

ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УКРАЇНСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ»
Кафедра педагогіки та психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
спеціальності 053 «Психологія»
на тему:

**«Особливості соціально-психологічної адаптації до нових умов в
імміграції»**

Роботу виконала:

студентка групи ЗПС-21

Валерія МАЦЬКОВА

Науковий керівник:

доцент кафедри педагогіки та
психології

Аліна ПАРАССІЙ-ГОЧЕР

Буча

2025

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 4 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ | 7 |
| 1.1 Аналіз підходів до вивчення поняття «соціально-психологічної адаптації» | 7 |
| 1.2 Імміграція як актуальна проблема сьогодення | 13 |
| 1.3 Особливості соціально-психологічної адаптації до нових умов у імміграції | 21 |
| Висновки до розділу 1 | 29 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО НОВИХ УМОВ В ІММІГРАЦІЇ..... | 30 |
| 2.1 Психодіагностичні методи дослідження особливостей соціально- психологічної адаптації до нових умов в імміграції | 30 |
| 2.2 Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда | 34 |
| 2.3 Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна | 39 |
| 2.4 Методика «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Яновського | 45 |
| Висновки до розділу 2 | 50 |
| РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО НОВИХ УМОВ В ІММІГРАЦІЇ | 51 |
| 3.1 Особливості організації емпіричного дослідження | 51 |
| 3.2 Аналіз соціально-психологічної адаптації особистості | 55 |
| 3.3 Аналіз реактивної та особистісної тривожності | 61 |
| 3.4 Аналіз адаптації особистості до нового соціокультурного | |

| | |
|--|----|
| середовища | 66 |
| 3.5 Рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації іммігрантів до нових умов проживання | 76 |
| Висновки до розділу 3 | 82 |
| ВИСНОВКИ | 85 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 86 |
| ДОДАТКИ | 92 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. До 2022 року імміграційні процеси українців за кордони були в межах норм. Від початку повномасштабного вторгнення з України виїхали понад 5,2 млн. осіб, з яких понад 4,9 мільйонів біженців. Уже на червень 2022 року понад 2,2 мільйони громадян України повернулися на Батьківщину, проте значна частина залишається й досі проживати за кордоном, а деякі й зовсім не планують повертатися назад. Проте й на сьогодні є ті люди, які виїжджають чи планують виїжджати в імміграцію. На це впливає ступінь тривожності особистості, рівень загрози, в якому регіоні проживала людина, адже зазвичай виїжджають з території, де проходять воєнні дії та ті міста та цілі, в яких постійно лунає повітряна тривога, постійні прильоти чи підвищений рівень ракетної небезпеки. На 21 червня 2023 року за даними Міністерства закордонних справ за кордоном перебуває 8 мільйонів 177 тисяч 638 осіб, з них майже 63% повнолітні, 22% - це діти до 18 років, 15% не зареєстрованих, відповідно вік не уточнено.

Під час імміграційних процесів особистість зіштовхується з багатьма проблемами, головною з яких є соціально-психологічна адаптація до нових умов як дітей, так і дорослих. Дошкільнятам та школярам необхідно адаптуватися до нового навчального закладу, дитячого колективу, педагогічних працівників, натомість дорослим складніше, адже вони переживають свою та дитячу соціально-психологічну адаптацію.

Адаптація іммігрантів враховує соціальний, економічний, культурний та психологічні аспекти, допомагає виявити ті фактори та чинники, які допоможуть з легкістю пройти процес соціально-психологічної адаптації до нових умов, а також виявити можливі труднощі та проблеми, які необхідно подолати.

Процес соціально-психологічної адаптації впливає на соціальні установки, ціннісні та мотиваційні утворення, стратегії поведінки

особистостей, сприйняття, відповідність самооцінки та рівня домагань особистостей, їх справжнім можливостям та умовам нового середовища.

Теоретико-методичним підґрунтям проблеми соціально-психологічної адаптації до нових умов у імміграції стали наукові праці та дослідження таких дослідників, як Блинова О. Є., Бортник Н., Вашека Т. В., Войналович І. А., Галян А. І., Гічан К. І., Гриценко В., Гуляєва А. С., Єсімов С., Каліменко В., Кравцова О., Леонова І. М., Максименко Ю., Мороз Н., Нестеренко М. О., Панов М. С., Ровенчак О. А., Слюсаревський М. М., Солдатова Г., Стець В., Субашкевич І. Р., Тарасюк І., Юрків Я. І. та інші.

Складності процесу соціально-психологічної адаптації ускладнюється тим, що сама імміграція була вимушеним рішенням, яке довелось приймати раптово, заради збереження життя та здоров'я рідних та близьких. Війна розділяє сім'ї, руйнує не лише будинки, вулиці та міста фізично, а й ранить психологічно, є тяжким випробуванням, що навантажує емоційну сферу, формує апатію до майбутнього, невпевненість у собі та навколишніх, створює переконання того, що потрібно жити одним днем.

Саме тому, надзвичайна актуальність та недостатня розробленість проблематики у сучасній науці зумовила вибір нашої теми дослідження: «Особливості соціально-психологічної адаптації до нових умов в імміграції».

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей соціально-психологічної адаптації підлітків до нових умов у імміграції.

Для досягнення поставленої мети було виокремлено такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до дослідження проблем соціально-психологічної адаптації.
2. Дослідити поняття «імміграція» та виокремити її особливості.
3. Підібрати комплекс психологічних методів та методик, які спрямовані на вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації до нових умов у імміграції.
4. Проаналізувати отримані результати емпіричного дослідження.

5. Розробити рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації іммігрантів до нових умов проживання.

Об'єкт дослідження - соціально-психологічна адаптація особистості.

Предметом дослідження є особливості соціально-психологічної адаптації особистості до нових умов у імміграції.

Методи дослідження. З метою дослідження та розв'язання поставлених завдань було використано такі теоретичні методи, як: вивчення, аналіз, узагальнення, синтез, порівняння, моделювання та систематизація даних. Емпіричні методи дослідження: анкетування, тестування, бесіди, спостереження, Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда; Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна; «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища Л. В. Яновського».

Експериментальна база дослідження. У дослідженні взяло 60 осіб віком від 15 до 17 років, які є дітьми-іммігрантами, батьки яких вимушено покинули місце свого проживання у зв'язку з війною в Україні.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Також робота містить таблиці та рисунки. Загальний обсяг роботи складається зі 108 сторінок, 1 таблиці, 5 рис. та 53 літературних джерела.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Аналіз підходів до вивчення поняття «соціально-психологічної адаптації»

Поняття адаптації активно використовується як у науковій сфері, так і в повсякденному мовленні. Уперше термін «адаптація» був введений у науковий обіг Аубертом, німецьким фізіологом, у 1865 році для опису явища пристосування органів чуття до дії подразників. З часом межі застосування цього терміна значно розширилися, і сьогодні поняття адаптації охоплює широкий спектр характеристик, явищ та процесів, поширюючись у таких галузях, як фізіологія, біологія, екологія, соціологія, психологія, педагогіка [4].

У психології адаптація розглядається як процес пристосування особистості до умов соціального середовища, що забезпечує її ефективне функціонування в суспільстві. К. Левін розумів адаптацію як процес динамічного врівноваження між внутрішніми потребами особистості та зовнішніми вимогами середовища, підкреслюючи роль напруження як рушійної сили розвитку. Ж. Піаже доповнив це розуміння, виокремивши два взаємопов'язані механізми адаптації: асиміляцію — інтеграцію нової інформації у вже наявні когнітивні схеми, та акомодацию — модифікацію цих схем для адекватного сприйняття нової інформації. У такому контексті адаптація постає як результат балансу між асиміляцією та акомодациєю, що дозволяє людині зберігати цілісність, одночасно змінюючись під впливом нових умов [6].

З погляду психологічного підходу, адаптація визначається як активний процес взаємодії між індивідуальними потребами, мотивами, інтересами людини та вимогами соціального середовища. Соціальна адаптація, у свою

чергу, означає процес інтеграції особистості в соціум через засвоєння соціальних норм, цінностей, ролей, правил поведінки [4].

Вивчення адаптації у межах біхевіористичного напрямку пов'язується з працями Р. Волтерса, який розглядав її як стан рівноваги, що досягається за умов задоволення потреб індивіда та вимог середовища. Ці ідеї перегукуються з підходом П. Кушніра, який підкреслював роль навчання як механізму адаптації через зміну поведінкових реакцій відповідно до зовнішніх умов [1].

У психоаналітичній традиції адаптація постає як складний процес взаємодії особистості з потенційно ворожим зовнішнім світом. З. Фрейд визначав два основних типи адаптаційної поведінки: алопластичну — спрямовану на зміну зовнішнього середовища, та аутопластичну — орієнтовану на зміну власних психологічних структур. Г. Костюк розвивав ці ідеї, підкреслюючи роль внутрішніх конфліктів як рушійних механізмів адаптації, результатом яких можуть бути як інтеграція, так і дезадаптація залежно від способів подолання [7].

У гуманістичній психології адаптація трактується як процес, що забезпечує гармонійну взаємодію між особистістю та середовищем, спрямовану на розвиток особистісних якостей, цінностей та здібностей, що відповідають соціальним очікуванням. О. Киричук зазначав, що адаптація не обмежується лише пристосуванням, а включає також процеси самоактуалізації та самореалізації, що відбуваються через подолання конфліктів, фрустрацій та напруження, ведучи до внутрішньої гармонії [8].

Когнітивна психологія, представлена працями А. Бандури, а також О. Ткаченко, розглядає адаптацію як результат когнітивної переробки інформації, отриманої від зовнішнього світу. У цьому підході адаптація розпочинається з виникнення когнітивного конфлікту або дисонансу, що виникає тоді, коли нова інформація суперечить наявним уявленням чи установкам. Такий

дисонанс стимулює пошук нових когнітивних стратегій, які дозволяють відновити узгодженість між внутрішніми знаннями та зовнішньою реальністю. Це передбачає таку послідовність: конфлікт → загроза → пошук рішень → адаптація [13].

А.А. Реан зазначає, що феноменологія когнітивного дисонансу у сфері соціальної перцепції тісно пов'язана з проблематикою емоційної дезадаптації особистості у процесі міжособистісної взаємодії. Це вказує на те, що адаптація проявляється через поведінкові реакції людини у складних життєвих ситуаціях, коли вона змушена робити вибір на користь подолання дезадаптаційних станів. У такому контексті адаптація розглядається як динамічний процес, що потребує активних дій для відновлення внутрішньої рівноваги та ефективної взаємодії з соціальним середовищем [15].

Згідно з різними психологічними підходами, адаптація може інтерпретуватися як процес, результат або стан, що проявляється у поведінці людини. Особистість у цьому процесі виступає активним суб'єктом системи «людина – середовище», розробляючи та застосовуючи різноманітні стратегії адаптації, засновані як на генетичних детермінантах, так і на набутому досвіді (Синиця І.І., Киричук О.В.) [9]. Такий підхід підкреслює важливість урахування біологічних, психологічних і соціокультурних чинників у процесі адаптації, що робить її багатовимірною та комплексною.

Голотенко А. розглядає адаптивність особистості як стан, що дозволяє людині без глибоких і тривалих внутрішніх конфліктів максимально проявляти власний потенціал, переживати відчуття самоствердження, особистої цінності та значущості. На думку дослідника, будь-яка адаптаційна взаємодія передбачає взаємодію двох систем, що функціонують в умовах певного дисбалансу. Метою такої взаємодії є досягнення координації між системами, яка може варіюватися за ступенем та характером змін. У результаті

відбувається модифікація як внутрішніх структур особистості, так і елементів середовища задля досягнення нового рівня гармонії [17].

Психологічна адаптація є складним і багатогранним феноменом, що охоплює взаємодію психологічних і фізіологічних характеристик індивіда. У психології та соціальній психології виділяють психологічну й соціальну адаптацію, які разом формують явище комплексної психологічної адаптації (Москаленко В.В., Ткаченко Т.Г.) [11]. Такий підхід підкреслює, що адаптація — це не лише реакція на середовище, але й процес інтеграції особистості у соціум через формування нових соціальних ролей, поведінкових моделей і ціннісних орієнтацій.

Соціальна адаптація, як зазначають сучасні дослідники, є безперервним процесом реагування на зміни, що відбуваються в житті індивіда. Вона передбачає поступове пристосування людини до нових умов, формування ефективних способів взаємодії з різними елементами соціального середовища, набуття й закріплення стереотипів поведінки, що відображають цінності та норми певної соціальної групи. У процесі соціальної адаптації особистість опановує навички міжособистісної комунікації, що є важливою умовою її інтеграції в соціум (Синиця І.І., Мартиненко Л.О.) [14].

Западнюк С. О. підкреслює, що соціальна адаптація є однією з функцій соціалізації, яка охоплює засвоєння індивідом соціальних норм, цінностей, символів, а також прийняття соціальних стереотипів, стандартизацію невербальних засобів комунікації (мови, жестів). У такий спосіб формується соціальний характер особистості, що забезпечує належність до соціальної спільноти та ефективну взаємодію в її межах [21].

Л.Є. Орбан-Лембрик визначає соціальну адаптацію як процес взаємодії індивіда із соціальним середовищем, у межах якого відбувається узгодження вимог, потреб і очікувань обох сторін. Така взаємодія створює підґрунтя для формування спільних цінностей і норм, що сприяє ефективній комунікації та взаєморозумінню між особистістю й соціумом [37].

У сучасних умовах соціально-психологічна адаптація має особливості, зумовлені швидкими трансформаціями соціального середовища: політичними змінами, економічними кризами, інформаційною перенасиченістю. Ці фактори висувують підвищені вимоги до гнучкості, стресостійкості та здатності особистості швидко засвоювати нові соціальні ролі й поведінкові стратегії.

Соціально-психологічна адаптація визначається як процес активного пристосування до соціального середовища, що ґрунтується на здатності індивіда оволодівати адекватними способами поведінки й діяльності, базованими на його психологічних властивостях (Синиця І.І., Ткаченко О.М.) [29]. Цей процес включає як засвоєння нових соціальних ролей, так і трансформацію особистих установок і цінностей для досягнення узгодженості з вимогами середовища.

Западнюк С. О. розглядає соціально-психологічну адаптацію як процес входження особистості в систему внутрішньогрупових стосунків, пристосування до їх специфіки та формування моделей мислення й поведінки, що відображають ціннісно-нормативну систему групи. Цей процес супроводжується закріпленням і розвитком навичок міжособистісної взаємодії, що сприяє ефективній інтеграції особистості в соціальне середовище [22].

