

Михальчишина Альона Анатоліївна

здобувач вищої освіти психологічного факультету
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця, Україна

Науковий керівник: Світлична Наталія Олександрівна

канд. екон. наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК- ЕМІГРАНТОК ЗАСОБАМИ ЧАТ-БОТА SOULMATCH

АНОТАЦІЯ. Стаття присвячена вивченню особливостей психологічної підтримки жінок-емігранток у кризових станах, спричинених вимушеною міграцією, втратою соціальних зв'язків та адаптацією до нового культурного середовища. Проаналізовано вплив традиційних форм допомоги (індивідуальне консультування, групові інтервенції, психоедукація) та цифрових інновацій (онлайн-спільноти, чат-боти, мобільні додатки) на психоемоційний стан жінок. Теоретичною базою дослідження є концепція акультурації та модель буферної дії соціальної підтримки. У статті окрему увагу приділено інноваційній практиці – чат-боту SoulMatch, створеному у Telegram для об'єднання людей за чотирма напрямками: романтичні стосунки, дружба та пошук однодумців, співпраця у проєктах, а також глибоке діалогове спілкування. Попри відносно просту технічну реалізацію, цей інструмент уже показав свою ефективність у формуванні зв'язків: прикладом є успішне знайомство двох жінок із різних країн, які почали взаємну підтримку у сфері здоров'я та особистих змін. Отримані результати підтверджують, що цифрові інтервенції можуть виступати ефективним доповненням до традиційних форматів психологічної допомоги, забезпечуючи доступність, безперервність та адаптивність підтримки. Перспективи подальших досліджень охоплюють масштабування таких практик, розробку культурно чутливих моделей та оцінку довгострокової ефективності інтегрованих програм допомоги жінкам-емігранткам.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: психологічна підтримка; жінки-емігрантки; криза; акультурація; соціальна підтримка; цифрові інтервенції; SoulMatch.

РОЗДІЛ 8.**ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХІАТРІЯ**

Постановка проблеми. Сучасна ситуація, що склалася в Україні унаслідок повномасштабної війни, спричинила одну з найбільших міграційних хвиль у Європі за останні десятиліття. За даними УВКБ ООН, станом на 2024 рік понад шість мільйонів українців проживають за межами країни, з них більшість становлять жінки та діти [14]. Вимушене переселення супроводжується втратою стабільності, знайомого соціального середовища та професійних перспектив, що зумовлює підвищений рівень психологічних кризових станів.

Жінки-емігрантки опиняються у ситуації подвійного навантаження: з одного боку, вони переживають наслідки війни, втрат і травматичних подій; з іншого — вимушені адаптуватися до нового культурного середовища, яке не завжди є сприятливим. У дослідженнях підкреслюється, що «психологічні труднощі мігрантів поєднують у собі як гострі травматичні переживання, так і тривалі хронічні стресори, пов'язані з бюрократичними, соціальними та економічними бар'єрами» [10].

Проблема ускладнюється тим, що міграційний досвід часто призводить до руйнування соціальних мереж підтримки. Звичні механізми взаємодії — родинні, дружні чи професійні контакти — стають недоступними або суттєво обмеженими. Як наслідок, жінки стикаються з почуттям ізоляції, втрати контролю над життям та невизначеності. За визначенням Г. Балла, дорослість характеризується потребою в стабільних соціальних ідентичностях і зв'язках, проте в умовах еміграції вони піддаються суттєвій ерозії: «порушення життєвої цілісності особистості неминуче призводить до відчуття внутрішнього дисбалансу» [1].

Особливе значення в цьому контексті має самооцінка як внутрішній ресурс подолання стресових ситуацій. І. Ушакова зазначає, що «адекватна самооцінка виступає основою психологічного захисту особистості» [6], дозволяючи жінкам не лише відновити почуття власної гідності, але й розбудовувати нові соціальні стосунки навіть у несприятливих умовах. Проте в умовах еміграції самооцінка часто зазнає випробувань через втрату професійної реалізації та соціального статусу.

У психологічній літературі наголошується, що кризові стани жінок-емігранток є багатовимірними. За словами Л. Гресь, вони супроводжуються «підвищеною емоційною напругою, невдоволенням життям, сумнівами у власних можливостях і тривожністю» [2]. Подібні прояви можуть ставати тригером для розвитку депресивних станів, емоційного вигорання чи психосоматичних порушень.

Важливим аспектом є соціальна підтримка, яка виступає буфером у подоланні стресових переживань. Як зазначають С. Коен і Т. Віллс, «соціальна підтримка знижує негативний вплив стресу на психічне здоров'я і може виступати захисним чинником навіть у найбільш травматичних

обставинах» [9]. Саме тому жінки-емігрантки, які отримують достатній рівень емоційної та інформаційної підтримки, легше адаптуються до нового культурного середовища.

