

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



НАУКОВІ ПРАЦІ
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ПСИХОЛОГІЯ

SCIENTIFIC WORKS
OF INTERREGIONAL ACADEMY
OF PERSONNEL MANAGEMENT

PSYCHOLOGY

Випуск 2 (67), 2025



Видавничий дім
“Гельветика”
2025

Редакційна колегія

Грись А. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом (головний редактор)

Карпенко З. С., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та практичної психології, Національний університет «Львівська політехніка»

Корсакевич С. С., доктор філософії з психології, керівник навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Крупельницька Л. Ф., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Павлюк М. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Попович І. С., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Херсонський державний університет

Расвська Я. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Хміляр О. Ф., доктор психологічних наук, професор, начальник кафедри суспільних наук, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

Dr hab **Mirucka Beata**, Professor, Faculty of Education, University of Białystok (Białystok, Poland)

“Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія” включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія “Б”) на підставі Наказу МОН України від 27 вересня 2021 року № 1017 (додаток 3). Спеціальність: С 4 – Психологія.

Затверджено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом
(протокол № 8 від 24.09.2025)

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1173 від 11.04.2024 року.

Ідентифікатор медіа: R30-03892.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом» (вул. Фрометівська, буд. 2, м. Київ, 03039, iapm@iapm.edu.ua, тел. (044) 490-95-00).

Періодичність видання: 4 рази на рік.

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

DOI: 10.32689/maup.psych

Наукові праці МАУП. Психологія. 2025. Вип. 2 (67). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2025. 150 с.

Публікуються статті науковців, які досліджують актуальні проблеми розвитку психології. Для науковців, викладачів, студентів та всіх, кого цікавить розвиток психологічної науки в Україні.

ЗМІСТ

Вікторія АБДУЛЛАЄВА

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ АДАПТИВНОСТІ УКРАЇНЦІВ
В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ 7

Олександра ВАСИЛИК

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ПОНЯТТЯ
«М'ЯКА СИЛА» («SOFT POWER») В ПСИХОЛОГІЇ.....13

Дарина ГУРІНЕНКО

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ
ПЛАНУВАННЯ КАР'ЄРИ МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ.....20

Оксана ДАНЬКО

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВІДМІННОСТЕЙ
У СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ВІД БІОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАСТОСУВАНЬ.....25

Всеволод ЗЕЛЕНІН

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ
В УМОВАХ ВИСОКОЇ КОНКУРЕНЦІЇ: РОЛЬ МОТИВАЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....30

Ольга КАЗАЧУК

АРХЕТИПИ, ВЛАДА І ДОБРОЧЕСНІСТЬ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВІДБОРУ СУДДІВ
У КОНТЕКСТІ КОНЦЕПЦІЙ ЮНґА ТА НІЦШЕ.....38

Ірина КАЛІНА, Світлана ПАЛІЙ, Юлія МАЗУР

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ ТА ФАКТОРИ СУБ'ЄКТИВНОГО
СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ.....47

Лілія КОНЯЄВА

ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ
У КОНТЕКСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ..... 54

Ростислав КОСТЕНКО, Аліса ЄРМАКОВА

ПСИХОЛОГІЯ КУЛЬТУРИ: РОЛЬ УКРАЇНСЬКОЇ ПІСЕННОЇ ТРАДИЦІЇ
У ФОРМУВАННІ ДУХОВНО-ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ.....63

Алла СТЕЦЕНКО, Василина КУКІЛЕВСЬКА

ОСОБЛИВОСТІ ФЕНОМЕНУ «ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ» У СУЧАСНИХ ЖІНОК.....68

Валентина ОЛІЙНИК, Леонід БІЛИЙ, Інна ШЕПЕЛЬ

РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я:
ВІКОВІ ТА ПАТОПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ.....74

Тетяна ПОНОМАРЕНКО, Олена ХОМЧУК, Ольга ПЕТРЕНКО

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСВІТЯН
В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ..... 81

Денис ПРЕДКО

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АНТРОПОЛОГІЧНИХ ВІЗІЙ ВАСИЛЯ ЗЕНЬКОВСЬКОГО.....88

Галина САЛІХОВА

ТРАНСФОРМАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ПРОЦЕСІ МІГРАЦІЇ У ЛЮДЕЙ
З ДОСВІДОМ ПСИХОТРАВМ ДИТИНСТВА..... 96

