Войтенко Е. Г., Вдович С. М. Особливості прояву емоційної стійкості вимушених емігрантів у процесі адаптації до нових умов життя. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2026. № 2 (8). С. 193–200.

УДК 159.923:314.151.3-054.7
This article is an Open Access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).
ISSN (print) 3041-1297, ISSN (online) 3041-1300

DOI https://doi.org/10.32782/3041-1297/2026-2-22

Е. Г. Войтенко, С. М. Вдович
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, Україна
ORCID: https://orcid.org/0009-0000-1015-9080 – Е. Г. Войтенко
https://orcid.org/0000-0003-3582-4395 – С. М. Вдович
pppo2003@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТІВ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз особливостей емоційної стійкості вимушених емігрантів у контексті їхньої адаптації до нових умов життя. Актуальність проблеми зумовлена масштабами вимушеної міграції українців унаслідок повномасштабної війни, необхідністю адаптації до нового соціокультурного середовища та збереження психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу, невизначеності й травматичного досвіду. Метою статті є теоретичне дослідження особливостей емоційної стійкості вимушених емігрантів та визначення психологічних ресурсів, які сприяють їхній ефективній адаптації до нових умов життя. Установлено, що вимушена еміграція характеризується раптовістю, непідготовленістю, розривом звичних соціальних зв'язків, зміною соціального статусу, мовними й побутовими труднощами, а також постійною психологічною включеністю в події на батьківщині. З'ясовано, що емоційна стійкість є інтегративною якістю особистості, яка забезпечує регуляцію емоційного стану, збереження психічної рівноваги, конструктивне реагування на стресові ситуації та ефективну взаємодію з новим соціальним середовищем. Визначено основні компоненти емоційної стійкості: психофізіологічний, емоційно-вольовий, когнітивно-рефлексивний, адаптивний і соціально-перцептивний. Розкрито взаємозв'язок емоційної стійкості з резильєнтністю та психологічною адаптацією. Охарактеризовано основні внутрішні й зовнішні бар'єри адаптації вимушених емігрантів, зокрема емоційні, когнітивні, мотиваційні, ідентифікаційні та поведінкові, а також мовні труднощі, дискримінацію й обмежений доступ до соціальних ресурсів. Визначено ключові психологічні ресурси успішної адаптації: резильєнтність, інтернальність, емоційну саморегуляцію та соціальну підтримку. Наукова новизна полягає в актуалізації взаємозв'язку емоційної стійкості, резильєнтності й адаптації вимушених емігрантів, а також систематизації психологічних ресурсів і бар'єрів, що визначають специфіку їхньої адаптації в умовах воєнної міграції. Обґрунтовано ієрархічний взаємозв'язок стресостійкості, емоційної стійкості, резильєнтності та соціально-психологічної адаптації. Зроблено висновок, що адаптація вимушених емігрантів є не лише процесом пристосування до нових умов, а складною трансформацією когнітивної, емоційної та поведінкової сфер особистості. Результати можуть бути використані для розроблення програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення емоційної стійкості, розвиток внутрішніх ресурсів і полегшення інтеграції вимушених емігрантів у нове соціокультурне середовище.

Ключові слова: вимушена еміграція, вимушені емігранти, емоційна стійкість, стресостійкість, резильєнтність, психологічна адаптація, соціально-психологічна адаптація, емоційна саморегуляція, психологічні ресурси, соціокультурна адаптація, посттравматичне зростання.

E. G. Voitenko, S. M. Vdovych
Lviv State University of Life Safety, Lviv, Ukraine

CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL RESILIENCE AMONG FORCED EMIGRANTS DURING THEIR ADAPTATION TO NEW LIVING CONDITIONS

Abstract. The article presents a theoretical analysis of the specific features of emotional stability among forced emigrants in the context of their adaptation to new living conditions. The relevance of the problem