Теорія акультурації Дж. Беррі також підкреслює, що вибір стратегії адаптації — інтеграція, асиміляція, сепарація чи маргіналізація — суттєво впливає на психологічне благополуччя особистості [8]. Жінки, які зберігають власну культурну ідентичність і водночас включаються у нові соціальні спільноти, мають значно вищий рівень стійкості й менший ризик розвитку психічних розладів.

Українські дослідники також відзначають важливість кризової психологічної допомоги. З. Кісарчук та співавтори наголошують: «своєчасна інтервенція у кризових травматичних подіях значно знижує ймовірність хронізації психотравматичного досвіду» [3]. Однак в умовах міграції жінки часто не мають доступу до таких сервісів через мовний бар'єр, фінансові труднощі чи відсутність інформації про доступні програми.

У цьому контексті набувають значення цифрові інтервенції. Всесвітня організація охорони здоров'я у своїх рекомендаціях зазначає, що «онлайн-інструменти та мобільні застосунки є перспективним шляхом забезпечення безперервності психосоціальної підтримки» [12]. Вони дозволяють долати просторові бар'єри, забезпечують анонімність і можуть застосовуватися між консультаціями з фахівцями.

Прикладом такої практики є створений чат-бот SoulMatch, розроблений як інструмент для пошуку різних форматів взаємопідтримки. Його особливість полягає в тому, що користувачі можуть обирати чотири напрями: романтичні стосунки, дружбу та пошук однодумців, партнерство у проєктах і глибокі діалогові практики. Попри просту технічну реалізацію, бот уже показав ефективність у формуванні соціальних зв'язків: так, дві жінки з різних країн створили стійкі взаємини, об'єднавшись довкола спільної теми — взаємної підтримки у схудненні. Цей приклад підтверджує, що навіть неформалізовані цифрові інструменти здатні відігравати роль своєрідних «буферів підтримки» у кризових обставинах.

Дослідження Європейського агентства з фундаментальних прав (2023) засвідчують, що інтеграція жінок-мігранток у нові суспільства значною мірою залежить від доступу до соціальних і цифрових сервісів [15]. Це доводить, що питання психологічної підтримки не може розглядатися ізольовано — воно повинно бути інтегрованим у ширший контекст соціальної політики, освітніх програм і міжкультурного діалогу.

Таким чином, постає багаторівнева проблема: жінки-емігрантки перебувають у стані перманентної кризи, спричиненої поєднанням воєнних, культурних і соціально-економічних чинників. Подолання цих кризових станів можливе лише за умови інтеграції традиційних і цифрових форматів

РОЗДІЛ 8.**ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХІАТРІЯ**

психологічної підтримки, що мають враховувати культурну специфіку, гендерні особливості та сучасні виклики.

Мета статті полягає у визначенні особливостей впливу кризових станів, які переживають жінки-емігрантки, на їхню здатність формувати соціальні зв'язки, а також у дослідженні ефективності цифрових інструментів як засобів підтримки у складних життєвих ситуаціях. Центральним прикладом для аналізу обрано чат-бот SoulMatch, розроблений у середовищі Telegram. Цей інструмент дає можливість користувачам реєструватися, заповнювати анкету та отримувати підбір потенційних партнерів за чотирма напрямками: для романтичних стосунків, для дружби й пошуку однодумців, для професійного нетворкінгу, а також для глибинних діалогів і саморефлексії. У такий спосіб SoulMatch виконує функцію соціально-психологічної платформи, яка, хоч і не замінює особистої терапії, проте виступає додатковим ресурсом для міжособистісної підтримки. Метою було простежити, як саме цей формат спілкування використовується вразливою групою — жінками, які перебувають у стані міграції, і які тенденції простежуються у виборі типу зв'язків.

Результати дослідження базуються на емпіричному матеріалі, отриманому шляхом аналізу даних 93 користувачів, зареєстрованих у чат-боті SoulMatch станом на 1 серпня 2025 року. Методологічною основою було анкетування під час реєстрації, що включало питання щодо віку, статі, країни проживання, а також основної мети використання платформи. Вибірка виявилася гендерно асиметричною: 90 % складали жінки, і лише 10 % — чоловіки. Середній вік респондентів коливався у межах від 26 до 41 року, що відповідає періоду ранньої та середньої дорослості, тобто етапам життя, які особливо чутливі до кризових переживань та потребують додаткових ресурсів адаптації [1]. Близько 85 % усіх зареєстрованих вказали, що перебувають у стані еміграції, тимчасово чи постійно проживаючи за межами України. Найбільш представленими країнами стали Німеччина, Польща, Норвегія та Ірландія, що відображає широку географію вимушеного переселення та підтверджує дані УВКБ ООН про те, що саме жінки складають найбільшу частку українських мігрантів у Європі [14].