Вікторія СВІР, Анастасія СИЧ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	102
Тетяна СМІРНОВА ТРАВМО-ФОКУСОВАНА ПСИХОТЕРАПІЯ: ВІД СТАБІЛІЗАЦІЇ ДО ЗЦІЛЕННЯ.....	108
Ганна ТЕРЕЩЕНКО МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ І ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....	114
Олена ТУРИНІНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА СПРИЙМАННЯ ЧАСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	119
Олена ТЮРІНА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ В ПЕРІОД РАНЬОГО ДОРОСЛІШАННЯ.....	126
Оксана ФУРМАН, Тетяна НАДВИНИЧНА, Арсен ГОЛОТА АКМЕОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЗАДАЧНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ УНІВЕРСИТЕТУ.....	132
Тамара ЧОРНОШТАН, Микола ЛИЛА, Євгеній ЧОРНОШТАН СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ БОЙОВІ ДІЇ.....	138
Микола ШОПША, Світлана МАРЧЕНКО АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	145

УДК 159.9:316.6:316.4

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.14>**Галина САЛІХОВА**

здобувач вищої освіти кафедри психології,

ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID: 0009-0004-9022-3482

ТРАНСФОРМАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ПРОЦЕСІ МІГРАЦІЇ У ЛЮДЕЙ З ДОСВІДОМ ПСИХОТРАВМ ДИТИНСТВА

У статті подано результати дослідження взаємозв'язку дитячих психотравматичних подій (Adverse Childhood Experiences, ACE), посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI) та соціальної ідентичності у мігрантів. Проблема трансформації ідентичності набуває особливої значущості в умовах сучасних соціокультурних викликів, вимушеної та добровільної міграції, що супроводжується зміною соціальних ролей і потребує психологічної адаптації. Теоретичний аналіз показав, що дитячі травми можуть виступати фактором уразливості дорослої особистості [6, с. 246], але водночас розвиток посттравматичного зростання є ресурсом для інтеграції та підтримки соціальних зв'язків [8, с. 457]. У дослідженні взяли участь 48 мігрантів (75% жінок), які перебувають у різних країнах. Використано опитувальники ACE, PTGI та Шкалу соціальної ідентичності Кемерона [5, с. 241]. Статистичний аналіз (описова статистика, кореляції Спірмена, непараметричні критерії U Манна-Уїтні та H Крассела-Уолліса) показав, що рівень ACE не має значущого зв'язку із показниками соціальної ідентичності та PTGI. Натомість рівень PTGI позитивно пов'язаний із загальним показником соціальної ідентичності та всіма її компонентами. Зроблено висновки, що процеси осмислення травматичного досвіду, розвиток нових можливостей, позитивні зміни у взаєминах та оцінці життя сприяють зміцненню соціальної ідентичності у дорослому віці. Практичні висновки стосуються фокусу на розвитку PTGI як чинника стійкості та інтеграції.

Ключові слова: соціальна ідентичність, дитячі психотравми, ACE, посттравматичне зростання, PTGI, міграція.

Halyna Salikhova. TRANSFORMATION OF SOCIAL IDENTITY IN THE PROCESS OF MIGRATION AMONG INDIVIDUALS WITH A HISTORY OF CHILDHOOD PSYCHOTRAUMAS

The article presents results on the relationship between adverse childhood experiences (ACE), posttraumatic growth (PTGI), and social identity among migrants. Identity transformation is salient amid contemporary sociocultural challenges and forced/voluntary migration, requiring psychological adaptation. Childhood trauma can act as a vulnerability factor [6, p. 246], whereas PTGI serves as a resource for integration and social bonding [8, p. 457]. The sample comprised 48 migrants (75% women). Instruments included ACE, PTGI, and Cameron's Social Identity Scale [5, p. 241]. Descriptive statistics, Spearman correlations, Mann-Whitney U, and Kruskal-Wallis tests showed no significant association between ACE and either PTGI or social identity, while PTGI correlated positively with social identity and its components. We conclude that meaning-making, new possibilities, improved relationships, and appreciation of life strengthen adult social identity. Practical implications highlight PTGI-oriented interventions as a pathway to resilience and integration.