На думку М. Величко, соціально-психологічна адаптація є складним процесом, що полягає в подоланні особистістю проблемних ситуацій шляхом використання вже набутих на попередніх етапах навичок соціалізації. Цей процес передбачає ефективну взаємодію індивіда з соціальною групою без виникнення стійких внутрішніх або зовнішніх конфліктів, що дозволяє продуктивно виконувати провідну діяльність, відповідати рольовим очікуванням, а також реалізовувати прагнення до самоствердження й задоволення власних потреб [9]. У такому контексті адаптація не обмежується лише пасивним пристосуванням, а виступає активною позицією особистості щодо освоєння й трансформації соціального середовища.

Кердивар В. В. трактує соціально-психологічну адаптацію як специфічний вид взаємодії з соціумом, у процесі якої відбувається узгодження очікувань усіх учасників цієї взаємодії. Ключовим компонентом цього процесу є гармонізація самооцінки та рівня домагань особистості відповідно до її реальних можливостей і конкретних умов соціального середовища. У цьому контексті формування індивідуальних характеристик особистості безпосередньо пов'язане із засвоєнням соціального статусу, що, своєю чергою, забезпечує здатність індивіда ефективно пристосовуватися до вимог соціального середовища [24].

Поняття соціально-психологічної адаптації може розглядатися як процес цілісної взаємодії й інтеграції особистості у спільноту, що супроводжується самовизначенням індивіда та спрямоване на забезпечення оптимальної реалізації його внутрішнього потенціалу в соціально значущій діяльності. Цей процес включає не лише засвоєння норм і цінностей соціального середовища, але й активну участь у його трансформації через власну діяльність. У ході адаптації відбуваються суттєві зміни у внутрішньому світі особистості: з'являються нові уявлення, розширюються знання про діяльність, у якій бере участь індивід, що стимулює процеси самокорекції, самовизначення та самоактуалізації. Ці трансформації супроводжуються переглядом і модифікацією самооцінки, яка адаптується відповідно до нових завдань, цілей, труднощів і вимог, що постають перед особистістю, значно змінюючи її образ «Я» [16].

Результатом процесу соціально-психологічної адаптації є формування рівня адаптивності, що визначає якісні характеристики особистості. Згідно з гуманістичним підходом, рівень адаптованості відображає ступінь інтегрованості індивіда в соціум, його здатність гармонійно співіснувати з іншими, реалізуючи водночас власний потенціал. У межах когнітивної теорії адаптивність інтерпретується як відсутність переживань загрози, внутрішніх конфліктів і фрустраційних станів, що вказує на досягнення внутрішньої узгодженості між уявленнями про себе та соціальною реальністю. Діяльнісний

підхід розглядає адаптивність як характеристику активності особистості, що проявляється в різних станах: від дезадаптованого, низького, оптимального до надлишкового, які відображають ступінь успішності діяльності та її відповідність потребам і цілям індивіда [25].

Таким чином, психологічні якості та властивості особистості виступають детермінантами адаптаційного процесу, забезпечуючи здатність людини адаптуватися протягом усього життєвого шляху. Рівень інтегрованості в соціумі, виконання соціальних ролей, розвиток індивідуального потенціалу й емоційне благополуччя виступають важливими показниками ефективності цього процесу.

Отже, соціально-психологічна адаптація розглядається як комплексний процес і водночас результат встановлення взаємної відповідності між потребами особистості та вимогами соціального середовища. Цей процес є динамічним, багатоплановим і нескінченним, оскільки адаптаційні завдання постійно оновлюються відповідно до змін у соціальному просторі. Він охоплює як інтеграцію особистості в соціальні структури, так і збереження її індивідуальності, забезпечуючи оптимальний баланс між соціальними очікуваннями та внутрішніми прагненнями індивіда.

Додатково варто зазначити, що сучасні дослідження підкреслюють важливість розвитку адаптивних ресурсів у контексті високої мінливості соціального середовища. Серед таких ресурсів виділяють емоційну стійкість, гнучкість мислення, рефлексивність і здатність до навчання, що є особливо актуальними в умовах соціальних змін, інформаційного перевантаження та зростання кількості стресогенних факторів. Таким чином, соціально-психологічна адаптація постає не лише як реакція на зовнішні зміни, а як активний процес пошуку і створення нових можливостей для реалізації особистісного потенціалу.

1.2 Імміграція як актуальна проблема сьогодення

Міграція розглядається як багаторівневий, тривалий і складний процес, що охоплює низку психологічних аспектів, з якими особистість стикається на різних етапах. У цьому процесі людина постійно зустрічається з новими психологічними викликами, що потребують подолання та активної роботи над собою [19]. З огляду на це, міграція не лише фізичне переміщення з одного місця проживання до іншого, а й глибокий внутрішній процес, що супроводжується трансформацією психіки, емоційної сфери, системи цінностей і соціальних зв'язків [26].

Дослідники зазначають, що міграційний процес зумовлює комплексні зміни у сфері соціально-психологічних, міжособистісних, сімейних, батьківських і професійних відносин, активізуючи різноманітні психологічні механізми адаптації. Ці зміни стають джерелом значної внутрішньої напруги та емоційного дискомфорту, що, своєю чергою, запускає адаптаційний процес особистості до нових соціальних, культурних і побутових умов життя. Таким чином, міграція стає поштовхом до особистісних змін, вимагаючи мобілізації психологічних ресурсів і розвитку нових стратегій поведінки [28, 30].

Міграція є об'єктивним і масовим соціальним явищем, що характеризується наявністю певних закономірностей, пов'язаних із переміщенням людей у просторі. За визначенням Леонова І. М., міграція являє собою постійний процес, що зумовлений взаємодією чотирьох факторів: тих, що діють на початковому місці проживання, чинників, пов'язаних із самим процесом переміщення, факторів, що виникають на місці прибуття, а також особистісних характеристик мігранта [27]. Такий підхід акцентує увагу на багатофакторній природі міграційного процесу, що поєднує як зовнішні соціальні, так і внутрішньоособистісні детермінанти.

Мазіна Н. Е. розглядає міграцію як полі мотивоване соціальне явище, що виникає через прагнення задовольнити різноманітні потреби особистості. Міграція, за його словами, детермінована мобільністю людини, що реалізується як у фізичному, так і у віртуальному просторі. Така інтерпретація підкреслює, що сучасна міграція виходить за межі лише географічного

переміщення, охоплюючи також інформаційні, комунікаційні та професійні аспекти мобільності [32]. О.А. Ровенчак визначає міграцію як переміщення населення між країнами, що передбачає зміну території проживання [33].

С.О. Западнюк у своїх дослідженнях розглядає міграцію як форму переміщення населення, що супроводжується зміною місця проживання на значну відстань. При цьому міграція має значущі соціальні, економічні, демографічні наслідки, які можуть проявлятися як у коротко-, так і у довгостроковій перспективі, бути явними або прихованими, позитивними чи негативними [21]. Такий підхід дозволяє усвідомити міграцію як комплексне явище, що впливає не лише на окрему особистість, а й на соціальні системи загалом.

Новікова О. Ф. наголошує на правовому аспекті міграційного процесу, визначаючи міграцію як переселення населення з однієї країни на територію іншої, що завершується зміною громадянства [35]. Цей підхід звертає увагу на юридичні наслідки міграції, що мають важливе значення для інтеграції мігрантів у приймаючі суспільства.

Імміграція, як окремий різновид міграції, розглядається як процес в'їзду особи на територію іншої держави з метою тимчасового чи постійного проживання, що зумовлюється економічними, політичними, безпековими або іншими факторами. Зокрема, після початку повномасштабної війни з України виїхало понад вісім мільйонів громадян, які шукали безпечні умови життя як тимчасово, так і на постійній основі [34].

Імміграційний процес завжди передбачає наявність двох груп: іммігрантів як активних учасників переміщення та місцевого населення, що приймає новоприбулих. Ці групи взаємодіють у межах різних цінностей, традицій і менталітетів, що створює ґрунт для міжкультурного діалогу, але також породжує труднощі й потенційні конфлікти. Іммігранти, які представляють іншу культуру, стикаються з національними, культурними, мовними та освітніми бар'єрами. Ступінь відмінності між рідною культурою та культурою країни прийому безпосередньо впливає на тривалість, глибину

та психологічну складність процесу адаптації. Чим більший цей культурний розрив, тим вищий ризик виникнення емоційного дискомфорту, ізоляції, труднощів у комунікації та соціальній інтеграції [36].

Культурна адаптація іммігранта є важливим аспектом процесу інтеграції. Вона включає зміни в способі життя, системі цінностей, менталітеті, нормах, звичках, традиціях приймаючого суспільства. До цього процесу належить також опанування нової мови, вивчення історії, звичаїв, важливих дат і свят, соціальних правил та моделей поведінки. Процес культурної адаптації вимагає значних зусиль, оскільки іммігранту необхідно навчитися ефективно взаємодіяти з оточенням, будувати гармонійні відносини з місцевим населенням і водночас зберегти власну культурну ідентичність [38].

Однією з найбільших соціокультурних проблем у цьому контексті є явище культурного шоку. Воно виникає внаслідок зіткнення з іншою культурою, що супроводжується втомою від постійної потреби засвоювати незнайомі цінності, норми поведінки, способи комунікації. Культурний шок може проявлятися у відчутті дезорієнтації, емоційного спустошення, тривожності, а в деяких випадках навіть призводити до психологічних розладів. Це явище створює значний бар'єр для інтеграції, оскільки потребує тривалого часу для подолання і формування нових адаптаційних стратегій [23].

Перебуваючи у стані культурного шоку, особистість зазнає глибокого емоційного і когнітивного розладу, що супроводжується почуттям невпевненості, дезорієнтації, втрати життєвих орієнтирів і значних негативних емоцій. Цей стан характеризується підвищеною тривожністю, емоційною напругою, відчуттям незадоволення, психологічною нестабільністю. У ситуації втрати звичного середовища та знайомих точок опори людина переживає почуття незахищеності, дискомфорту, відчуженості в новому культурному контексті, що ще більше поглиблює внутрішнє напруження [39].

Причинами виникнення культурного шоку можуть стати низка чинників, серед яких незнання або неповне розуміння мови країни

перебування, відмінності у місцевих традиціях, культурних нормах і правилах поведінки, розбіжності в соціальних ролях, особливостях емоційного самовираження, релігійних поглядах, способах комунікації. Ці відмінності у сприйнятті культурних символів і поведінкових стандартів формують відчуття невідповідності, викликають емоційний бар'єр, через який особистість відчувається ізольованою, незрозумілою, непотрібною та вразливою. Відчуття незадоволення власним становищем, емоційна пригніченість і соціальна відчуженість можуть поступово призводити до розвитку депресивних станів [42].

Культурний шок може проявлятися у вигляді надмірної тривоги щодо побутових дрібниць, таких як чистота посуду, білизни, якість води чи їжі. Окрім того, він здатен спричиняти психосоматичні симптоми: головний біль, порушення травлення, безсоння, зниження апетиту, виникнення фобій, емоційний дискомфорт. Людина може відчувати постійне занепокоєння, підвищену дратівливість, втрату контролю над власними емоціями. Важливо підкреслити, що культурний шок є природною реакцією на потрапляння в новий культурний простір. Він виконує адаптаційну функцію, слугуючи перехідним етапом від стану дезадаптації до поступового освоєння нових норм і правил поведінки, формування відчуття «вдома» в новому середовищі.

Отже, культурний шок можна визначити як емоційне потрясіння, що переживає більшість іммігрантів, незалежно від причин їх переїзду до іншої країни. Цей стан є закономірною частиною адаптаційного процесу і може тривати різний проміжок часу залежно від індивідуальних характеристик особистості — від кількох місяців до кількох років. Його тривалість визначають такі фактори, як глибина культурних відмінностей, рівень підтримки з боку соціального оточення, особистісні ресурси, мотивація до інтеграції.

Імміграція, як соціальне явище, передбачає не лише фізичне переміщення особи через державний кордон, а й зміну постійного або тимчасового місця проживання, зміну правового статусу мігранта,

підпорядкування його законодавству країни перебування. Цей процес регулюється відповідними правовими нормами приймаючої держави й супроводжується формальними процедурами, що мають значення для легалізації перебування.

Фактори, що спонукають особистість до імміграції, є різноманітними за своєю природою. Серед них можна виділити економічні, соціальні, культурні, політичні та екологічні чинники. Економічна мотивація включає прагнення до вищих заробітків, стабільнішої економіки, можливостей професійного зростання, кращої якості життя, доступу до вільного ринку праці, а також привабливість ліберальної податкової системи. У порівнянні з власною країною, де економічні перспективи можуть бути обмеженими, еміграція часто сприймається як можливість для фінансової стабільності й добробуту [43].

Соціальні чинники відображають бажання отримати доступ до якіснішої освіти, покращених умов праці, ефективної системи охорони здоров'я, можливостей для професійної самореалізації та захисту соціальних прав. У багатьох випадках індивід співставляє обмежені можливості рідної країни із розвиненою соціальною політикою держави, куди планує переїхати, що впливає на ухвалення рішення про імміграцію [43].

Культурні фактори пов'язані з потребою у свободі віросповідання, подоланні етнічної чи расової дискримінації, пошуку толерантнішого середовища, де забезпечуються права меншин. Політичні чинники включають наявність демократичних інститутів, захист прав і свобод, стабільність політичної системи, відсутність корупції, низький рівень злочинності. Окрім цього, екологічні аспекти, такі як сприятливий клімат, чисте довкілля, екологічна безпека, можуть виступати важливими детермінантами імміграційного вибору [45].

Проведений теоретичний аналіз засвідчує, що ухвалення рішення про імміграцію формується під впливом цілого комплексу чинників: економічних реформ, особливостей державного управління, ситуації на ринку праці,

екологічних ризиків, рівня життя, доступу до інформації про країну призначення. Іміграція — складний процес, що має неоднозначні наслідки як для самої особистості, так і для приймаючої країни. Він супроводжується адаптаційними труднощами, потребою у формуванні нових соціальних зв'язків, зміною ідентичності, а також відкриває можливості для розвитку, професійної реалізації й розширення світогляду [48].

