

[https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-32\(61\)-37-50](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-32(61)-37-50)

УДК 159.98

Єфімова Анна Григорівна,

аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти».
Київ, Україна.



<https://orcid.org/0000-0001-9821-7993>
annayefimova777@gmail.com

СИСТЕМНО-ІНТЕРСУБ'ЄКТНА МОДЕЛЬ ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ДО ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

Анотація. У статті розглядається застосування системно-інтерсуб'єктного підходу для досягнення оптимального рівня соціально-психологічної адаптації українців, які через війну вимушені були податися до міграції. Представлено модель оптимізації соціально-психологічної адаптації, що складається з чотирьох основних компонентів: з розвитку суб'єктності, здатності до інтерсуб'єктної взаємодії, формування оптимального рівня психологічної ресурсності та резильєнтності, та з вдосконалення стратегій вирішення проблем. Встановлено, що суб'єктність проявляється через активне, усвідомлене, рефлексивне, відповідальне та творче ставлення до життя, і саме ці якості ми вважаємо найважливішими для соціально-психологічної адаптації українців, у тому числі у ситуації вимушеної міграції. Доведено, що розвиток суб'єктності відбувається через розвиток її основних змістовних компонентів, тобто через розвиток усвідомленості та самовідповідальності, спрямованості на саморозвиток і самоздійснення. Також визначено, розвиток суб'єктності розвиває ще одну важливу здібність особистості – здатність до інтерсуб'єктної взаємодії. Ця здібність проявляється як рівноправна комунікація, у тому числі із представниками інших культур та спільнот, і у здатності здійснювати на них вплив. Обґрунтовано, що розвиток здатності до прийняття ефективних рішень та застосування ефективних стратегій подолання життєвих викликів відбувається через систематичне активне застосування суб'єктної позиції під час прийняття рішень та вибудовування стратегій поведінки. При цьому психологічна ресурсність та резильєнтність надає можливість мобілізувати внутрішні ресурси для ефективного вирішення та особистісного зростання, а також здійснювати активну перетворювальну дію на середовище. Таким чином запропонована модель є обґрунтованою та апробованою у практичній

діяльності, а результати її впровадження, наведено у статті, можуть бути використані для розробки програм соціально-психологічної адаптації різних категорій вимушених мігрантів. Запропонована модель має теоретичне обґрунтування, довела свою ефективність у практичних завданнях, а отримані результати можуть стати базою для розробки програм соціально-психологічної підтримки різних категорій вимушених мігрантів.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація; вимушена міграція; умови війни, тренінгові програми; соціально-психологічний тренінг; групи соціально-психологічної підтримки; резильєнтність; самоактуалізація; суб'єктність; копінг; ресурсність.

ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми / Statement of the problem. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, з початку збройної агресії Російської Федерації проти України 24 лютого 2022 року понад вісім мільйонів людей були змушені залишити свої домівки.

Феномен вимушеної міграції є міждисциплінарною проблемою, що викликає значний інтерес у представників медицини, соціології, психіатрії, психології та соціальної роботи. У дослідження соціально-психологічної спрямованості, в основному увага акцентується на процесі соціально-психологічної адаптації як осіб, що мігрують добровільно, так і тих, хто опиняється у примусових умовах. Також дослідники зосереджуються на етапах адаптації, умовах її реалізації, а також на чинниках і детермінантах, що впливають на інтеграцію та асиміляцію вимушених мігрантів, переселенців та біженців у нове соціокультурне середовище.

Дослідники також відзначають низку труднощів, які негативно впливають на соціально-психологічну інтеграцію мігрантів у країнах прибуття. Зокрема, група під керівництвом Е. Maydell-Stevens виділяє три основні категорії проблем: практичні, соціокультурні та психологічні [8].

