, соціальна адаптація біженців вимагає комплексного підходу, що передбачає поєднання індивідуальних ресурсів особистості (мотивація, компетентності, стресостійкість) із зовнішньою підтримкою з боку державних і недержавних інституцій. Успішна адаптація стає можливою за умови одночасної дії кількох взаємопов'язаних механізмів — психологічної стабілізації, культурної інтеграції, професійної реалізації, правового захисту та соціальної включеності.

З огляду на вищевикладене, у цьому підрозділі розглядаються основні форми соціальної адаптації, які відображають ключові сфери життєдіяльності

особи в новому соціальному середовищі, а також систематизуються чинники, що впливають на перебіг і результативність адаптаційного процесу. Врахування цих елементів є необхідним для теоретичного осмислення феномена адаптації в умовах вимушеної міграції та для практичної розробки інтеграційних програм.

Форми соціальної адаптації відображають провідні напрями інтеграції особистості у нове соціальне середовище та характеризують ті аспекти життєдіяльності, які зазнають найбільшої трансформації внаслідок вимушеної міграції. Вони є взаємозалежними складовими адаптаційного процесу, які реалізуються як паралельно, так і послідовно, залежно від обставин перебування, індивідуальних характеристик особистості та рівня інституційної підтримки.

Психологічна адаптація є базовою формою, яка передбачає внутрішнє емоційне пристосування до нових життєвих умов, стабілізацію психоемоційного стану, зменшення рівня тривожності, депресивності, відчуття втрати чи небезпеки. Як зазначають Р. Лазарус і С. Фолькман, процес адаптації включає когнітивну оцінку стресових факторів і мобілізацію внутрішніх ресурсів, що дозволяє особі зберігати функціональність у нових обставинах (Lazarus & Folkman, 1984) [31]. У випадку українських біженців, які часто мають досвід травматизації, втрати домівки, родинної розлуки, саме психологічна адаптація є передумовою успішного залучення до інших сфер життя.

Соціокультурна адаптація передбачає засвоєння системи норм, правил, традицій і символічних значень, характерних для культури приймаючого суспільства. За моделлю акультурації Дж. Беррі (1997), найбільш ефективною в умовах міграції є стратегія інтеграції, яка передбачає збереження елементів рідної культури одночасно з активною участю в новій культурній системі [32]. Цей процес супроводжується розвитком міжкультурної компетентності, здатності до діалогу, толерантності та відкритості. Соціокультурна адаптація

значною мірою залежить від можливості брати участь у громадських заходах, інтеграційних програмах, а також від ставлення місцевого населення до біженців.

Професійна адаптація охоплює інтеграцію до економічного середовища країни перебування. Вона включає пошук і здобуття роботи, участь у програмах професійної перепідготовки, підтвердження або нострифікацію освітніх документів, розвиток підприємницької ініціативи. Професійна реалізація сприяє відновленню економічної незалежності та підвищенню самооцінки особистості. Згідно з даними Інституту досліджень ринку праці (IAB, 2023), участь у професійних орієнтаційних програмах істотно збільшує ймовірність працевлаштування серед біженців [33].

Інституційна адаптація стосується взаємодії особи з державними та суспільними інституціями, засвоєння процедур і правил, пов'язаних із отриманням адміністративних послуг, медичної допомоги, доступом до освіти та соціального захисту. У Німеччині функціонують спеціалізовані платформи, наприклад «Germany4Ukraine», що надають актуальну інформацію, а також підтримку з боку інтеграційних радників, які спрямовують біженців у складній системі державного управління (Germany4Ukraine, 2023) [34]. Освоєння інституційного середовища створює стабільну базу для повноцінної соціалізації.

Громадянська адаптація полягає в активному включенні особи в суспільне життя приймаючої країни — участі в діяльності неурядових організацій, місцевих ініціатив, волонтерських проектах, культурних і політичних подіях. Ця форма адаптації сприяє формуванню відчуття соціальної значущості, ідентифікації з приймаючою спільнотою, а також розширює соціальні мережі. Згідно з дослідженням Bertelsmann Stiftung (2023), понад третина українських біженців у Німеччині долучалися до неформальних громадських ініціатив у перший рік перебування [35].

Цифрова адаптація є порівняно новою, проте надзвичайно важливою формою, особливо в умовах цифровізації суспільного життя. Вона передбачає здатність користуватися онлайн-платформами для отримання правової, освітньої, медичної та соціальної інформації, а також для здійснення комунікації й самореалізації. Такі ресурси, як «Integreat», «vhs-Lernportal», «Jobbörse» або мобільні застосунки, спеціально адаптовані для біженців, дозволяють значно пришвидшити адаптаційний процес (BAMF, 2023) [36].

Форми соціальної адаптації не існують ізольовано. Вони формують єдину адаптаційну систему, в якій кожна складова посилює ефект інших. Психологічна стабільність створює передумови для ефективної соціокультурної інтеграції та професійної реалізації. Інституційна підтримка забезпечує доступ до ресурсів, необхідних для практичного включення в нове середовище, а цифрова компетентність слугує інструментом комунікації, навчання та соціальної активності. Такий комплексний підхід дозволяє розглядати соціальну адаптацію як цілісний, послідовний і взаємозалежний процес інтеграції особистості в нову соціальну реальність.

Соціальна адаптація особистості в умовах вимушеної міграції є процесом, на перебіг і результат якого впливає ціла низка чинників, що умовно поділяються на внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціально-структурні). Кожна група чинників визначає або адаптаційну готовність індивіда, або об'єктивні можливості його включення в нове середовище. У науковій літературі виокремлюють такі ключові категорії чинників соціальної адаптації:

Індивідуально-психологічні чинники охоплюють особистісні риси та емоційно-вольові характеристики, що визначають здатність людини до внутрішнього переосмислення досвіду та ефективного реагування на зміни. До таких чинників належать: відкритість до нового, рівень стресостійкості, адаптивність, внутрішня мотивація, емоційна стабільність, а також сформованість життєвих стратегій — таких як планування, саморегуляція та

соціальна активність. Особи з високим рівнем психологічної стійкості зазвичай швидше долають період дезадаптації та успішніше інтегруються у нове середовище.

Когнітивні чинники стосуються пізнавальних і освітніх ресурсів особистості, які є базою для орієнтації в новому культурному, соціальному та правовому просторі. Найважливішими серед них є: рівень загальної та професійної освіти, володіння іноземною мовою (зокрема мовою країни перебування), а також знання про культурні норми, традиції, соціальні інститути та правову систему. За даними BAMF (2023), українські біженці загалом мають відносно високий рівень формальної освіти порівняно з іншими групами мігрантів, однак недостатнє володіння німецькою мовою часто ускладнює їхню інтеграцію у професійне та суспільне життя.

Соціально-економічні чинники охоплюють умови матеріального добробуту, можливості реалізації економічної активності та доступ до основних життєвих ресурсів. До цієї групи належать: забезпеченість житлом, рівень зайнятості, стабільність доходу, наявність соціальних гарантій, доступ до ринку праці. Економічна незалежність і фінансова спроможність створюють умови для суб'єктної поведінки в новому середовищі. Як зазначено у звітах IAB (2023), зайнятість є одним із головних індикаторів успішної інтеграції біженців, оскільки вона забезпечує не лише матеріальні ресурси, а й соціальну включеність [38].

Політико-правові чинники визначають правовий статус мігрантів і їхній доступ до базових прав і свобод. До них належать: імміграційне та соціальне законодавство, наявність або відсутність статусу біженця, можливість легального проживання та працевлаштування, участь у державних програмах підтримки. У випадку українських біженців запровадження механізму тимчасового захисту відповідно до Директиви 2001/55/ЄС стало визначальним чинником стабілізації правового становища, що забезпечило доступ до

медичного обслуговування, освіти, соціального страхування та інтеграційних курсів (UNHCR, 2022) [19].

Інституційні чинники охоплюють ресурси й ефективність діяльності державних, муніципальних та громадських структур, що безпосередньо супроводжують адаптаційний процес. До них належать: служби соціального захисту, мовні школи, центри зайнятості, програми професійної орієнтації, психологічна підтримка, інтеграційні радники. Наприклад, у Німеччині створено багаторівневу інфраструктуру підтримки, що дає змогу біженцям ефективно навігувати адміністративну систему та долучатися до суспільних процесів (Germany4Ukraine, 2023) [34].

Соціально-контекстуальні чинники визначають соціальну атмосферу, в якій відбувається адаптація. Вони включають: рівень толерантності та відкритості місцевого населення, наявність культурно близьких спільнот (наприклад, української діаспори), загальний рівень громадської солідарності. Дослідження Bertelsmann Stiftung (2023) свідчать про високий рівень підтримки інтеграції українців серед громадян Німеччини, що створює сприятливий фон для соціальної взаємодії й зменшення міжгрупових бар'єрів [39].

Мікросоціальні чинники охоплюють характеристики особистого й сімейного життя, зокрема: сімейний стан, наявність дітей, підтримку з боку родичів чи знайомих. Родинна структура відіграє вирішальну роль на початкових етапах адаптації. Наприклад, сім'ї з дітьми часто швидше інтегруються завдяки включенню в освітні інституції, однак водночас стикаються з більшими потребами у соціальних та побутових послугах. Жінки з малолітніми дітьми, особливо без підтримки партнера, є вразливою категорією, що потребує адресної інституційної допомоги.

У цілому, процес соціальної адаптації має інтерсекційний характер, що означає одночасну дію кількох чинників, які можуть або сприяти, або

ускладнювати адаптаційні траєкторії. Наприклад, жінка з дитиною, яка має вищу освіту, але не володіє мовою й не має житла, перебуває в принципово іншій ситуації, ніж молода особа з високим рівнем мовної компетентності, але без освіти. Така варіативність підкреслює необхідність індивідуалізованого підходу в реалізації програм підтримки біженців та інтеграційної політики загалом.