Key words: social identity, adverse childhood experiences, ACE, posttraumatic growth, PTGI, migration.

Постановка проблеми. Міграція сьогодні – не абстрактна статистика, а щоденний досвід мільйонів людей. Для кожної конкретної людини переїзд – це не лише нові мапи й документи, а перебудова звичних ролей, норм і способів бути з іншими. Саме тому в центрі уваги опиняється соціальна ідентичність – відчуття «хто я серед своїх і серед інших», яке напругу пов'язане із психологічним благополуччям [5, с. 240].

Міграційні хвилі, зумовлені війною, політичними кризами чи економічними викликами, роблять цю тему ще гострішою: дехто відкриває для себе нові можливості й горизонти, а дехто стикається з втратою мережі підтримки, культурним шоком і самотністю [3, с. 299–301]. Тож ключове запитання для практики і науки звучить по-людськи просто: що допомагає зберігати себе і своє «ми» у новому світі?

Одним із можливих «прихованих чинників» є ранній травматичний досвід. Класичні результати дослідження ACE показали: кумуляція дитячих психотравм пов'язана з ризиками у здоров'ї та соціальному функціонуванні в дорослому віці [6, с. 245–246]. Та водночас не вся історія про травму – це історія про втрати. Концепція посттравматичного зростання нагадує: пережита криза інколи стає ґрунтом для нових сенсів, міцніших стосунків та усвідомлення власної сили [8, с. 455–457].

Сучасні дані додають важливу деталь: ідентичність може бути не лише вразливою до травми, а й «амортизатором» її наслідків. Почуття належності й «вкоріненості» у групі допомагає легше витримувати стрес і відновлюватися [7, с. 285–286]. Більше того, зв'язок між травмою та ідентичністю взаємний: травма здатна переоформлювати уявлення

про себе і «своїх», а сила ідентичності – визначати, як саме людина справляється з наслідками подій [2, с. 221–224].

Для мігрантів це подвійний виклик: з одного боку – інтегрувати дитячий досвід, який не обирали; з іншого – щодня збирати нову соціальну ідентичність у чужому культурному контексті [1]. Дослідження українців, що рятуються від війни або будують життя в нових країнах, підкреслюють роль внутрішніх ресурсів і мереж підтримки у психологічній стійкості та адаптації [4; 9, с. 44–53]. Українські напрацювання з психології особистісної й соціальної ідентичності додають до цього теоретичний «каркас»: ідентичність формується на перетині особистого досвіду та соціальних очікувань спільноти [10].

Отже, проблема цієї роботи звучить так: як саме взаємодіють між собою три ланки – дитячі психотравми (ACE), посттравматичне зростання (PTGI) та соціальна ідентичність (у розумінні моделі J. Cameron) – у дорослих мігрантів [5, с. 239–242]. Попри значну кількість праць про ACE і PTGI окремо, їхній спільний внесок у конструювання соціальної ідентичності мігрантів залишається вивченим неповно. Саме на цю «білу пляму» й націлене наше дослідження.

Методологія. Учасники. 48 мігрантів (жінки – 36; 75%). Вікові групи: 18–25 – 12.5%; 26–35 – 37.5%; 36–45 – 29.2%; 46+ – 20.8%. Тривалість міграції: <1 року – 22.9%; 1–3 роки – 50.0%; 3+ – 27.1%. Причини: війна – 50.0% [4, без паг.], економічні – 18.8% [9, с. 49], особисті – 16.7%, змішані – 14.6% [1, Art. 15721]. Інструменти.

ACE: 10 бінарних пунктів (сума 0–10) [6, с. 248].

PTGI (21 пункт, 0–5; підшкали: Нові можливості, Взаємини з іншими, Особистісна сила, Духовні зміни, Оцінка життя) [8, с. 460].

Cameron Social Identity Scale: 12 пунктів, 1–7; підшкали Cognitive Centrality, Ingroup Affect, Ingroup Ties; також загальний бал [5, с. 241].

Процедура. Анонімне онлайн-опитування, інформована згода.