is determined by the scale of forced migration of Ukrainians resulting from the full-scale war, the need to adapt to a new sociocultural environment, and the preservation of psychological well-being under conditions of prolonged stress, uncertainty, and traumatic experience. The purpose of the article is to theoretically examine the specific features of emotional stability among forced emigrants and identify the psychological resources that contribute to their effective adaptation to new living conditions. It has been established that forced emigration is characterized by suddenness, lack of preparation, disruption of established social ties, changes in social status, language and everyday difficulties, as well as continuous psychological involvement in events in the country of origin. Emotional stability is defined as an integrative personality quality that ensures regulation of emotional states, maintenance of psychological equilibrium, constructive responses to stressful situations, and effective interaction with the new social environment. The main components of emotional stability are identified as psychophysiological, emotional-volitional, cognitive-reflective, adaptive, and social-perceptual. The relationship between emotional stability, resilience, and psychological adaptation is substantiated. The main internal and external barriers to adaptation among forced emigrants are characterized, including emotional, cognitive, motivational, identification-related, and behavioral barriers, as well as language difficulties, discrimination, and limited access to social resources. The key psychological resources contributing to successful adaptation are identified as resilience, internality, emotional self-regulation, and social support. The scientific novelty lies in the actualization of the relationship between emotional stability, resilience and adaptation of forced emigrants, as well as in the systematization of psychological resources and barriers that determine the specific features of adaptation under conditions of war-related migration. The hierarchical relationship between stress resistance, emotional stability, resilience, and socio-psychological adaptation is substantiated. It is concluded that adaptation among forced emigrants is not merely a process of adjustment to new conditions but a complex transformation of the cognitive, emotional, and behavioral spheres of personality. The findings may be used to develop psychological support programs aimed at strengthening emotional stability, developing internal resources, and facilitating the integration of forced emigrants into a new sociocultural environment.

Key words: forced emigration, forced emigrants, emotional stability, stress resistance, resilience, psychological adaptation, socio-psychological adaptation, emotional self-regulation, psychological resources, sociocultural adaptation, post-traumatic growth.

Постановка проблеми та її зв'язок із науковими і практичними завданнями. Через повномасштабне вторгнення рф мільйонам українців довелося покинути власні домівки, щоб рятувати своє життя і не опинитися в окупації. Станом на кінець 2025 р. кількість українських біженців у світі оцінюється приблизно у 5,5–6 млн осіб. Переважна їх частина перебуває у країнах Європи (понад 5,2 млн), зокрема в Німеччині та Польщі [13]. Водночас у 2024–2025 рр. багато вимушених мігрантів почали повертатися додому.

Ознаками вимушеної еміграції є раптовість, відсутність попередньої підготовки та високий рівень травматизації. У чужому соціокультурному середовищі емігранти стикаються з такими проблемами, як мовний бар'єр, складність побутової адаптації, зміна соціального статусу, розрив звичних соціальних зв'язків, відірваність від рідних і близьких тощо. Успішність подолання цих викликів залежить не лише від зовнішніх обставин (рівня соціальної підтримки в країні перебування), а й від внутрішніх психологічних ресурсів. Одним із таких ключових ресурсів є емоційна стійкість особистості – фундамент, який дає змогу людині зберігати стабільність психічних функцій і адекватність поведінки під тиском екстремальних чинників. В умовах війни та вимушеного переїзду емоційна стійкість тісно переплітається з поняттям резильєнтності як здатності бути гнучким, відновлюватися після стресових подій та навіть знаходити в них поштовх для особистісного зростання.

Вимушена еміграція українців має низку специфічних рис, зумовлених особливостями війни та соціального контексту. *По-перше*, вона характеризується раптовістю та непідготовленістю. Більшість людей не планували виїзд і були змушені залишати домівки в умовах небезпеки, що посилює рівень стресу [8]. *По-друге*, значна частина емігрантів має сильний емоційний зв'язок із батьківщиною та прагнення повернення, що впливає на їхню мотивацію до інтеграції. *По-третє*, для українських емігрантів характерне поєднання адаптації з постійним включенням у події на батьківщині через новини, спілкування з близькими та переживання за їхню долю, волонтерську діяльність. Фізично перебуваючи в іншій країні, людина психологічно залишається включеною в події на батьківщині, а отже, має високий рівень напруги та стресу, може призводити до емоційного виснаження та зниження адаптаційних можливостей у новому середовищі [11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із даної проблеми. Проблему емоційної стійкості особистості досліджували багато зарубіжних і українських науковців, зокрема Т. Кириленко, О. Кокун, М. Корольчук, О. Кравцова, В. Крайнюк, О. Саннікова, Р. Сапольскі, В. Семиченко, М. Сто-

роні, Т. Титаренко, О. Чебикіна, М. Шпак. У дослідженнях стресостійкості А. Біллінгса, Р. Кости, Р. Лазаруса, Р. МакКрея, Р. Муса, С. Фолкман та ін. аналізуються переважно індивідуальні методи подолання стресу, особливості розвитку емоційної стійкості особистості. Однак у зв'язку з дедалі більшою потребою в поглибленні вивчення феномена резильєнтності (насамперед як умови адаптації та зростання особистості), що випливає із запитів воєнного стану, у психологічній науці з'явилося чимало цікавих і важливих досліджень, до яких належать праці таких науковців, як Н. Гармезі, Е. Вернер, М. Раттер та ін. Серед українських досліджень резильєнтності слід відзначити праці таких дослідників, як В. Климчук, С. Богданов, Н. Кологривова, Г. Лазос, О. Кокун та ін. Різноманітні проблеми адаптації емігрантів вивчали українські (Л. Дідковська, А. Дідковський, Т. Іванова, І. Леонова, В. Лефтеров, М. Нестеренко, В. Осьодло, В. Педоренко, О. Ровенчак, В. Синишина, Я. Сікра, М. Слюсаревський, Л. Смокова, І. Тарасюк, О. Ткачишина, І. Трубавіна, І. Чистенко, Н. Шульга, Я. Юрків) та зарубіжні (C. Arroyo, J. Berry, C. Cobb, E. Cohen, M. Todaro, K. Oberg, A. Javanbakht та ін.) дослідники.