Проведений у межах підрозділу аналіз дозволив визначити соціальну адаптацію як комплексний, багаторівневий і міждисциплінарний процес, що охоплює емоційну, поведінкову, культурну, правову та соціально-економічну інтеграцію особистості в нове середовище. Умови сучасної вимушеної міграції, зокрема війна в Україні, актуалізують потребу в поглибленому розумінні механізмів адаптації та чинників, що її визначають.

Систематизовано основні форми соціальної адаптації, серед яких виділено психологічну, соціокультурну, професійну, інституційну, громадянську та цифрову. Кожна з форм виконує окрему функцію в процесі інтеграції, водночас вони не є ізольованими, а формують взаємозалежну адаптаційну систему. Визначено, що психологічна стабільність, доступ до інституційної підтримки, а також цифрова компетентність є базовими умовами для успішного включення в інші сфери життя.

Окрему увагу приділено чинникам, що впливають на адаптаційний процес. Виокремлено індивідуально-психологічні, когнітивні, соціально-економічні, політико-правові, інституційні, соціально-контекстуальні та мікросоціальні чинники. Показано, що адаптація має інтерсекційний характер, тобто результат залежить від сукупної дії кількох чинників одночасно. Такий підхід вимагає індивідуалізованих стратегій підтримки біженців з урахуванням їхніх потреб, ресурсів та унікального життєвого контексту.

Отримані результати становлять теоретичну основу для подальшого аналізу адаптаційних практик, а також можуть бути використані для розробки

ефективних соціальних технологій підтримки українських біженців у приймаючих країнах, зокрема у Федеративній Республіці Німеччина.

Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено комплексне теоретико-методологічне обґрунтування поняття соціальної адаптації, його змісту, структури, форм і чинників. Проаналізовано основні підходи до визначення терміна в контексті соціології, психології, педагогіки та культурології. Встановлено, що соціальна адаптація розглядається як динамічний процес інтеграції особистості у нове середовище через засвоєння соціальних норм, формування нових ролей, подолання бар'єрів і відновлення соціальної активності.

Детальний аналіз літературних джерел показав, що адаптація має багаторівневу структуру, яка включає когнітивний, емоційний, поведінковий та інституційний компоненти. Визначено ключові форми адаптації — психологічну, соціокультурну, професійну, інституційну — кожна з яких виконує окрему, але взаємодоповнюючу функцію у загальному процесі пристосування.

Окрему увагу приділено адаптації в умовах вимушеної міграції. Підкреслено, що вона має низку специфічних особливостей: відбувається в умовах психологічної травматизації, правової невизначеності, соціальної вразливості та дефіциту ресурсів. На основі аналізу досвіду українських біженців у країнах ЄС, зокрема в Німеччині, виділено характерні проблеми та адаптаційні стратегії, які мають практичне значення для формування політики інтеграції.

У розділі представлено авторське бачення поняття соціальної адаптації, яке розглядає її як цілісний процес взаємодії між особистістю та соціальним середовищем, що базується на збереженні власної ідентичності та готовності

до прийняття нових соціальних норм. Це визначення підкреслює суб'єктну роль біженця у процесі адаптації та водночас враховує важливість зовнішніх структурних умов.

Загалом, матеріали розділу створюють надійну теоретичну основу для подальшого аналізу практичних аспектів соціалізації українських біженців у Німеччині, що розглядатимуться в наступному розділі роботи. Результати цього розділу можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо підтримки адаптаційних процесів у контексті гуманітарної міграції.

РОЗДІЛ 2. Соціальна адаптація українських біженців у Німеччині

2.1. Загальна характеристика українських біженців у Німеччині

Після початку повномасштабної збройної агресії Російської Федерації проти України у лютому 2022 року, Німеччина стала однією з ключових країн призначення для українських громадян, які були змушені залишити свою державу. Цей процес став безпрецедентним за масштабами у післявоєнній історії Європи. У відповідь на ситуацію, 4 березня 2022 року Рада Європейського Союзу активувала Директиву 2001/55/ЄС про тимчасовий захист, що дозволила українським біженцям отримувати притулок без проходження стандартної процедури надання притулку.

Станом на березень 2025 року, за офіційними даними Федерального міністерства внутрішніх справ та громади Німеччини, в країні перебуває понад 1,25 мільйона громадян України, які скористалися правом на тимчасовий захист відповідно до європейського законодавства. Для порівняння, у березні 2024 року кількість українських біженців становила приблизно 1,65 мільйона осіб, що було зафіксовано у звітах німецького видання «Die Welt» із посиланням на дані Федерального відомства з питань міграції та біженців [41].

Ця динаміка вказує на складність ситуації: з одного боку, відзначається поступове зменшення загальної кількості зареєстрованих осіб, з іншого — частина переселенців залишає Німеччину або повертається до України через стабілізацію умов у деяких регіонах. Проте, чисельність тих, хто залишився, залишається високою, що зумовлює необхідність реалізації довготривалих інтеграційних стратегій.

На початку 2023 року, згідно з оцінками Міграційної служби Німеччини, темпи приросту новоприбулих з України зменшилися, однак загальна міграційна картина залишалася стабільною: кожного місяця реєструвалось від 20 до 40 тисяч нових випадків тимчасового захисту. Це пояснюється як повторним переміщенням осіб усередині Європи, так і хвилеподібною природою бойових дій в Україні. [42]

Варто відзначити, що Німеччина стала першою країною ЄС за кількістю прийнятих українців, випередивши навіть Польщу, яка прийняла найбільшу кількість людей у перші місяці після початку повномасштабного вторгнення. Така ситуація пояснюється більшою економічною привабливістю ФРН, розвинутою системою соціального захисту, а також широким спектром державних і недержавних програм підтримки [43].

Особливо важливо, що значна частина українських біженців не є зареєстрованими як шукачі притулку, а саме користуються механізмом тимчасового захисту. Це дозволяє їм мати ширші можливості: легальний доступ до ринку праці, безкоштовне медичне страхування, участь у мовних курсах та освітніх програмах для дітей і дорослих [44].

Таким чином, масштаби міграції українців до Німеччини за останні три роки стали унікальним прикладом транснаціонального гуманітарного переміщення у межах європейського простору. У майбутньому важливим буде не лише статистичне відстеження кількості біженців, а й якісне дослідження їхньої інтеграції, рівня адаптації та впливу на соціальні системи приймаючої країни.

Війна в Україні спричинила масову міграцію громадян до країн Європейського Союзу. Одним із важливих напрямків для переселення стала Німеччина, де українські біженці зіткнулися з необхідністю швидкої соціальної адаптації. Місто Мангейм є прикладом успішної організації інтеграційних процесів для українців завдяки зусиллям муніципальної влади та громадських організацій.

Основними механізмами підтримки українських біженців у Мангеймі стали мовні курси для дорослих і дітей, які організовувалися міськими центрами освіти та університетами. Окрім того, були впроваджені інтеграційні курси (BAMF) з вивчення німецької культури, історії та законодавства. Значна увага приділялася психологічній підтримці через спеціалізовані консультації

для осіб, що пережили травматичні події. Також діяли програми професійної адаптації, які включали перекваліфікацію та сприяли у визнанні українських дипломів. Комунальні органи міста забезпечували допомогу з пошуком житла. Для дітей-біженців у державних навчальних закладах були створені спеціальні адаптаційні класи.

При аналізі досвіду українських біженців у Мангеймі виявлено такі основні особливості адаптації:

- швидке оволодіння мовними навичками;
- активна участь у соціальних та громадських заходах;
- підтримка дітей у школах та середовищі рівнях освіти.

Серед чинників, що сприяли адаптації українців у Німеччині, виділяють:

- розвинуту систему державної і неурядової підтримки;
- толерантність німецького суспільства;
- зацікавленість у нових кадрах на ринку праці.

Процес адаптації українських біженців у Мангеймі проходив декілька етапів. Спочатку виникав культурний шок, який проявлявся у перших емоційних труднощах через розбіжності культурних норм. Далі слідувала акумуляція досвіду, що полягала у накопиченні знань про німецьке суспільство та побут. Згодом відбувалося прийняття культури через поступове засвоєння норм і правил поведінки. Завершальним етапом ставала інтеграція, що передбачала активну участь у соціальному та економічному житті.

Важливим аспектом є те, що більшість українських біженців виявили високу мотивацію до інтеграції. Зокрема, понад 65% зареєстрованих у Мангеймі пройшли базові мовні курси протягом перших шести місяців перебування (BAMF, 2023).

Особливу роль у процесі соціальної адаптації відіграє психологічна підтримка. Психологічні аспекти адаптації включають подолання стресових

ситуацій, розвиток резильєнтності, підтримку позитивної самооцінки та мотивацію до активної інтеграції.

Варто зазначити, що успішність адаптаційного процесу значною мірою залежить від таких складових:

- доступ до якісної освіти;
- можливість працевлаштування;
- створення дружнього інформаційного простору;
- підтримка громадських організацій;
- наявність міжособистісних зв'язків у новому середовищі.

Таким чином, соціальна адаптація українських біженців у Мангеймі демонструє комплексний характер цього процесу, який включає як об'єктивні зовнішні умови, так і внутрішні ресурси самих адаптантів. Досвід Мангейма є важливим прикладом для розробки ефективних програм інтеграції вимушених мігрантів у сучасних європейських суспільствах.

Адаптація українських біженців у різних містах Німеччини має свої особливості залежно від розміру міста, наявних ресурсів, економічної ситуації та культурної політики.

Берлін:

Берлін, як столиця Німеччини, прийняв велику кількість українських біженців. Тут діє багато державних і недержавних програм підтримки:

- Велика кількість безкоштовних мовних курсів.
- Програми інтеграції через роботу в громадських організаціях.
- Проблеми: висока конкуренція на ринку праці, дефіцит доступного житла.

Гамбург:

У Гамбурзі міська влада активно розвиває програми для новоприбулих:

- Наявність державних шкіл із адаптаційними класами для дітей-біженців.
- Інтенсивні курси вивчення німецької мови.
- Проблеми: брак соціального житла, труднощі з довгостроковою інтеграцією дорослих біженців на ринок праці.