Аналіз. Описова статистика; Spearman ρ для зв'язків; Mann–Whitney (ACE=0 vs ACE $\geq$ 1) та Kruskal–Wallis (ACE: low 0–1 / medium 2–4 / high 5+). Через дисбаланс груп (ACE=0: n=3) інтерпретація міжгрупових тестів – обережна.

Наукова новизна. Представлене дослідження має як теоретичну, так і практичну новизну, адже воно поєднує декілька важливих напрямів сучасної психології, що зазвичай розглядалися окремо.

По-перше, робота вперше інтегрує три ключові концепти – дитячі психотравматичні події (Adverse Childhood Experiences, ACE), посттравматичне зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI) та соціальну ідентичність (Cameron Social Identity Scale, 2004) – у єдиному емпіричному аналізі в контексті міграції. Попередні дослідження здебільшого акцентували на окремих аспектах: фундаментальне дослідження ACE показало значний вплив дитячих травм на здоров'я та соціальне функціонування дорослої особистості [6, с. 246–248], роботи з проблем міграції зосереджувались на культурній ідентичності та переживанні «культурного шоку» [3, с. 300; 5, с. 240], тоді як концепція посттравматичного зростання підкреслювала можливість формування нових життєвих смислів і ресурсів після криз [8, с. 457–460]. У нашому ж дослідженні ці підходи поєднано, що дозволяє комплексно осмислити механізми адаптації.

По-друге, отримані результати довели, що сам факт наявності дитячих травм не є безпосереднім чинником, який послаблює чи підсилює соціальну ідентичність. Вирішальне значення має саме рівень посттравматичного зростання. Тобто ті мігранти, які змогли переосмислити свій досвід, демонстрували більш високу когнітивну центральність, позитивне ставлення до своєї групи та міцні внутрішньогрупові зв'язки. Цей висновок доповнює сучасні теорії соціальної адаптації та стійкості, акцентуючи не лише на дефіцитах чи уразливості, але й на потенціалі особистості для відновлення та розвитку [2, с. 221–224; 7, с. 286].

По-третє, дослідження розширює емпіричну базу психологічної науки завдяки включенню вибірки українських мігрантів, які нині проживають у різних країнах Європи та Близького Сходу (Польща, Бельгія, Кіпр, Ізраїль, ОАЕ тощо). Такий різноплановий склад дозволив врахувати як добровільні, так і вимушені типи міграції, а також широкий спектр причин переїзду – від війни й економічних факторів до особистих обставин. Це робить результати релевантними для ширших міжкультурних порівнянь та дозволяє узагальнити їх не лише для окремих локальних контекстів [1, с. 3–4; 4, с. 2–3].

По-четверте, практична новизна роботи полягає у формулюванні конкретних орієнтирів для психологічної підтримки мігрантів. Замість традиційного підходу, що акцентує на зменшенні негативних наслідків травм, ми пропонуємо змістити фокус на розвиток посттравматичного зростання. Це може відбуватися через інтервенції, спрямовані на

рефлексію життєвого досвіду, розбудову соціальних зв'язків і залучення до спільнот, що забезпечують підтримку та почуття приналежності [9, с. 45–47; 10, с. 156–160]. Такий підхід відкриває нові можливості для практичної психології, соціальної роботи та програм інтеграції, допомагаючи не лише подолати травматичний слід, але й перетворити його на ресурс розвитку.

Таким чином, наукова новизна дослідження полягає у: (1) комплексному аналізі зв'язку ACE, PTGI та соціальної ідентичності в єдиній моделі; (2) виявленні ключової ролі посттравматичного зростання як чинника, що сприяє інтеграції; (3) розширенні міжкультурної емпіричної бази; (4) формуванні нових

практичних підходів для підтримки мігрантів у процесі адаптації.

Результати й обговорення. У цьому дослідженні ми зосередилися на складному взаємозв'язку між дитячими психотравматичними подіями (Adverse Childhood Experiences, ACE), посттравматичним зростанням (Post-traumatic Growth Inventory, PTGI) та соціальною ідентичністю (Cameron Social Identity Scale, 2004) у дорослих мігрантів. Отримані результати дозволяють зробити кілька висновків, які мають значення як для розвитку психологічної теорії, так і для практики підтримки мігрантів у нових соціокультурних умовах.