Мета статті – теоретично дослідити особливості емоційної стійкості вимушених емігрантів у контексті їхньої адаптації до нових умов життя, що дасть змогу краще зрозуміти механізми, які допомагають особистості інтегруватися в нове суспільство без утрати ментального здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічне благополуччя особистості нині все частіше розглядається не як статична відсутність проблем, а як динамічна здатність ефективно функціонувати в умовах непередбачуваності та глобальних викликів. Екстремальні події, воєнні конфлікти та вимушена зміна життєвого середовища стають для людини випробуванням, яке вимагає негайної мобілізації глибинних внутрішніх ресурсів. У центрі уваги сучасної психології дедалі частіше опиняється феномен людської стійкості – інтегральної здатності зберігати цілісність власного «Я» попри деструктивні зовнішні впливи.

У працях Г. Сельє стресостійкість розглядається як здатність організму підтримувати внутрішню стабільність під впливом стресорів [22]. Нині це поняття визначається як сукупність особистісних характеристик, які дають людині змогу витримувати значні навантаження без шкоди для її психічного здоров'я та діяльності. Для вимушених мігрантів стресостійкість стає базовим ресурсом, який дає змогу зберігати функціональність, незважаючи на розрив звичних соціальних зв'язків та раптову зміну життєвого устрою. Стресостійкість також розглядається як здатність особистості підтримувати стабільну психічну рівновагу в умовах травми [9, с. 108]. Згідно з трансакційною теорією стресу Р. Лазаруса, ефективність стресостійкості залежить не лише від сили стресора, а й від когнітивної оцінки ситуації та вибраних нею копінг-стратегій [18]. Л. Дідковська розглядає поняття специфічного «міграційного стресу», який за своєю тривалістю та комплексністю значно перевищує звичайні адаптаційні реакції, що характеризуються тривалістю, багатовимірністю та високим рівнем невизначеності [4].

У більшості досліджень стресостійкість асоціюється з емоційною стабільністю й емоційною стійкістю. На соціально-психологічному рівні йдеться про збереження значущих міжособистісних контактів, здатності до соціальної адаптації, забезпечення здоров'я, працездатності, успішної самореалізації та досягнення життєвих цілей. Головний критерій стресостійкості особистості – її здатність пристосовуватися до складних умов і нових вимог життя. Важливим складником стресостійкості особистості є її психологічна компетентність, яка забезпечує ефективну взаємодію з навколишнім середовищем, сприяє задоволенню актуальних потреб і досягненню життєвих цілей за збереження психічного та фізичного здоров'я, узгоджує її поведінку та психічну діяльність із вимогами середовища, а також визначає специфіку адаптивних процесів у стресогенних ситуаціях [7]. У контексті воєнних подій, які вже п'ятий рік поспіль доводиться проживати українцям, стресостійкість набуває особливих ознак, що пов'язано з порушенням базових потреб особистості, зокрема через розлуку, вимушене переміщення і тривалу депривацію; окрім цього, спроби уникнення дистресу шляхом еміграції нерідко призводять до виникнення нових стресових чинників [9].

Емоційна стійкість на відміну від загальної стресостійкості фокусується на здатності індивіда регулювати власний емоційний стан та визначається як інтегративна якість особистості, що забезпечує ефективну діяльність у складних емоційних умовах [14, с. 15]. О. Андрусик розглядає емоційну стійкість як готовність приймати конструктивні рішення, що дає змогу контролювати прояв емоцій та адекватно діяти у складних стресових ситуаціях. Емоційна стійкість – це той психологічний фундамент, який оберігає особистість від дезінтеграції та запобігає виникненню особистісних розладів, створюючи основу для внутрішньої гармонії [2].