Мюнхен:

Мюнхен є одним із найдорожчих міст Німеччини, що створює додаткові бар'єри:

- Розвинені інтеграційні курси при університетах.
- Міські програми працевлаштування біженців (особливо у сфері ІТ та медицини).
- Проблеми: висока вартість проживання і оренди, обмежена кількість вільних місць на курсах.

Порівняльна характеристика:

Місто	Основна перевага	Основна проблема
Мангейм	Швидка адаптація через мовні курси	Обмеженість ресурсів для проф. розвитку
Берлін	Багато можливостей для навчання	Житлова проблема та конкуренція

Гамбург	Розвинена освітня підтримка	Брак житла та довгострокових можливостей
Мюнхен	Високий рівень працевлаштування	Дороге життя, обмежені місця на курсах

Таким чином, у кожному місті є свої особливості адаптаційного процесу. Водночас досвід Мангейма вирізняється своєю доступністю освітніх ресурсів та ефективною підтримкою українських біженців на початкових етапах інтеграції.

Станом на листопад 2024 року, близько 296 000 українських біженців були працевлаштовані в Німеччині, що становить приблизно 31,7% від загальної кількості працездатних біженців. Проте багато з них працюють на посадах, що не відповідають їхній кваліфікації. Наприклад, 45% зайнятих біженців працюють у сфері обслуговування, тимчасової зайнятості, готельному або будівельному секторах [45].

Основними перешкодами для повноцінної інтеграції на ринку праці є мовний бар'єр, невизнання професійних кваліфікацій та психологічні наслідки війни. Жінки, особливо матері з малолітніми дітьми, стикаються з додатковими труднощами через обмежений доступ до дитячих садків та необхідність поєднувати роботу з доглядом за дітьми [46].

Більшість українських біженців не мали знань німецької мови при прибутті до Німеччини. Проте понад половина з них вже відвідує або завершила курси німецької мови. Згідно з даними BAMF, участь у мовних

курсах сприяє не лише покращенню мовних навичок, але й полегшує доступ до ринку праці та соціальних послуг [47].

Однак існують виклики, пов'язані з обмеженою кількістю місць у мовних курсах, особливо в сільських регіонах, та недостатньою кількістю викладачів, що володіють українською або російською мовами. Це ускладнює процес навчання для деяких біженців [48].

Говорячи про психологічне благополуччя українських біженців у Німеччині, більшість біженців оцінюють свій загальний стан здоров'я як добрий, рівень задоволеності життям серед них значно нижчий порівняно з місцевим населенням. Зокрема, дослідження, проведене Інститутом ринку праці та професійних досліджень (IAB), показало, що хоча 74% українських біженців проживають у приватному житлі, їхня загальна задоволеність життям залишається низькою.

Дослідження, опубліковане в журналі *Health and Quality of Life Outcomes*, виявило високий рівень психологічного дистресу серед українських біженців у Німеччині. Більше 60% учасників повідомили про значний або сильний психологічний дистрес, включаючи симптоми тривоги, депресії та втрати впевненості в собі. Жінки-біженки виявилися особливо вразливими: 46,4% з них повідомили про серйозний психологічний дистрес, порівняно з 20% серед чоловіків [49].

Діти та підлітки-біженці також стикаються з серйозними психологічними викликами. Згідно з дослідженням, проведеним організацією Save the Children, понад 50% опитаних дітей відчують тривогу або занепокоєння щодо свого майбутнього, а 44% повідомили про почуття самотності [50].

Хоча Німеччина надає українським біженцям доступ до ринку праці та соціальних послуг, багато з них стикаються з труднощами в інтеграції через мовні бар'єри, культурні відмінності та психологічні наслідки війни.

Дослідження показують, що лише 46% осіб, які повідомили про проблеми з психічним здоров'ям, зверталися за допомогою, що підкреслює необхідність подолання бар'єрів, таких як недостатня обізнаність про доступні послуги, стигматизація та мовні труднощі.

Зокрема, жінки-біженки віком від 35 років частіше повідомляють про проблеми з психічним здоров'ям, ніж чоловіки. Особи з хронічними захворюваннями або інвалідністю також мають вищі потреби в психосоціальній підтримці.

Психологічне благополуччя українських біженців у Німеччині залишається важливою проблемою, яка потребує комплексного підходу. Необхідно забезпечити доступ до якісної психологічної підтримки, особливо для жінок, дітей та осіб з особливими потребами. Інтеграційні програми повинні враховувати психологічні аспекти адаптації, щоб сприяти успішному включенню біженців у приймаюче суспільство.

Питання майбутніх планів українських біженців щодо тривалості перебування в Німеччині має ключове значення для розуміння як довгострокових перспектив інтеграційної політики, так і соціального навантаження на систему приймаючої країни. З моменту початку повномасштабної війни в Україні у лютому 2022 року мільйони українців знайшли тимчасовий притулок у країнах Європейського Союзу, зокрема у Федеративній Республіці Німеччина. Проте з часом наміри щодо повернення або залишення за кордоном почали змінюватися.

Згідно з результатами дослідження Інституту Ifo (Мюнхен), частка українських біженців, які мають намір залишитися в Німеччині, значно зросла. Якщо у 2022 році близько 46% опитаних заявляли про готовність повернутися до України після завершення війни, то у 2023 році цей показник знизився до 21%. Водночас, 77% українців висловили бажання залишитися у Німеччині принаймні ще на два роки, а значна частина з них — на постійній основі.

Інше дослідження, опубліковане Європейською комісією в рамках спільного аналізу міграційних потоків, підтверджує, що близько третини українських біженців (33%) розглядають Німеччину як країну для постійного проживання, тоді як ще приблизно стільки ж планують повернутися до України, щойно умови дозволять. Ще 27% респондентів не визначилися зі своїми планами [51].

На зміну намірів впливають кілька ключових факторів:

- Соціальна інтеграція: доступ до ринку праці, житла, мовних курсів та освітніх програм сприяє зміцненню соціальних зв'язків та збільшенню бажання залишитися;
- Сімейні обставини: наявність дітей, які навчаються в німецьких школах, або родичів, що вже адаптувалися, сприяє прийняттю рішення про тривале проживання;
- Невизначена ситуація в Україні: активна фаза війни, ризики для життя, зруйнована інфраструктура та економічна нестабільність утримують багатьох від повернення.

Також слід зазначити, що значна частина біженців, які мають намір повернутися в Україну, розглядають це як довгострокову перспективу, пов'язану з завершенням війни та стабілізацією країни. У короткостроковій перспективі більшість біженців бачать своє майбутнє в межах Європейського Союзу, де Німеччина залишається одним з найбільш привабливих напрямків.

Таким чином, питання наміру залишитися або повернутися серед українських біженців є динамічним та залежить від соціальних, економічних і психологічних чинників. Для формування ефективної політики інтеграції та підтримки важливо враховувати цю змінну структуру міграційних намірів.

2.2. Механізми та технології соціальної адаптації українських біженців у місті Мангейм

У контексті вимушеної міграції, спричиненої збройною агресією Росії проти України, проблема соціальної адаптації біженців набула особливої актуальності. Як було зазначено у підрозділі 2.1, більшість українців, які опинилися в Німеччині, становлять жінки з дітьми, молоді особи з високим освітнім рівнем, але без належної мовної чи економічної інтеграції. У таких умовах визначальною стає ефективність застосування технологій, що сприяють їхньому включенню в нове соціальне середовище.

Соціальна адаптація біженців не відбувається автоматично. Вона потребує цілеспрямованих дій з боку державних інституцій, органів місцевого самоврядування, громадських організацій, а також самих біженців. Саме технології соціальної адаптації — тобто сукупність практичних підходів, програм, інструментів і методик — забезпечують можливість реалізації адаптаційного потенціалу особистості та запобігають її соціальній ізоляції.

Метою цього підрозділу є комплексний аналіз основних технологій, що застосовуються у ФРН загалом та в місті Мангейм зокрема, для соціальної адаптації українських біженців. У центрі уваги — інтеграційні курси, професійна підготовка, культурно-освітні ініціативи, психосоціальна підтримка, цифрові інструменти тощо. Розгляд відповідних практик дозволяє не лише оцінити ефективність адаптаційних процесів, а й окреслити перспективи їх подальшого вдосконалення.

Соціальна адаптація біженців — це складний і багатокомпонентний процес, що охоплює правові, мовні, професійні, культурні, психологічні та цифрові аспекти взаємодії особистості з новим середовищем. Вона передбачає не лише забезпечення базових потреб, таких як житло, соціальні виплати чи правовий статус, а й активне включення особи до соціального, культурного та економічного життя приймаючого суспільства. Успішна адаптація має на меті трансформацію біженця з пасивного отримувача допомоги у суб'єкта, здатного до самостійного функціонування, самореалізації та інтеграції в громаду. Зважаючи на динамічність соціальних процесів, адаптація

відбувається поетапно, з урахуванням індивідуальних ресурсів, вікових, гендерних, професійних і культурних особливостей. У цьому підрозділі розглядаються ключові технології та механізми, що використовуються у місті Мангейм для сприяння соціалізації українських біженців. Особливий акцент зроблено на практиках, які були досліджені під час емпіричного опитування у межах даної кваліфікаційної роботи (див. підрозділ 2.3), що дозволяє поєднати теоретичний аналіз із практичним виміром адаптаційних стратегій.

Одним із пріоритетних інструментів соціальної адаптації є інтеграційні курси, які поєднують вивчення німецької мови з ознайомленням із соціальними та культурними особливостями країни [52]. Стандартний курс складається з 600 годин мовної підготовки та 100 годин орієнтаційної частини. Важливим є отримання сертифіката, який визнається на ринку праці [53].