До практичних викликів належить потреба у вирішенні житлових питань, подолання мовних бар'єрів та вирішення матеріальних проблем. Так, труднощі з опануванням мови часто ускладнюють процедуру нострифікації дипломів, що веде до безробіття або зайнятості на роботах, що не вимагають високої кваліфікації. Практичні проблеми нерідко переплітаються з соціокультурними перешкодами. Нестача мовних знань у новому соціальному середовищі може викликати ізоляцію, нерозуміння місцевих звичаїв і норм, а також обмежувати можливості для соціальних контактів, що в свою чергу негативно впливає на соціальний статус мігрантів. Подібні труднощі часто

стають поштовхом для виникнення психологічних проблем: підвищеної тривожності, погіршення ментального здоров'я, ностальгії, відчуття втрати та безсилля. Практичні виклики нерозривно пов'язані з соціокультурними проблемами. Нове середовище, у поєднанні з недостатнім знанням мови, може спровокувати соціальну ізоляцію, непорозуміння культурних традицій і норм, а також звести до мінімуму контакти з місцевим населенням, що впливає на соціальний статус мігрантів. Ці труднощі, як практичного, так і культурного характеру, часто ведуть до психологічних проблем: занепокоєння, погіршення психологічного здоров'я, ностальгії, почуття жалоби, безпорадності, тривоги та песимістичних думок, обумовлених ізолюваністю.

Міжнародні дослідження вказують на характерні ознаки низької адаптації або дезадаптації, серед яких – неефективні стратегії подолання стресу, дезорганізація діяльності, схильність до оборонних позицій, екстернальний локус контролю, ескапізм, зниження емоційного тону, емоційна напруженість, надмірна занепокоєність дрібницями, дратівливість та загальна нервозність (О. Блинова) [1], (В. Педноренко) [6], (О. Ровенчак, В. Володько) [7].

Окремі дослідження виявили специфічні риси українців, які стали вимушеними мігрантами під час війни. По-перше, ці особи часто потрапляють у стан залежності: вони стикаються з браком базових матеріальних та психологічних ресурсів, необхідністю зовнішньої підтримки зі сторони соціальних служб країни в'їзду, мовленнєвими бар'єрами та безробіттям (В. Педноренко) [6]. По-друге, українці – вимушені мігранти мають ознаки ПТСР, тривожних розладів, депресій, спричинених екстремальністю умов переселення, та колективної травми війни (О. Martsyniak-Dorosh) [9]. Крім того, По-третє, саме нове соціокультурне середовище викликає шок, розгубленість, низьку самооцінку та бажання відторгнення [9]. Загалом, за результатами чисельних науково-практичних дослідів, у ситуації вимушеної міграції порушується цілісність життя людини і це викликає динаміку змін в усіх особистісних сферах: емоційній, поведінковій, мотиваційній, когнітивній, тощо.

Вітчизняна дослідниця О. Блинова [1] обґрунтовує положення про те, що соціально-психологічна ситуація вимушеної міграції, на відміну від добровільної, яка обумовлена свідомим вибором і активними зусиллями, часто має і повинна характеризуватися як екстремальна, адже створює реальну загрозу для фізичного і психологічного благополуччя мігранта.

Таким чином, питання процесів соціально-психологічної адаптації та чинників, що впливають на його результати, набули особливої актуальності останнім часом.

Підтримка та оптимізація адаптаційних процесів українців, що опинилися в умовах вимушеної міграції, становлять окремий напрям подальших досліджень. Численні дослідники наголошують на необхідності комплексної сімейної, медичної та психологічної підтримки вимушених мігрантів у процесі їх соціально-психологічної адаптації разом із реабілітаційними заходами для допомоги постраждалим сім'ям (О. Блинова) [1], (В. Педноренко) [6], (O. Martsyniak-Dorosh) [9], (E. Maydell-Stevens, A. Masgoret, T. Ward) [10].

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Мета: обґрунтувати системно-інтерсуб'єктну модель оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції та довести її ефективність.

Завдання:

1. Визначити складові моделі оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції та обґрунтувати її основні положення.
2. Проаналізувати ефективність системно-інтерсуб'єктної моделі оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції та довести її ефективність.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ / THEORETICAL FRAMEWORK

Феномен соціально-психологічної адаптації мігрантів має багатоконтекстну спрямованість. Основні її процеси відбуваються у найближчому соціально-психологічному просторі у взаємодії з представниками мігрантської спільноти та представниками соціальних служб по справах мігрантів, що формується іншими мігрантами та представниками служб, які з ними взаємодіють, а також у загалом соціокультурному середовищі приймаючої країни. Тобто це два основних напрямки розгортання процесу соціально-психологічної адаптації до вимушеної міграції.