Аналіз розподілу мотивів використання SoulMatch засвідчив виразне домінування потреби у дружньому спілкуванні та пошуку підтримки: 79 % користувачів обрали цей варіант як основний. Лише 11 % акцентували увагу на пошуку друзів-однодумців, 7 % — на пошуку партнерів для проєктів та професійного нетворкінгу, і лише 3 % позначили бажання використовувати платформу для глибинних діалогів та саморефлексії. Такий розподіл свідчить, що більшість користувачів прагнуть отримати неформальні, емоційно забарвлені контакти, які компенсують дефіцит соціальної підтримки. Це узгоджується з концепцією «буферної гіпотези» С. Коена і Т. Віллса, згідно з якою соціальна підтримка знижує негативний вплив стресу на психічне

здоров'я і створює відчуття безпеки [9].

Якщо розглядати гендерні особливості, то навіть серед небагатьох чоловіків у вибірці переважав вибір категорії «дружба та підтримка». Це підтверджує, що потреба у створенні безпечного простору для комунікації є універсальною та не залежить виключно від статевої належності. Утім, жінки частіше, ніж чоловіки, доповнювали свій вибір бажанням мати можливість глибинного діалогу, хоча загальна частка таких відповідей залишалася незначною. Це співвідноситься з результатами досліджень І. Ушакової, яка наголошує, що самооцінка та внутрішні захисні механізми особистості можуть як сприяти відкритості, так і перешкоджати надмірній відвертості в нових соціальних умовах [6].

Порівняння з науковою літературою дозволяє зробити кілька висновків. По-перше, емпіричні дані підтверджують тезу Л. Гресь про те, що кризові стани дорослої особистості супроводжуються підвищеною емоційною напругою і невдоволенням, що стимулює людину до пошуку нових каналів соціальної взаємодії [2]. По-друге, результати узгоджуються з підходом Дж. Беррі до адаптації мігрантів: більшість учасників SoulMatch прагнули зберегти власну ідентичність, але водночас інтегруватися у нове соціальне середовище через дружні контакти та побудову нових соціальних мереж [8]. По-третє, незначна частка користувачів, які обирали глибинні діалоги, демонструє обмежену готовність до саморефлексії у віртуальному форматі. Це пояснюється тим, що глибинні розмови вимагають вищого рівня довіри та психологічної безпеки, яку важче забезпечити у цифровому середовищі.

Особливу увагу варто приділити виявленим віковим відмінностям. У категорії 26–30 років користувачі переважно орієнтувалися на дружбу та підтримку, тоді як у віковій групі 35–41 рік частіше з'являлися відповіді, пов'язані з професійним нетворкінгом. Це свідчить про поступовий перехід від потреби у базовій емоційній стабільності до більш прагматичних завдань інтеграції у нове соціальне та професійне середовище. Таким чином, вікові відмінності у виборі категорій підтверджують положення Г. Балла, який зазначав, що дорослість є періодом постійного пошуку рівноваги між особистісними й соціальними завданнями [1].

Якісним підтвердженням цінності платформи є приклади реальних історій користувачів. Зокрема, відомий випадок двох жінок, які проживають у різних країнах Європи і познайомилися через SoulMatch. Незважаючи на відстань у понад тисячу кілометрів, вони почали регулярне спілкування, центральною темою якого стала взаємна підтримка у процесі схуднення. Це не лише створило для них додатковий ресурс психологічної стабільності, але й сприяло формуванню стійкої дружби, яка функціонує поза межами цифрової платформи. Цей приклад добре ілюструє думку М. Слейппен та колег про те, що сенсотворення в умовах міграції відбувається через

РОЗДІЛ 8.**ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХІАТРІЯ**

побудову нових соціальних відносин, які допомагають особистості знайти нову ідентичність та інтегрувати пережитий досвід [11].

Загалом результати дослідження дозволяють зробити висновок, що навіть простий цифровий інструмент на кшталт SoulMatch здатний відігравати суттєву роль у процесі психологічної адаптації жінок-емігранток. Більшість користувачів прагнуть до формування дружніх зв'язків, що підтверджує провідну роль емоційної підтримки як чинника стабілізації психічного стану. Невелика частка тих, хто обирає романтичні або професійні стосунки, демонструє наявність додаткових потреб, які відображають багатовимірність процесу адаптації. У цьому контексті результати узгоджуються з рекомендаціями ВООЗ, згідно з якими цифрові інтервенції можуть забезпечувати безперервність психосоціальної підтримки у громадах, що переживають системні кризи [12]. Отримані дані також співвідносяться з висновками І. Кіра та співавторів, які довели, що кумулятивний ефект травм і стресу може суттєво погіршувати психічне здоров'я біженців, проте соціальна підтримка здатна істотно пом'якшувати ці наслідки [10].