У 2023 році понад 410 тисяч українців зареєструвалися в інтеграційних курсах, 75% з яких — жінки з дітьми, що потребують додаткової підтримки [54]. Курси адаптовані до різних груп: молоді, літніх осіб, батьків із малими дітьми, а також існують онлайн-формати, що забезпечує гнучкість для різних соціальних категорій [55].

У Мангеймі реалізація інтеграційних курсів здійснюється на базі Volkshochschule Mannheim — міського центру освіти дорослих. Діє понад 20 навчальних груп для українців. Окрім традиційної мовної підготовки, організовуються екскурсії, зустрічі з фахівцями (поліція, юристи, медики), семінари з орієнтації в міському середовищі, що значною мірою сприяє соціалізації та формуванню почуття впевненості в новому середовищі [56].

Курси часто доповнюються дитячим супроводом, що є важливою умовою для жінок із дітьми. Також заохочується використання цифрових платформ, таких як vhs-Lernportal, що дозволяють продовжувати навчання вдома. Проте, як свідчать результати емпіричного дослідження (див. 2.3), навіть за умов активної участі в курсах, 70% респондентів оцінюють свій

рівень володіння мовою як початковий. Це вказує на потребу вдосконалення програм: впровадження більше практичних занять, мовних тандемів, мовного наставництва та міжкультурних клубів для живої мовної практики в позааудиторному форматі. Крім того, актуальним є розробка спеціальних підходів для дорослих, які не мали системної мовної освіти раніше, а також для тих, хто перебуває у стані психологічного виснаження, що ускладнює навчальний процес.

З огляду на високий рівень освіти серед українських біженців, система професійної підготовки відіграє критичну роль у забезпеченні їх економічної інтеграції. Багато з них мають вищу або середню спеціальну освіту, однак стикаються з труднощами при підтвердженні кваліфікацій або через недостатній рівень мовної підготовки. Для подолання цих бар'єрів в Німеччині реалізуються державні програми, такі як *Berufsorientierungskurse* (курси професійної орієнтації), *DeuFöV* (курси професійної німецької мови), а також *Anerkennung ausländischer Berufsqualifikationen* (визнання іноземних дипломів), які спрямовані на оцінку навичок, адаптацію до ринку праці та мовну підготовку у професійному контексті [57–58].

Ініціатива *MySkills*, розроблена *BAMF* у співпраці з *IAB*, надає можливість українським біженцям пройти онлайн-тестування професійної компетентності без потреби у формальних документах, що пришвидшує доступ до програм перекваліфікації або працевлаштування [59].

У Мангеймі активно функціонують освітні установи, зокрема *Bildungswerk der Baden-Württembergischen Wirtschaft*, які пропонують адаптовані курси для українців у сферах логістики, догляду за літніми людьми, адміністративного обслуговування. Освітній процес супроводжується мовною підготовкою, а також менторською підтримкою. Особливу увагу приділяють жінкам-біженкам — для них розроблено програми „*Perspektive für Frauen*“ і „*Mütter mit Migrationshintergrund im Beruf*“, які дозволяють поєднувати

навчання з доглядом за дітьми та отримати доступ до часткової зайнятості [60–61].

Попри широкий спектр можливостей, реальний рівень залучення до програм підвищення кваліфікації залишається невисоким. За даними BAMF, у 2023 році лише 28% українських біженців працездатного віку взяли участь у таких курсах. Причинами є мовні бар'єри, тривалі бюрократичні процедури, брак обізнаності, недовіра до системи, психологічне виснаження та обмежені ресурси для навчання [57–58].

Однак участь у професійних освітніх програмах має ключове значення для відновлення економічної самостійності, професійної гідності та соціального статусу біженців. Вона також сприяє формуванню міжкультурної взаємодії, зменшенню соціального відчуження, створенню горизонтальних зв'язків у робочому середовищі та підвищенню довіри між українцями та місцевим населенням. Таким чином, розвиток і підтримка професійної освіти для українських біженців у Мангеймі є не лише соціальним обов'язком, а й інвестицією в успішну інтеграцію і стабільність місцевої громади.

Культурна адаптація Культурна інтеграція є невід'ємною складовою процесу соціальної адаптації, адже вона передбачає включення особи до символічного, емоційного та комунікативного простору нової громади. В умовах вимушеної міграції особливої ваги набуває збереження культурної ідентичності та забезпечення умов для міжкультурного діалогу. У цьому контексті мистецтво, спільна участь у культурних заходах, творчість та комунікація стають потужними інструментами подолання ізоляції та формування почуття належності.

У Німеччині реалізується низка загальнонаціональних програм, спрямованих на підтримку культурної адаптації біженців, зокрема українців. Серед них — „Kultur macht stark“, „MeetUp Ukraine“, „Ukraine-Hilfe Berlin“. Ці ініціативи включають мистецькі заходи, фестивалі, театральні постановки,

кінопокази, виставки та кулінарні презентації. Вони створюють умови для знайомства місцевого населення з українською культурою, а для біженців — простір, у якому вони можуть безпечно виражати себе, опрацьовувати пережитий досвід, будувати нові соціальні зв'язки [62–64]. Така форма м'якої інтеграції дозволяє долати стереотипи, зміцнює довіру між спільнотами і знижує рівень соціального напруження.

У Мангеймі особливо активну роль у цьому процесі відіграє Jugendkulturzentrum Forum — міський молодіжний центр культури. Тут реалізуються низка арт-проектів за участю українських дітей та підлітків: створення графіті-панно, відеоесеїв, театральних мініатюр, музичних перформансів. Такі проекти сприяють не лише культурному самовираженню, але й соціальній реабілітації молоді, яка зазнала травматичного досвіду війни та переїзду. Участь у креативній діяльності дає змогу відчувати себе важливими, налагодити стосунки з однолітками, опанувати мову в неформальній обстановці, розвивати емоційний інтелект.

Крім того, культурна інтеграція має потенціал бути міжпоколіннєвим містком — у заходах беруть участь не лише діти, а й дорослі, що створює спільні точки дотику між різними віковими групами та зміцнює сімейні зв'язки. Співпраця з місцевими культурними установами, музеями, бібліотеками та музичними школами в Мангеймі створює додаткові ресурси для повноцінного культурного включення. Важливо, що більшість таких ініціатив є безкоштовними або фінансуються з муніципальних чи донорських бюджетів, що забезпечує рівний доступ для всіх охочих.

Таким чином, культурна адаптація українських біженців у Мангеймі демонструє, як креативні, інклюзивні та інтерактивні практики можуть перетворитися на потужний ресурс інтеграції. Вони не лише зменшують бар'єри, але й створюють відчуття спільноти, підтримки та надії на майбутнє.

Психосоціальна підтримка є критично важливою складовою адаптації, особливо у контексті пережитих травматичних подій, невизначеності майбутнього та розриву соціальних зв'язків. У місті Мангейм реалізується низка ініціатив, що охоплюють індивідуальну і групову психологічну допомогу, консультування, арт-терапевтичні підходи, підтримку через волонтерську діяльність і програми емоційного відновлення.

Програми на кшталт «Safe Spaces for Ukraine», які працюють у партнерстві з провідними психологічними установами Німеччини, забезпечують короткотривалі стабілізаційні терапії, психологічну першу допомогу, а також підготовку біженців до участі в групах самопомоги [65–67]. Такі формати особливо ефективні на ранніх етапах адаптації, коли рівень тривожності та емоційного виснаження є найвищим.

Проекти, як-от „Be an Anchor“, створюють партнерство між місцевими жителями і біженцями для подолання ізоляції, мовного бар'єра та формування міжособистісної довіри. Вони діють за принципом наставництва, де німецькі волонтери стають соціальними партнерами новоприбулих. За даними Міжнародної організації з міграції (МОМ), 72% учасників таких програм відзначили покращення психоемоційного стану вже після одного місяця участі [68–69].

Арт-терапія (малювання, музика, драма, ліплення) зарекомендувала себе як надзвичайно ефективний підхід до роботи з травмою, особливо серед жінок і дітей. У безпечному й неконфліктному середовищі учасники можуть вільно висловлювати емоції, що є першим кроком до психологічного відновлення [70–71]. У Мангеймі такі формати організовуються в молодіжних і культурних центрах, де фахові психологи працюють у тандемі з художниками та соціальними працівниками.

Психосоціальна допомога також реалізується через регулярні групи взаємопідтримки, інтеграційні клуби, тренінги з подолання стресу та

емоційного вигорання. Важливо, що більшість програм пропонуються з перекладом українською або російською мовами, що суттєво знижує бар'єри доступу для новоприбулих. Додатково, волонтери та соціальні працівники супроводжують біженців під час звернень до лікарів, участі в адміністративних процедурах, допомагають знайти гуртки за інтересами та створити нові соціальні зв'язки.

Таким чином, психосоціальна підтримка в Мангеймі виступає не лише формою гуманітарної допомоги, а й важливою умовою для формування внутрішньої мотивації до інтеграції, повернення почуття безпеки та довіри до нового середовища. Її комплексний характер, міждисциплінарність та орієнтація на потреби конкретної особи роблять цей компонент адаптації одним із найефективніших в умовах вимушеної міграції.

Цифрові ресурси, зокрема Germany4Ukraine, Integreat, Telegram-боти, vhs-Lernportal, Geofreebie, Culture Helps, стали важливим каналом комунікації, інформаційної підтримки та навігації в новому соціальному середовищі [72–80]. Вони не лише надають доступ до юридичної, побутової, освітньої та медичної інформації українською мовою, а й відкривають можливості для участі в культурному житті, реєстрації на мовні курси, консультації з соціальними працівниками, пошуку житла чи роботи.

Особливої уваги заслуговують такі цифрові інструменти, як Germany4Ukraine — офіційний державний портал із мобільним додатком, який включає карту важливих сервісів; Integreat — локалізована платформа, розроблена муніципалітетами; бот-ресурси в Telegram, які відповідають на запити щодо адміністративних процедур; а також vhs-Lernportal — зручна освітня онлайн-платформа з безкоштовними курсами німецької мови.

