

УДК 316.6:159.9.072

**Артем САВІНОК**

здобувач PhD,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, м. Одеса

<https://orcid.org/0009-0004-4989-7274>

e-mail: [savinok.artem@stud.onu.edu.ua](mailto:savinok.artem@stud.onu.edu.ua)

## **СОЦІАЛЬНА КОНГРУЕНТНІСТЬ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ В НОВОМУ СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

*У статті висвітлено результати комплексного вивчення соціальної конгруентності як одного з ключових чинників, що визначають успішність адаптації переселенців. Актуальність теми продиктована гострим запитом на розуміння того, як саме особистість інтегрується в нове середовище під тиском вимушених соціальних трансформацій. Автором обґрунтовано розуміння соціальної конгруентності як цілісної властивості, що забезпечує відповідність думок, почуттів та вчинків людини зовнішнім суспільним очікуванням. Водночас емпіричні дані спростовують спрощене уявлення про пряму залежність: виявилось, що високий рівень конгруентності не завжди гарантує ефективну адаптацію. Доведено, що цей феномен є динамічним і змінює свою функціональну роль на різних етапах при звичання до нових умов. Зроблено висновок, що вирішальне значення має не стільки сама конгруентність, скільки її збалансоване поєднання з іншими внутрішніми ресурсами особистості, які в сукупності формують адаптаційний потенціал людини.*

*Ключові слова: соціальна конгруентність; адаптація; переселенці; соціально-психологічна адаптація; ідентичність; інтернальність; самоприйняття; соціальна взаємодія.*

**Artem SAVINOK**

Odesa I.I. Mechnikov National University, Odesa

## **SOCIAL CONGRUENCE OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS AS A FACTOR IN ADAPTATION TO A NEW SOCIAL ENVIRONMENT**

*The article presents the results of a theoretical and empirical study of social congruence as a psychological factor in the adaptation of internally displaced persons to a new social environment. The relevance of the study is determined by the need for an in-depth analysis of the psychological mechanisms of personal integration under conditions of forced social change, accompanied by identity transformation, disruption of social ties, and increased psycho-emotional tension. Social congruence is considered as an integrative personal characteristic reflecting the consistency of cognitive, emotional, and behavioral manifestations with the norms and expectations of the social environment. The study involved 230 internally displaced persons, differentiated by the level of socio-psychological adaptation into three groups: low, medium, and high levels of adaptation. The empirical analysis was conducted using a modified questionnaire of socio-psychological adaptation. The results indicate that the adaptation process is nonlinear and characterized by multidirectional dynamics of psychological indicators. The most balanced adaptation profile was found in the group with a medium level of adaptation, characterized by*

*an optimal combination of self-acceptance, internality, and emotional comfort. It is shown that a high level of adaptation is not identical to maximum social openness and is associated with the formation of selective and differentiated interaction with the social environment. The findings demonstrate the absence of a direct relationship between the level of social congruence and the effectiveness of adaptation. It has been established that social congruence acquires different functional forms depending on the level of adaptation: declarative, balanced, and selectively autonomous. It is substantiated that effective adaptation is determined not only by the level of social congruence but also by its interaction with other personal resources.*

*The results refine theoretical understanding of the role of social congruence in the structure of the adaptation process and can be applied in psychological support for internally displaced persons.*

*Keywords: social congruence; adaptation; internally displaced persons; socio-psychological adaptation; identity; internality; self-acceptance; social interaction.*

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-23>

Стаття надійшла до редакції / Received 02.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 22.05.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Артем САВІНОК