Зіштовхуючись із новими соціальними й культурними умовами, імігрант реагує залежно від власних особистісних рис, попереднього досвіду та рівня підготовки до інтеграції. На початковому етапі можлива поява стану шоку, заперечення або уникнення нових обставин. Зі зростанням усвідомлення власної ситуації, прийняттям нової реальності, імігрант може переживати розгубленість, незручність, емоційну нестабільність, що поступово змінюється на процес пошуку нових стратегій адаптації, формування нових соціальних ролей і моделей поведінки [44].

Окрім переживання культурного шоку, особистість може стикатися з внутрішнім опором, почуттям злості, страхом перед невідомим, що супроводжуються відчуттям втрати звичних ресурсів, стабільного середовища, соціальних зв'язків. У таких обставинах індивід чинить опір змінам, намагається захищати свою ідентичність і звичні уявлення про світ, що проявляється у відмові приймати нові правила, норму чи цінності приймаючого суспільства. Водночас депресивний стан і розгубленість впливають на особистість через формування глибокого відчуття незадоволеності, внутрішньої пустоти, безцільності, втрати контролю над власним життям. Це призводить до інертного ставлення до дійсності, зниження мотивації, появи пригніченості, смутку, що може ускладнювати подальшу адаптацію [50].

Проте з часом, завдяки поступовій інтеграції та зниженню емоційної напруги, особистість починає переосмислювати ситуацію, в якій опинилася. Вона переходить до стадії когнітивного аналізу, зосереджуючись на пошуку позитивних сторін нової реальності, виявленні власних ресурсів та переваг. У

цей період людина намагається оцінити потенційні можливості, які надає новий соціальний простір, формує гіпотези щодо того, що може бути прийнятним для її потреб, цінностей, переконань. Цей етап характеризується більш раціональним підходом, здатністю критично осмислювати зміни, планувати подальші дії [50].

На стадії апробації особистість демонструє більшу активність у сприйнятті нових можливостей, починає експериментувати, випробовуючи різні соціальні ролі, моделі поведінки, способи взаємодії з оточенням. Людина поступово визначає, що відповідає її індивідуальним потребам, що прийнятне для її системи цінностей, а що викликає дискомфорт чи неприйняття. Цей етап є надзвичайно важливим для формування власної адаптаційної стратегії, оскільки допомагає обрати ті аспекти нової культури, які можуть бути інтегровані в особистісну структуру без втрати автентичності [46].

Після етапу апробації настає період прийняття, коли особистість погоджується з новими умовами життя, визнає нову реальність як таку, що існує «тут і зараз», зосереджується на власному розвитку, навчанні, формуванні нових соціальних зв'язків. Цей етап супроводжується більшою відкритістю до взаємодії, готовністю вивчати нові знання, оволодівати навичками, необхідними для успішного функціонування в новому соціальному середовищі. Особистість починає активно вивчати культурні норми, традиції, соціальні ролі, правила взаємодії, що сприяє поступовому формуванню почуття належності до нового соціуму [47].

Повномасштабна війна, що триває понад два роки, докорінно змінила життя багатьох людей, змусивши їх залишити власні домівки, країну, знайоме середовище, переосмислити власні плани, мрії, перспективи. Багато осіб вимушено емігрували за кордон, шукаючи безпеки, умов для виживання, нових можливостей. У результаті суспільство розділилося на тих, хто залишився в країні, і тих, хто опинився за кордоном. Цей процес супроводжується складними психологічними переживаннями: втратою відчуття «своєї території», втраченою стабільністю, емоційним зв'язком із

рідними місцями, болісною розлукою з близькими, друзями. Відчуття порожнечі, що виникає через розрив із власним культурним і соціальним простором, супроводжується болем, провинною, соромом, тугою, безпорадністю [51].

Частина людей, опинившись за кордоном, поступово освоїлися в новій країні, інтегрувалися в соціальне середовище, сформували нові соціальні зв'язки, набули нових ролей. Інші — повернулися на батьківщину, оскільки процес адаптації вимагав від них значних вольових зусиль, стійкості, відкритості до іншого менталітету, культури, інформаційного простору, нових форм спілкування та взаємодії.

Таким чином, імміграція є актуальною проблемою сучасності, яка потребує уваги з боку суспільства, наукової спільноти, органів державної влади. Цей процес вимагає часу, наполегливості, психологічної стійкості, сили волі, щоб забезпечити природно-кліматичну, психологічну, соціокультурну адаптацію особистості до нових умов. Він передбачає мобілізацію всіх індивідуальних ресурсів, розвиток гнучкості, емоційної стійкості, здатності зберегти особистісну цілісність в умовах змін і невизначеності.

1.3 Особливості соціально-психологічної адаптації до нових умов у імміграції

Міграційні процеси супроводжуються глибокими трансформаціями всієї системи соціально-психологічних відносин, що призводить до змін у структурі соціальних зв'язків, рольових функцій і системи цінностей особистості. Такі зміни, у свою чергу, активізують складні психологічні механізми, що забезпечують або ускладнюють адаптаційні процеси особистості в новому соціокультурному середовищі. Ці механізми впливають як на емоційний стан індивіда, так і на його поведінкові реакції, сприяючи формуванню нових моделей взаємодії з оточенням [8].

Особливістю соціально-психологічної адаптації є взаємодія зовнішніх і внутрішніх чинників, які водночас відображають умови навколишнього середовища та внутрішні ресурси самої особистості. До зовнішніх чинників відносять умови праці, особливості організації соціального життя, характер комунікацій з оточенням, наявність чи відсутність підтримки з боку приймаючої спільноти. Внутрішні чинники охоплюють індивідуально-психологічні характеристики, рівень особистої мотивації, емоційну стійкість, здатність до адаптації, установку на прийняття змін. Усвідомлення взаємозв'язку між цими двома групами чинників дозволяє глибше зрозуміти, як відбувається процес соціально-психологічної адаптації іммігрантів до нових умов життя, а також чому одні особистості адаптуються легше, а інші — з труднощами [11].

Складність імміграційного процесу зумовлюється насамперед глибиною психологічних переживань, які супроводжують особистість під час адаптації до нових обставин. Вони включають емоційне напруження, страх невідомого, сум за втраченим домом, відчуття соціальної ізоляції, потребу будувати нові стосунки. Іммігранти часто стикаються з негативним ставленням або упередженістю з боку місцевого населення, що створює ґрунт для виникнення міжособистісних конфліктів і поглиблює почуття відчуженості. Водночас процес адаптації є двостороннім: він потребує поступового пристосування як з боку іммігранта, так і з боку приймаючого соціуму, який повинен забезпечити умови для інтеграції нового члена спільноти [12].

Зміна місця проживання, особливо вимушена, вимагає від особистості проходження певних етапів адаптації до нових соціальних і культурних умов. У психології виділяють кілька стадій цього процесу, кожна з яких має свої особливості, тривалість і залежить від індивідуальних характеристик, контексту зміни місця проживання, рівня підтримки.

Перший етап розпочинається одразу після прибуття до нової країни. На цьому етапі переважає емоційне піднесення, відчуття новизни, захоплення незнайомими традиціями, архітектурою, способом життя. Особистість

ідеалізує нову країну, бачить її як місце нових можливостей, на фоні чого рідна країна може здаватися буденною, менш цікавою. Цей стан можна описати як «рожеві окуляри» адаптації, але він є тимчасовим і поступово згасає, поступаючись місцем більш критичному погляду на реальність [14].

Другий етап настає, коли ейфорія спадає, а індивід починає усвідомлювати складнощі, пов'язані з життям у новій культурі. З'являється відчуття непотрібності, ізоляції, внутрішньої самотності. У рідній країні людина мала близьке оточення, підтримку друзів і родини, що забезпечувало емоційну стабільність. У новій країні ці зв'язки відсутні, тому іммігрант активно шукає співвітчизників, намагається знайти їх через соціальні мережі, громадські організації, релігійні громади, культурні заходи. Це прагнення компенсувати відсутність знайомого соціального кола є природною реакцією на відчуття самотності та потребу у приналежності [15].

На третьому етапі відбувається емоційний спад, особливо у тих, кому не вдалося знайти підтримку чи налагодити стосунки. З'являється відчуття безпорадності, постійного незадоволення, розчарування. Особистість відчуває, що втрачає контроль над власним життям, поглиблюється емоційна пригніченість, що може призводити до депресивних станів. У багатьох у цей момент виникає сильне бажання повернутися на батьківщину, навіть якщо проблеми, що спонукали до імміграції, досі залишаються невирішеними. Повернення в цьому випадку розглядається як можливість відновити втрачене відчуття стабільності та емоційної захищеності [17].

Четвертий етап характеризується поступовим усвідомленням необхідності адаптації. Після періоду депресії й розчарування особистість намагається віднайти нові сенси, переключити увагу на конструктивну діяльність, зайнятися саморозвитком, здобуттям нових знань, навичок. Людина ставить перед собою конкретні цілі, шукає можливості для їх реалізації, поступово відчуває задоволення від перших досягнень у новій країні. Цей етап свідчить про поступове прийняття нової реальності,

формування адаптаційної стратегії, відновлення внутрішньої рівноваги та здатності будувати своє життя на новому місці [19].

Повномасштабна війна, що триває вже понад два роки, докорінно змінила долі мільйонів людей, змусивши їх залишити рідні домівки, втратити плани, мрії, частину ідентичності. Імміграція стала вимушеним кроком, що супроводжувався втратами: власної території, дому, близьких, соціальних зв'язків, звичного середовища. Ця втрата породжує відчуття порожнечі, болю, провини, сорому, туги, безпорадності. Для багатьох процес побудови нового життя потребує значних зусиль, терпіння, витримки. Частина людей адаптувалася до нової культури, інтегрувалася у соціум, тоді як інші повернулися на батьківщину, не витримавши навантаження, що супроводжує процес інтеграції: відмінності в менталітеті, культурі, мові, способах взаємодії [22].

П'ятий етап адаптаційного процесу характеризується повним прийняттям особистістю нових умов життя та інтеграцією у культуру країни перебування. На цьому етапі індивід досягає внутрішньої гармонії, відчуття стабільності та комфорту у новому соціальному середовищі. Він опановує культурні норми, соціальні ролі, мову, форми комунікації, що дозволяє йому функціонувати нарівні з місцевим населенням, брати активну участь у соціально-економічному та культурному житті приймаючої країни. Особистість формує відчуття належності, зникає емоційна напруга, а нове середовище стає звичним і безпечним простором [23].

Процес адаптації значною мірою залежить від вікових особливостей особистості. Одним із важливих чинників, що впливають на швидкість і ефективність пристосування, є вік іммігранта. Молоді люди зазвичай мають більшу гнучкість, відкритість до нового, вони легше сприймають зміни, не бояться незвіданого. Їх приваблює можливість досліджувати нові горизонти, здобувати новий досвід, розширювати світогляд. Сучасна молодь характеризується прагненням до постійного навчання, умінням користуватися різноманітними ресурсами для особистісного й професійного розвитку.

Відсутність страху перед змінами, високий рівень мобільності, бажання експериментувати дозволяють їм легше змінювати професійний шлях, знаходити заняття, що відповідає їхнім інтересам, перетворювати хобі на роботу, працювати дистанційно, залишаючись незалежними від місця проживання, часу та обставин [25].

Крім того, сучасні молоді люди менш прив'язані до родини в традиційному розумінні цього зв'язку, адже цифрові технології, зокрема гаджети, соціальні мережі, месенджери, дозволяють їм підтримувати контакт із близькими незалежно від географічної відстані. Вони легко знаходять нових друзів, однодумців, соціальні кола завдяки онлайн-комунікації. Ще одним важливим фактором є висока енергія, амбітність, мотивація, що допомагають долати труднощі, приймати виклики та не зупинятися перед перешкодами, які виникають під час адаптації в новому середовищі. Молодь сприймає переїзд як шанс для розвитку, професійного зростання, самореалізації, тому часто розглядає імміграцію як новий етап життя, а не як втрату попереднього.

Натомість дорослі іммігранти, особливо ті, хто більшу частину життя прожив у рідній країні, зазвичай переживають процес адаптації складніше. Для них імміграція супроводжується відчуттям втрати — дому, знайомих місць, професійної діяльності, соціального статусу, звичного укладу життя. Ці втрати створюють емоційний вакуум, що наповнюється смутком, тугою, болем. Дорослі особистості частіше прив'язані до рідного простору, будинку, конкретних вулиць, місцевості, сформованих роками звичок. Зміна такого усталеного середовища стає значним викликом, подолати який нелегко. Додаткові труднощі створюють підвищену тривожність, невпевненість у власних силах, страх перед невідомим, ностальгія за минулим життям. Усе це ускладнює процес прийняття нової реальності, уповільнює адаптацію, а іноді стає причиною емоційного виснаження [26].

Наукові підходи до розуміння адаптації іммігрантів доповнює концепція акультурації, що описує процес взаємодії культур і засвоєння елементів культури іншого народу. Одну з найвідоміших моделей акультурації

запропонував Дж. Беррі, виокремивши чотири стратегії, серед яких першою є асиміляція. Асиміляція передбачає, що іммігранти відмовляються від власної культурної ідентичності, традицій, цінностей, повністю приймають культуру приймаючого суспільства. Вони прагнуть ідентифікувати себе з новим соціумом, переймаючи його норми, правила, спосіб життя, а також намагаються відповідати очікуванням і стандартам приймаючої спільноти. Такий підхід дозволяє швидко інтегруватися, але водночас може супроводжуватися втратою власної культурної спадщини та почуттям відчуження від своїх культурних коренів [28].

У межах концепції акультурації виділяють кілька стратегій пристосування іммігрантів до нового соціокультурного середовища. Однією з них є асиміляція, яка передбачає поступову втрату етнокультурної ідентичності, прийняття культурних норм, традицій і цінностей приймаючого суспільства. Асиміляція має два різновиди: культурну та структурну. Культурна асиміляція охоплює зміни в традиціях, звичаях, системі цінностей етнічної меншини, які поступово наближаються до домінуючої культури. У свою чергу, структурна асиміляція виявляється через зміни у взаємодії між представниками етнічної меншини та соціокультурним середовищем більшості, що проявляється у послабленні контактів із власною етнічною групою та розширенні контактів з іншими етнічними спільнотами. Цей процес супроводжується поступовим злиттям із соціальною структурою більшості, зміною соціальних ролей, включенням до спільних соціальних мереж [30].