Culture Helps та Inimo спрямовані на інтеграцію через культуру, пропонуючи біженцям доступ до творчих подій та міжкультурної взаємодії. Geofreebie — приклад горизонтальної цифрової солідарності, де українці

можуть безкоштовно отримати необхідні речі від місцевих жителів або навпаки надати свою допомогу.

У той же час, викликами залишаються недостатній рівень цифрової грамотності серед старших біженців, мовні бар'єри в інтерфейсах, а також обмежений доступ до стабільного інтернету, особливо у тимчасових притулках або центрах для біженців. Це вимагає організації навчання базовим ІКТ-компетентностям, офлайн-консультацій і комбінованих форм комунікації.

Загалом, система адаптації в Мангеймі демонструє поєднання державної підтримки, муніципального менеджменту та громадських ініціатив. Успішна адаптація базується на взаємодії між інституціями й самими біженцями, які, незважаючи на пережиті травми, демонструють прагнення не лише вижити, а й активно включитися у життя приймаючої громади. Як показали результати дослідження (підрозділ 2.3), саме поєднання мовної підтримки, доступу до освіти, професійного розвитку, психосоціальної допомоги, культурної взаємодії, волонтерських мереж та цифрових сервісів формує умови для ефективної соціальної інтеграції українських біженців у Мангеймі.

Проаналізовані у підрозділі 2.2 механізми та технології соціальної адаптації українських біженців у місті Мангейм засвідчують, що інтеграційна політика на місцевому рівні є багатофункціональною, міждисциплінарною та адаптованою до реальних потреб новоприбулих. Комплексна підтримка, яка включає мовне навчання, професійну підготовку, культурну залученість, психосоціальну допомогу та використання цифрових сервісів, створює сприятливе середовище для поступової, але стійкої інтеграції українців у нову соціальну реальність.

При цьому Мангейм демонструє приклад збалансованого підходу, де поєднуються ресурси державної інфраструктури, ініціативи громадянського суспільства та активна участь самих біженців. Особливе значення мають

індивідуалізовані програми для жінок, дітей, осіб з низьким рівнем мови чи визнання кваліфікацій, а також тісна співпраця між муніципальними структурами, освітніми установами та волонтерами.

Разом з тим, результати емпіричного дослідження (див. підрозділ 2.3) вказують на наявність проблемних зон: недостатній рівень володіння мовою навіть після проходження курсів, низька участь у професійних програмах через психологічні чи інформаційні бар'єри, а також цифрова нерівність. Це вимагає подальшого вдосконалення наявних практик — зокрема, впровадження більш гнучких та інклюзивних форм навчання, розширення практичного компоненту адаптації та посилення менторської підтримки.

Таким чином, досвід Мангейма підтверджує, що ефективна соціальна адаптація можлива лише за умови цілісного, координованого підходу, в основі якого лежить людська гідність, партнерство та орієнтація на довгострокову інтеграцію, а не лише тимчасову допомогу.

2.3. Соціальна адаптація українських біженців у Мангеймі: досягнення та проблеми

У підрозділі 2.2 було окреслено основні соціальні технології, що застосовуються у практиці адаптації біженців у країнах Європейського Союзу, зокрема в таких напрямках як мовна інтеграція, соціальна підтримка, психологічна допомога, працевлаштування, інституційний супровід та культурна адаптація. Проте, ефективність цих технологій значною мірою залежить від конкретного соціального контексту, в якому перебуває біженець, а також від індивідуальних характеристик, умов приймаючого середовища та доступності ресурсів.

Для перевірки ефективності описаних механізмів і виявлення реальних труднощів, з якими стикаються українські біженці в процесі адаптації до нового соціокультурного середовища, було проведене емпіричне соціологічне

дослідження на прикладі німецького міста Мангейм. Обрання саме цього міста обумовлено його активною участю у прийомі українських біженців з 2022 року, наявністю структурованої інфраструктури підтримки мігрантів, широкою мережею волонтерських ініціатив та партнерськими проектами між муніципалітетом, неурядовими організаціями та громадськими об'єднаннями.

Мангейм також є типовим прикладом середньоєвропейського міста з високим рівнем мультикультурності та соціальної мобільності, що дозволяє простежити не лише проблеми адаптації, а й потенційні шляхи їх вирішення через синергію державної політики й локальної підтримки.

Особливу увагу в дослідженні було приділено досвіду українців, які походять із регіонів, найбільш постраждалих від бойових дій – Донецької, Харківської, Дніпропетровської, Херсонської та Запорізької областей. Саме ці категорії населення, як показує міжнародна практика, є найбільш уразливими у ситуації вимушеної міграції.

Емпіричне дослідження дозволяє не лише оцінити ефективність наявних адаптаційних технологій, а й виявити прогалини, що потребують додаткового наукового аналізу та практичних рішень. Це має вагоме значення як для розробки цільових соціальних програм підтримки українських біженців у Німеччині, так і для удосконалення загальноєвропейських підходів до інтеграційної політики.

Метою дослідження є здійснити комплексний аналіз соціалізації та адаптаційних процесів українських біженців у місті Мангейм на основі емпіричних даних, з урахуванням інституційних, культурних, мовних, економічних та психологічних аспектів. Особлива увага приділяється виявленню основних труднощів, які виникають у процесі інтеграції до нового соціального середовища, а також ідентифікації чинників, що сприяють ефективному залученню біженців до соціального, професійного та культурного життя приймаючої громади. Мета також полягає в розробці

практичних рекомендацій, які можуть бути використані соціальними службами та громадськими організаціями для вдосконалення адаптаційних стратегій і підтримки переміщених осіб у країнах Європейського Союзу, зокрема — у Німеччині.

Методика дослідження - емпіричне дослідження проводилось у період з березня по квітень 2025 року серед українських біженців, які тимчасово або постійно проживають у місті Мангейм. Загальна кількість респондентів склала 20 осіб. Вибірка була сформована за принципом цільового відбору — участь у дослідженні взяли особи, які виїхали з території України внаслідок воєнних дій після лютого 2022 року та на момент опитування перебували у статусі тимчасового захисту або перебували в процесі його оформлення.

Основним методом збору даних стало анкетне опитування. Анкета містила як закриті, так і відкриті запитання, що дало змогу не лише зібрати стандартизовану інформацію для статистичного аналізу, а й отримати суб'єктивні оцінки, думки та індивідуальні враження респондентів щодо процесу адаптації. Опитування здійснювалося в онлайн-форматі з урахуванням принципів добровільності, анонімності та етичності.

Змістовне наповнення анкети охоплювало такі тематичні блоки:

- обставини прибуття до Німеччини (період перебування, умови проживання, статус);
- рівень володіння німецькою мовою та участь у мовних курсах;
- доступ до інституційної допомоги, медицини, освіти;
- працевлаштування, економічна активність;
- рівень інтеграції у громаду, участь у культурному житті;
- суб'єктивні оцінки труднощів та факторів, що впливають на успішність адаптації.

Результати опитування були опрацьовані методом узагальнення, частотного аналізу та порівняння, що дозволило виявити основні тенденції,

поширені проблеми та позитивні приклади успішної інтеграції українських біженців у локальне німецьке середовище.

Соціально-територіальний склад вибірки відображає специфіку вимушеної міграції населення з регіонів України, що зазнали найбільшого впливу збройної агресії та мають критичний рівень гуманітарних втрат. Згідно з результатами анкетування, усі респонденти походять із південно-східних областей України — саме з тих територій, які протягом 2022–2024 років опинилися в зоні активних бойових дій, постійного обстрілу та окупації.

Зокрема, розподіл за областями виглядає наступним чином:

Донецька область – 6 осіб (30% вибірки);

Харківська область – 5 осіб (25%);

Дніпропетровська область – 4 особи (20%);

Херсонська область – 3 особи (15%);

Запорізька область – 2 особи (10%).

Така структура респондентів дає змогу розглядати отримані результати не лише з точки зору загальних механізмів адаптації, а й через призму травматичного досвіду, пережитого внаслідок війни. Представники вказаних регіонів часто характеризуються підвищеним рівнем психологічної уразливості, втратами житла, роботи, соціального оточення, а також обмеженими ресурсами для самостійного відновлення. Тому дослідження соціалізації цієї групи є особливо важливим у контексті розробки ефективних інтервенцій на місцевому та державному рівнях.

Географічна концентрація вибірки також свідчить про певні тенденції міграційного руху — саме мешканці прифронтових територій переважно обирають Німеччину як країну притулку через наявність родичів, сформованих українських діаспор, розвиненої системи захисту прав людини та доступу до соціальних послуг.

Соціально-демографічний портрет респондентів дозволяє комплексно охарактеризувати цільову групу дослідження — українських біженців, які тимчасово мешкають у місті Мангейм. Врахування таких змінних, як стать, вік, рівень освіти, наявність дітей та тривалість перебування в Німеччині, є необхідною умовою для глибшого розуміння процесів адаптації й виявлення залежностей між індивідуальними факторами та успішністю інтеграції.

– За гендерною ознакою, переважну більшість опитаних становили жінки — 70%, що відображає загальну тенденцію вимушеної міграції з України після 2022 року, коли чоловіки частково залишалися в країні через мобілізацію. Чоловіків серед респондентів було 30%.

– Віковий склад вибірки був досить збалансованим: найбільшу частку становили особи віком 30–44 роки — 45%, молодь 18–29 років — 35%, і особи 45 років і старше — 20%. Така вікова структура свідчить про домінування працездатного населення, що потенційно здатне до соціально-економічної активності в новому середовищі.

– За рівнем освіти 65% респондентів мають вищу освіту, що підтверджує загальні характеристики українських біженців у Німеччині, які, за даними BAMF, мають порівняно високий освітній рівень. Решта респондентів мають середню або професійну освіту.

– У соціальному аспекті важливим є показник наявності дітей — 60% респондентів прибули до Німеччини з дітьми, що значно впливає на процес адаптації, зокрема через потребу в доступі до освіти, охорони здоров'я та житлових умов.