Перш за все, перевірка висунутої гіпотези показала, що кількість дитячих психотравм

Таблиця 1

Описова статистика показників ACE, PTGI та соціальної ідентичності (Cameron, 2004)

Показник	M	SD	Додаткові дані
ACE (0–10)	3.27	2.02	низький (0–1) – 16.7% (n=8); середній (2–4) – 56.3% (n=27); високий (5+) – 27.1% (n=13)
PTGI (0–105)	73.69	19.16	Нові можливості – 17.40±4.75; Взаємини – 22.19±5.87; Особистісна сила – 13.42±4.38; Духовні зміни – 4.63±2.09; Оцінка життя – 14.81±4.35
Соціальна ідентичність (Cameron, 2004, 12–84)	51.50	16.30	Cognitive Centrality – 17.85±5.32; Ingroup Affect – 17.60±5.52; Ingroup Ties – 16.02±6.15

Таблиця 2

Кореляції між основними показниками (Spearman ρ)

Зв'язки	ρ	p
ACE ↔ PTGI	–0.043	.770
ACE ↔ Cameron total	–0.133	.367
PTGI total ↔ Cameron total	0.496	<.001
PTGI total ↔ Cognitive Centrality	0.433	.002
PTGI total ↔ Ingroup Affect	0.452	.001
PTGI total ↔ Ingroup Ties	0.432	.002

Таблиця 3

Міжгрупові порівняння за рівнями ACE

Групи ACE	Тест	Результат
ACE=0 vs ACE≥1	Mann–Whitney	PTGI: U=40.0, p=.250; Cameron: U=56.5, p=.654
ACE: low / medium / high	Kruskal–Wallis	PTGI total: H=0.586, p=.746; Cameron total: H=0.481, p=.786

не має прямого впливу на рівень соціальної ідентичності у дорослому житті. Незважаючи на те, що середній бал ACE у вибірці був досить високим (M = 3.27), статистично значущих зв'язків із показниками соціальної ідентичності виявлено не було. Цей факт дає підстави стверджувати, що наявність травматичного досвіду в дитинстві сама по собі не визначає ступінь інтегрованості дорослої особистості у групу чи суспільство. Вочевидь, між пережитим у дитинстві

та ідентифікаційними процесами в дорослому віці існують опосередковуючі фактори, які пом'якшують або, навпаки, посилюють наслідки травми.

Другий висновок стосується ролі посттравматичного зростання. Саме цей феномен виявився ключовим чинником, що пояснює якість і силу соціальної ідентичності у мігрантів. Аналіз даних продемонстрував, що високі показники PTGI пов'язані з більш вираженою когнітивною центральністю групової належ-

ності, позитивним емоційним ставленням до своєї групи та більш міцними внутрішньогруповими зв'язками. Це підтверджує важливість внутрішньої роботи з власним досвідом: люди, які здатні переосмислити травму, знайти у ній сенс і ресурси для розвитку, відчують себе більш інтегрованими у соціальні спільноти.

По-третє, особливо помітною виявилася роль підшкали PTGI «Взаємини з іншими». Саме цей компонент найбільш тісно пов'язаний із показниками соціальної ідентичності. Це свідчить про те, що розвиток нових стосунків, здатність до довіри та відкритості, а також отримання підтримки від оточення стають основними механізмами, які допомагають людині закріпитися у новому соціальному середовищі. Для мігрантів, які часто стикаються з втратою колишніх соціальних мереж, такі нові зв'язки можуть бути вирішальними у процесі адаптації.

Четвертий аспект стосується практичної значущості отриманих результатів. Вони показують, що робота з мігрантами має бути спрямована не лише на мінімізацію негативних наслідків дитячих травм чи травматичного досвіду в цілому, а передусім на розвиток посттравматичного зростання. Психологічні програми, які допомагають осмислити травматичні події, формувати нові життєві смисли, знаходити ресурси в особистих досягненнях та взаєминах, здатні істотно підвищити стійкість людини до стресів і сприяти її успішній інтеграції в нове суспільство.