Іншою стратегією акультурації є сегрегація, яка характеризується прагненням етнічної спільноти ізолюватися від культури більшості, формуючи закриті, ізольовані спільноти всередині приймаючого суспільства. У такій моделі іммігранти акцентують увагу на збереженні власної культури, мови, традицій, уникаючи активної взаємодії з іншими культурними групами. Причинами вибору сегрегації можуть бути як усвідомлене бажання зберегти власну культурну ідентичність, так і уникнення можливих конфліктів, культурних суперечностей чи відчуття загрози власній культурі. Водночас

сегрегація може бути результатом обмежених можливостей для інтеграції через бар'єри з боку приймаючого суспільства або дискримінаційні практики [28].

Третьою стратегією акультурації є маргіналізація, що відображає стан втрати культурної та соціальної ідентичності. Ця стратегія супроводжується відчуттям відчуження, відривом як від власної традиційної культури, так і від культури приймаючого суспільства. Маргіналізація виникає в умовах, коли іммігранти не мають можливості зберігати власну культурну спадщину та одночасно не можуть або не хочуть адаптуватися до нових культурних норм. Такий стан часто супроводжується стресом, психологічною напруженістю, почуттям безпорадності, що негативно впливає на емоційне благополуччя особистості. Маргіналізація може стати основою для виникнення особистісної кризи, маргінальної ідентичності, внутрішніх конфліктів, а також підвищує ризик переживання дискримінації та соціального виключення [32].

Інтеграція виступає четвертою стратегією акультурації та передбачає прагнення іммігрантів одночасно зберігати власну культурну ідентичність і активно взаємодіяти з приймаючим суспільством. Інтеграція означає здатність поєднувати елементи двох культур, залишаючись частиною своєї етнічної спільноти, але водночас приймаючи участь у соціальному, економічному, культурному житті країни перебування. Це багатовимірний процес, що включає різні аспекти: юридичний (легалізація статусу, отримання прав і обов'язків), політичний (участь у політичному житті, доступ до громадянських прав), структурний (участь у системах освіти, працевлаштування, охорони здоров'я) та соціокультурний (опанування мовою, нормами поведінки, цінностями). Розуміння цих аспектів дозволяє усвідомити, що інтеграція — це не лише процес пристосування до нових умов, а й взаємодія на різних рівнях суспільного життя, що забезпечує гармонійне співіснування різних культурних груп. Тож, стратегії акультурації відображають різні моделі взаємодії між культурою іммігрантів і культурою приймаючого суспільства, підкреслюючи багатовимірність і складність

процесу соціально-психологічної адаптації. Усвідомлення цих стратегій важливе для розуміння шляхів адаптації, прогнозування можливих труднощів і пошуку ефективних рішень для сприяння інтеграційним процесам [31].

Таким чином, адаптація визначається як процес активного пристосування людини до змінних умов зовнішнього середовища, спрямований на збереження відносної стабільності її внутрішнього стану та оптимізацію взаємодії із середовищем. Завдяки цьому процесу індивід може відповідати актуальним потребам, реалізовувати цілі та долати виклики, що постають у соціальному контексті.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз виявив, що адаптація – це процес активного пристосування людини до змінних умов зовнішнього середовища, що має на меті збереження відносної сталості її внутрішнього середовища та оптимізації взаємодії «людина-середовище», що надає можливість відповідати поточним потребам і реалізовувати головні цілі, які з ним пов'язані.

Соціально-психологічна адаптація - це процес відображення цілісної взаємодії, інтеграції особистості у спільноту, її самовизначення, що забезпечує оптимальну реалізацію внутрішніх можливостей особистості, її потенціалу в соціально значимій діяльності, в здатності взаємодіяти з навколишнім соціумом в різних умовах. Під час цього процесу в особистості відбуваються зміни в її внутрішньому світі, які з'являються нові уявлення, знання про ту діяльність, якою займається особистість, і в результаті відбувається самокорекція, самовизначення та самоактуалізація.

За результатами процесу соціально-психологічної адаптації визначається рівень адаптивності як якісної характеристики особистості. Так, за гуманістичним підходом рівень адаптованості визначає ступінь інтеграції особистості в соціумі. З когнітивної теорії адаптивність – це відсутність переживань загрози, внутрішніх конфліктів, фрустраційного стану. З діяльнісного підходу стан адаптивності – це високий надлишковий, оптимальний, низький та дезадаптований стан, що є особливістю діяльності особистості та ступенем її реалізації. Психологічні якості та властивості особистості забезпечують адаптаційний процес впродовж усього життєвого шляху людини, показником якого є рівень її інтегрованості в соціумі, що передбачає виконання соціальної ролі, рівень розвитку індивідуального потенціалу та емоційного самопочуття.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО НОВИХ УМОВ В ІММІГРАЦІЇ

2.1 Психодіагностичні методи дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації до нових умов в імміграції

Процес соціально-психологічної адаптації іммігрантів є складним, багатовимірним явищем, що охоплює інтеграцію особистості в нове соціокультурне середовище, формування нових соціальних зв'язків, засвоєння нових норм, цінностей, ролей. Адаптація вимагає мобілізації психологічних ресурсів, здатності долати стресові ситуації, переживати втрати, змінювати уявлення про себе й світ. Для ефективного вивчення цього процесу важливо застосовувати комплекс психодіагностичних методів, які дозволяють оцінити рівень адаптації, виявити труднощі, чинники, що впливають на

пристосування, а також дослідити індивідуально-психологічні характеристики, що детермінують успішність адаптаційного процесу.

Психодіагностика соціально-психологічної адаптації іммігрантів ґрунтується на багатоплановому підході, що передбачає комплексне вивчення когнітивних, емоційних, поведінкових, мотиваційних аспектів адаптаційного процесу. Вибір методик залежить від мети дослідження, контексту адаптації, особливостей вибірки (вікових, культурних, мовних характеристик), а також від того, чи досліджується адаптація як стан, процес чи результат [36].

Теоретичною основою вибору психодіагностичних методів дослідження соціально-психологічної адаптації іммігрантів є положення про необхідність комплексного підходу до вивчення багатовимірного феномену адаптації, що включає когнітивний, емоційний, поведінковий і мотиваційний аспекти. Як зазначає С. Максименко, «ефективність психологічного дослідження забезпечується застосуванням різних методів як єдиної системи, що дозволяє враховувати їхні можливості, обмеження, взаємодоповнення та взаємні переходи залежно від логіки дослідження» [52]. Цей підхід дозволяє дослідити адаптацію як процес, стан та результат взаємодії особистості із соціокультурним середовищем.

Науковці вказують, що вибір методів дослідження соціально-психологічної адаптації повинен передбачати поєднання теоретичного аналізу проблеми з емпіричними методами, які забезпечують отримання кількісних та якісних даних. Як зазначають В. Моргун і І. Тітов, «логіка дослідження передбачає послідовність від теоретичного аналізу, моделювання ситуацій до емпіричного збору даних, їх математичної обробки та якісної інтерпретації» [38].

Процес соціально-психологічної адаптації іммігрантів до нових умов життя є складним і багатогранним явищем, що охоплює інтеграцію особистості у соціокультурне середовище, формування нових соціальних зв'язків, опанування нових норм, цінностей, моделей поведінки. Для комплексного вивчення цього процесу доцільно застосовувати

психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити рівень адаптації, емоційний стан, когнітивні та поведінкові особливості пристосування. Вибір методик зумовлюється метою дослідження, особливостями вибірки, теоретичними засадами, що лежать в основі розуміння адаптаційного процесу [35].

У дослідженні особливостей соціально-психологічної адаптації іммігрантів обрано три психодіагностичні методики, кожна з яких відображає окремі аспекти адаптаційного процесу: емоційний, когнітивний, поведінковий.

Методика К. Роджерса та Р. Даймонда є одним із найпоширеніших інструментів для оцінювання рівня соціально-психологічної адаптації особистості. Вона дозволяє діагностувати, наскільки ефективно особистість пристосувалася до соціального середовища, наскільки комфортно почувається у соціальних контактах, у якому ступені відчуває свою включеність у соціум [24].

Методика складається з 101 твердження, що відображають різні сфери соціального функціонування: емоційний стан, міжособистісну взаємодію, самооцінку, ставлення до суспільних норм. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за шкалою «так» чи «ні», після чого результати підсумовуються за кількома шкалами [24].

Основними показниками методики є:

- адаптивність – здатність до гнучкого пристосування, відкритість до нового;
- відчуття самоповаги – рівень прийняття себе у нових умовах;
- емоційний комфорт – ступінь емоційної врівноваженості;
- взаємодія із соціальним середовищем – рівень соціальної активності, налагодження контактів;
- прийняття соціальних норм – готовність дотримуватися правил приймаючого суспільства.

Результати за методикою дозволяють оцінити загальний рівень соціально-психологічної адаптації, виявити труднощі у взаємодії з новим середовищем, а також прогнозувати ймовірність дезадаптаційних проявів.

Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна застосовується для діагностики емоційного стану особистості у ситуаціях зміни соціокультурного середовища. Методика розрізняє два види тривожності:

- реактивну тривожність (ситуативну) – відображає поточний емоційний стан, реакцію на стресову ситуацію;
- особистісну тривожність – характеризує стійку властивість особистості схилитися до переживання тривоги у різних життєвих обставинах [22].

Опитувальник складається з 40 тверджень: 20 – для оцінки ситуативної тривожності та 20 – для оцінки особистісної. Респондент оцінює кожне твердження за чотирибальною шкалою залежно від ступеня згоди.

В умовах імміграції ця методика дозволяє визначити рівень емоційної напруги, що виникає у процесі адаптації, оцінити схильність до тривожних реакцій на зміни, нові соціальні вимоги, культурні відмінності. Високий рівень тривожності може свідчити про підвищений ризик дезадаптації, емоційного виснаження, потребу в психологічній підтримці [22].

Методика Л. В. Яновського призначена для вивчення особливостей процесу акультурації, рівня пристосування особистості до нової культурної реальності. Вона враховує такі компоненти адаптації, як когнітивна адаптація (знання про нову культуру), емоційна адаптація (ставлення до культурних відмінностей), поведінкова адаптація (засвоєння моделей поведінки, прийнятих у новому соціумі) [22].

Опитувальник включає шкали:

- культурного шоку – рівень стресових переживань від зіткнення з новою культурою;
- інтеграційної готовності – мотивація до інтеграції, прагнення до взаємодії з місцевим населенням;

- етнокультурної ідентичності – відчуття приналежності до власної культури;

- відчуття підтримки – наявність соціальних зв'язків, допомоги від інших [22].

Застосування цієї методики дозволяє комплексно оцінити не лише рівень адаптації, а й стратегічні орієнтації особистості у новому середовищі: чи схильна вона до асиміляції, інтеграції, сегрегації або маргіналізації. Отримані дані мають важливе значення для прогнозування ефективності адаптаційного процесу, планування програм психологічної допомоги іммігрантам.

Комплексне використання зазначених методик забезпечує можливість всебічного дослідження соціально-психологічної адаптації іммігрантів: оцінити рівень інтеграції, виявити емоційні труднощі, визначити ставлення до нової культури, готовність до змін. Результати дослідження можуть бути використані для розробки заходів психологічної підтримки, формування індивідуальних планів інтеграції, а також для наукового аналізу факторів, що сприяють або перешкоджають успішній адаптації іммігрантів до нових умов життя.

2.2 Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда є одним із провідних інструментів психодіагностики, що використовується для вивчення особливостей особистості та рівня її адаптації до нового соціального середовища. Цей особистісний опитувальник створений у рамках гуманістичної психології, яка підкреслює важливість суб'єктивного досвіду, самоприйняття та реалізації потенціалу особистості.

Автори методики — Карл Роджерс, відомий як один із засновників клієнт-центрованої психотерапії, та Р. Даймонд — запропонували її у 1954

році у статті «Психотерапія і зміни особистості: координовані дослідження клієнт-центрованого підходу». Від моменту створення методика набула широкого поширення у наукових і практичних дослідженнях, зокрема для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації студентів, іммігрантів, працівників, що змінюють культурне середовище, а також інших груп, які переживають ситуацію зміни умов життя [24].

У вітчизняних психологічних дослідженнях методика Роджерса – Даймонда часто застосовують для вивчення проблем адаптації першокурсників до умов навчання у вищій школі, а також для дослідження процесів пристосування до нових соціальних ролей у різних критичних періодах життя. Вона демонструє високу діагностичну чутливість та ефективність як інструмент для виявлення не лише рівня адаптованості чи дезадаптованості, але й особливостей самооцінки, її перебудови у періоди життєвих криз, змін соціального статусу, етапів особистісного розвитку. Вік респондентів, для яких застосовується методика, зазвичай починається з 12–13 років, хоча в окремих випадках вона може використовуватися й у молодшому віці, але виключно в індивідуальному порядку [24].

Опитувальник складається зі 101 твердження, що стосуються різних аспектів життя, психологічного стану, стилів поведінки та взаємодії особистості. Зміст тверджень розкриває сфери емоційної врівноваженості, соціальної активності, здатності будувати міжособистісні стосунки, прийняття соціальних норм і власної особистості. Твердження побудовані у безособовій формі, де усі займенники вживаються у третій особі однини, що має на меті зменшення впливу прямої ідентифікації, тобто уникає ефекту, коли респондент «безпосередньо співвідносить» твердження зі собою. Такий підхід дозволяє підвищити об'єктивність відповідей, зменшити вплив соціально бажаних відповідей і сприяти більш неупередженій самооцінці [24].

Структура опитувальника включає три групи тверджень: 37 з них відповідають характеристикам адаптованої особистості, ще 37 — дезадаптованої, а 26 мають нейтральний характер. Серед нейтральних

тверджень виділяється так звана «шкала брехні», що дає змогу виявити схильність респондента до соціально бажаних відповідей або намагання створити позитивний образ власної особистості. Така побудова опитувальника дозволяє отримати багатовимірну картину соціально-психологічної адаптації, оскільки враховує як прямі показники адаптованості чи дезадаптованості, так і рівень об'єктивності само звітування [24].

Відповіді респондента оцінюються за шкалою, що класично передбачає семибальну градацію, де кожен рівень відповіді відображає ступінь узгодженості респондента з висловлюванням. Однак деякі дослідники піддають сумніву доцільність такої розширеної шкали, вказуючи на те, що для пересічного респондента надто тонкі відтінки відповідей можуть бути незрозумілими або суб'єктивно нечіткими. Тому в окремих випадках використовуються скорочені варіанти шкали для підвищення достовірності даних [19].

