

УДК 159.923.2.3.36

DOI <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.4.18>

Ірина ЦИРКОВНИКОВА

аспірант, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, вул. Садова, 2, м. Умань, Черкаська область, Україна, 20300

ORCID: 0000-0003-4396-219X

Бібліографічний опис статті: Цирковникова, І. (2025). Soft skills як чинник соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб та емігрантів. *Ввічливість. Humanitas*, 4, 134–138, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.4.18>

SOFT SKILLS YAK CHYNNYK SOCIALNO-PSYCHOLOGICHNOI ADAPTAII VNUTRISHNO PEREMISHCHENNYKH OSIB TA EMIGRANTIV

Мета дослідження – проаналізувати роль м'яких навичок (soft skills) у процесі соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та українських емігрантів.

Сучасний світ позначений глобальними кризами, війнами та масовими міграційними процесами. Після повномасштабного вторгнення Росії в Україну у 2022 році мільйони українців стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО), а значна частина була змушена покинути країну. Ситуація з переселенням супроводжується не лише матеріальними, а й серйозними психологічними труднощами: втратою соціальних ролей, звичного оточення, роботи, професійної ідентичності.

У таких умовах вирішальним фактором адаптації стають м'які навички – вміння спілкуватися, керувати емоціями, працювати в команді, бути гнучким та відкритим до змін. Якщо «тверді навички» (професійні компетенції) можуть втратити свою актуальність через відмінності в законодавстві чи сертифікації, то «м'які навички» залишаються універсальними інструментами для інтеграції в нове середовище.

Аналіз показує, що серед усіх м'яких навичок найбільш значущими для українських мігрантів є емоційний інтелект, адаптивність, міжкультурна компетентність та здатність до навчання. Саме ці навички мають найбільший вплив на швидкість інтеграції, рівень психологічного благополуччя та можливість відновлення професійної діяльності.

- М'які навички є ключовим фактором успішної соціально-психологічної адаптації ВПО та емігрантів.

- Найбільший вплив мають емоційний інтелект, адаптивність, міжкультурна компетентність та здатність до навчання.

- Розвиток гнучких навичок має стати складовою інтеграційних програм для українських мігрантів.

- Перспективою подальших досліджень є вивчення ролі м'яких навичок у професійній самореалізації українців за кордоном, а також розробка освітніх курсів для їх розвитку.

Ключові слова: soft skills, адаптація, вимушені переселенці, емігранти.

Iryna TSARKOVNYKOVA

Postgraduate Student, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, 2 Sadova str., Uman, Cherkasy region, Ukraine, 20300

ORCID: 0000-0003-4396-219X

To site this article: Tsyrovnykova, I. (2025). Soft skills yak chynnyk sotsialno-psykhologichnoi adaptatsii vnutrishno peremishchenykh osib ta emigrantiv [Soft skills as a factor in the socio-psychological adaptation of internally displaced persons and emigrants]. *Vvichlyvist. Humanitas*, 4, 4, 134–138, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.4.18>

SOFT SKILLS AS A FACTOR OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS AND EMIGRANTS

The purpose of the study is to analyze the role of soft skills in the process of socio-psychological adaptation of internally displaced persons (IDPs) and Ukrainian emigrants.

The modern world is marked by global crises, wars and mass migration processes. After the full-scale Russian invasion of Ukraine in 2022, millions of Ukrainians became internally displaced persons (IDPs), and a significant part was forced

to leave the country. The resettlement situation is accompanied not only by material, but also by serious psychological difficulties: the loss of social roles, familiar surroundings, work, professional identity.

In such conditions, the decisive factor in adaptation becomes soft skills – the ability to communicate, manage emotions, work in a team, be flexible and open to change. If “hard skills” (professional competencies) may lose their relevance due to differences in legislation or certification, then “soft skills” remain universal tools for integration into a new environment.

The analysis shows that among all soft skills, the most significant for Ukrainian migrants are emotional intelligence, adaptability, intercultural competence and trainability. It is these skills that have the greatest impact on the speed of integration, the level of psychological well-being and the possibility of resuming professional activity.

- Soft skills are a key factor in the successful socio-psychological adaptation of IDPs and emigrants.
- Emotional intelligence, adaptability, intercultural competence and trainability have the greatest impact.
- The development of flexible skills should become a component of integration programs for Ukrainian migrants.
- The prospect of further research is to study the role of soft skills in the professional self-realization of Ukrainians abroad, as well as the development of educational courses for their development.

Key words: soft skills, adaptation, internally displaced persons, emigrants.