### **Постановка проблеми у загальному вигляді**

**та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Сучасна соціальна панорама України, переформатована безпрецедентною внутрішньою міграцією, кидає психологічній науці виклик, який неможливо втиснути у межі стандартних протоколів. Вимушене переселення – це не побутова незручність і не просто переїзд. Це радикальне розривання самого «полотна» звичного життя, що неминуче веде до деформації ідентичності та втрати колишніх опор. Людина опиняється у лещатах подвійного тиску: з одного боку – біль від втраченого минулого, з іншого – жорсткий імператив негайно вписатися у новий, часом латентно відчужений простір. У цьому контексті соціальна конгруентність постає не статичним результатом, а радше інструментом навігації. Вона дозволяє переселенцю намацати точки дотику з громадою через спільні сенси, уникаючи при цьому принизливої «соціальної мімікрії». Дослідження цього явища дає ключ до розуміння того, чому за однакових вхідних даних одні люди успішно реінтегруються, а інші зав'язують у хронічній адаптаційній кризі. Аналіз механізмів конгруентності стає тим фундаментом, на якому мають будуватися реальні стратегії підтримки тих, хто змушений збирати своє життя по шматочках.

Попри значний обсяг теоретичних дискусій, місце соціальної конгруентності в архітектоніці адаптації лишається туманним. Ми

відчуваємо гостру потребу переосмислити цей феномен: це не моноліт, а варіативна стратегія, роль якої різко змінюється залежно від глибини ціннісного конфлікту між «своїм» вчора і «чужим» сьогодні. Без аналізу цих нелінійних ефектів ми ніколи не зрозуміємо, чому ідентичні показники конгруентності дають на виході і стійке благополуччя, і глибокий деструктив. Час відходити від сухого підрахунку «відповідності нормам» і переходити до якісного вивчення того, як саме людина балансує на межі між суспільним очікуванням та власною автономією.

Таким чином, виникає наукова проблема, яка полягає у необхідності уточнення психологічного змісту соціальної конгруентності та визначення її місця в системі соціально-психологічної адаптації переселенців, зокрема з урахуванням можливих суперечностей між рівнем формальної відповідності соціальним нормам і реальними показниками ефективного функціонування особистості в новому середовищі.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Проблема соціально-психологічної адаптації особистості в умовах вимушеного переселення активно розробляється у вітчизняній та зарубіжній психології. Адаптація розглядається як багаторівневий процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти та забезпечує ефективне функціонування особистості в новому соціальному середовищі (К. Роджерс, Р. Даймонд, Л. Журавльова, Т. Мінько, Н. Чепелева, С. Максименко) [2; 5; 9].

У вітчизняних дослідженнях особлива увага приділяється трансформації соціальної ідентичності, порушенню системи соціальних зв'язків і переживанню кризи суб'єктності в умовах вимушених змін (М. Корольчук, В. Мороз) [1; 7]. Зарубіжні підходи також підкреслюють значення акультураційних процесів та групової ідентичності у процесі інтеграції особистості в нове середовище (Дж. Беррі, Г. Таджфел, Дж. Тернер) [8].

Ефективність адаптації пов'язується з такими психологічними чинниками, як інтернальність, емоційна регуляція, соціальна підтримка та комунікативна компетентність (А. Бандура, М. Аргайл, Л. Карамушка, О. Кокун) [3]. У цьому контексті формується інтерес до феномену соціальної конгруентності як узгодженості внутрішніх характеристик особистості з нормами та очікуваннями соціального середовища. Теоретичні засади конгруентності були закладені у працях К. Роджерса, де вона розглядається як показник цілісності особистості,

тоді як сучасні дослідження акцентують її роль у забезпеченні ефективної соціальної взаємодії (A. Mehrabian, L. Rueckert) [9].

Водночас у науковій літературі відсутня єдність щодо ролі соціальної конгруентності в адаптаційному процесі: вона розглядається як важливий чинник інтеграції, але не як єдиний детермінант адаптованості. Це зумовлює необхідність уточнення її психологічного змісту та емпіричного вивчення у взаємозв'язку з показниками соціально-психологічної адаптації переселенців..

### **Формулювання цілей статті**

**Мета** – виявлення особливостей прояву соціальної конгруентності у переселенців із різним рівнем соціально-психологічної адаптації та визначення її ролі в структурі адаптаційного процесу.