Результати методики інтерпретуються через зіставлення отриманих балів із нормативними показниками. Високі результати за шкалою адаптованості свідчать про успішність процесу соціально-психологічної адаптації, відчуття комфорту в соціальному середовищі, адекватну самооцінку, готовність до взаємодії. Натомість високі показники дезадаптованості можуть сигналізувати про емоційну напругу, відчуття ізоляції, внутрішній конфлікт, неприйняття нових соціальних умов. Показники за шкалою брехні дозволяють оцінити, наскільки відповіді є достовірними, а також враховувати рівень соціально бажаних відповідей під час інтерпретації [19].

Практичне значення методики К. Роджерса та Р. Даймонда полягає в її універсальності та можливості застосування для широкого спектра завдань: від діагностики адаптації студентів першого курсу до оцінки адаптаційних процесів іммігрантів, переселенців, осіб, що переживають життєві кризи або кардинальні зміни соціального статусу. Методика дозволяє не лише виявити рівень адаптації, а й визначити індивідуальні психологічні особливості, що

сприяють або ускладнюють цей процес. Отримані дані можуть бути використані для планування індивідуальної або групової психологічної підтримки, розробки програм адаптаційної допомоги, профілактики дезадаптаційних проявів [19].

У межах методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда автори виокремили шість інтегральних показників, які дозволяють комплексно оцінити особливості адаптаційного процесу особистості. Ці показники є узагальнюючими індикаторами, що відображають різні аспекти адаптації, взаємодії особистості з соціальним середовищем, ставлення до себе та інших. Зокрема, до таких показників належать:

- Адаптація – характеризує загальний рівень пристосування особистості до нового середовища, здатність приймати нові правила, норми поведінки, ефективно взаємодіяти з оточенням.

- Самоприйняття – відображає рівень позитивного ставлення до себе, прийняття власних якостей, впевненість у власних можливостях, внутрішню гармонію.

- Прийняття інших – демонструє рівень відкритості до людей, готовність приймати інших такими, якими вони є, без упередженості, схильність до емпатії та взаєморозуміння.

- Інтернальність (рівень суб'єктивного контролю) – показує, наскільки особистість схильна приписувати відповідальність за події власному впливу, контролювати власне життя чи, навпаки, вбачати причини у зовнішніх обставинах.

- Емоційний комфорт – свідчить про рівень емоційної рівноваги, здатність підтримувати стабільний емоційний стан у нових соціальних умовах.

- Прагнення до домінування – відображає схильність особистості до лідерства, контролю над ситуацією, бажання впливати на інших, брати на себе відповідальність [19].

Кожен із зазначених показників розраховується за емпірично виведеними формулами, що враховують кількість позитивних відповідей (а) і

кількість негативних відповідей (b) за відповідними групами тверджень. Формули дозволяють отримати відсоткові значення, що полегшує порівняння результатів із нормативними даними:

- Адаптація (A): $A = a / (a + b) \times 100\%$
- Самоприйняття (S): $S = a / (a + b) \times 100\%$
- Прийняття інших (L): $L = 1.2a / (1.2a + b) \times 100\%$
- Емоційний комфорт (E): $E = a / (a + b) \times 100\%$
- Інтернальність (I): $I = a / (a + 1.4b) \times 100\%$
- Прагнення до домінування (D): $D = 2a / (2a + b) \times 100\%$ [24].

Процедура дослідження є чітко регламентованою і передбачає індивідуальне або групове тестування. Дослідник пропонує респондентові уважно ознайомитися з кожним твердженням опитувальника та співвіднести його зміст зі своїм життєвим досвідом, особистими характеристиками. У бланку відповідей необхідно позначити оцінку відповідно до наступної шкали:

- 0 – це мене зовсім не стосується;
- 1 – це мене не стосується;
- 2 – мабуть, це мене не стосується;
- 3 – не знаю, чи це мене стосується;
- 4 – це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 – це схоже на мене;
- 6 – це точно я [22].

Кожен бал фіксується у відповідному полі бланка відповідей, який представлено у додатку (див. Додаток А). Після завершення опитування дані обробляються згідно з ключем методики, також поданим у додатках. Важливо зазначити, що твердження під номерами 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 не включаються до жодної шкали та слугують як нейтральні або контрольні для оцінки достовірності відповідей [24].

Після обробки даних розраховуються інтегральні показники за наведеними формулами. Отримані результати інтерпретуються з урахуванням нормативних значень, що варіюються залежно від віку респондента. Якщо

показник є нижчим за нормативне значення, це трактують як надмірно низький рівень розвитку відповідної якості чи здатності. Натомість результати, що перевищують норму, свідчать про підвищений рівень прояву відповідної характеристики. Такий підхід дозволяє диференційовано оцінити адаптаційний потенціал особистості, виявити сильні сторони, а також сфери, що потребують розвитку або психологічної підтримки [24].

Методика Роджерса –

Даймонда має високу практичну цінність завдяки комплексності оцінювання. Вона дозволяє не лише отримати узагальнені показники адаптації, але й зрозуміти, які саме фактори адаптації (емоційні, когнітивні, поведінкові) потребують уваги. Отримані дані можуть слугувати основою для побудови індивідуальних програм психологічної підтримки, планування заходів соціальної інтеграції, а також для проведення порівняльних досліджень адаптації різних груп населення (наприклад, студентів, іммігрантів, переселенців).

2.3 Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна

Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є одним із найбільш відомих і широко застосовуваних психодіагностичних інструментів для вимірювання рівня тривожності як емоційного стану (реактивної тривожності) та як стійкої індивідуальної характеристики особистості (особистісної тривожності). Ця методика була розроблена Чарльзом Спілбергером у 1970 році в межах когнітивно-емоційної парадигми психології для оцінки емоційної напруги, яку особистість переживає як у конкретний момент часу, так і в загальному контексті її життя. Головною ідеєю шкали є розмежування тривожності як ситуативного стану, що зумовлений конкретною ситуацією, та як властивості особистості, яка

визначає схильність індивіда до тривожних переживань у широкому спектрі життєвих обставин [22].

Відзначаючи високу практичну ефективність, методика було адаптовано для використання у вітчизняній психологічній практиці Ю. Ханіним, що дозволило врахувати мовні, культурні й психологічні особливості досліджуваного контингенту. Завдяки адаптації методика отримала другу назву — «Шкала Спілбергера – Ханіна» та набула поширення у клінічній, освітній, спортивній, організаційній психології. Її простота застосування, висока чутливість до змін емоційного стану, можливість кількісної оцінки забезпечили методиці популярність як серед науковців, так і серед практиків. У клінічній практиці шкала використовується для виявлення рівня вираженості тривожних переживань, оцінювання динаміки психоемоційного стану пацієнтів під впливом терапевтичних або психокорекційних заходів, а також для відстеження змін емоційної напруги у процесі реабілітації [22].

Особлива клінічна значущість шкали Спілбергера – Ханіна полягає в її здатності одночасно вимірювати як ситуативну, так і особистісну тривожність. Більшість відомих психодіагностичних методик оцінюють лише один аспект тривожності: або поточний емоційний стан, або стабільну схильність до тривожних переживань. Натомість методика Спілбергера дає змогу диференціювати ці два виміри, що є особливо цінним для клінічної діагностики, психологічного консультування, психотерапії. Вона дозволяє досліджувати як реакції особистості на конкретні стресові чи загрозливі ситуації, так і її загальну емоційну стабільність, здатність долати напруженість, особливості сприйняття загрози [22].

Вимірювання особистісної тривожності має особливо важливе значення, оскільки ця характеристика визначає емоційно-поведінковий стиль особистості, її схильність до тривожних переживань у повсякденних ситуаціях, стратегії подолання стресових обставин. У сучасній психології вважається, що певний рівень тривожності є природним і навіть необхідним елементом функціонування активної особистості, оскільки він стимулює

мобілізацію ресурсів, підвищує увагу, сприяє відповідальності. Існує поняття «оптимального рівня тривожності», або «корисної тривожності», коли емоційне напруження виконує адаптивну роль, допомагаючи людині готуватися до важливих подій, уникати помилок, відповідально ставитися до завдань. Однак надмірний або хронічно підвищений рівень тривожності може мати дезадаптивні наслідки, призводити до розвитку тривожних розладів, порушень емоційної рівноваги, соматичних скарг [22].

Шкала Спілбергера – Ханіна дозволяє дослідити, наскільки людина усвідомлює власний емоційний стан, як вона оцінює свої переживання, що важливо для формування самоконтролю. Оцінка респондентом свого емоційного стану в рамках методики є важливим елементом самоусвідомлення та самооцінки, що сприяє кращому розумінню власних емоційних реакцій, пошуку конструктивних способів їхнього регулювання. Завдяки використанню шкали можна не тільки діагностувати рівень тривожності, але й виявити психологічні особливості особистості, що зумовлюють її сприйнятливність до стресу, реакції на напружені ситуації, схильність до уникнення чи протидії загрозам [22].

У межах методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна виокремлюють дві основні підшкали, кожна з яких має свою діагностичну спрямованість і дозволяє досліджувати різні аспекти тривожності як емоційного феномену. Перша підшкала, що отримала назву шкали стану тривожності або ситуативної тривожності, призначена для оцінювання актуального емоційного стану особистості в конкретний момент часу. Вона вимірює, як респондент відчувається «прямо зараз», тобто на момент тестування, фіксуючи суб'єктивно пережиті відчуття страху, напруження, неспокою, нервозності, тривоги, а також фізіологічні прояви, що зумовлені активацією вегетативної нервової системи. Ситуативна тривожність розглядається як емоційна реакція на певну стресову ситуацію, що має ситуативний характер, змінюється в залежності від обставин, інтенсивності стресових факторів, суб'єктивного

значення ситуації. Її рівень коливається залежно від контексту, що робить цю шкалу чутливою до змін емоційного стану під впливом зовнішніх чинників [1].

Ситуативна тривожність характеризується комплексом емоційних переживань, серед яких напруження, хвилювання, заклопотаність, неспокій. Вона виникає як реакція на потенційно загрозливу або нову для особистості ситуацію, що потребує мобілізації внутрішніх ресурсів. Важливо, що цей стан є тимчасовим і може варіюватися в межах короткого проміжку часу залежно від зміни зовнішніх обставин або внутрішнього сприйняття ситуації. Високий рівень ситуативної тривожності за результатами методики може свідчити про підвищену емоційну напруженість, що потребує розвантаження чи психологічної підтримки [1].

Друга підшкала методики, що називається шкалою особистісної тривожності, спрямована на оцінювання відносно стійких характеристик особистості, які відображають її схильність до тривожних переживань у широкому спектрі життєвих ситуацій. Ця шкала оцінює загальний рівень тривожності як особистісної властивості, що проявляється у відчутті спокою, впевненості, захищеності, або ж навпаки — схильності до занепокоєння, невпевненості, переживання загрози у багатьох ситуаціях, незалежно від їхньої об'єктивної складності. Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, що зумовлює схильність особистості сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно небезпечні або загрозливі. Ця властивість відображає тенденцію реагувати тривожністю навіть на відносно нейтральні чи малозагрозливі обставини, що призводить до формування підвищеного базового рівня емоційного напруження [1].

Особистісна тривожність виступає своєрідною конституційною межею, яка визначає здатність особистості сприймати та інтерпретувати загрозу в різних життєвих контекстах. В осіб із високим рівнем особистісної тривожності практично будь-яка незвична або стресова ситуація сприймається як небезпечна, викликаючи виражену емоційну реакцію тривоги. Такий підхід до сприйняття світу супроводжується тенденцією до частих емоційних

переживань, підвищеної збудливості, нервозності, що негативно позначається на самопочутті, соціальній взаємодії, продуктивності діяльності. Особистісна тривожність активізується під впливом подразників, які особистість сприймає як загрозливі не лише фізично, але й у плані самооцінки, самоповаги, соціального статусу. Особи з високим рівнем особистісної тривожності схильні бачити загрозу для власного «Я» у багатьох сферах життєдіяльності, що робить їх більш чутливими до критики, міжособистісних конфліктів, невдач, а також підвищує ризик емоційних розладів [1].

Результати шкали особистісної тривожності мають важливе прогностичне значення. Високі показники цієї шкали свідчать про наявність у респондента схильності до переживання тривожних станів у звичайних ситуаціях, що можуть бути незначущими або нейтральними для інших людей. Дуже високий рівень особистісної тривожності прямо корелює з підвищеною ймовірністю емоційних зривів, невротичних симптомів, розвитку психосоматичних захворювань, що зумовлено хронічним станом напруження, тривожних очікувань, негативних передбачень. Такий емоційний фон підвищує навантаження на психофізіологічні системи організму, що призводить до виснаження ресурсів, порушення адаптаційних механізмів, зниження якості життя [19].

Інструкція до заповнення шкали тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна передбачає наступний алгоритм: респонденту пропонується уважно прочитати кожне із наведених тверджень і обрати відповідь, що найточніше відображає його самопочуття на даний момент. Під час відповіді необхідно закреслити відповідну цифру у графі справа, виходячи з суб'єктивного відчуття. Важливим є наголос на тому, що не існує правильних чи неправильних відповідей, тому учаснику не слід довго розмірковувати над питаннями; відповіді мають бути інтуїтивними й чесними, що дозволяє отримати найбільш об'єктивну інформацію про емоційний стан. Такий підхід спрямований на мінімізацію ефекту соціальної бажаності відповідей і сприяє достовірності отриманих результатів [19].

Обробка результатів шкали тривожності передбачає кілька етапів, що забезпечують як індивідуальну, так і групову інтерпретацію даних. Спочатку за допомогою спеціального ключа підраховуються бали за шкалами ситуативної та особистісної тривожності. Для цього підсумовуються відповіді респондента, з урахуванням обернених тверджень, де позитивні формулювання кодуються протилежним чином для корекції ефекту позитивного упередження. Після підрахунку загальної кількості балів за кожною шкалою отримані значення співвідносяться із нормативними діапазонами. На основі рівня тривожності складаються рекомендації, спрямовані на корекцію поведінки, емоційного стану та розвитку адаптивних стратегій респондента [19].

У групових дослідженнях проводиться обчислення середньогрупових показників ситуативної тривожності (СТ) та особистісної тривожності (ОТ), що дозволяє здійснювати порівняльний аналіз результатів залежно від різних факторів, наприклад, статі, віку, професійної діяльності, культурного контексту. Такий підхід є цінним для психологічного аналізу групових характеристик, дослідження впливу соціальних, професійних або середовищних чинників на рівень тривожності [19].