Актуальність проблеми. Проблема адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та емігрантів виходить далеко за межі матеріального забезпечення чи правового статусу. На психологічному рівні успішність інтеграції залежить від здатності особи взаємодіяти з новим середовищем, відновлювати почуття контролю над життям та вибудовувати соціальні зв'язки. У цьому контексті особливої ваги набувають так звані soft skills – гнучкі навички, що поєднують комунікативні, емоційні та соціальні компетенції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання психологічної адаптації мігрантів розглядалися в працях Дж. Беррі який запропонував модель стратегій акультурації (асиміляція, інтеграція, сепарація, маргіналізація). Л. Лазарус наголошував на ролі стратегій подолання труднощів та стресостійкості у подоланні кризових ситуацій. У сучасних дослідженнях (Spitzberg & Changnon, 2009; Goleman, 2015) акцент робиться на емоційному інтелекті та міжкультурній компетентності як ключових факторах соціальної мобільності.

В Україні питання м'яких навичок активно вивчається в контексті освіти (Н. Бібік, 2020; О. Пометун, 2021), психологічної стійкості та професійної діяльності лікарів і вчителів. Однак, мало робіт зосереджено на конкретному досвіді внутрішньо переміщених осіб та українських емігрантів.

Мета дослідження – проаналізувати роль м'яких навичок (soft skills) у процесі соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та українських емігрантів.

Виклад основного матеріалу дослідження
Психологічний аспект Soft skills у ВПО та емігрантів

1. Комунікація та міжособистісна взаємодія. Для ВПО та емігрантів важливим викликом стає бар'єр мови та культурних норм. Розвинені комунікативні soft skills (уміння слухати, ясно висловлювати думки, вести діалог із представниками іншої культури) дозволяють не лише адаптуватися у новому суспільстві, а й зберігати професійну самореалізацію. З психологічної точки зору це знижує ризик соціальної ізоляції та сприяє формуванню підтримуючих соціальних мереж.

2. Емоційний інтелект та стресостійкість. Дослідження (Goleman, 1995; Heckman & Kautz, 2012) показують, що здатність усвідомлювати власні емоції та регулювати їх, а також розуміти емоційний стан інших є критичною для людей у кризових ситуаціях. Для ВПО та емігрантів, які пережили травму війни, втрату дому чи професійного статусу, ці навички стають ресурсом психологічної стійкості та попередження посттравматичних розладів.

3. Адаптивність і гнучкість. Адаптація в іншій країні вимагає здатності швидко засвоювати нові правила, перебудовувати життєві плани, шукати альтернативні професійні шляхи. З точки зору психології, це пов'язано з розвитком толерантності до невизначеності та формуванням установок на зростання (growth mindset). Високий рівень адаптивності допомагає зменшити рівень тривожності та сприяє відчуттю контролю над життям.

4. Критичне мислення та вирішення проблем. Для емігрантів та ВПО типовою є ситуація постійного вибору: легалізація статусу, пошук житла, працевлаштування. Уміння аналізувати інформацію, приймати раціональні рішення та шукати кілька варіантів вирішення

проблеми є одними з ключових soft skills, що забезпечують успішну інтеграцію.

5. Культурна чутливість. Soft skills включають здатність до емпатії та поваги до інших культур. Для ВПО та емігрантів це означає не лише інтеграцію в нове середовище, але й збереження власної ідентичності. Дослідження показують, що культурна гнучкість знижує рівень конфліктності й сприяє толерантності у багатокультурному середовищі.

Психологічне значення soft skills для ВПО та емігрантів:

- виступають адаптаційним ресурсом, що допомагає долати травматичний досвід;

- сприяють соціальній інтеграції через побудову міжособистісних зв'язків;

- підвищують професійну мобільність, дозволяють перекваліфіковуватися та залишатися конкурентними на ринку праці.

- позитивно впливають на психічне здоров'я, знижуючи ризик депресії, тривожності та ізоляції.

У психології soft skills можна розглядати не лише як «гнучкі професійні навички», але й як механізми психологічної стійкості, що особливо важливо для осіб, які переживають досвід вимушеного переселення та інтеграції в інше суспільство.

Значення soft skills в умовах вимушеної міграції

Для внутрішньо переміщених осіб головним викликом стає пошук нового житла, роботи, соціальних зв'язків. Для емігрантів – ще й подолання мовного бар'єра та інтеграція в іншу культурну систему. У таких умовах саме гнучкі навички дають можливість виживати та розвиватися.

Гнучкі навички (soft skills) відіграють ключову роль в адаптації українців, які змушені були покинути свої домівки. Вони допомагають долати бюрократичні, соціальні та психологічні труднощі, а також будувати нові соціальні й професійні зв'язки як в Україні, так і за її межами (табл. 1).

Всі м'які навички представлені нижче на рис. 1–3 в порівнянні.

Психологічні механізми впливу soft skills

- емоційний буфер: навички саморегуляції знижують рівень стресу.