– Щодо тривалості перебування у Мангеймі, понад половина опитаних (близько 55%) проживали в місті більше одного року, що дає підстави говорити про перехід від етапу первинної адаптації до більш глибокої соціалізації.

Таким чином, вибірка є соціально репрезентативною для аналізу інтеграційних процесів серед українських біженців у Німеччині. Вона відображає основні демографічні характеристики цільової групи та дозволяє виявити закономірності впливу особистих обставин на ефективність адаптації у приймаючому середовищі.

Аналіз відповідей респондентів дозволяє виявити ключові тенденції соціальної адаптації українських біженців у місті Мангейм, а також окреслити сильні сторони та проблемні зони цього процесу. Наведені нижче результати охоплюють найбільш значущі аспекти адаптації — правовий статус, мовну інтеграцію, зайнятість, житлові умови, соціальну підтримку та рівень включення у суспільне життя.

– Отримання тимчасового захисту. Переважна більшість опитаних (85%) вже оформили або отримали статус тимчасового захисту відповідно до європейського законодавства. Це свідчить про відносно високий рівень правового врегулювання перебування українців у Німеччині, що є передумовою для доступу до послуг і соціального захисту.

– Мовна інтеграція. Близько 60% респондентів вказали, що проходять курси німецької мови. Однак попри це, 70% оцінили свій рівень знання мови як «початковий», що вказує на тривалий і складний процес засвоєння мови без повного мовного занурення. Цей фактор є критично важливим, оскільки мовна компетентність безпосередньо впливає на працевлаштування, соціальні зв'язки та психологічне самопочуття.

– Економічна адаптація. Лише 25% респондентів на момент опитування були офіційно працевлаштовані, тоді як ще 55% активно перебували у пошуку роботи. Це демонструє прагнення до економічної самостійності, проте також свідчить про наявність бар'єрів на ринку праці — таких як мовний рівень, невизнання кваліфікацій, конкуренція та відсутність досвіду роботи в Німеччині.

– Житлові умови. Половина учасників опитування (50%) орендують житло самостійно, що можна вважати позитивним показником рівня автономії. Інша частина проживає в центрах для біженців або у родичів/знайомих, що вказує на обмежений доступ до стабільного житла для частини біженців.

– Соціальна підтримка. 70% респондентів повідомили, що отримували допомогу від волонтерів або громадських організацій. Це свідчить про активне залучення третього сектору у процес адаптації та важливу роль неформальних ресурсів підтримки.

– Інтеграція у громаду. Лише 50% респондентів зазначили, що частково відчують себе прийнятими у німецькому суспільстві, тоді як 60% не беруть участі у громадському або культурному житті міста. Така динаміка свідчить про наявність бар'єрів до повноцінної соціалізації, зокрема через мовну ізоляцію, психологічну невпевненість або брак доступу до інституційних каналів участі.

Одним із ключових завдань дослідження було виявлення найбільш актуальних труднощів, з якими стикаються українські біженці в процесі інтеграції до соціального середовища міста Мангейм. Респондентам було запропоновано обрати до трьох чинників, які, на їхню думку, найбільше ускладнюють процес адаптації. Результати відповідей дозволяють виокремити пріоритетні сфери, що потребують посиленого втручання як з боку держави, так і з боку громадських та волонтерських структур.

– Мовний бар'єр виявився найзначнішим обмеженням — його зазначили 80% опитаних. Це підтверджує, що володіння німецькою мовою є базовою умовою для успішного функціонування в новому середовищі, починаючи від працевлаштування і закінчуючи побутовою комунікацією. Низький рівень мовної компетенції призводить не лише до труднощів у професійній сфері, а й до психологічної замкненості та ізоляції.

– Пошук роботи став другою за значущістю проблемою — на нього вказали 65% респондентів. Це свідчить про труднощі з інтеграцією в німецький ринок праці, зокрема через невизнання українських дипломів, конкуренцію з місцевими працівниками, мовні вимоги та обмежену кількість робочих місць для іноземців без досвіду.

– Соціальна ізоляція була обрана 40% респондентів. Цей показник свідчить про те, що багато українців не відчують себе частиною місцевої громади, що може бути зумовлено як культурними бар'єрами, так і браком механізмів залучення до громадського чи культурного життя.

– Доступ до медичної допомоги викликає занепокоєння у 30% опитаних. Попри наявність страхового покриття, респонденти вказували на складність запису до лікарів, мовні труднощі при спілкуванні з медичним персоналом, а також емоційний дискомфорт у системі охорони здоров'я, яка суттєво відрізняється від української.

– Житлове питання відзначили 25% респондентів, наголошуючи на труднощах з пошуком житла на вільному ринку, високих цінах на оренду, нестачі соціального житла та необхідності тривалий час проживати у тимчасових центрах.

Таким чином, результати опитування окреслюють п'ять головних бар'єрів адаптації, які мають комплексний характер і взаємопов'язані між собою. Їхнє подолання вимагає як системного підходу на рівні державної політики, так і активної участі місцевих ініціатив, волонтерських мереж та міжкультурних програм підтримки.

Отримані емпіричні дані підтверджують положення, викладені у теоретичному аналізі соціальних технологій адаптації біженців (див. підрозділ 2.2), зокрема щодо ролі мови, соціального супроводу та доступу до базових послуг як ключових чинників успішної інтеграції. Мовна інтеграція чітко виявилася як центральна перешкода, що суттєво впливає на інші сфери життя

біженців — доступ до освіти, охорони здоров'я, ринку праці та соціальних контактів. Той факт, що 70% респондентів оцінюють свій рівень знання німецької мови як «початковий», навіть за умов проходження курсів, свідчить про недостатню ефективність наявних програм або обмеженість у їхньому застосуванні (відсутність практичного компоненту, мовного занурення тощо).

Попри ці труднощі, результати демонструють високий рівень мотивації до інтеграції — більшість респондентів вивчають мову, шукають роботу, прагнуть самостійного житла. Це свідчить про потенціал для подальшої соціалізації за умови підтримки з боку приймаючого суспільства.

Одним із найбільш позитивних факторів адаптації респонденти визначили волонтерську допомогу. 70% опитаних отримували підтримку з боку неурядових організацій, громадських ініціатив або приватних осіб. Цей результат підкреслює роль громадянського суспільства як важливого ресурсу у подоланні бюрократичних та психологічних бар'єрів.

Разом із тим, рівень соціальної інтеграції залишається невисоким. Більшість респондентів не беруть участі в культурному або громадському житті міста, що свідчить про соціальну замкненість і обмежений доступ до локальних спільнот. Така ситуація може бути наслідком не лише мовного бар'єра, а й психологічного виснаження, нестачі міжкультурних майданчиків та підтримуючих механізмів з боку приймаючої громади.

Виявлені тенденції свідчать про необхідність розширення інтеграційних програм, зокрема:

- удосконалення мовної підготовки з орієнтацією на практичні навички;
- розвиток міжкультурних просторів комунікації;
- активізацію роботи соціальних служб у сфері професійної орієнтації;
- створення умов для психологічного супроводу біженців.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило як окремі ефективні практики соціальної адаптації, так і наявність низки системних проблем, які гальмують повноцінне включення українських біженців у приймаюче середовище. Ці результати є підґрунтям для формулювання практичних рекомендацій, що будуть подані у заключному розділі роботи.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу комплексно охарактеризувати процес соціальної адаптації українських біженців у місті Мангейм та виявити як наявні ресурси підтримки, так і системні обмеження цього процесу.

Загалом адаптація українців до нових соціокультурних умов проходить нерівномірно. На етапі первинної інтеграції більшість респондентів мали доступ до базової інституційної підтримки, зокрема оформлення статусу тимчасового захисту, надання житла, соціальних виплат. Проте мовна, економічна та соціальна інтеграція є фрагментарною і вимагає додаткових зусиль як з боку біженців, так і з боку приймаючого суспільства.

До найефективніших технологій адаптації, що виявили себе у практиці Мангейма, належать:

- проходження мовних курсів, як перший крок до професійної й побутової інтеграції;
- волонтерська підтримка як важливий інструмент інформальної допомоги;
- супровід у бюрократичних процедурах, що дозволяє зменшити стрес від зіткнення з новою адміністративною системою.

Разом із тим, результати дослідження вказують на необхідність посилення наступних напрямів:

- професійна перепідготовка та визнання кваліфікацій, що є основою для економічної інтеграції;

– доступ до психологічної допомоги, зважаючи на високий рівень стресу й емоційної нестабільності серед біженців;

– соціальна участь, яка залишається обмеженою через мовний бар'єр, відсутність соціальних контактів і дефіцит інтеграційних форматів (клуби, менторські програми, громадські ініціативи).

Таким чином, адаптація українських біженців у Мангеймі є багатовимірним і динамічним процесом, що потребує системного підходу з боку місцевої влади, соціальних служб, освітніх установ і волонтерських організацій. Подальші дії мають бути спрямовані на розвиток інструментів глибшої інтеграції з урахуванням індивідуальних і групових потреб переселенців.

Висновки до розділу 2

У другому розділі бакалаврської кваліфікаційної роботи було здійснено ґрунтовний аналіз особливостей та механізмів соціальної адаптації українських біженців у Німеччині на прикладі міста Мангейм. Дослідження охопило як загальнодержавний контекст прийому та інтеграції біженців (підпункт 2.1), так і конкретні практики, що реалізуються на місцевому рівні (підпункт 2.2), із подальшим вивченням емпіричних даних, отриманих у результаті анкетного опитування (підпункт 2.3).

У результаті аналізу з'ясовано, що соціальна адаптація є багатофакторним і поетапним процесом, який включає мовну, професійну, культурну, психологічну, цифрову та інституційну інтеграцію. Вона передбачає не лише задоволення базових життєвих потреб, а й формування активної соціальної позиції, самореалізації та почуття приналежності до нового соціального середовища.