Структура емоційної стійкості особистості є багатогранною і включає такі компоненти: *психофізіологічний,* який зумовлений властивостями нервової системи (силою, лабільністю), що забезпечує здатність організму до самовідновлення; *емоційно-вольовий* як здатність до саморегуляції, витримки та збереження впевненості у своїх силах; *когнітивно-рефлексивний* – усвідомлення своїх емоційних станів, адекватне оцінювання ситуації та здатність до інтелектуального перероструктурування досвіду; *адаптивний та соціально-перцептивний* – гнучкість у взаємодії з новим оточенням і здатність до емпатії навіть під тиском стресу [14].

В умовах еміграції, як зазначає О. Андрусик, емоційна стійкість відіграє ключову роль у запобіганні так званому «емоційному затопленню», коли тривога, страх або туга за домом блокують здатність до раціонального мислення та прийняття рішень. Емоційна стабільність дає змогу емігранту інтегрувати такі складні почуття, як туга за домом та страх перед необхідністю приймати рішення, і діяти в нових незнайомих умовах [2, с. 77]. Ще одним важливим аспектом емоційної стійкості особистості є її здатність до емоційної саморегуляції, яка забезпечує ефективний перехід від реактивної поведінки до усвідомленого реагування в умовах стресу.

У сучасній психології дедалі більшого значення набуває поняття *резильєнтності* (resilience), яке описує здатність особистості не лише відновлюватися після стресу, а й перетворювати травматичний досвід на ресурс розвитку. Це динамічний процес, який відбувається у взаємодії особистості із соціумом. У контексті вимушеної еміграції резильєнтність забезпечує баланс між факторами ризику (війна, втрата дому) та захисними факторами (соціальна підтримка, внутрішній локус контролю), не просто «повернення до норми», а трансформацію особистості, яка інтегрує досвід війни як частину своєї сили. Ключовими компонентами резильєнтності є: *адаптивна гнучкість* як здатність особистості оперативно змінювати стратегії поведінки та мислення залежно від вимог нового середовища (когнітивний аспект передбачає відмову від застарілих схем, які працювали вдома, але стали неефективними в іншій країні, наприклад через особливості спілкування, пошуку роботи чи умови праці); *поведінковий аспект* – рольова пластичність, що вимагає від людини тимчасової зміни соціального чи професійного статусу без утрати цілісності власного «Я») [3; 5]; *здатність до відновлення* – повернення до стану психологічної рівноваги після дії критичного стресора (вибухів, утрати дому, переїзду), яка включає емоційну регуляцію (стабілізацію власного настрою, опанування проявів тривоги чи депресивних станів), ресурсність (використання позитивного мислення, рефлексії та соціальної підтримки для подолання «міграційного шоку»), гомеостаз (здатність психіки відновлювати функціональність навіть за умов кумулятивного стресу, що притаманне українським вимушеним емігрантам) [15; 16, с. 22–27; 17, с. 138]; *орієнтація на зростання*, яка завдяки трансформації досвіду дає змогу переосмислити пережиті травми війни й еміграції не лише як утрати, а й як важкий, але цінний життєвий досвід, який загартовує [23], сформувати нові цілі, оволодіти новими навичками, розширити горизонти самореалізації, визначити нові життєві сенси. Орієнтація на зростання, на думку Ю. Андрушко, є головним чинником того, що міграція стане кроком до розвитку, а не причиною деградації особистості [15]. Особливим проявом резильєнтності в екстремальних умовах є посттравматичне зростання – феномен, за якого особистість не просто повертається до докризового стану, а досягає якісно вищого рівня функціонування, зміцнюючи міжособистісні стосунки та переоцінюючи життєві цінності [23].

Л. Дідковська визначає поняття «імпліцитної компетентності» – прихованих внутрішніх ресурсів, які дають змогу людині бути ефективною в абсолютно нових умовах, зокрема в еміграції. Це інтуїтивне вміння діяти правильно (наприклад, володіння мовою, професійна інтуїція), яке важко передати іншим через інструкції, оскільки воно базується на досвіді, контексті та соціальних зв'язках [5]. Фінальним показником ефективності функціонування внутрішніх ресурсів особистості є адаптація, яку визначають як динамічний процес пристосування індивіда до нових умов середовища (соціального, професійного, природного), спрямований на задоволення потреб, зниження конфліктності та досягнення внутрішнього комфорту. Адаптація охоплює як активну зміну поведінки, так і прийняття нових норм, забезпечує психічне здоров'я й особистісний розвиток [1]. У контексті гуманістичного підходу К. Роджерса адаптація розглядається як стан конгруентності (узгодженості) між внутрішнім «Я» особистості та зовнішньою реальністю [21, с. 238]. У разі вимушеної еміграції адаптація набуває характеру глибокої трансформації особистості.