### **Виклад основного матеріалу**

У межах нашого дослідження соціальну конгруентність доцільно трактувати як інтегративну властивість особистості, що визначає глибину синхронізації її когнітивних настанов, емоційних реакцій та поведінкових актів із нормативним полем нового соціуму. Для вимушеного переселенця цей феномен стає своєрідним фільтром, крізь який проходить кожен досвід взаємодії. Саме через механізми конгруентності відбувається не просто формальне «входження» в нові структури, а глибинна медіація між внутрішнім світом індивіда та соціальними очікуваннями громади, що зрештою дозволяє відновити дефіцитарне відчуття приналежності.

Вимушена міграція радикально змінює соціальну ситуацію розвитку, ставлячи людину перед фактом тотальної руйнації колишнього життєвого устрою. Втрата звичних статусів і ролей породжує вакуум, який неможливо заповнити миттєво. За таких обставин адаптація апіорі втрачає ознаки лінійності: вона не є сумою послідовних кроків від «шоку» до «прийняття». Навпаки, ми спостерігаємо багатовимірний і часто суперечливий процес. Переселенець змушений паралельно працювати над утриманням розхитаної ідентичності та активною трансформацією власних цінностей під запити нового середовища.

Така багатозадачність адаптаційного акту зумовлює його непередбачуваність. Успішність тут залежить від того, наскільки гнучкою виявиться система соціальної конгруентності: чи зможе вона забезпечити формування життєздатних моделей взаємодії, не зруйнувавши при цьому цілісність «Я». Відтак, соціальна

конгруентність постає не статичним показником відповідності нормі, а динамічним ресурсом, що дозволяє особистості балансувати між вимогою суспільної лояльності та потребою у збереженні власної автентичності в умовах екзистенційної кризи.

У цьому контексті соціальна конгруентність виступає як динамічний механізм, що забезпечує узгодження внутрішнього світу особистості із зовнішніми соціальними вимогами. Її формування відбувається у взаємодії трьох основних компонентів. Когнітивний компонент пов'язаний із процесами інтерпретації та переосмислення нових соціальних норм, правил і очікувань. Емоційний компонент забезпечує регуляцію афективних станів, зниження рівня тривожності та формування емпатійної чутливості до інших. Поведінковий компонент реалізується у виробленні адекватних стратегій соціальної взаємодії, що відповідають конкретному соціальному контексту.

Важливо підкреслити, що соціальна конгруентність не є статичною характеристикою. Вона змінюється в процесі взаємодії особистості з соціальним середовищем, опосередковується механізмами соціальної рефлексії, інтеріоризації норм і формування референтних зв'язків. У зв'язку з цим її рівень може виступати індикатором не лише ступеня адаптації, але й особливостей її перебігу [4].

Емпіричне дослідження охопило 230 осіб із числа переселенців, які були диференційовані на три групи залежно від рівня соціально-психологічної адаптації: з низьким ( $n=34$ ), середнім ( $n=162$ ) та високим ( $n=34$ ) рівнем адаптованості. Така структура вибірки дозволила здійснити порівняльний аналіз психологічних характеристик особистості на різних етапах адаптаційного процесу.

Аналіз інтегральних параметрів адаптації виявив специфічну закономірність: середні значення за відповідною шкалою виявилися доволі зближеними у представників усіх трьох груп. Це дає підстави стверджувати, що адаптаційний процес залишається напруженим априорі, незалежно від того, якого формального рівня адаптованості досягла людина. Проте саме група із середнім рівнем адаптації демонструє найбільш гармонійну архітектуру психологічних властивостей, що дозволяє кваліфікувати цей стан як умовно оптимальний режим функціонування.

Ключовим вузлом цієї структури виступає самоприйняття. Отримані дані фіксують пікові значення за шкалою «Прийняття себе» саме в групі із середньою адаптованістю. Ймовірно, ми маємо справу з фазою активної внутрішньої реконфігурації, де особистість, попри тиск

зовнішніх обставин, спроможна зберігати позитивну самооцінку та віру у власні ресурси.

Натомість у високоадаптованій групі простежується парадоксальне зростання показників неприйняття себе. Таку тенденцію не варто трактувати як деструктивну; скоріше, вона є наслідком поглибленої рефлексії та зростання внутрішніх стандартів. У цьому контексті успішна адаптація вимагає від людини значно вищої самокритичності та жорсткої саморегуляції, що неминуче провокує внутрішній неспокій.