Результати наших емпіричних досліджень, виявили, що важливою умовою успішності процесу соціально-психологічної адаптації українців до ситуації, в який вони опинились полишивши свої домівки та переткнувши кордон іншої держави, є рівень суб'єктності (А. Єфімова) [11].

У попередніх дослідженнях нами були узагальнені класичні підходи до трактування феномену особистісної суб'єктності. Зокрема ми виявили, що суб'єктність можна охарактеризувати як комплекс усвідомленого, рефлексивного, ініціативного, відповідального та трансформуючого ставлення

до зовнішнього соціокультурного, професійного, психологічного, тощо простору. Саме це ставлення, на нашу думку, є ключовою передумовою для ефективної адаптації українців у вимушеній міграції в умовах війни.

Н. Дембицька [3] розглядаючи економічну суб'єктність, виділяє її подвійну сутність. З одного боку, економічна суб'єктність проявляється через здатність інтегруватися у власну систему зв'язків із ресурсами і іншими суб'єктами, а з іншого – через уміння творити нову. Останній аспект передбачає створення інтерсуб'єктивного простору, де узгоджується особиста активність із зовнішніми нормами та формами діяльності, що базуються на відповідальності, рефлексивності та високих моральних засадах.

Зі своєї сторони наголосимо, що саме суб'єктність як усвідомлена, активна та перетворювальна позиція особистості є ключовим фактором ефективної адаптації українців до умов вимушеної міграції через війну. А інтерсуб'єктність це інструмент для суб'єктивного формування найближчого та загального соціокультурного простору приймаючої країни.

Отже, соціально-психологічна адаптація має дві спрямованості: на внутрішню трансформацію самого мігранта та на ефективну (активну, творчу, асертивну) взаємодію з соціокультурним середовищем приймаючої країни. Ми вважаємо, що рівень соціально-психологічної адаптації визначається не лише мірою залученості адаптанта до нових соціальних зв'язків, а й його здатністю творчо змінювати їх, що є прямим слідством його високої суб'єктності.

Теоретичний аналіз показав, що соціально-психологічна адаптація є складним діалектичним процесом, результатом якого має стати набуття динамічної рівноваги у системі особистість – соціальне середовище.

Особистісна суб'єктність виступає у якості провідного психологічного механізму, метою якого є забезпечення процесу соціально-психологічної адаптації мігранта до соціокультурного середовища. Її якісні характеристики визначають ефективність моделі адаптації, що проявляється у стратегіях та поведінкових актах, установах, емоційній та когнітивній регуляції, тощо. Важливою є не лише інтеграція мігранта у нову соціокультурну реальність та забезпечення в ній гомеостазу системи, а й також вплив мігранта на більш широку систему, баланс якої також порушився. Відновлення балансу між двома (та більше) системами, формування міжсуб'єктного простору, що виконує узгоджувальну функцію для усіх учасників процесу та сприяє їхній колективній соціальній адаптації – складають саму суть інтерсуб'єктності процесу соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.

Нами було проведене емпіричне дослідження з метою визначення моделей адаптації в залежності від рівня суб'єктності українців у ситуації вимушеної міграції. Ми визначили, зокрема, що суб'єктність та здатність до

суб'єкт – суб'єктної взаємодії, сформовані у українців – вимушених мігрантів на середньому рівні (А. Єфімова) [11], а добровільні українські мігранти виявляють більшу їх розвиненість. З оглядом на загальні результати емпірики, нами було виділено дві основні моделі соціально-психологічної адаптації українців: активна та пасивна [11]. Було виявлено, що соціально-психологічна адаптація цієї категорії адаптантів розгортається на перетині двох протилежних сил: з одного боку – прагнення інтегруватися у нове соціокультурне середовище, а з іншого – сильне бажання повернутися додому, що надає процесу вагомий афективний складову. Цю модель ми охарактеризували як «пасивну» адаптацію, оскільки її основою є зовнішній контроль і залежність від зовнішніх ресурсів, таких як позитивне ставлення приймаючої країни та її громадян, матеріальна підтримка, пільги, гуманітарна допомога тощо. Натомість, адаптація українців, які емігрували добровільно та раніше, відзначається активною моделлю – вона характеризується стійкою мотивацією до інтеграції, опорою на власні ресурси та на власну суб'єктну позицію.