Л. Дідковська визначає міграцію як «поворотну подію», яка вимагає перебудови ідентичності так виділяє такі моделі адаптації: *активна* (усвідомлена, ресурсна), що базується на свідомому виборі, високій резильєнтності та бажанні перетворювати середовище; *пасивна* (вимушена,

з внутрішнім опором), характерна для ситуацій вимушеного переїзду, яка відбувається під тиском обставин, часто супроводжується внутрішнім опором і конфліктом між реальністю та бажанням повернутися до минулого життя [5]. Визначальними характеристиками успішної адаптації є як внутрішній комфорт, так і зовнішня інтеграція, де ключову роль відіграє збереження етнокультурної ідентичності як психологічного «якоря», що утримує людину від дифузії (розмивання) особистості, даючи їй змогу адаптуватися до нового світу, не втрачаючи зв'язку із собою [5; 16].

Адаптація, як відомо, відбувається на кількох рівнях: біологічному (пристосування до нового ритму життя, клімату, середовища), психологічному (подолання тривожності, досягнення емоційного спокою та самоприйняття), соціальному (вивчення мови, професійна реалізація, налагодження нових соціальних зв'язків).

Стресостійкість, емоційна стійкість, резильєнтність, адаптація утворюють ієрархічну систему. Стресостійкість забезпечує первинне виживання; емоційна стійкість підтримує стабільність у періоди невизначеності; резильєнтність активує імпліцитну компетентність для розвитку, а соціально-психологічна адаптація є фінальним показником успішної трансформації особистості в новому соціокультурному просторі.

Процес адаптації вимушених емігрантів супроводжується низкою бар'єрів, які умовно поділяють на внутрішні (пов'язані з особистісними особливостями, емоційним станом та попереднім досвідом людини) та зовнішні (зумовлені характеристиками середовища, в яке потрапляє емігрант) [12, с. 42]. До внутрішніх бар'єрів адаптації відносять: *емоційні бар'єри,* пов'язані з переживанням утрати (дому, звичного способу життя, соціальних зв'язків), почуття провини перед тими, хто залишився в Україні, тривоги за близьких та постійного очікування небезпеки [5; 12, с. 45], які можуть значно ускладнювати здатність до адаптації, знижуючи рівень психологічної гнучкості та внутрішніх ресурсів; *когнітивні бар'єри,* які виявляються у труднощах сприйняття нового культурного контексту, мови, соціальних норм і правил поведінки та можуть призводити до відчуття дезорієнтації, невпевненості та помилкової інтерпретації соціальних ситуацій, посилюватися «культурним шоком», який є природною реакцією на різку зміну соціокультурного середовища; *мотиваційні бар'єри,* пов'язані із внутрішньою неготовністю емігрантів до змін, відсутністю мотивації до інтеграції, що призводить до формування внутрішнього конфлікту між необхідністю адаптації до нового соціального середовища та прагненням зберегти зв'язок із попереднім життям, бажанням повернутися на батьківщину [5; 6; 10; 12]; *ідентифікаційні бар'єри,* які виявляються у кризі ідентичності, коли людина опиняється «між двома культурами», не відчуваючи повної належності ні до країни походження, ні до країни перебування, що може викликати внутрішній дискомфорт, зниження самооцінки та почуття ізольованості; *поведінкові бар'єри,* які проявляються у труднощах установлення нових соціальних контактів, уникання взаємодії, замкненості або, навпаки, у неадекватних формах поведінки та часто пов'язані з відсутністю досвіду міжкультурної комунікації та страхом бути відторгнутим [5]. Окрім внутрішніх бар'єрів, важливу роль відіграють зовнішні чинники, зокрема мовний бар'єр, дискримінація, обмежений доступ до ресурсів і соціальної підтримки. Сукупність цих чинників може призводити до соціальної ізоляції та суттєво ускладнювати процес інтеграції.

Одним зі специфічних психологічних феноменів, характерних для вимушених емігрантів, є так званий «синдром відкладеного життя», що проявляється у відчутті тимчасовості існування, коли людина відкладає реалізацію життєвих планів до моменту повернення на батьківщину [12], уникає глибокої інтеграції у нове середовище, не інвестує у розвиток соціальних зв'язків та професійної реалізації, що призводить до застою, зниження мотивації та відчуття втрати сенсу життя. Синдром відкладеного життя тісно пов'язаний із невизначеністю майбутнього та тривалим очікуванням завершення кризової ситуації, що характерно для умов війни.