Інтерпретація результатів шкали ґрунтується на тому, що підсумковий показник за кожною підшкалою може варіюватися в межах від 20 до 80 балів. Чим вище отримане значення, тим вищий рівень тривожності у відповідній сфері. Прийнято вважати, що показник до 30 балів свідчить про низький рівень тривожності, значення в діапазоні від 31 до 44 балів інтерпретуються як середній (помірний) рівень, а результати 45 балів і вище вказують на високий рівень тривожності. Таке співвідношення дозволяє швидко орієнтуватися в отриманих даних і визначати, наскільки тривожність є вираженою у конкретної особистості, а також оцінювати актуальний емоційний стан [19].

Особливу увагу при інтерпретації слід приділяти зіставленню результатів за обома підшкалами, що дає змогу оцінити індивідуальну значущість стресової ситуації для респондента. Високі показники одночасно

за ситуативною і за особистісною тривожністю можуть свідчити про стійку схильність до тривожних переживань, а також про наявність стресогенного впливу на момент обстеження. Натомість високий рівень лише ситуативної тривожності за відносно низької особистісної тривожності може відображати реакцію на конкретну подію або ситуацію, яка сприймається як важлива та напружена, але не є типовою для емоційного фону особистості загалом [19].

Результати шкали тривожності Спілбергера – Ханіна є важливим джерелом інформації для оцінки як поточного емоційного стану, так і загальної емоційної стабільності особистості. Підвищений рівень ситуативної тривожності відображає наявність стресу в конкретний момент часу, рівень емоційного напруження та дискомфорту, що супроводжується такими переживаннями, як занепокоєння, нервозність, напруженість, а також фізіологічними проявами активації симпато-адреналової системи. Оскільки цей стан є динамічним, він може змінюватися в залежності від обставин, що робить шкалу цінною для моніторингу ефективності психокорекційних чи психотерапевтичних втручань.

Таким чином, обробка результатів шкали тривожності включає системний підхід, що передбачає не лише підрахунок балів, але й глибоку інтерпретацію отриманих даних з урахуванням індивідуальних, соціальних та контекстуальних факторів. Використання методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна у психологічній практиці забезпечує можливість комплексного оцінювання рівня тривожності, своєчасного виявлення осіб, які потребують психологічної допомоги, та розробки індивідуалізованих програм підтримки для підвищення стресостійкості, емоційного благополуччя та адаптації.

2.4 Методика «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Яновського

Методика «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища», розроблена Л. В. Янковським, є психодіагностичним

інструментом, призначеним для комплексного оцінювання рівня та особливостей адаптації особистості до умов життя в іншій соціокультурній реальності. Ця методика орієнтована на вивчення процесу інтеграції мігрантів у нове середовище, а також на виявлення труднощів, пов'язаних із психологічним пристосуванням до нової системи норм, цінностей, культурних практик. Вона враховує попередній життєвий досвід особистості у рідному соціальному контексті, оцінює рівень обізнаності про нову культурну систему, а також досліджує емоційні реакції, що супроводжують адаптаційний процес. Завдяки такому підходу методика дозволяє сформувати цілісну картину не лише когнітивних та поведінкових, а й емоційних аспектів адаптації [22].

Опитувальник складається з 96 тверджень, кожне з яких стосується певних сфер адаптаційного процесу. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження, обираючи один із трьох варіантів відповіді: «так», «ні» або «мене це не стосується». Такий формат відповіді сприяє мінімізації впливу соціально бажаних відповідей, а також дозволяє враховувати індивідуальні особливості сприйняття ситуацій. Твердження підібрані таким чином, щоб охопити ключові сфери взаємодії особистості з новим соціокультурним середовищем, зокрема емоційне сприйняття, міжособистісні взаємини, рівень залученості у суспільне життя, ставлення до власного досвіду та перспектив [22].

Структура методики передбачає наявність шести шкал, кожна з яких відображає окремий аспект адаптаційного процесу.

Перша шкала – адаптивність – характеризує прагнення особистості до самореалізації, високий рівень активності, впевненість у взаємодії з оточенням, здатність будувати майбутнє на основі попереднього досвіду та власних можливостей. Цей показник свідчить про позитивне ставлення до нових умов, про готовність приймати виклики та будувати нове життя [22].

Друга шкала – конформність – відображає схильність особистості підтримувати стосунки з іншими людьми незалежно від обставин, орієнтацію на соціальне схвалення, прийняття нових соціальних норм і цінностей.

Високий рівень конформності може свідчити про прагнення уникати конфліктів, гармонійно вписуватися в середовище, навіть за рахунок поступок власним переконанням [22].

Третя шкала – інтерактивність – демонструє готовність особистості приймати нове середовище, прагнення до саморозвитку, досягнення матеріальної незалежності як умови самореалізації, спрямованість на співпрацю з іншими людьми, а також контроль власної поведінки з урахуванням соціальних ролей, норм та установок приймаючого суспільства.

Четверта шкала – депресивність – відображає наявність дисгармонійного емоційного стану. Високі показники за цією шкалою свідчать про сприйняття світу у негативних тонах, відчуття беззмістовності й відсутності цінностей, про переживання глибокого розчарування через неможливість реалізувати свої очікування, зокрема пов'язані з професійною чи соціальною самореалізацією, а також про знижену самооцінку [22].

П'ята шкала – ностальгія – характеризує ступінь емоційного зв'язку особистості з культурою країни походження. Високі показники свідчать про втрату зв'язку з рідною культурою, відсутність відчуття приналежності до неї, відчуття відірваності від власних культурних цінностей та традицій, що може ускладнювати процес інтеграції [22].

Остання, шоста шкала – відчуженість – відображає неприйняття особистістю нового соціального становища, відчуття віддаленості, ізоляції, незгоди з нормами та цінностями нового соціокультурного контексту.

Процедура обробки результатів передбачає використання спеціального ключа, у якому зазначено, які відповіді відповідають позитивній оцінці за кожною шкалою. За кожне твердження, що збігається з ключем, респонденту нараховується один бал; розбіжність оцінюється як нуль балів, а відповіді «мене це не стосується» не враховуються при підрахунку. Після цього бали за кожною шкалою підсумовуються. Рівень адаптації за кожною шкалою оцінюється за наступною градацією: високий – якщо сума балів перевищує 12; середній – якщо значення становить від 6 до 12 балів; низький – якщо

результат нижчий за 6 балів. Отримані результати дозволяють визначити не лише рівень адаптації за кожною шкалою окремо, але й переважаючий тип адаптації, що формується на основі найвищих показників серед шести можливих варіантів: адаптивного, конформного, інтерактивного, депресивного, ностальгічного або відчуженого. Завдяки такій структурі методика Л. В. Янковського надає комплексне уявлення про багатовимірний характер адаптаційного процесу, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Використання цієї методики у психологічній практиці дозволяє своєчасно виявляти труднощі адаптації, формувати психологічні портрети осіб, що зазнають міграційного стресу, а також розробляти індивідуалізовані програми підтримки, спрямовані на підвищення ефективності інтеграції особистості у нове соціокультурне середовище [22].

Методика «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Янковського має не лише діагностичну, а й прогностичну цінність, оскільки дозволяє виявити потенційні ризики психологічної дезадаптації ще на ранніх етапах перебування особистості в іншому культурному середовищі. Її застосування ґрунтується на уявленні про адаптацію як складний багатокomпонентний процес, що охоплює когнітивну, емоційну, мотиваційну, поведінкову сфери. Методика дозволяє оцінити як позитивні адаптаційні тенденції, так і наявність симптомів психологічного дискомфорту, що можуть у майбутньому стати чинниками розвитку емоційних, міжособистісних або соціальних проблем. Унікальність цієї методики полягає у поєднанні кількох рівнів діагностики: вона одночасно оцінює ставлення особистості до себе, до оточення, до культурного контексту, а також аналізує суб'єктивні відчуття, пов'язані зі зміною культурного простору. Це забезпечує комплексний підхід до розуміння адаптаційного процесу, дозволяючи бачити його не як лінійний, а як динамічний і багатовекторний процес, що включає як поступове прийняття нового, так і можливий внутрішній спротив, ностальгію, відчуження [22].

Методика має гнучкий характер і може застосовуватися як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології, зокрема в роботі з іммігрантами, студентами-іноземцями, працівниками, що змінюють місце роботи в іншу країну, а також у програмах соціальної адаптації переселенців. Вона корисна для оцінювання результативності програм інтеграційної підтримки, ефективності інтеркультурних тренінгів, а також для виявлення потреб у додатковій психологічній допомозі. Окрім того, результати, отримані за методикою, можуть слугувати основою для індивідуальних і групових консультацій, формування стратегій психологічного супроводу осіб, що перебувають у складних процесах міжкультурної адаптації [19].

Важливо підкреслити, що методика дозволяє не лише фіксувати рівень адаптації на певний момент часу, а й відстежувати її динаміку, що особливо цінно при довготривалому супроводі особистості в процесі інтеграції. Результати можуть використовуватися для порівняння групових даних залежно від статі, віку, тривалості перебування в новій культурі, рівня освіти, мотивації міграції. Це дає змогу виявляти як загальні закономірності адаптації різних категорій мігрантів, так і специфічні труднощі окремих підгруп. Окрім кількісних результатів, методика дає якісну інформацію, яка допомагає зрозуміти, які саме чинники можуть сприяти успішній адаптації, а які – навпаки, ускладнювати її. Високі результати за шкалами депресивності, відчуженості та ностальгії можуть сигналізувати про потребу в психотерапевтичному втручанні, тоді як високі показники за шкалами адаптивності, інтерактивності та конформності вказують на успішні адаптаційні стратегії [19].

Методика є цінною також у контексті мультикультурної психології, оскільки враховує індивідуальні відмінності у сприйнятті культурного шоку, процесів акультурації, інтеграції чи асиміляції. Вона надає можливість бачити адаптацію не лише як зовнішню поведінкову відповідність, але й як внутрішній психологічний процес, що відображає особистісні переконання, установки, емоційний стан, особистісну зрілість. Таким чином, застосування

методики «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» сприяє глибшому розумінню складної природи міжкультурної адаптації, її детермінант та наслідків, що робить її незамінною у контексті сучасних міграційних процесів і глобалізації.

Висновки до другого розділу

У другому розділі роботи було всебічно розглянуто методичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації особистості до нових умов в імміграції. Проаналізовано теоретичні підходи до вибору психодіагностичних методик, здійснено обґрунтований добір діагностичних інструментів, адаптованих до цілей емпіричного дослідження. Комплексне застосування методик К. Роджерса та Р. Даймонда, Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та Л. В. Яновського дозволило дослідити адаптацію як багатовимірне явище, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та мотиваційні компоненти взаємодії особистості з новим соціокультурним середовищем.

Методика Роджерса – Даймонда забезпечила оцінювання інтегративного рівня соціально-психологічної адаптації, самоприйняття, відкритості до інших, емоційного комфорту та суб'єктивного контролю над подіями. Водночас шкала Спілбергера – Ханіна надала можливість визначити ступінь емоційної напруги, що переживається респондентами, та виявити стійкість тривожних проявів як ситуативного, так і особистісного порядку. Застосування методики Л. В. Яновського дозволило розкрити специфіку міжкультурної адаптації, а також ідентифікувати домінуючі типи реакцій на зміну культурного середовища, включно з ностальгією, відчуженням, депресивністю або інтеграційною готовністю.

Підбір саме цих трьох методик забезпечив системне охоплення як загального рівня адаптації, так і окремих її чинників, дозволивши не лише кількісно оцінити адаптованість, а й виявити приховані ризики психологічної дезадаптації. Це створює основу для подальшого якісного аналізу результатів дослідження, формування психопрофілактичних заходів та побудови ефективної системи соціально-психологічної підтримки для іммігрантів у

новому соціокультурному контексті. Таким чином, другий розділ засвідчив наукову доцільність, валідність і репрезентативність обраного інструментарію та методології в контексті дослідження процесів адаптації підлітків, які пережили зміну середовища проживання через імміграцію.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО НОВИХ УМОВ В ІММІГРАЦІЇ

3.1 Особливості організації емпіричного дослідження

Особливості організації емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації особистості до нових умов в імміграції обумовлюються як складністю самого явища адаптації, так і специфікою ситуації вимушеної міграції, що супроводжується втратами, культурним шоком, необхідністю інтеграції у незнайоме середовище. Організація дослідження потребувала врахування багатьох чинників, що впливають як на достовірність даних, так і на емоційний стан респондентів. Насамперед важливо було забезпечити етичність і гуманність дослідницької процедури, оскільки об'єктом вивчення ставала вразлива категорія осіб, яка перебувала у стресовій ситуації адаптації до нового соціокультурного простору.

В емпіричному дослідженні брала участь вибірка, що складалася із 60 осіб, віком від 15 до 17 років, які є підлітками, що іммігрували з України на тлі повномасштабного вторгнення, розпочатого у 2022 році. Усі респонденти переїхали до іншої країни у зв'язку з воєнними діями, що створило для них ситуацію вимушеної міграції та об'єктивно обумовило необхідність адаптації до нових соціокультурних умов. Вибіркова сукупність включала підлітків обох статей, які відрізнялися тривалістю перебування в новій країні, рівнем володіння мовою, рівнем інтеграції у навчальні заклади та соціальні спільноти,

що дозволяло отримати різноманітну та репрезентативну інформацію про адаптаційні процеси.

Вибірковий контингент мав спільну характеристику – усі учасники дослідження пережили досвід вимушеної міграції, що супроводжувався різким порушенням звичних життєвих умов, втратами соціальних зв'язків, відривом від знайомого культурного простору, необхідністю інтеграції у нові правила, норми, звичаї, що могло супроводжуватися культурним шоком. Дослідження було спрямоване на вивчення особливостей їхньої соціально-психологічної адаптації, рівня емоційного стану, схильності до тривожних переживань, а також на виявлення типу адаптаційних стратегій, що сформувалися під впливом нового середовища.

Вибірка підлітків у віковому діапазоні 15–17 років є особливо значущою для дослідження, оскільки цей період розвитку характеризується кризовими явищами, пошуком ідентичності, формуванням самосвідомості, що ускладнюється ситуацією міграції. Перебування в стані вимушеної адаптації, обмеженої свободами вибору, відсутність передбачуваності майбутнього, потреба в інтеграції у нові освітні системи, зміна мовного середовища, а також утрата звичного соціального оточення створюють комплексний стресовий вплив на психіку підлітка. У цьому віці спостерігається висока чутливість до соціального прийняття, потреба в приналежності, що посилює значущість успішної адаптації.