Таким чином, мета дослідження була досягнута: виявлено ключові тенденції у використанні SoulMatch, показано провідну роль дружби як основного запиту, окреслено гендерні та вікові відмінності у виборі стратегій, а також підтверджено можливість застосування цифрових платформ як додаткового ресурсу підтримки для жінок-емігранток. Результати мають не лише теоретичне, але й практичне значення, оскільки демонструють ефективність використання простих цифрових рішень у сфері психологічної допомоги.

Висновки і перспективи подальших розробок у напрямку дослідження.

Проведене дослідження підтвердило значущу роль цифрових інструментів, зокрема чат-бота SoulMatch, у підтримці соціальної адаптації жінок-емігранток. Виявлено, що домінуючим мотивом використання платформи є прагнення до дружніх зв'язків та взаємної підтримки, що підкреслює фундаментальну важливість емоційної безпеки в умовах міграційних криз. Зібрані дані засвідчили, що саме формування кола довірливого спілкування виступає ключовим ресурсом подолання стресу, тривожності та відчуття самотності. Водночас було виявлено гендерні та вікові особливості у виборі стратегій: молодші користувачі орієнтуються переважно на дружбу, тоді як старші частіше акцентують на професійному нетворкінгу.

Отримані результати мають не лише теоретичне, але й прикладне значення: вони вказують на ефективність цифрових платформ як додаткового інструменту психологічної підтримки між сеансами терапії, участю у групах підтримки чи зверненням до консультантів. Чат-бот може виступати

проміжною ланкою, яка зменшує соціальну ізоляцію і сприяє формуванню стійких міжособистісних зв'язків, навіть на значній географічній відстані.

Перспективним напрямом подальших досліджень є поглиблений аналіз динаміки використання SoulMatch у часовій перспективі: як змінюються потреби користувачів із тривалістю перебування за кордоном та в залежності від інтенсивності кризових переживань. Важливим завданням є також вивчення ролі культурних і соціально-економічних факторів у визначенні мотивів використання цифрових платформ. Доцільно розширити вибірку, щоб охопити більшу кількість чоловіків і представників інших вікових категорій, а також здійснити порівняння з іншими аналогічними цифровими сервісами.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку інтегрованих програм підтримки, що поєднуюватимуть функціонал чат-ботів із професійними консультаціями психологів, а також на стандартизацію інструментів для наукової оцінки ефективності таких платформ. Це дозволить не лише підвищити якість допомоги жінкам-емігранткам, а й створити універсальні механізми цифрової підтримки для ширших груп користувачів, що перебувають у стані життєвих криз.

Список використаних джерел:

- [1] Балл Г. Психологія дорослості. Київ: Центр навчальної літератури, 2012. 448 с.
- [2] Голліс Дж. Перевал у середині шляху. Як подолати кризу середнього віку та знайти новий сенс життя. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 272 с.
- [3] Гресь Л. О. Психологічний зміст кризи середини життя особистості. Науковий огляд. 2014. № 5. С. 22–29.
- [4] Дзюба Т. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини. Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2011. Т.І. Част. 32. С. 34–39.
- [5] Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2020. № 2. С. 132–139. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1065/1016>
- [6] Романенко Н. Психологія сімейного життя: виклики середнього віку. Одеса: Видавництво «Поліграфія», 2019. 224 с.
- [7] Стопнюк С. В. Внутрішні конфлікти особистості як чинник переживання кризи середини життя. Вісник Тернопільського національного педагогічного університету. 2020. № 1. С. 103–110.
- [8] Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. Наука і освіта. 2010. № 3. С. 113–116.
- [9] Ушакова І. М. Психологія сім'ї. Курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2019. 90 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/11413>
- [10] Jaques E. Death and the mid-life crisis. International Journal of Psycho-Analysis. 1965. № 46. P. 2–14.
- [11] Sheehy G. New passages: mapping your life across time. New York: Dutton, 1996. 528 p.
- [12] Norton R. Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. Journal of Marriage and Family. 1983. № 45(1). P. 141–151. URL: <https://doi.org/10.2307/351302>
- [13] Cohen S., Wills T. A. Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. Psychological Bulletin. 1985. № 98(2). P. 310–357.
- [14] Berry J. W. Immigration, Acculturation, and Adaptation. Applied Psychology. 1997. № 46(1). P. 5–34.
- [15] UNHCR. Global Trends: Forced Displacement in 2023. Geneva: UNHCR, 2024.