Адаптація до нового соціокультурного середовища є процесом, який розгортається у часі та має певну послідовність етапів. У науковій літературі описано різні моделі й етапи адаптації, однак однією з перших фундаментальних і широко визнаних теоретичних моделей, що описують таку динаміку, є концепція U-подібної кривої адаптації, запропонована С. Лісгаардом. Вона описує процес психологічного пристосування до нового середовища у 4–5 етапів, що відображають коливання емоційного стану: початковий «медовий місяць» (піднесення), криза (спад), відновлення та фінальна адаптація [19] та демонструє перехід від високого оптимізму до низького рівня функціонування і назад. Особливістю адаптації українських емігрантів у сучасних умовах є те, що ця крива часто має нерівномірний характер і може ускладнюватися повторними кризами, пов'язаними з новинами з батьківщини або тривалим станом невизначеності [5]. Важливим аспектом адаптації є вибір стратегії акультурації, тобто

способу взаємодії особистості з новим культурним середовищем.

У науковій літературі виділяють чотири основні стратегії: інтеграцію, яка передбачає збереження власної культурної ідентичності за активної взаємодії з новим суспільством та вважається найбільш адаптивною, оскільки забезпечує баланс між двома культурами; асиміляцію, що полягає у відмові від власної культури та повному прийнятті нової, може сприяти швидкій соціалізації, однак часто супроводжується внутрішнім конфліктом і втратою ідентичності; сепарацію, яка означає збереження власної культури за мінімальної взаємодії з новим середовищем, що може призводити до соціальної ізоляції; маргіналізацію, яка характеризується відчуженням як від рідної, так і від нової культури, що є найбільш дезадаптивною стратегією адаптації та може призвести до ще глибших внутрішніх переживань і конфліктів [12]. Для більшості українських вимушених емігрантів найхарактерніша амбівалентна позиція, що поєднує елементи інтеграції та сепарації, зумовлена сильним емоційним зв'язком із батьківщиною та прагненням повернення [5].

Успішність адаптації значною мірою залежить від наявності внутрішніх ресурсів особистості. До ключових ресурсів належать: *резильєнтність* – здатність особистості зберігати психологічну стійкість у складних життєвих обставинах і відновлюватися після травматичних подій, яка у контексті вимушеної міграції виступає ключовим медіатором між травматичним досвідом і довгостроковим благополуччям [20]; *інтернальність* – внутрішній локус контролю, який сприяє активній позиції у процесі адаптації, оскільки людина відчуває здатність впливати на власне життя, та пов'язаний із кращими адаптаційними результатами і меншою схильністю до ескапізму [6; 12]; *емоційна саморегуляція*, яка дає змогу контролювати інтенсивність переживань, що особливо важливо на етапі культурного шоку; *соціальна підтримка* – зовнішній ресурс, який компенсує утрату попередніх соціальних зв'язків та сприяє відчуттю безпеки.

Висновки. Таким чином, вимушена еміграція внаслідок воєнних дій є складним соціально-психологічним феноменом, що поєднує у собі життєві кризи, переживання втрати, травматичний досвід і необхідність адаптації до нового середовища. Її особливостями є тривалий стрес, поєднання процесів інтеграції з незавершеним переживанням травми та збереження емоційного зв'язку з батьківщиною. Це створює специфічний психологічний стан, що відрізняє вимушену міграцію від інших її видів. Водночас успішність цього процесу залежить як від внутрішніх ресурсів особистості, так і від умов соціального середовища. Психологічна адаптація українських емігрантів – це складний і багаторівневий процес, який включає подолання численних бар'єрів, проходження послідовних етапів та вибір стратегій взаємодії з новим соціокультурним середовищем. Особливістю цього процесу в умовах війни є його ускладнення травматичним досвідом, станом невизначеності та внутрішнім конфліктом між інтеграцією та прагненням повернення. Важливу роль у забезпеченні успішної адаптації відіграють психологічні ресурси особистості, зокрема резильєнтність, інтернальність та здатність до емоційної саморегуляції. У цьому контексті адаптація виступає не лише як процес пристосування, а й як глибока трансформація особистості, що охоплює її когнітивну, емоційну та поведінкову сфери. Розуміння феномена емоційної стійкості як важливого чинника адаптації вимушених емігрантів до нових умов життя є важливим для формування ефективних стратегій психологічної підтримки, спрямованих на відновлення внутрішньої цілісності особистості, розвиток її ресурсів та полегшення процесу інтеграції у нове соціокультурне середовище.

Використання штучного інтелекту. Під час підготовки статті інструменти штучного інтелекту не використовувалися.

Конфлікт інтересів. Автор Вдович С. М. є членом редакційної колегії журналу. Для забезпечення незалежності редакційного процесу рукопис розглядався редактором, який не мав конфлікту інтересів з автором. Автор не брав участі у відборі рецензентів, процесі рецензування та прийнятті рішення щодо публікації статті. Рукопис пройшов стандартну процедуру подвійного сліпого рецензування.