Усі учасники дослідження були інформовані про мету, завдання та процедуру дослідження; було дотримано принципів добровільності участі, а також етичних норм роботи з неповнолітніми респондентами, зокрема отримано згоду батьків або законних представників на участь підлітків у дослідженні. Опитування проводилося в індивідуальній формі із забезпеченням конфіденційності даних, що дозволило створити атмосферу довіри та знизити ризики соціально бажаних відповідей.

Участь 60 респондентів у дослідженні надала можливість здійснити кількісну та якісну оцінку рівня адаптації, виявити міжіндивідуальні

відмінності, проаналізувати розподіл типів адаптації за методикою Л. В. Янковського, оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності за шкалою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, а також оцінити рівень соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда. Завдяки залученню саме підліткової вибірки дослідження дозволило отримати емпіричні дані про особливості процесу адаптації в одній із найвразливіших вікових груп, що перебуває у процесі активного формування соціальної ідентичності, самооцінки, системи цінностей.

Підготовка дослідження включала кілька важливих етапів. Одним із пріоритетів було створення умов, що знижували би тривожність, уникали тиску чи нав'язування. З цією метою тестування проводилося у комфортній атмосфері, за можливості у знайомих респондентам приміщеннях, із чітким роз'ясненням мети дослідження, формату заповнення матеріалів, можливості відмовитися від участі на будь-якому етапі. Усі учасники були поінформовані про конфіденційність та анонімність результатів, що допомагало формувати довіру й відвертість відповідей.

Особливу увагу було приділено формулюванню інструкцій. Інструкції мали бути зрозумілими, доступними, адаптованими до рівня сприйняття респондентів, без складних термінів, двозначних формулювань або культурно специфічних понять, що могли б викликати нерозуміння чи хибні інтерпретації. Для контролю однакового розуміння інструкцій попередньо проводилася перевірка їх сприйняття на невеликій групі добровольців із подібними характеристиками.

Під час організації дослідження враховувалися часові обмеження учасників, їхня емоційна втомлюваність, чутливість до нових ситуацій. Тому процес заповнення матеріалів планувався так, аби не перевантажувати респондентів: забезпечувався баланс між обсягом завдань та здатністю їх виконати без зниження уваги, зацікавленості. У разі втоми учасникам дозволялося зробити паузу, відпочити, що знижувало ризики отримання формальних відповідей.

Етична сторона організації дослідження полягала також у дбайливому ставленні до психологічного стану учасників. Дослідник мав бути готовим до можливих емоційних реакцій, пов'язаних із нагадуванням про травматичний досвід, втрату рідного середовища, зміну статусу, відрив від близьких. У таких випадках учасникам надавалися ресурси підтримки: контактні дані психологічних служб, можливість звернутися за консультацією. Це підвищувало безпеку дослідницького процесу та знижувало ризики поглиблення емоційного дискомфорту.

Організація дослідження передбачала також контроль за зовнішніми чинниками, що могли впливати на результати: уникалися фактори шуму, сторонніх втручань, спостереження третіх осіб, які могли би спричинити ефект соціально бажаних відповідей. Було передбачено стандартизовані умови проведення, що дозволяло мінімізувати варіативність, обумовлену контекстом, та підвищувало валідність зібраних даних.

З технічної точки зору організація дослідження включала підготовку необхідних матеріалів: бланків відповідей, опитувальників, інструкцій, а також планування логістики — де, коли, з ким, у якій послідовності проводити дослідження. Усі матеріали проходили попереднє тестування, що забезпечувало їхню готовність до застосування.

У процесі організації враховувався також культурний контекст. Для дослідження осіб, що іммігрували, важливо було уникати контенту, що міг би асоціюватися з травматичним досвідом, війною, втратами, дискримінацією. Питання, що могли зачіпати чутливі теми, попередньо аналізувалися на етичність, коректність, відповідність цільовій аудиторії. Це запобігало виникненню зайвої тривожності та сприяло довірливій атмосфері.

У межах організації дослідження передбачалася також процедура інформування учасників про результати. Респондентам за їхнім бажанням могла надаватися інформація про індивідуальні або загальні підсумки, а також можливі рекомендації, що випливали з результатів дослідження. Це

забезпечувало відчуття залученості, поваги до їхнього вкладу, підвищувало мотивацію до співпраці.

Таким чином, організація емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації особистості до нових умов в імміграції будувалася на принципах етичності, стандартності процедур, чутливості до контексту, забезпечення психологічної безпеки учасників, дотримання наукових вимог валідності та надійності результатів. Комплексність підготовки та реалізації дослідження дозволила створити умови для отримання об'єктивної, достовірної та репрезентативної інформації, що має як наукове, так і практичне значення для розробки заходів підтримки та супроводу осіб, які переживають процес інтеграції в нове соціокультурне середовище. Вибірка з 60 підлітків-іммігрантів, віком 15–17 років, що залишили Україну внаслідок повномасштабної війни, дозволила забезпечити емпіричне підґрунтя для дослідження психологічних аспектів адаптації, її індивідуальних та групових проявів, а також факторів, що сприяють або ускладнюють інтеграційні процеси у новому соціокультурному середовищі.

3.2 Аналіз соціально-психологічної адаптації особистості

Для вивчення особливостей адаптаційних процесів у вибраній вибірці було застосовано методику «Визначення соціально-психологічної адаптації», розроблену К. Роджерсом і Р. Даймондом, яка дозволяє комплексно оцінити рівень соціальної інтегрованості особистості, ступінь її емоційної стабільності, самосприйняття та спроможність до конструктивної взаємодії з оточенням. Дана методика ґрунтується на самооцінюванні респондентом ряду характеристик, які в сукупності відображають загальний рівень адаптованості в соціальному середовищі.

Згідно з концептуальною основою методу, соціально-психологічна адаптація визначається як динамічний процес взаємопристосування індивіда та середовища, що охоплює не лише зовнішню поведінкову відповідність

соціальним вимогам, але й внутрішню узгодженість, емоційний комфорт та ідентичність. Методика оцінює такі параметри, як прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, адаптація, дизадаптація та самоприйняття — кожен з яких відіграє роль у загальній структурі адаптаційної компетентності.

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити специфіку адаптаційного профілю респондентів. За підсумками обробки емпіричних даних було отримано наступну структуру показників за вказаними шкалами, що відображають як рівень успішності соціальної адаптації, так і наявні потенційні труднощі у сфері соціальних контактів, емоційного реагування та самоусвідомлення (табл. 3.1.)

Таблиця 3.1 Рівні соціально-психологічної адаптації особистості до нових умов проживання

| Шкали | Рівні | Іммігранти | |
|---------------------|----------|------------|-----|
| | | К-сть | % |
| Адаптивність | Високий | 20 | 40% |
| | Середній | 16 | 33% |
| | Низький | 14 | 27% |
| Прийняття себе | Високий | 20 | 40% |
| | Середній | 20 | 40% |
| | Низький | 10 | 20% |
| Прийняття інших | Високий | 16 | 33% |
| | Середній | 20 | 40% |
| | Низький | 14 | 27% |
| Емоційний комфорт | Високий | 16 | 33% |
| | Середній | 20 | 40% |
| | Низький | 14 | 27% |
| Внутрішній контроль | Високий | 25 | 50% |
| | Середній | 11 | 23% |
| | Низький | 14 | 27% |
| Домінування | Високий | 22 | 46% |
| | Середній | 14 | 27% |
| | Низький | 14 | 27% |
| Ескапізм | Високий | 14 | 27% |
| | Середній | 16 | 33% |
| | Низький | 20 | 40% |

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

Отримані результати методики дозволяють виявити рівень сформованості окремих компонентів соціально-психологічної адаптації в групі підлітків-іммігрантів, що проживають в нових соціокультурних умовах після вимушеного переміщення. Кожна шкала оцінює певний аспект функціонування особистості в середовищі, яке змінилося, і відображає специфіку їхнього реагування на нові обставини, особистісне сприйняття себе та інших, рівень емоційного балансу, внутрішньої керованості поведінки, а також схильності до захисних механізмів.

Показник адаптивності демонструє розподіл респондентів наступним чином: 40% мають високий рівень, 33% — середній, 27% — низький. Такий розподіл свідчить про певну гетерогенність вибірки. Позитивною тенденцією є те, що більшість осіб (73%) мають середній або високий рівень здатності до пристосування, що може бути наслідком активного формування нових соціальних зв'язків, включення до освітнього процесу чи підтримки з боку родини. Водночас наявність майже третини респондентів із низьким рівнем адаптивності вказує на складнощі у внутрішньому прийнятті змін, що відбулися, а також на емоційну вразливість і недостатній розвиток копінг-стратегій.

Шкала прийняття себе оцінює, наскільки індивід сприймає себе як цінного, повноцінного і гідного члена соціуму. 40% учасників демонструють високий рівень самоприйняття, ще 40% — середній, і лише 20% — низький. Загалом, такі показники свідчать про достатньо сформовану ідентичність більшості підлітків, що є позитивним ресурсом для подолання наслідків стресових переживань, пов'язаних з релокацією. Водночас наявність 20% із низьким рівнем прийняття себе вказує на потребу в психологічному супроводі, зосередженому на формуванні самоцінності, подоланні сором'язливості та внутрішньої тривожності.

Прийняття інших. Відповідно до отриманих даних, лише третина респондентів (33%) схильні до високого рівня відкритості та позитивного сприйняття соціального оточення. Найбільша частка — 40% — має середній

рівень, що може свідчити про адаптивне, але насторожене ставлення до нових соціальних контактів. Значний показник респондентів з низьким рівнем (27%) вказує на труднощі в налагодженні довіри, знижений рівень емпатійності або наявність соціальної ізоляції, яка може бути зумовлена міжособистісною недовірою чи досвідом дискримінації.

Показники емоційного комфорту повторюють розподіл, аналогічний до попередньої шкали: 33% мають високий рівень, 40% — середній, 27% — низький. Це свідчить про те, що переважна більшість підлітків перебувають у стані адаптивного або стабільного емоційного функціонування. Водночас понад чверть осіб зазнають емоційного дискомфорту, що може проявлятися у підвищеній тривожності, плаксивості, психосоматичних скаргах або пригніченому настрої, і потребують відповідного психологічного втручання.

Половина респондентів (50%) мають високий рівень внутрішнього контролю, що свідчить про виражене відчуття відповідальності за події свого життя, впевненість у власному впливі на ситуацію, навіть попри екстернальні життєві зміни. Це є ресурсним фактором для ефективної адаптації. Однак, 27% демонструють низьку інтернальність, що вказує на схильність приписувати труднощі зовнішнім обставинам, уникати відповідальності, а також на потенційний ризик формування вивченої безпорадності.

Високий рівень домінування (46%) може бути свідченням сформованої потреби у самореалізації, лідерстві, прагненні до контролю за ситуацією. Це може бути як адаптивною особливістю, що допомагає у новому середовищі, так і ризикованим фактором, якщо домінування реалізується через агресію або ігнорування потреб інших. Частка осіб із середнім і низьким рівнями (по 27%) свідчить про достатню варіативність у поведінкових установках групи.

Ескапізм (схильність до психологічного уникнення). Найбільша частка (40%) припадає на низький рівень — це позитивна ознака того, що більшість підлітків не схильні до уникання труднощів через відсторонення, фантазії чи ізоляцію. Проте 33% мають середній рівень ескапістських проявів, що може свідчити про часткове використання унікальних стратегій як захисного

механізму. 27% з високим рівнем ескапізму є потенційною групою ризику: саме ці особи, ймовірно, відчувають дезадаптацію, можуть занурюватися в ілюзорну реальність, уникають емоційних контактів і демонструють внутрішнє відчуження.

Отже, отримані результати свідчать про те, що більшість респондентів мають задовільний рівень соціально-психологічної адаптації, зокрема — позитивне самосприйняття, здатність до контролю над подіями, базовий рівень емоційної врівноваженості. Водночас помітна частина вибірки демонструє ознаки емоційного дискомфорту, соціального відчуження та внутрішнього уникнення, що є підґрунтям для занепокоєння. Найбільш проблемними виявилися шкали прийняття інших, емоційного комфорту та ескапізму, що може бути наслідком соціально-культурної ізоляції, порушення звичного способу життя та травматичного досвіду переміщення. Отримані дані свідчать про потребу в цілеспрямованих заходах психологічної підтримки, зокрема в індивідуальній роботі над зниженням тривожності, розвитком соціальних навичок, формуванням почуття безпеки та стабільності в новому середовищі.



Рис. 3. 1 Рівні соціально-психологічної адаптованості особистості до нових умов проживання за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

Діаграма, що відображає рівні соціально-психологічної адаптованості, демонструє кількісне співвідношення респондентів, які перебувають на різних рівнях пристосування до нових соціокультурних умов. Найбільшу частину становлять особи з високим рівнем адаптованості — 40% від загальної кількості. Це свідчить про наявність достатньо виражених адаптивних ресурсів у частини вибірки, що дозволяє цим особам успішно реалізовувати соціальні функції, зберігати емоційний баланс і конструктивно взаємодіяти з новим середовищем. Такий рівень адаптації передбачає внутрішню узгодженість, позитивне самосприйняття, здатність до ефективного прийняття норм нової соціальної ситуації та створення міжособистісних зв'язків, що відіграє вирішальну роль у забезпеченні стабільного функціонування особистості в умовах життєвих змін.

На рівні нижчому — середньому — перебувають 33% учасників. Їхні результати демонструють адаптаційні процеси, які ще не є завершеними, але розвиваються в напрямі стабілізації. Такий рівень може супроводжуватися незначним емоційним напруженням, коливанням між активністю та униканням соціальних контактів, вибіркоким прийняттям нових норм і моделей поведінки. Особи з середнім рівнем адаптованості здатні функціонувати без критичних дезадаптаційних проявів, однак вони можуть потребувати додаткової підтримки з боку соціального середовища для зміцнення почуття безпеки, впевненості в собі та зниження внутрішньої напруги.

Найменша, але все ж значуща частина респондентів — 27% — належить до групи з низьким рівнем адаптованості. Цей показник вказує на істотні труднощі у процесі пристосування до нових умов, які можуть мати як емоційне, так і поведінкове забарвлення. Для таких осіб характерні відчуття тривоги, ізоляції, зниженого самоприйняття, недовіри до соціального оточення, а також схильність до уникнення соціальних ситуацій. Низький

рівень адаптації може бути результатом як зовнішніх чинників (відсутність соціальної підтримки, ворожість або відчуження в новому середовищі), так і внутрішніх (рівень психоемоційної зрілості, особливості особистісної структури, попередній досвід травматизації).