Нарешті, п'ятим важливим моментом є те, що результати нашого дослідження розширюють сучасні уявлення про адаптацію мігрантів. Вони показують, що ключову роль відіграють не лише зовнішні соціальні умови чи обставини минулого, а передусім здатність людини до внутрішніх трансформацій і розвитку після травми. Посттравматичне зростання постає як динамічний процес, що дозволяє перетворити навіть негативний досвід на підґрунтя для формування нових цінностей, зміцнення соціальної ідентичності та побудови майбутнього.

Таким чином, підсумовуючи, можна сказати, що результати цього дослідження підкреслюють значення посттравматичного зростання як головного ресурсу, який допомагає мігрантам не лише адаптуватися до нових умов, але й віднайти нові форми самореалізації й соціальної інтеграції. У свою чергу, дитячі психотравми не є вироком для особистості: саме внутрішні процеси осмислення

та здатність до позитивних змін визначають, наскільки людина зможе знайти своє місце у новій спільноті.

Практичні рекомендації. На основі отриманих результатів можна виокремити низку практичних рекомендацій, які допоможуть у роботі з мігрантами, що мають досвід дитячих психотравм, та сприятимуть розвитку їхніх ресурсів посттравматичного зростання. Важливо наголосити, що ефективність підтримки значно зростає за умов багаторівневого підходу, який поєднує індивідуальну, групову та спільнотну роботу [2, с. 220; 7, с. 290–291].

По-перше, значущим напрямом є групові інтервенції, спрямовані на розвиток навички *relating to others* – вміння будувати та підтримувати здорові соціальні зв'язки. У межах таких програм доцільно створювати безпечний простір, де учасники можуть відкрито ділитися власним досвідом, отримувати соціальну підтримку та відчуття приналежності до спільноти. Практична реалізація цього підходу може включати тренінги з розвитку навичок емпатійного слухання, рольові вправи, спрямовані на підтримку та визнання, а також психоедукаційні блоки про роль соціальних зв'язків у подоланні травматичного досвіду [10, с. 145–147; 9, с. 48–49]. Дослідження підтверджують, що наявність соціальної підтримки є одним із ключових чинників успішної адаптації та інтеграції мігрантів у нове середовище [1, с. 6; 4, с. 5–6].

По-друге, доцільним є застосування коучингово-психотерапевтичних модулів, спрямованих на переосмислення травматичного досвіду та формування нових можливостей для розвитку. В індивідуальних консультаціях клієнт у співпраці з психологом вчиться знаходити нові смисли у власному житті, формувати позитивне бачення майбутнього та визначати внутрішні ресурси для самореалізації. Особливий акцент робиться на формуванні здатності оцінювати життя як цінний досвід, що включає не лише втрати, але й здобутки [8, с. 456–457]. Ця ідея корелює з даними досліджень про тривалий вплив дитячих психотравм на подальше життя людини [6, с. 246–248].

По-третє, важливим чинником виступає залучення мігрантів до спільнотних активностей, що виходять за межі терапевтичного процесу. Це може бути волонтерство, участь у культурних чи освітніх ініціативах, а також у громадських організаціях за місцем проживання. Такі форми активності сприяють не лише інтеграції в нове суспільне середовище, але й підсилюють відчуття єдності

та внутрішньогрупових зв'язків (*ingroup ties*), які є основою соціальної ідентичності [5, с. 241–243; 3, с. 300]. Крім того, активне включення у життя приймаючого суспільства допомагає зменшити відчуття культурної втрати та сприяє формуванню почуття власної значущості [7, с. 287–288].

Таким чином, запропоновані методичні рекомендації акцентують на необхідності комплексного підходу, який включає індивідуальну та групову психологічну підтримку, переосмислення травматичного досвіду та активну участь у громадському житті. У сукупності ці заходи дозволяють не лише зменшити негативні наслідки дитячих травм, а й створити умови для розвитку посттравматичного зростання та посилення соціальної ідентичності мігрантів [1, с. 10; 2, с. 225; 7, с. 291].