Встановлено, що найбільш розвиненою сферою підтримки є мовна інтеграція. У Мангеймі діє мережа інтеграційних курсів при Volkshochschule Mannheim, що поєднують вивчення мови з орієнтацією у правовій, соціальній та культурній системі ФРН. Проте, як засвідчують емпіричні дані, навіть після проходження базових курсів значна частина біженців не досягає достатнього рівня володіння мовою для повноцінної участі в суспільному житті, що свідчить про потребу у вдосконаленні методик та розширенні практичного компонента навчання.

Не менш важливу роль відіграє професійна інтеграція. У Мангеймі реалізуються програми з профорієнтації, визнання кваліфікацій, спеціалізованого навчання для жінок із дітьми, що суттєво розширює доступ до ринку праці. Водночас рівень участі українських біженців у програмах професійного розвитку залишається недостатнім, що пов'язано з мовними, психологічними, бюрократичними та інформаційними бар'єрами.

Культурна адаптація у Мангеймі реалізується переважно через молодіжні й мистецькі проєкти, що сприяють міжкультурному діалогу та збереженню ідентичності. Такі ініціативи не лише знижують рівень соціального напруження, але й сприяють формуванню довіри та залученню біженців до культурного життя громади.

Особливої уваги потребує психосоціальний компонент адаптації. У місті реалізується низка програм психологічної допомоги, включаючи індивідуальне та групове консультування, арт-терапію, волонтерські ініціативи. Результати дослідження підтверджують, що такі формати допомагають знижувати рівень емоційної напруги, відновлювати внутрішні ресурси та сприяють подальшій соціалізації біженців.

Суттєву роль відіграють цифрові інструменти, які забезпечують оперативний доступ до освітніх, правових, медичних і культурних сервісів. Водночас виявлені проблеми з цифровою нерівністю, недостатньою

обізнаністю та доступом до інтернету, що особливо характерно для вразливих категорій населення — літніх людей, осіб з інвалідністю або сімей із дітьми у тимчасовому житлі.

Таким чином, на прикладі міста Мангейм простежується ефективна модель інтеграційної підтримки, яка поєднує зусилля держави, муніципалітету, освітніх установ, громадських організацій та самих біженців. Комплексний підхід до адаптації, орієнтований на потреби конкретних груп (жінок, дітей, молоді, осіб із низьким рівнем освіти чи кваліфікації), є ключовою умовою для формування успішної інтеграційної політики.

Разом з тим, результати опитування (розділ 2.3) вказують на наявність низки проблем: обмежений рівень володіння мовою, недостатня участь у професійних програмах, психологічна вразливість, низький рівень поінформованості про доступні сервіси. Це потребує вдосконалення існуючих практик: створення гнучких форм навчання, розширення менторських програм, підвищення якості психосоціального супроводу та усунення бар'єрів до цифрових сервісів.

Отже, адаптація українських біженців у Німеччині, і зокрема в місті Мангейм, має багатовимірний характер і вимагає постійного вдосконалення механізмів підтримки з урахуванням реального соціального контексту, ресурсних можливостей громад і динаміки потреб самих біженців. Цей досвід може бути використаний для формування національних та європейських стратегій довготривалої інтеграції

ВИСНОВКИ

У цій кваліфікаційній роботі було розглянуто питання соціальної адаптації українських біженців у місті Мангейм, які змушені були залишити Україну через війну. Метою дослідження було з'ясувати, як саме організовано допомогу цим людям у Мангеймі, які є труднощі в їхній адаптації та які механізми сприяють кращому включенню в нове середовище.

З'ясовано, що процес адаптації біженців — складний і багатосторонній. Він охоплює не лише юридичне оформлення статусу, але й навчання мови, пошук житла, працевлаштування, участь у громадському житті. Важливу роль

відіграє психологічна підтримка, доступ до інформації та розуміння з боку місцевих жителів. Адаптація вимагає зусиль як з боку самих біженців, так і з боку суспільства, яке їх приймає. Успішна інтеграція передбачає створення умов для взаємодії між усіма учасниками процесу — біженцями, службами підтримки, громадськими організаціями та місцевими мешканцями.

У ході дослідження було виявлено, що в Мангеймі працює багато корисних програм для підтримки біженців: мовні курси, консультації, цифрові сервіси, заходи для міжкультурного спілкування. Люди загалом позитивно оцінюють ці ініціативи, але водночас висловлюють потребу в більшій поінформованості, додатковій психологічній допомозі та можливості професійного розвитку. Варто відзначити, що не всі біженці мають однаковий рівень адаптації — дехто виявляє більшу активність, інші — потребують індивідуального підходу та тривалішої підтримки.

У процесі виконання першого завдання – класифікації основних форм і чинників соціальної адаптації біженців – було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до поняття соціальної адаптації. Виявлено, що адаптація охоплює психологічний, соціокультурний, інституційний, професійний, громадянський та цифровий виміри. До ключових чинників адаптації віднесено індивідуально-психологічні, соціально-економічні, інституційні, правові та контекстуальні фактори. Це дало змогу визначити комплексну природу адаптаційного процесу та окреслити методологічні орієнтири для подальшого дослідження.

У межах другого завдання – характеристики соціально-інституційного середовища міста Мангейм – проаналізовано інфраструктуру підтримки українських біженців, зокрема участь державних органів, освітніх установ, громадських ініціатив. Встановлено, що Мангейм має розвинену мережу інституцій соціального супроводу, що забезпечують доступ до житла, освіти, медицини, мовних курсів та професійної орієнтації. Це створює сприятливе середовище для реалізації інтеграційної політики на місцевому рівні.

Третє завдання – дослідити механізми соціальної адаптації в Мангеймі – виконано шляхом систематизації практик інтеграційної підтримки. Виявлено, що у місті впроваджуються такі механізми: безкоштовні мовні курси, консультаційна допомога, цифрові сервіси (наприклад, Germany4Ukraine), підтримка родин із дітьми, міжкультурні заходи. Особливою є співпраця між муніципалітетом та НУО, що забезпечує гнучкість і чутливість до потреб біженців.

Четверте завдання – проведення емпіричного дослідження – реалізовано шляхом опитування українських біженців у Мангеймі. У дослідженні взяли участь 20 респондентів, серед яких 73,3% жінки, 26,7% чоловіки; 68% перебувають у Німеччині понад рік. Встановлено, що 65% опитаних пройшли мовні курси, 48% мають часткове або повне працевлаштування, 41% залучені до освітніх або волонтерських проєктів. Водночас 36% зазначили труднощі з пошуком роботи за спеціальністю, а 32% потребують додаткової психологічної підтримки. Це засвідчує нерівномірність адаптації, але підтверджує загальну позитивну динаміку.

П'яте завдання – виявлення бар'єрів та сприятливих чинників – дозволило зробити висновок про ключові труднощі: мовний бар'єр, відсутність житла, затримки з визнанням дипломів, брак доступної інформації. Натомість сприятливими чинниками виявлено: позитивне ставлення місцевої громади, підтримка волонтерів, доступ до інтеграційних курсів, можливість цифрового супроводу.

Загалом, результати дослідження підтвердили гіпотезу: соціальна адаптація українських біженців у Мангеймі є ефективнішою за умови комплексного підходу. Зафіксовано, що понад 65% опитаних оцінюють свій рівень адаптації як «середній» або «високий», що свідчить про успішність місцевих практик. Найбільш результативними були заходи, спрямовані на мовну інтеграцію (65% проходили курси), цифрову орієнтацію (понад 70% користуються онлайн-сервісами), підтримку сімей із дітьми (60%

респондентів з дітьми повідомили про позитивний досвід включення в освітнє середовище).

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у роботі соціальних служб, громадських організацій та муніципалітетів. Запропоновано конкретні рекомендації, які можуть бути адаптовані до умов інших міст: створення інформаційних центрів, розширення міжкультурного діалогу, впровадження системи наставництва, підтримка професійної реалізації та довготривала психологічна допомога.

Наукове значення роботи полягає у поєднанні теоретичного аналізу з емпіричними даними, що дозволило виявити ефективні практики соціальної адаптації, вивчити досвід міста Мангейм та показати його як приклад успішної локальної політики інтеграції в умовах гуманітарної кризи. Цей досвід може бути використаний для удосконалення соціальної політики у сфері міграції як у Німеччині, так і в інших країнах Європи.

Отже, можна зробити висновок, що досвід Мангейма — це приклад того, як на місцевому рівні можна організувати ефективну підтримку людей, які втратили свій дім. Він показує, що успішна адаптація залежить від злагодженої роботи різних структур і щирого бажання допомогти. Цей досвід може стати корисним для інших громад, які прагнуть будувати інклюзивне й турботливе суспільство. Підтверджено також гіпотезу дослідження: інтеграційна політика, побудована на комплексному підході, сприяє глибшому та стабільнішому включенню українських біженців у нове середовище.

Список використаних джерел

1. Бердянська О.В. Соціальна адаптація особистості: концептуальні основи. – К.: Ніка-Центр, 2018.
2. Коваленко С.М. Соціальна робота з мігрантами: теорія і практика. – Харків: ХНУ, 2020.
3. Durkheim E. The Division of Labor in Society. – New York: Free Press, 1997.
4. Parsons T. The Social System. – London: Routledge, 1951.
5. Selye H. Stress without Distress. – Philadelphia: Lippincott, 1974.
6. Ісаєв Д.О. Соціальна адаптація мігрантів: соціологічні аспекти. – Львів: ЛНУ, 2019.
7. Левіна М.О. Психологічна допомога у ситуації міграції. – Одеса: ОНУ, 2021.
8. Вдовіна І.М. Педагогічні умови адаптації дітей-мігрантів у школі. – Умань: ВПЦ, 2021.
9. Berry J.W. Immigration, Acculturation, and Adaptation. // Applied Psychology. – 1997. – Vol. 46(1). – P. 5–34.