- соціальний капітал: комунікація і networking створюють систему підтримки.

- мотиваційний ресурс: креативність і навчуваність підтримують віру у майбутнє.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз показує, що серед усіх soft skills

Таблиця 1

Порівняльна таблиця прояву soft skills Soft skills у внутрішньо переміщених українців та емігрантів

Soft skill	В Україні (ВПО)	За кордоном
Комунікативні навички	Уміння домовлятися з органами соцзахисту, роботодавцями, сусідами.	Опановування мови країни, встановлення контактів з місцевими жителями, пояснення своїх потреб.
Емоційний інтелект	Контроль роздратування при бюрократичних труднощах, підтримка родини.	Емпатія до інших мігрантів, розуміння культурних відмінностей, запобігання конфліктам.
Адаптивність і гнучкість	Швидка зміна житла, професії або формату роботи.	Готовність працювати в іншій сфері, приймати нові норми (розпорядок, закони, традиції).
Міжкультурна взаємодія	Спілкування з людьми з різних регіонів України, повага до відмінностей.	Толерантність до культури країни перебування, інтеграція без втрати власної ідентичності.
Стресостійкість	Збереження спокою в умовах невизначеності (обстріли, переселення).	Управління тривогою при еміграції, уміння долати ізоляцію.
Розв'язання проблем	Пошук житла, оформлення документів, організація побуту.	Пошук роботи, легалізація статусу, вирішення побутових і медичних питань.
Соціальні зв'язки (networking)	Взаємодопомога з сусідами та волонтерами, створення локальних спільнот.	Підтримка через українські діаспори, встановлення професійних контактів.
Самоорганізація	Розподіл ресурсів родини, управління часом між роботою та навчанням дітей.	Баланс між інтеграцією, роботою та вивченням мови.
Навченість	Освоєння онлайн-курсів, перекваліфікація всередині країни.	Вивчення мови, нових технологій, отримання дипломів/сертифікатів, визнання кваліфікації.
Креативність та ініціативність	Відкриття невеликих бізнесів, нові формати роботи (онлайн-аптека, репетиторство).	Підприємливість: нові види заробітку, участь у культурних проєктах, інтеграційні ініціативи.