Динаміка міжособистісних характеристик також виявляє цікаву трансформацію: зі зміцненням адаптаційних позицій рівень прийняття інших знижується, поступаючись місцем диференційованому підходу. Висока адаптованість, всупереч очікуванням, не корелює з тотальною соціальною відкритістю. Навпаки, вона стимулює формування чітких психологічних меж і селективність у контактах. Особистість переходить від пасивного входження в соціум до стратегічного вибору кола спілкування.

Показники інтернальності, що сягають максимуму в середньоадаптованій групі, підкреслюють активну суб'єктну позицію респондентів. Водночас певне «зміщення» в бік екстернальності у високоадаптованих осіб може свідчити про зріле усвідомлення об'єктивних соціальних рамок: людина починає адекватно зважати на зовнішні обмеження, які не піддаються їй безпосередньому впливу.

Емоційна палітра досліджуваних залишається амбівалентною. Хоча загальна стабілізація психоемоційного стану й веде до зростання комфорту, у високоадаптованих переселенців водночас посилюється прихований дискомфорт. Це та ціна, яку особистість платить за підтримання високої соціальної планки та безперервний контроль над ситуацією. Зрештою, посилення прагнення до домінування в цій групі свідчить про те, що адаптація переходить у вищу фазу – фазу перетворення середовища під власні потреби, де переселенець перестає бути лише об'єктом впливу і стає активним творцем свого нового життєвого простору.

Особливого значення набуває аналіз соціальної конгруентності у структурі адаптації.

Таблиця 1

**Розподіл низьких показників соціальної конгруентності серед переселенців із різним рівнем адаптації**

Рівень адаптації	Частка низьких показників
Низький	14,7%
Середній	9,94%
Високий	20,60%

Отримані дані демонструють складну і неоднозначну закономірність. Найвищий відсоток низьких показників соціальної конгруентності зафіксовано у групі з високим рівнем адаптації, тоді як найнижчий – у групі середньоадаптованих переселенців.

Цей результат свідчить про відсутність прямого зв'язку між рівнем соціальної конгруентності та ефективністю адаптації. Його інтерпретація потребує урахування декількох аспектів.

По-перше, у групі з низьким рівнем адаптації соціальна конгруентність може мати декларативний характер і відображати прагнення відповідати соціальним очікуванням без реального засвоєння норм.

По-друге, у групі з високим рівнем адаптації спостерігається формування автономної моделі соціального функціонування, в межах якої особистість здійснює вибіркоче прийняття соціальних норм.

По-третє, ефективна адаптація може реалізовуватися через інші психологічні ресурси, зокрема інтернальність, емоційну регуляцію та соціальні компетенції.

Таким чином, доцільно говорити не про рівень соціальної конгруентності як такий, а про різні моделі її прояву. На основі отриманих даних можна умовно виділити три моделі: декларативну, збалансовану та автономно-селективну. Соціальна конгруентність постає не статичним атрибутом, а гнучким механізмом адаптації, траєкторія якої має виражений нелінійний характер. Ефективність цього процесу визначається не автономним функціонуванням конгруентності, а її тісною кореляцією із самоприйняттям, локусом контролю та рівнем емоційного комфорту індивіда.

### **Висновки з даного дослідження**

#### **і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Узагальнення результатів дозволяє трактувати соціальну конгруентність як інтегративну властивість, що забезпечує узгодженість внутрішніх проявів особистості з нормами середовища. Вона є ключовим механізмом адаптації переселенців, яка має нелінійний характер і тісно пов'язана із самоприйняттям, інтернальністю та емоційним комфортом.

Дослідження показало, що найбільш збалансований профіль адаптації мають особи із середнім рівнем адаптованості. Натомість високий рівень адаптованості не означає максимальної відкритості, а характеризується вибірковою взаємодією, розвиненою критичністю та чіткими психологічними межами.