Список літератури:

1. Адаптація психічна. Велика українська енциклопедія. URL: https://vue.gov.ua/Адаптація_психічна (дата звернення: 08.07.2026).

2. Андрусик О. О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 76–80. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.13

3. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2016. Вип. 3 (1). С. 111–117. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_3(1)__22

4. Дідковська Л. І., Дідковський А. П. Психологія потенційного емігранта : монографія. Львів : Растр-7, 2023. 595 с.

5. Дідковська Л. І., Дідковський А. П. Соціально-культурна адаптація в імміграції. Ч. 1. Львів : Растр-7, 2024. 448 с.

6. Єфімова А. Г. Методологічні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». Серія «Управління та адміністрування»*. 2023. № 26 (55). С. 62–75. DOI: https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-26(55)-62-75

7. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... доктора психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 40 с.

8. Короцінська Ю. А., Мисоченко А. В. Особливості вимушеної міграції як виду втрати. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки»*. 2024. Вип. 1 (4). С. 108–115. DOI: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).12

9. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки».* 2019. Вип. 7 (36). С. 98–117. DOI: https://doi.org/10.32405/2522-9931-7(36)-98-117

10. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

11. Марута Н. О., Панько Т. В. Клініко-психопатологічна структура та психопатологічні особливості розладів адаптації у внутрішньо переміщених осіб. *Здоров'я України. Тематичний номер «Неврологія. Психіатрія. Психотерапія»*. 2023. № 3 (66). URL: https://health-ua.com/article/74690-klnkopsihopatologchna-struktura-tapsihopatologchn-osoblivost-rozladv-adapt

12. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Міграція як соціально-психологічне явище: види, функції, чинники та закономірності. *Світогляд.* 2015. № 5 (55). С. 41–54.

13. Статистичні дані: ситуація з біженцями в Україні. URL: https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine (дата звернення: 01.07.2026)

14. Шель Н. В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки».* 2023. Вип. 2 (3). С. 13–20. DOI: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).2

15. Andrushko Y., Lanza S. Exploring Resilience and Its Determinants in the Forced Migration of Ukrainian Citizens: A Psychological Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2024. Vol. 21. № 11. Art. 1409. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph21111409

16. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. № 1. P. 20–28. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

17. Dembitskyi S., Sydorov M., Moskotina R., Zlobina O., Kovalska Ye. Effect of war and displacement on psychological distress: a study of Ukrainian Citizens. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*. 2025. Vol. 38. № 1. P. 137–151. DOI: https://doi.org/10.1080/13511610.2025.2467836

18. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer. 1984. 456 p.

19. Lysgaard S. Adjustment in a Foreign Society: Norwegian Fulbright Grantees Visiting the United States. *International Social Science Bulletin*. 1955. Vol. 7. P. 45–51.

20. Mijić A., Parzer M., Tkalich O., Zolotarova Y. Experiencing forced migration: challenges of arriving after displacement from Ukraine. *Journal of Ethnic and Migration Studies*. 2024. Vol. 50. № 14. P. 3396–3414. DOI: https://doi.org/10.1080/1369183X.2024.2323666

21. Rogers C. R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. *Psychology: a Study of a Science* / S. Koch. Vol. 3: Formulations of the person and the social context. 1959. P. 184–256.

22. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956. 324 p.

23. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 1. P. 1–18. DOI: http://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

References:

1. Adaptatsiia psykhichna [Mental adaptation]. Velyka ukrainska entsyklopediia – Great Ukrainian Encyclopedia. Retrieved from: https://vue.gov.ua/Адаптація_психічна [in Ukrainian].

2. Andrusyk, O. O. (2020). Emotsiina stiikist osobystosti: teoretychnyi aspekt [Emotional stability of the personality: theoretical aspect]. *Habitus*, 19, 76–80. https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.13 [in Ukrainian].

3. Blynova, O. Ye. (2016). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia vymushenykh mihrantiv: pidkhody i problemy vyvchennia fenomena akulturatsii [Socio-psychological adaptation of forced migrants: approaches and problems of studying the phenomenon of acculturation]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky,* 3(1), 111–117. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_3(1)__22 [in Ukrainian].

4. Didkovska, L. I., & Didkovskyi, A. P. (2023). Psykholohiia potentsiinoho emihranta: monohrafiia [Psychology of a potential emigrant: monograph]. Lviv: Rastr-7 [in Ukrainian].

5. Didkovska, L. I., & Didkovskyi, A. P. (2024). Sotsialno-kulturna adaptatsiia v immigratsii. Ch. 1 [Socio-cultural adaptation in immigration. Part 1]. Lviv: Rastr-7 [in Ukrainian].