Ми можемо констатувати факт, що українці у вимушеній міграції потребують методики психологічного втручання з метою оптимізації процесу їх соціально-психологічної адаптації та подолання її труднощів.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

У дослідженні застосовано методи аналізу та систематизації психологічних знань, висловлювань, ідей щодо методології психологічних експериментів взагалі та психологічного інструментарію дослідження процесу соціально-психологічної адаптації особистості. Також застосовано стандартизовані діагностичні методики для перевірки ефективності розробленої моделі: опитувальник «Соціально-психологічна адаптація» Роджерса-Даймонда, Шкала психологічного благополуччя» К. Ріф в україномовній адаптації С. Карсканової, опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепи), опитувальник суб'єктності (О. Волкової, І. Серьогіної), «Методика діагностики інтерсуб'єктності» М. Наконечної [4].

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS

З оглядом на усі викладені вище теоретичні та емпіричні висновки, нами була створена системно-інтерсуб'єктна модель соціально-психологічного впливу на оптимізацію соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції (рис. 1). На основі моделі нами була розроблена програма соціально-психологічного тренінгу і проведена її апробація.



Рис. 1 Системно-інтерсуб'єктна модель оптимізації соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів

Розглянемо ключові структурні елементи даної моделі. *Суб'єктність* визначається як свідоме, рефлексивне, ініціативне, відповідальне та трансформаційне ставлення до навколишньої реальності (Н. Дембицька) [3]. Саме це ставлення, на нашу думку, виступає ключовим фактором для успішної адаптації українців у умовах вимушеної міграції, спричиненої війною. Ми вважаємо, що головними завданнями при розбудові суб'єктності серед вимушених мігрантів є посилення рівня усвідомленості, стимулювання здатності брати на себе відповідальність за власне життя, а також орієнтація на постійний саморозвиток і реалізацію особистого потенціалу.

Зміцнення суб'єктності безпосередньо сприяє розвитку навичок *суб'єкт-суб'єктної взаємодії*, що проявляється в активній інтеграції вимушених мігрантів до партнерської (інтерсуб'єктивної) комунікації в соціокультурному контексті приймаючої країни, а також у здатності впливати на це оточення. Відповідно до визначення М. Наконечної, інтерсуб'єктивність є характеристикою міжособистісного спілкування, де рівень суб'єктності кожного учасника поступово зростає [4], [5]. Тому основним завданням у цьому напрямку є активізація участі адаптанта у створенні нових соціокультурних зв'язків, розвиток його здатності впливати на ці відносини та формування його як активного учасника цього процесу.

Розвинутість суб'єктності разом із вмінням вести суб'єкт-суб'єктну комунікацію створює сприятливі умови для прийняття усвідомлених рішень, вибору оптимальних стратегій вирішення як побутових, так і професійних завдань, а також для подолання складних життєвих ситуацій. Особливо важливим є розвиток здатності зберігати свою суб'єктну позицію при ухваленні рішень та розробці шляхів подолання труднощів. У цьому контексті суб'єктна позиція характеризується активністю, чітким усвідомленням життєвих орієнтирів, прагненням до їх реалізації, високою відповідальністю, самостійністю в судженнях і діях (асертивністю), творчим підходом як в особистісній, так і професійній сферах, а також орієнтацією на самовизначення і реалізацію власного потенціалу (В. Вовк) [2].

Для того щоб успішно приймати життєві рішення, долати виклики та планувати власне зростання й самореалізацію, особливо в умовах вимушеної міграції, необхідно забезпечити наявність психологічних ресурсів. Хоча резильєнтність має як психологічну, так і певну фізичну складову (що обумовлена властивостями нервової системи та темпераментом), розвиток навичок саморегуляції дозволяє зберігати стабільний психологічний стан навіть під час інтенсивного стресу, депривації або невизначених ситуацій. Важливим чинником у цьому процесі є здатність особистості усвідомлювати свою сутність та проводити самоаналіз і інтроспекцію. Ми переконані, що ресурсність – здатність ідентифікувати, зберігати та відновлювати наявні психологічні ресурси, а також резильєнтність, що відображає сукупність розвинених навичок психічної саморегуляції – є проявами як суб'єктності, так і сформованої суб'єктної позиції.