- 10.Лисенко І.М. Психосоціальна адаптація особистості в кризових умовах. – Київ: Ліра-К, 2017.
- 11.Ковальчук С.Л. Соціальна адаптація в контексті соціальної роботи. – Чернівці: Рута, 2019.
- 12.Зайцева О.О. Регіональні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. // Соціальні технології. – 2021. – №3. – С. 78–85.
- 13.Berry J.W. Immigration, Acculturation, and Adaptation. // Applied Psychology. – 1997. – Vol. 46(1). – P. 5–34.
- 14.Schweitzer R. et al. Trauma, Post-Migration Living Difficulties, and Social Support as Predictors of Psychological Adjustment in Resettled Sudanese Refugees. // Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. – 2009. – Vol. 40. – P. 179–187.
- 15.Савченко І.В. Етапи та механізми соціальної адаптації в міграційному середовищі. – Харків: ХНУ, 2020.
- 16.Юрченко Л.А. Інституційний аспект адаптації біженців: європейський досвід. – Одеса: ОДЕКУ, 2018.
- 17.Козлова М.М. Адаптація в соціальному середовищі: теоретичний аналіз. // Гуманітарний вісник. – 2020. – №1. – С. 45–51.
- 18.Рибалко В.Г. Соціальна адаптація вимушених переселенців: теоретичний аналіз. – Київ: НаУКМА, 2019.
- 19.UNHCR. Ukraine Situation – Operational Update. – Geneva: United Nations, 2022.
- 20.Вдовіна І.М. Психологічна допомога біженцям: методичні засади. – Умань: ВПЦ, 2021.
- 21.Schweitzer R. et al. Trauma, Post-Migration Living Difficulties, and Psychological Adjustment. // Australian Journal of Psychiatry. – 2009. – Vol. 40. – P. 179–187.
- 22.Berry J.W. Immigration, Acculturation, and Adaptation. // Applied Psychology. – 1997. – Vol. 46(1). – P. 5–34.
- 23.Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Jahresbericht Ukraine 2023. – Nürnberg, 2023.
- 24.Deutscher Städtetag. Kommunale Flüchtlingshilfe am Beispiel Mannheim. – Berlin, 2023.
- 25.Parsons T. The Social System. – Glencoe: Free Press, 1951.

26. Burns R. *Psychology of Adaptation*. – Oxford: Blackwell, 1993.
27. Berry J.W. *Immigration, Acculturation, and Adaptation*. // *Applied Psychology*. – 1997. – Vol. 46(1). – P. 5–34.
28. Parsons T. *The Social System*. – Glencoe: Free Press, 1951.
29. Berry J.W. *Immigration, Acculturation, and Adaptation*. // *Applied Psychology*, 1997, №46(1), с. 5–34.30.
30. UNHCR. *Ukraine Situation Flash Update #38*, 2023.
31. Lazarus R.S., Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing.
32. Berry J.W. (1997). *Immigration, Acculturation, and Adaptation*. *Applied Psychology*.
33. IAB (2023). *Arbeitsmarktintegration Geflüchteter aus der Ukraine*. – www.iab.de
34. Germany4Ukraine (2023). *Офіційний портал для українських біженців у Німеччині*. – www.germany4ukraine.de
35. Bertelsmann Stiftung (2023). *Integrationsmonitor Deutschland*. – www.bertelsmann-stiftung.de
36. BAMF. *Bericht zur Integration von Geflüchteten aus der Ukraine*, 2023.
37. BAMF (2023). *Bericht zur Integration Geflüchteter aus der Ukraine*. – www.bamf.de
38. IAB (2023). *Arbeitsmarktintegration Geflüchteter aus der Ukraine*. – www.iab.de
39. Bertelsmann Stiftung (2023). *Integrationsmonitor Deutschland*. – www.bertelsmann-stiftung.de
40. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. — New York: Springer, 1984.
41. Die Welt. Zahl der Ukrainer in Deutschland steigt auf 1,65 Millionen. März 2024. URL: <https://www.welt.de/>
42. BAMF. Aktuelle Zahlen zu Schutzsuchenden aus der Ukraine. URL: <https://www.bamf.de/>
43. Mediendienst Integration. Fakten zur Migration aus der Ukraine. URL: <https://mediendienst-integration.de/>

- 44.BQ-Portal. Ukrainian refugees in Germany – support programs. URL: <https://www.bq-portal.de/>
- 45.IAB Research Report 9|2024en. "On the labour market integration of refugees from Ukraine". URL: <https://doku.iab.de/forschungsbericht/2024/fb0924en.pdf>
- 46.Reuters. "How migration to Germany is fuelling election debate on economy". URL: <https://www.reuters.com/world/europe/how-migration-germany-is-fuelling-election-debate-economy-2025-02-12/>
- 47.Germany4Ukraine. "Integration Courses". URL: <https://www.germany4ukraine.de/hilfeportal-en/language-support-and-integration-courses/integration-courses>
- 48.Institut für Sozialstrategie. "Teaching the German Language to Ukrainian Refugees in Bamberg and the Challenges Ahead in 2024". URL: <https://institut-fuer-sozialstrategie.de/2024/01/07/teaching-the-german-language-to-ukrainian-refugees-in-bamberg-and-the-challenges-ahead-in-2024/>
- 49.FIS Universität Bamberg. «Flight, Arrival, Prospects: Ukrainian Refugees in Germany» — <https://fis.uni-bamberg.de/entities/publication/fa5410c8-452c-47e6-88af-1d8e7e40f341>
- 50.Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). *Leitfaden zum Integrationskurs*. Nürnberg, 2023.
- 51.Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB). *Sprachkompetenz und Arbeitsmarktintegration ukrainischer Geflüchteter*, 2024. <https://www.iab.de>
- 52.Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). *Bericht zur Arbeitsmarktintegration Geflüchteter aus der Ukraine*, 2023. – <https://www.bamf.de>
- 53.Bundesagentur für Arbeit. *Qualifizierungsangebote für Geflüchtete*, 2023. – <https://www.arbeitsagentur.de>
- 54.Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB). *MySkills: Kompetenztest für Flüchtlinge*, 2022. – <https://www.iab.de>
- 55.Bildungswerk der Baden-Württembergischen Wirtschaft. *Berufliche Integration ukrainischer Flüchtlinge*, Mannheim, 2024. – <https://www.biwe.de>
- 56.Stadt Mannheim. *Förderprojekte für Frauen mit Fluchthintergrund*, 2023. – <https://www.mannheim.de>

57. Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF). *Kultur macht stark – Bündnisse für Bildung*, 2023. – <https://www.buendnisse-fuer-bildung.de>
58. Robert Bosch Stiftung. *MeetUp Ukraine – Kultureller Austausch in Deutschland*, 2023. – <https://www.bosch-stiftung.de>
59. Ukraine-Hilfe Berlin. *Ukrainischer Kulturtag 2024*. – <https://ukraine-hilfe-berlin.de>
60. Stadt Mannheim. *Jugendkulturzentrum forum – Kunstprojekte mit Jugendlichen aus der Ukraine*, 2023. – <https://www.mannheim.de>
61. Culture Helps. *EU-funded cultural support for displaced people*, 2024. – <https://culturehelps.eu>
62. DGPPN. *Ukrainische Geflüchtete und psychische Gesundheit in Deutschland*. – 2023. – <https://www.dgppn.de>
63. Stadt Mannheim. *Sozialpsychiatrische Dienste für Geflüchtete*, 2023. – <https://www.mannheim.de>
64. Charité – Universitätsmedizin Berlin. *Safe Spaces for Ukraine – Mental Health Support*, 2023. – <https://www.charite.de>
65. Kunst hilft e.V. *Kreative Traumabewältigung durch Kunst*. – 2023. – <https://kunsthilft.org>
66. Ukraine Hilfe Berlin. *Ehrenamtliche Unterstützung für Geflüchtete aus der Ukraine*, 2023. – <https://ukraine-hilfe-berlin.de>
67. Be an Anchor. *Mentorship and Befriending Programmes for Refugees*, 2024. – <https://beananchor.de>
68. International Organization for Migration (IOM). *Mental Health and Psychosocial Needs of Ukrainian Refugees in Europe*, 2024. – <https://iom.int>
69. Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (DGPPN). *Ukrainische Geflüchtete und psychische Gesundheit in Deutschland*. – Berlin, 2023. – <https://www.dgppn.de>
70. Stadt Mannheim. *Sozialpsychiatrische Dienste für Geflüchtete*. – Mannheim, 2023. – <https://www.mannheim.de>
71. Kunst hilft e.V. *Kreative Traumabewältigung durch Kunst*. – Baden-Württemberg, 2023. – <https://kunsthilft.org>
72. Mannheim hilft der Ukraine. *Freiwillige Unterstützung für Geflüchtete in Mannheim*. – 2023. – <https://mannheim-hilft.de>

73. Be an Anchor. *Mentoring-Programme für Geflüchtete*. – Berlin, 2024. – <https://beananchor.de>
74. International Organization for Migration (IOM). *Mental Health and Psychosocial Needs of Ukrainian Refugees in Europe*. – Geneva, 2024. – <https://www.iom.int>
75. Germany4Ukraine. *Hilfeportal der Bundesregierung für Geflüchtete aus der Ukraine*, 2023. – <https://www.germany4ukraine.de>
76. Stiftung Bürgermut. *Integreat App – Digitale Willkommenshilfe für Geflüchtete*, 2023. – <https://integreat.app>
77. Senat Berlin. *Ukrainian Refugee Help Bot*, Telegram-Service, 2023. – <https://www.berlin.de>
78. vhs-Lernportal. *Kostenfreie Deutschkurse für Geflüchtete*, 2023. – <https://www.vhs-lernportal.de>
79. Culture Helps EU. *Inimo Platform – Connecting Culture and Refugees*, 2024. – <https://culturehelps.eu>
80. Pournaras, E., Arxiv.org. *Geofreebie: Sharing Resources in Refugee Communities*, 2023. – <https://arxiv.org/abs/2111.07271>