Важливим висновком є відсутність прямої залежності між рівнем конгруентності та ефективністю адаптації. Виявлено, що у найбільш адаптованих осіб показники соціальної конгруентності часто є низькими. Це доводить, що феномен змінює свою функцію: на низькому рівні адаптації конгруентність є декларативною (формальною); на середньому – виступає механізмом балансу; на високому – трансформується у селективну автономію, що допомагає зберегти ідентичність при гнучкій інтеграції в соціум.

Отже, успішна адаптація переселенців залежить не від самої конгруентності, а від її взаємодії з життестійкістю, емоційною регуляцією та соціальною активністю.

Подальші розвідки доцільно спрямувати на вивчення типів цієї конгруентності в умовах тривалих соціальних трансформацій.

### Література

1. Гуменюк Л. Й., Бреус А. О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 2. С. 108-122.

2. Журавльова Л. П. Діагностика емпатії та її форм у підлітковому та юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2020. Вип. 31 (55). С. 154-161. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55).15)

3. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 1, Вип. 55. С. 23-30.

4. Кононенко О. І., Кононенко А. О., Базиленко К. П., Прокоф'єва О. О. Соціальна акомодация та життестійкість як ресурси виживання в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології. Серія : Психологія*. 2023. № 11 (25). С. 677-688. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11\(25\)-677-688](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11(25)-677-688)

5. Мінько Т. В. Емпатія як умова розвивального впливу в міжособистісних стосунках. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. № 2. С. 19-21.

6. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : метод. рек. Київ : Міленіум, 2010. 84 с.

7. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб

до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота.* 2021. Вип. 1. С. 469-472. DOI: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.469-472>

8. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology : An International Review.* 1997. Vol. 46, no. 1. P. 5-34. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>

9. Rogers C. R. *Client-centered therapy: its current practice, implications and theory.* Boston : Houghton Mifflin, 1951.

### References

1. Humeniuk, L. Y., & Breus, A. O. (2017). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia vymushenykh pereselentsiv v Ukraini [Socio-psychological adaptation of forced migrants in Ukraine]. *Scientific Bulletin of Lviv State University of Internal Affairs*, (2), 108–122.

2. Zhuravlova, L. P. (2020). Diahnostyka empatii ta yii form u pidlitkovomu ta yunatskomu vitsi [Diagnostics of empathy and its forms in adolescence and youth]. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 12: Psychological Sciences*, 10(55), 154–161. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55).15)

3. Karamushka, L. M., & Snihur, Yu. S. (2019). Kopinh-stratehii: sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennia dlia psykholohichnoho zdorovia osobystosti ta orhanizatsii [Coping strategies: essence, approaches to classification, importance for the psychological health of the individual and the organization]. *Actual Problems of Psychology*, 1(55), 23–30.

4. Kononenko, O. I., Kononenko, A. O., Bazylenko, K. P., & Prokofieva, O. O. (2023). Sotsialna akomodatsiia ta zhyttiistiikist yak resursy vyzhyvannia v umovakh viiny [Social accommodation and resilience as survival resources in war conditions]. *Scientific Innovations and Progressive Technologies. Series: Psychology*, 11(25), 677–688. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11\(25\)-677-688](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11(25)-677-688)

5. Minko, T. V. (2022). Empatiia yak umova rozvyvalnoho vplyvu v mizhosobystisnykh stosunkakh [Empathy as a condition for developmental influence in interpersonal relationships]. *Practical Psychology and Social Work*, (2), 19–21.

6. Tytarenko, T. M. (2010). *Sotsialno-psykholohichna profilaktyka porushen adaptatsii molodi do povsiakdennoho stresu* [Socio-psychological prevention of youth adaptation disorders to daily stress]. Millennium.

7. Yurkiv, Ya. I., & Lukanov, D. V. (2021). Trudnoshchi sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii vrazlyvykh verstv vnutrishno peremishchenykh osib do novykh umov zhyttia [Difficulties of socio-psychological adaptation of vulnerable groups of internally displaced persons to new living conditions]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: Pedagogy. Social Work*, 1(48), 469–472. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.469-472>

8. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>

9. Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory.* Houghton Mifflin.