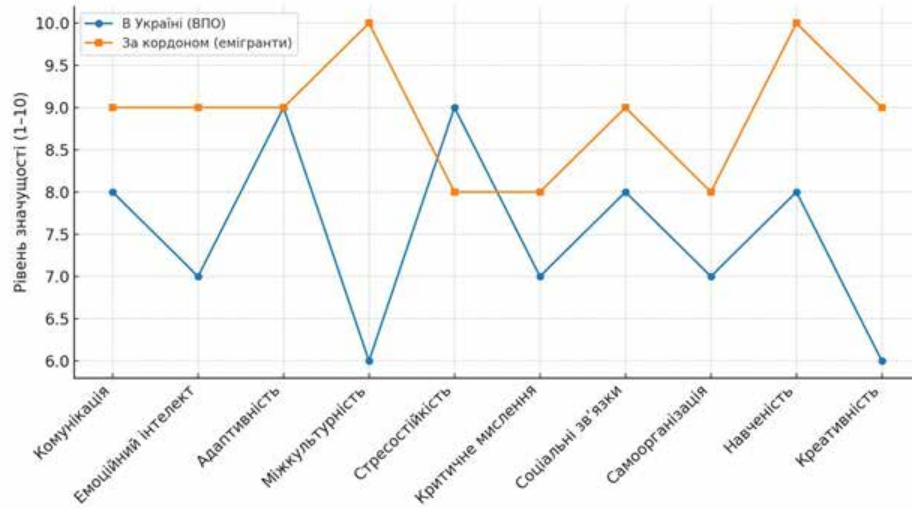


Рис. 1. Порівняння важливості soft skills для ВПО та емігрантів



Рис. 2. Розподіл значущості soft skills серед українських емігрантів

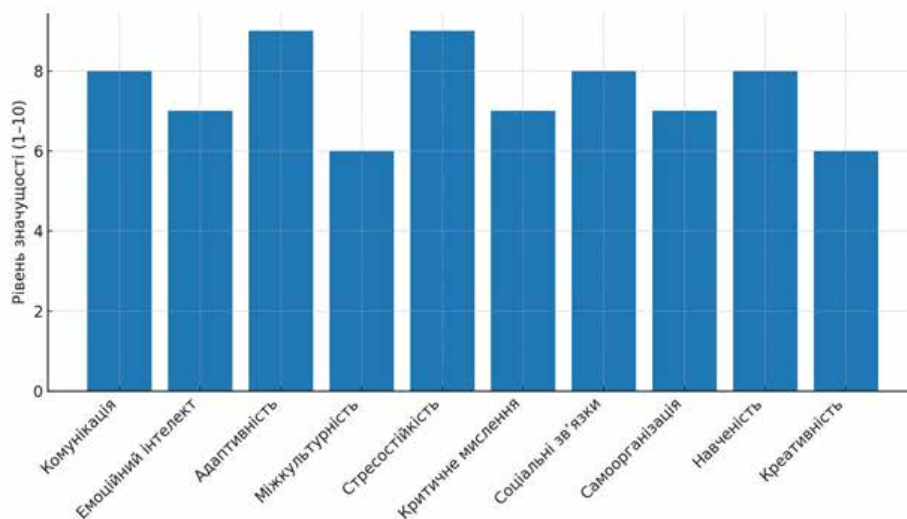


Рис. 3. Важливі soft skills для ВПО в Україні

найбільш значущими для українських мігрантів є емоційний інтелект, адаптивність, міжкультурна компетентність та навчуваність. Саме ці навички найбільше впливають на швидкість інтеграції, рівень психологічного благополуччя та можливість відновлення професійної діяльності.

1. Soft skills виступають ключовим фактором успішної соціально-психологічної адаптації ВПО та емігрантів.

2. Найбільший вплив мають емоційний інтелект, адаптивність, міжкультурна компетентність і навчуваність.

3. Розвиток гнучких навичок має стати складовою інтеграційних програм для українських мігрантів.

4. Перспективою подальших досліджень є вивчення ролі soft skills у професійній самореалізації українців за кордоном, а також розробка освітніх курсів для їх розвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*. 1997. 46(1). 5–34.
2. Бібік Н. Формування soft skills у процесі сучасної освіти. *Педагогічний дискурс*. 2020. № 29.
3. Goleman D. Emotional Intelligence. Bantam Books. 2015.
4. Lazarus R. S. Stress and Emotion: A New Synthesis. Springer. 2006.
5. Музиченко І. В. Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Київ, 2016. № 9. С. 18–21.
6. Мульована Л. І. Методи психологічної допомоги. *Молодий Вчений*. 2014. 10(13). С. 114–116.
7. Психологічна допомога мігрантам: [електронний ресурс] URL: <http://ur.co/77/2242-2-psiologicheskayapomosh-migrantamhtml> (дата звернення: 18.08.2025).
8. Проблема соціальної та психологічної адаптації вимушених переселенців і шляхи її корекції [Електронний ресурс]. URL: <http://ukrbukva.net/print:page,1,45878-Problema-social-noiu-i> (дата звернення: 20.08.2025).
9. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Є. І. / Психологічна допомога в кризових ситуаціях. СПб. : Мова. 2004, 226 с.
10. Spitzberg B., Changnon G. Conceptualizing intercultural competence. *The Sage handbook of intercultural competence*. 2009. 2. 52–89.

REFERENCES:

1. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5–34.
2. Bibik, N. (2020). Formuvannya soft skills u protsesi suchasnoi osvity [Formation of soft skills in the process of modern education]. *Pedahohichnyi dyskurs*, 29, 23–28. [in Ukrainian].
3. Goleman, D. (2015). Emotional intelligence. Bantam Books.
4. Lazarus, R. S. (2006). Stress and emotion: A new synthesis. Springer.
5. Muzichenko, I. V. (2016) Migrantes fatigati: problemata accommodationis socialis et psychicae “Educationis et progressionis specialitatis donatae” [Vimusheni migrants: the problem of social and psychological adaptation]. *Education and development of the gifted specialty*, No. 9. P. 18–21. [in Ukrainian].
6. Mulovana, L. I. (2014). Metody psykhologichnoi dopomohy [Methods of psychological assistance to antiterrorist operation participants]. *Molodyi Vchenyi*, 10(13), 114–116. [in Ukrainian]
7. Auxilia psychologica migrantibus [Psychological assistance to migrants] Retrieved from: <http://ur.co/77/2242-2-psiologicapomosh-migrantamhtm> [in Ukrainian]
8. Susicio pro Interna Displacemente Personarum et Affectatum Populations in Ucraina [Support for internal displacement of persons and affected population in Ukraine] (2016) SNOM. [in Ukrainian]
9. Romek, V. G., Kontorovich, V. A., & Krukovich, E. I. (2004). Auxilium psychologicum in crisis adiunctis [Psychological help in crisis situations]. [in Ukrainian]
10. Spitzberg, B. H., & Changnon, G. (2009). Conceptualizing intercultural competence. In D. K. Deardorff (Ed.). *The SAGE handbook of intercultural competence* (pp. 52–89). SAGE.

Дата надходження статті: 25.08.2025

Дата прийняття статті: 08.09.2025

Опубліковано: 15.10.2025