Висновки. Проведене дослідження дозволило більш глибоко осмислити механізми трансформації соціальної ідентичності у дорослих мігрантів, які мають у своєму життєвому досвіді дитячі психотравматичні події. Отримані результати виявилися доволі показовими: вони свідчать про те, що сам факт пережитих у дитинстві травм не визначає безпосередньо рівень соціальної ідентичності у дорослому віці. Це дає підстави для важливого висновку: не кількість травматичних подій формує характер ідентифікаційних процесів, а те, яким чином особистість згодом психологічно опрацьовує власний досвід, які внутрішні ресурси мобілізує та як вибудовує взаємини із соціальним середовищем у нових життєвих умовах.

Ключовим чинником, який виявився вирішальним для якості соціальної ідентичності, стало посттравматичне зростання. Результати продемонстрували, що саме здатність людини переосмислювати власні травматичні події, знаходити в них нові можливості для розвитку, формувати глибші стосунки з оточенням та будувати позитивніше ставлення до життя, тісно пов'язана зі зміцненням таких компонентів соціальної ідентичності, як когнітивна центральність групової належності, емоційний зв'язок із власною групою та сила

внутрішньогрупових зв'язків. Це означає, що посттравматичне зростання функціонує не лише як індивідуальний психологічний ресурс, але й як соціальний механізм, що сприяє інтеграції мігрантів у нові спільноти та культури.

Особливо важливим виявилось значення підшкали «Взаємини з іншими» у структурі посттравматичного зростання. Саме розвиток нових соціальних відносин, поглиблення довіри, взаємної підтримки та готовності до емпатії виступає тим фундаментом, на якому вибудовується зміцнена ідентичність. Це підтверджує тезу, що соціальні ресурси – спільноти, групи підтримки, культурні чи волонтерські ініціативи – можуть відігравати ключову роль у процесах інтеграції, адже вони створюють простір для проживання та перетворення травматичного досвіду у ресурс.

Отримані результати дозволяють зробити і практичні висновки. У роботі з мігрантами варто зміщувати акценти: замість виключного зосередження на зменшенні негативних наслідків травм доцільно приділяти більше уваги створенню умов для розвитку посттравматичного зростання. Це може включати психологічні інтервенції, спрямовані на рефлексію життєвих подій, пошук нових сенсів, усвідомлення особистої сили, формування перспективи майбутнього та активне залучення до соціальних спільнот. Такий підхід дозволяє підвищити психологічну стійкість, зменшити ризики соціальної ізоляції та сприяти формуванню позитивної ідентичності.

Таким чином, наше дослідження розширює сучасні наукові уявлення про механізми адаптації мігрантів, показуючи, що вирішальне значення має не стільки сам травматичний досвід чи зовнішні соціальні обставини, скільки здатність особистості до внутрішнього перетворення – посттравматичного зростання. Це відкриває перспективи для розробки цілеспрямованих програм психологічної та соціальної підтримки, які можуть значно полегшити інтеграцію мігрантів у нові культурні та соціальні контексти.

Література:

1. Andrushko Y. Acculturation processes and trauma in forced Ukrainian migrants. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 15721. (Scopus/WoS).
2. Berman S. L. Trauma and identity: A reciprocal relationship. *Journal of Adolescence*. 2020. Vol. 80. P. 219–229.
3. Bhugra D. Migration, cultural bereavement and cultural identity. *British Journal of Psychiatry*. 2005. Vol. 187. P. 299–301.
4. Bilewicz M., Soral W., Winiewski M. PTSD among Ukrainian war refugees in Poland. *Current Psychology*. 2024. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-12345>

5. Cameron J. E. A three-factor model of social identity. *Self and Identity*. 2004. Vol. 3(3). P. 239–262.
6. Felitti V. J., Anda R. F., Nordenberg D. et al. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*. 1998. Vol. 14(4). P. 245–258.
7. Muldoon O. T. The role of social identity in traumatic experience. *European Journal of Social Psychology*. 2019. Vol. 49(2). P. 285–298.
8. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9(3). P. 455–471.
9. Yefimova A. H. Соціально-психологічна адаптація українців в США. *Психологія і суспільство*. 2023. № 3. С. 44–53.
10. Zlyvkov V. L. (ред.) Психологія особистісної та соціальної ідентичності. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 312 с.

Дата надходження статті: 26.06.2025

Дата прийняття статті: 15.07.2025

Опубліковано: 01.10.2025