6. Yefimova, A. (2023). Metodolohichni aspekty doslidzhennia sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii vymushenykh mihrantiv [Methodological aspects of the research of social and psychological adaptation of forced migrants]. *Visnyk pisliadyplomnoi osvity. Seriia*

«Sotsialni ta povedinkovi nauky»; Seriia «Upravlinnia ta administruvannia», 26 (55), 62–75. https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-26(55)-62-75 [in Ukrainian].

7. Korolchuk, V. M. (2009). Psykholohiia stresostiikosti osobystosti [Psychology of personality stress resistance]. Author's abstract of Doctoral dissertation in Psychological Sciences, 19.00.01. Kyiv [in Ukrainian].

8. Korotsinska, Yu. A., & Mysochenko, A. V. (2024). Osoblyvosti vymushenoi mihratsii yak vydu vtraty [Peculiarities of forced migration as a type of loss]. *Visnyk Donetskoho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stusa. Seriia: Psykholohichni nauky*, 1(4), 108–115. https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).12 [in Ukrainian].

9. Kravtsova, O. K. (2019). Stresostiikist osobystosti yak psykholohichnyi fenomen: osnovni teoretychni pidkhody [Personality stress resistance as a psychological phenomenon: main theoretical approaches]. *Visnyk pisladyplomnoi osvity. Seriia: Sotsialni ta povedinkovi nauky*, 7(36), 98–117. https://doi.org/10.32405/2522-9931-7(36)-98-117 [in Ukrainian].

10. Krainiuk, V. M. (2007). Psykholohiia stresostiikosti osobystosti: monohrafiia [Psychology of personality stress resistance: monograph]. Kyiv: Nika-Tsentr [in Ukrainian].

11. Maruta, N. O., & Panko, T. V. (2023). Kliniko-psykhopatolohichna struktura ta psykhopatolohichni osoblyvosti rozladiv adaptatsii u vnutrishno peremishchenykh osib [Clinical-psychopathological structure and psychopathological features of adaptation disorders in internally displaced persons]. *Health of Ukraine. Thematic issue «Nevrolohiia. Psykhiatriia. Psykhoterapiia*, 3(66). Retrieved from: https://health-ua.com/article/74690-klnkopsihopatologchna-struktura-tapsihopatologchn-osoblivost-rozladv-adapt [in Ukrainian].

12. Sliusarevskyi, M. M., & Blynova, O. Ye. (2015). Mihratsiia yak sotsialno-psykholohichne yavyshche: vydy, funktsii, chynnyky ta zakonomirnosti [Migration as a socio-psychological phenomenon: types, functions, factors and regularities]. *Svitohliad,* 5(55), 41–54 [in Ukrainian].

13. Statystychni dani: sytuatsiia z bizhentsiamy v Ukraini [Statistical data: the situation with refugees in Ukraine]. Retrieved from: https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine [in Ukrainian].

14. Shel, N. V. (2023). Emotsiina stiikist osobystosti v umovakh viiny [Emotional stability of personality in the conditions of war]. *Visnyk Donetskoho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stusa. Seriia: Psykholohichni nauky*, 2(3), 13–20. https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).2 [in Ukrainian].

15. Andrushko, Y., & Lanza, S. (2024). Exploring Resilience and Its Determinants in the Forced Migration of Ukrainian Citizens: A Psychological Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(11), Art. 1409. https://doi.org/10.3390/ijerph21111409

16. Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist,* 59(1), 20–28. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

17. Dembitskyi, S., Sydorov, M., Moskotina, R., Zlobina, O., & Kovalska, Ye. (2025). Effect of war and displacement on psychological distress: a study of Ukrainian Citizens. *Innovation: The European Journal of Social Science Research,* 38(1), 137–151. https://doi.org/10.1080/13511610.2025.2467836

18. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

19. Lysgaard, S. (1955). Adjustment in a Foreign Society: Norwegian Fulbright Grantees Visiting the United States. *International Social Science Bulletin,* 7, 45–51.

20. Mijić, A., Parzer, M., Tkalich, O., & Zolotarova, Y. (2024). Experiencing forced migration: challenges of arriving after displacement from Ukraine. *Journal of Ethnic and Migration Studies,* 50(14), 3396–3414. https://doi.org/10.1080/1369183X.2024.2323666

21. Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. Psychology: a Study of a Science / S. Koch. Vol. 3: Formulations of the person and the social context, 184–256.

22. Selye, H. (1956). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.

23. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry,* 15(1), 1–18. http://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

© Е. Г. Войтенко, С. М. Вдович

Оглядова стаття

Дата першого надходження статті до видання: 15.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 26.10.2026