Таким чином, для оптимізації соціально-психологічної адаптації українців, які опинилися у вимушеній міграції, необхідно спрямувати зусилля на розвиток усвідомленості, збереження та відновлення психологічних ресурсів, а також на формування навичок подолання стресу, підвищення стресостійкості та регуляції психічних станів. Запропонований системний підхід до розробки програми з оптимізації соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів базується на застосуванні адекватних психологічних методів, які дозволяють активізувати психічну сферу та свідомість особистості задля досягнення позитивних змін. З цього погляду нами було обрано метод соціально-психологічного тренінгу як провідну методологічну стратегію.

Було створено відповідну тренінгову програму та проведено її апробацію. Подальші наукові дослідження передбачають детальний виклад розробленої програми.

Результати формувального експерименту перевірялись за допомогою діагностичних опитувальників, вказаних вище.

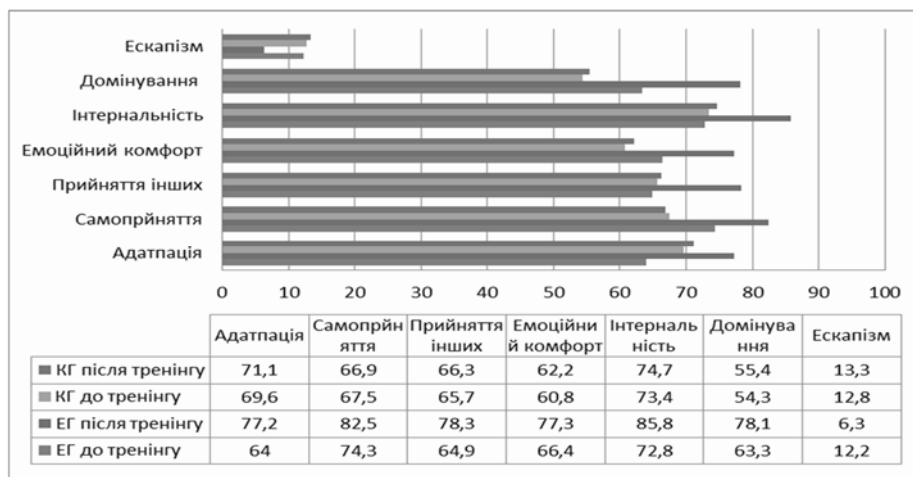


Рис. 2 Аналіз результатів апробації програми соціально-психологічного тренінгу оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції на основі системно-інтерсуб'єктної моделі: динаміка показників соціально-психологічної адаптації у контрольній та експериментальній групі

Порівняльний аналіз даних первинної та підсумкового оцінювання учасників засвідчив позитивну динаміку показників соціально-психологічної адаптації (рис. 2), рівня суб'єктності та психологічного благополуччя серед українців, які брали участь в апробації. Крім того, було зафіксовано зростання психологічної ресурсності та здатності до інтерсуб'єктивної взаємодії.

ВИСНОВКИ / CONCLUSIONS

Системно-інтерсуб'єктна модель до процесу оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції являє собою поєднання завдань і методів психологічного супроводу СПА вимушених мігрантів і включає у себе такі компоненти як: розвиток суб'єктності та здібності до суб'єкт – суб'єктної взаємодії, формування психологічної ресурсності та продуктивного копінгу та ефективних стратегій вирішення проблем та життєвих завдань. Модель може реалізовуватися різними методами, але найбільш ефективним для вирішення поставлених завдань є соціально-психологічний тренінг.

Представлену у статті системно-інтерсуб'єктну модель до процесу оптимізації соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної

міграції можна використовувати для створення програм адаптації і інших соціально-психологічних категорій адаптантів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі / Prospects for further research in this direction. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні сфери застосування створеної моделі. Можливою є створення на її основі програм для вимушених мігрантів з інших країн, біженців, внутрішніх переселенців. Модель також можливо використовувати для створення програм соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у країнах ЄС, США, тощо. Ми вважаємо сферу застосування моделі досить широкою, тож на наступних етапах наших наукових розвідок ми плануємо створення низки програм оптимізації СПА для різних категорій адаптантів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES

- [1] О. Є. Блинова, «Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації», *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, т. 3, № 1, с. 111–117, 2016. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://is.gd/68dMLy> Дата звернення: Січ. 05, 2025.
- [2] В. О. Вовк, «Критерії та показники розвитку суб'єктної позиції особистості у студентському віці», *Психологія особистості*, т. 1, № 8, с. 228–235, 2017. <https://doi.org/10.15330/ps.8.1.228-235>
- [3] Н. М. Дембицька, «Атрибутивні ознаки економічної суб'єктності особистості», *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології*, т. 24, № 6, с. 120–126. 2012. [Електронний ресурс]. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pzpp_2012_24_6_17 Дата звернення: Січ. 05, 2025.
- [4] М. М. Наконечна, «Створення та стандартизація "Методики діагностики інтерсуб'єктності"», *Психологічний часопис*, № 3, с. 55–73, 2019. <https://doi.org/10.31108/1.2019.3.23.4>
- [5] М. М. Наконечна, С. Александрова, «Психологічні аспекти інтерсуб'єктної взаємодії (до питань теоретичного аналізу)», *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, т. 15, № 60, с. 89–98, 2021. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.15\(60\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.15(60).09)
- [6] В. М. Педноренко, «Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини)», *Науковий вісник*

- Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, № 5, с. 5–10, 2022. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>
- [7] О. Ровенчак, В. Володько, *Міжнародна міграція: теорія та практика*. Львів, Україна: Львів. нац. ун-т імені Івана Франка, 2015. [Електронний ресурс].
Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk/sk799390.pdf> Дата звернення: Січ. 05, 2025.
- [8] М. М. Слюсаревський, О. Є. Блінова, *Психологія міграції*. Кіровоград, Україна: ТОВ «Імекс ЛТД», 2013. [Електронний ресурс].
Доступно: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/migration-psych-slusar-blinova.pdf> Дата звернення: Січ. 05, 2025.
- [9] O. Martsyniak-Dorosh, *The heavy psychological toll of the war in Ukraine – Mental health support is the need of the hour*. 2022. [Online]. Available: <https://www.medpagetoday.com/opinion/second-opinions/101119> Application date: January 05, 2025.
- [10] E. Maydell-Stevens, A. M. Masgoret, T. Ward, «Problems of psychological and sociocultural adaptation among Russian-speaking immigrants in New Zealand», *Social Policy Journal of New Zealand*, vol. 30, is. 30, с. 178–198, 2007. [Online]. Available: <https://is.gd/zf43mS> Application date: January 05, 2025.
- [11] A. Yefimova, «Adaptation of Ukrainians to forced migration: a study of psychosocial models and factors», *Amazonia Investiga*, т. 13, № 81, с. 130–141, 2024. <https://doi.org/10.34069/AI/2024.81.09.10>

Матеріал надійшов до редакції 12.03.2025 р.

SYSTEMIC-INTERSUBJECTIVE MODEL FOR OPTIMIZING THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF UKRAINIANS TO FORCED MIGRATION

Anna Yefimova,

graduate student of the University of Educational Management
graduate student Department of Psychology
and Personal Development Educational and Scientific
Institute of Management and Psychology
SIHE «University of Educational Management».
Kyiv, Ukraine.



<https://orcid.org/0000-0001-9821-7993>
annayefimova777@gmail.com

Abstract: The article examines the application of a systemic intersubjective approach to achieve an optimal level of socio-psychological adaptation among Ukrainians who have been forced to migrate due to the war. A model for optimizing socio-psychological adaptation is presented, which consists of four main components: the development of subjectivity, the capacity for intersubjective interaction, the formation of an optimal level of psychological resourcefulness and resilience, and the improvement of problem-solving strategies. It has been established that subjectivity is manifested through an active, conscious, reflective, responsible, and creative attitude toward life – qualities deemed essential for the socio-psychological adaptation of Ukrainians, especially in situations of forced migration. The development of subjectivity is shown to occur through the enhancement of its key substantive components; that is, through the cultivation of awareness, self-responsibility, and a focus on self-development and self-realization. Furthermore, the study determines that fostering subjectivity also enhances another crucial personal ability – the capacity for intersubjective interaction. This ability is expressed through equitable communication, including with representatives of other cultures and communities, as well as through the capability to influence them effectively. It is substantiated that the development of the capacity to make effective decisions and to implement successful strategies for overcoming life's challenges occurs through the systematic and active adoption of a subjective stance during decision-making and the formulation of behavioral strategies. In this process, psychological resourcefulness and resilience enable individuals to mobilize internal resources for effective problem resolution and personal growth, as well as to exert a transformative influence on their environment. Thus, the proposed model is well-founded and has been validated in practical applications. The results of its implementation, as presented in the article, may serve as a basis for the development of programs aimed at the socio-psychological adaptation of various categories of forced migrants. The model not only has a solid theoretical foundation but has also proven its effectiveness in practical tasks, with the findings potentially informing the design of socio-psychological support programs for different groups of forced migrants.

Keywords: socio-psychological adaptation; forced migration; wartime conditions; training programs; socio-psychological training; socio-psychological support groups; resilience; self-actualization; subjectivity; coping; resourcefulness.

ПЕРЕКЛАД, ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ / TRANSLATED AND TRANSLITERATED

- [1] O. Ye. Blynova, «Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia vymushenykh mihrantiv: pidkhody i problemy vyvchennia fenomena akulturatsii», Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky, t. 3, № 1, s. 111–117, 2016. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://is.gd/68dMLy> Data zvernennia: Sich. 05, 2025. (in Ukrainian).
- [2] V. O. Vovk, «Kryterii ta pokaznyky rozvytku subiektnoi pozytsii osobystosti u studentskomu vitsi», Psykholohiia osobystosti, t. 1, № 8, s. 228–235, 2017. <https://doi.org/10.15330/ps.8.1.228-235> (in Ukrainian).
- [3] N. M. Dembytska, «Atrybutywni oznaky ekonomichnoi subiektnosti osobystosti», Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii, t. 24, № 6, s. 120–126. 2012. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pzpp_2012_24_6_17 Data zvernennia: Sich. 05, 2025. (in Ukrainian).
- [4] M. M. Nakonechna, «Stvorennia ta standartyzatsiia "Metodyky diahnostyky intersubiektnosti"», Psykholohichni chasopys, № 3, s. 55–73, 2019. <https://doi.org/10.31108/1.2019.3.23.4> (in Ukrainian).
- [5] M. M. Nakonechna, S. Aleksandrova, «Psykhologichni aspekty intersub'iektnoi vzaiemodii (do pytan teoretychnoho analizu)», Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 12. Psykhologichni nauky, t. 15, № 60, s. 89–98, 2021. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.15\(60\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.15(60).09) (in Ukrainian).
- [6] V. M. Pednorenko, «Osoblyvosti psykhoemotsiinoho stanu pereselentsiv v umovakh inshoi krainy (na prykladi Nimechchyny)», Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia, № 5, s. 5–10, 2022. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1> (in Ukrainian).
- [7] O. Rovenchak, V. Volodko, Mizhnarodna migratsiia: teoriia ta praktyka. Lviv, Ukraina : Lviv. nats. un-t imeni Ivana Franka, 2015. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <http://194.44.152.155/elib/local/sk/sk799390.pdf> Data zvernennia: Sich. 05, 2025. (in Ukrainian).
- [8] M. M. Sliusarevskyi, O. Ye. Blinova, Psykholohiia mihratsii. Kirovohrad, Ukraina : TOV «Imeks LTD», 2013. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/migration-psych_slusar-blinova.pdf Data zvernennia: Sich. 05, 2025. (in Ukrainian).

- [9] O. Martsyniak-Dorosh, The heavy psychological toll of the war in Ukraine – Mental health support is the need of the hour. 2022. [Online]. Available: <https://www.medpagetoday.com/opinion/second-opinions/101119> Application date: January 05, 2025. (in English).
- [10] E. Maydell-Stevens, A. M. Masgoret, T. Ward, «Problems of psychological and sociocultural adaptation among Russian-speaking immigrants in New Zealand», *Social Policy Journal of New Zealand*, vol. 30, is. 30, c. 178–198, 2007. [Online]. Available: <https://is.gd/zf43mS> Application date: January 05, 2025. (in English).
- [11] A. Yefimova, «Adaptation of Ukrainians to forced migration: a study of psychosocial models and factors», *Amazonia Investiga*, т. 13, № 81, c. 130–141, 2024. <https://doi.org/10.34069/AI/2024.81.09.10> (in English).

Reviewed April 22, 2025

Published May 22, 2025



This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

© Anna Yefimova, 2025