Отже, загальна структура діаграми дозволяє констатувати, що більшість осіб продемонстрували достатній або потенційно адаптивний рівень інтеграції в нове середовище, що відкриває можливості для подальшої стабілізації їхнього психосоціального стану. Водночас значна частка респондентів із низьким рівнем адаптації вимагає особливої уваги з боку фахівців, з огляду на ризики поглиблення емоційної дезадаптації, вторинних порушень соціальної поведінки та зниження ефективності навчальної чи професійної діяльності. Діаграма виконує не лише репрезентативну функцію, а й є інструментом виявлення потреб у цільовій психологічній допомозі, орієнтованій на подолання бар'єрів інтеграції, розвиток копінг-стратегій та посилення внутрішньої суб'єктності особистості.

3.3 Аналіз реактивної та особистісної тривожності

Для діагностики емоційного стану підлітків у процесі адаптації до нових умов проживання було використано методику Спілбергера – Ханіна, яка дозволяє виміряти два типи тривожності: реактивну (ситуативну) та особистісну. Цей інструментарій широко застосовується у психологічних дослідженнях для вивчення стресостійкості, емоційної регуляції та психоемоційного реагування в умовах змін середовища.

Реактивна тривожність (або ситуативна) характеризує поточний емоційний стан особистості, який зумовлений впливом конкретної ситуації. У даному випадку, мова йде про проживання в нових, незвичних, часто психологічно навантажених умовах після переміщення. Реактивна тривожність формується під впливом конкретних життєвих обставин — таких як втрата стабільного середовища, розрив соціальних зв'язків, складнощі в

новій соціальній інтеграції, а також постійна невизначеність, пов'язана з майбутнім. Цей тип тривожності є динамічним, варіативним і прямо залежить від ступеня емоційної безпеки, яку відчуває особа в момент дослідження.

Особистісна тривожність, навпаки, розглядається як стійка психологічна характеристика, яка відображає загальну схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі. Вона є результатом довготривалих психологічних установок, особистісного досвіду, типу нервової системи та особливостей виховання. Особистісна тривожність зазвичай залишається відносно стабільною в часі та визначає базовий рівень емоційної реактивності особистості.

У дослідженні співвідношення цих двох типів тривожності дозволяє зробити висновки щодо характеру переживань учасників експерименту. Якщо рівень реактивної тривожності перевищує показники особистісної, це вказує на те, що підвищена тривожність є реакцією саме на нові зовнішні умови проживання, а не постійною особистісною рисою. Така динаміка підтверджує гіпотезу про істотний вплив ситуаційного контексту — зокрема, імміграційного досвіду — на психоемоційний стан особистості. Високі показники реактивної тривожності можуть бути пов'язані з непередбачуваністю нових обставин, відсутністю соціальної підтримки, бар'єрами в комунікації, відчуттям втрати контролю над власним життям або невизначеністю майбутнього.

Натомість високий рівень особистісної тривожності незалежно від умов сигналізує про глибше вкорінену тривожність, що може бути пов'язана з особистісними рисами, минулим досвідом травматизації або низькою здатністю до емоційної регуляції. У цьому випадку необхідно звернути увагу не лише на поточне середовище, а й на індивідуальну історію респондента, наявність тривалого психоемоційного напруження, загальну чутливість до стресу та інші фонові чинники.

Таким чином, порівняльний аналіз реактивної та особистісної тривожності в межах цього дослідження виконує діагностичну функцію: він

дозволяє відрізнити адаптивні ситуативні емоційні коливання від хронічного тривожного фону, пов'язаного з особистісною структурою. Переважання реактивної тривожності вказує на високу чутливість до контексту, що є типовим для осіб, які переживають період соціальної та культурної дезадаптації. Це свідчить про те, що нове середовище, з усіма його викликами й невизначеністю, є безпосереднім стресогенним фактором, що впливає на емоційну сферу, і потребує цілеспрямованих психокорекційних та підтримувальних заходів.

У результаті дослідження емоційного стану підлітків, які перебувають у процесі адаптації до нового соціального середовища, було проведено аналіз рівнів реактивної та особистісної тривожності за допомогою шкали Спілбергера – Ханіна. Отримані дані дають змогу виявити не лише загальний емоційний фон досліджуваної групи, а й окреслити окремі профілі психологічного реагування на зміну життєвих умов. Реактивна тривожність, як показник ситуативного емоційного реагування, особливо чутливо відображає вплив зовнішніх умов, тому її значення є індикатором рівня психологічної напруги, яка виникла внаслідок переміщення та перебування в новому соціокультурному просторі. Результати отримані під час проведення дослідження представимо на рис. 3.2.

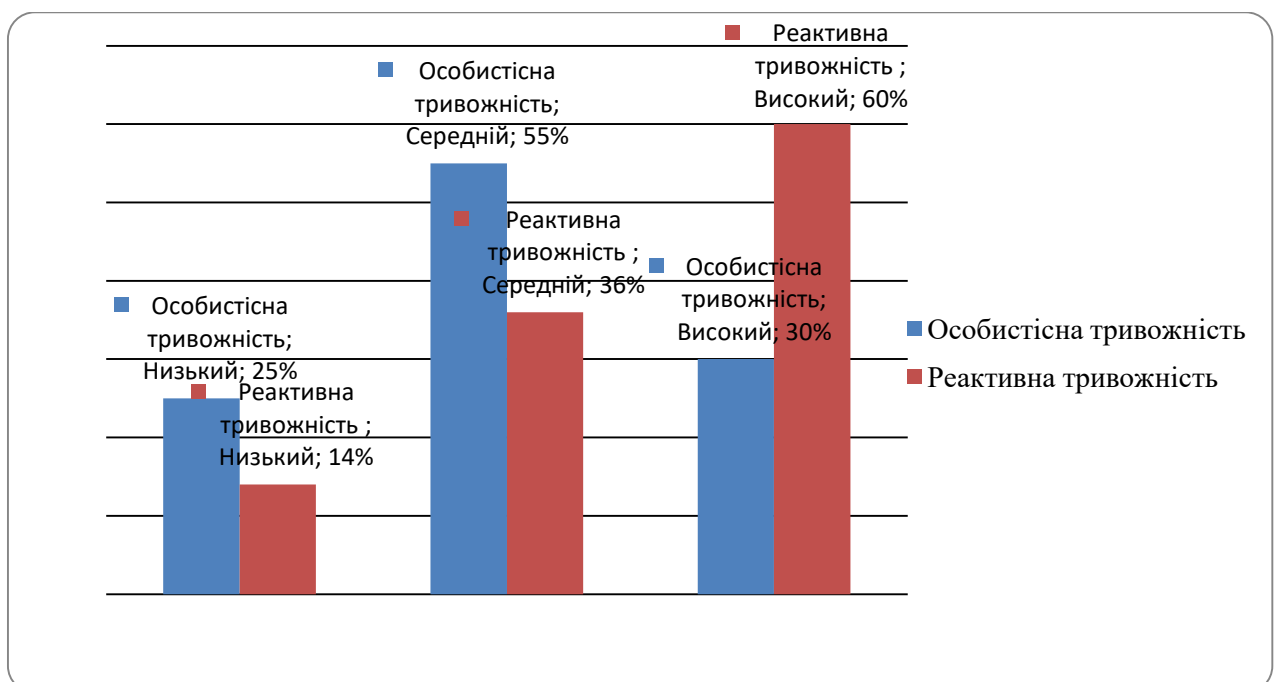


Рис. 3.2 Результати особистісної та реактивної тривожності іммігрантів до нових умов проживання

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

Згідно з результатами, низький рівень реактивної тривожності було зафіксовано у 14% опитаних. Такий показник може мати декілька трактувань. З одного боку, він може свідчити про емоційну стабільність, впевненість у собі, сформовані копінг-стратегії та відсутність внутрішньої напруги. Проте з іншого боку, у контексті критичних змін середовища, низький рівень реактивної тривожності може відображати емоційну гіпореклексію, зниження чутливості до подій, що відбуваються навколо, або навіть елементи емоційного вигорання. У таких випадках мова може йти про стан психологічного відсторонення, зниження залученості у власне життя, апатію чи втрату інтересу до соціальних взаємодій. В окремих випадках подібний стан може бути наслідком хронічної перевтоми, пережитого емоційного виснаження або витіснення тривожних переживань на неусвідомлюваний рівень. Водночас, частина респондентів, ймовірно, не сприймає нове середовище як загрозове, оскільки воно сприймається як покращене або більш передбачуване порівняно з попередніми обставинами, зокрема внаслідок усунення небезпеки, безпосередньо пов'язаної з воєнними діями чи нестабільною обстановкою.

Середній рівень реактивної тривожності, зафіксований у 36% респондентів, є свідченням відносної емоційної врівноваженості, проте з наявністю фонові напруги, яка може підсилюватися або згасати залежно від конкретної ситуації. Особи з такими показниками частіше перебувають у стані адаптаційного напруження, який, хоча й не є критичним, усе ж вимагає регулярної емоційної саморегуляції. Вони можуть проявляти схильність до тривожних роздумів, гіперпильності, внутрішнього неспокою, але не в тій мірі, щоб це призводило до емоційного дисбалансу або поведінкової дезорганізації. У більшості випадків така реакція є нормальним компонентом процесу пристосування до нових умов.

Найбільша частка — 60% респондентів — виявили високий рівень реактивної тривожності, що є підставою для занепокоєння. Такий рівень тривожності характеризується вираженим внутрішнім напруженням, відчуттям небезпеки, яка не завжди має конкретне джерело, та психофізіологічною готовністю до реагування на потенційні загрози. Часто це супроводжується емоційними переживаннями, що мають характер дифузної загрози, коли особа не може чітко окреслити, що саме її тривожить, але постійно перебуває в стані напруженого очікування негативного розвитку подій. Такий стан описується як емоційний фон, в якому домінує передчуття фатального результату, сприйняття реальності як нестабільної, ворожої чи непередбачуваної. Тілесно це може проявлятися у вигляді м'язової скутості, соматичних скарг, підвищеної збудливості, розладів сну, а поведінково — через дратівливість, перепади настрою, демонстративність або емоційні сплески. Комунікативно така тривожність виявляється в інтонаційних перебільшеннях, різкій мові, фрагментарному мисленні, гіперреактивності на незначні подразники.

Аналіз особистісної тривожності демонструє іншу конфігурацію. 25% респондентів мають низький рівень, що вказує на відносну емоційну стабільність як особистісну рису, здатність до контролю над внутрішніми станами, раціональність у сприйнятті подій та мінімальну схильність до фіксації на загрозах. Середній рівень, що виявлений у 55% підлітків, свідчить про помірну, адаптивну чутливість до життєвих труднощів і загроз. Це може бути маркером емоційної зрілості або, навпаки, проявом недостатньої саморефлексії залежно від супутніх показників. Високий рівень особистісної тривожності, притаманний 30% опитаних, вказує на стійку схильність до тривожного сприйняття реальності, яке не обумовлюється виключно поточними умовами. У таких осіб тривожність виступає структурним елементом особистості, що впливає на стиль сприйняття та інтерпретації подій, і може посилювати реактивну складову в ситуаціях невизначеності або соціального дискомфорту.

Найпомітнішою є диспропорція між високим рівнем реактивної (60%) та особистісної (30%) тривожності, що вказує на значну залежність емоційного стану підлітків від актуальних обставин. Такий контраст підтверджує гіпотезу про те, що саме зовнішнє середовище, а не індивідуальні психологічні особливості, виявляється основним джерелом емоційної напруги. Ця група респондентів є вразливою до зовнішніх викликів і демонструє підвищену реактивність, яка може переходити в дезадаптивні форми поведінки або в соматизовані прояви, якщо не буде своєчасно компенсована. Саме ці особи є основними реципієнтами психосоціальної допомоги, спрямованої на розвиток ресурсів стресостійкості, стабілізацію емоційного фону, формування навичок саморегуляції та підтримку процесу соціальної інтеграції.

Отже, результати діагностики тривожності свідчать про те, що значна частина підлітків перебуває в стані емоційної напруги, спричиненої середовищем, у якому вони опинилися внаслідок вимушеного переміщення. Це потребує системного супроводу, індивідуалізованих підходів до психологічної підтримки та створення стабільного, передбачуваного середовища, що сприяє відновленню почуття безпеки й контролю над життєвими обставинами.

3.4 Аналіз адаптації особистості до нового соціокультурного середовища

Методика Л. В. Яновського «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» є інструментом, розробленим для вивчення специфіки процесу пристосування особистості до нових умов життя, що суттєво відрізняються від звичних — зокрема, у випадках зміни країни проживання, культурного контексту, соціального середовища або мови комунікації. Основна мета методики полягає у кількісному вимірюванні рівня адаптації з урахуванням індивідуального типу локусу контролю: інтернального чи екстернального. Вона дозволяє визначити, наскільки особа

успішно функціонує у новому соціокультурному середовищі, і як на цей процес впливає її переконання стосовно джерела контролю над подіями у власному житті.

Згідно з теоретичними положеннями методики, інтернальність розглядається як особистісна установка, за якої людина схильна приписувати відповідальність за свої дії, результати, досягнення або невдачі власним зусиллям, вибору і поведінці. Інтернали вважають, що саме вони є головними чинниками свого життєвого шляху. Натомість екстернальність характеризується тим, що індивід сприймає події як результат дії зовнішніх обставин — випадку, долі, рішень інших людей чи об'єктивних сил. Це призводить до меншої впевненості у здатності впливати на ситуацію, особливо в умовах змін, і відповідно — до вищого ризику дезадаптації.

Оцінювання за методикою Яновського здійснюється за шкалою від 0 до 15 балів, де інтерпретація результатів ґрунтується на трирівневій шкалі:

- 0–5 балів — низький рівень соціальної адаптації, що свідчить про труднощі в засвоєнні нових норм і вимог, емоційне відчуження, міжособистісну настороженість, нерозвиненість соціальних контактів, відсутність відчуття приналежності до нового середовища;

- 6–12 балів — середній рівень адаптації, що вказує на часткову інтеграцію до нового соціокультурного контексту, епізодичну напругу у спілкуванні, нерівномірне сприйняття змін та поступове формування почуття безпеки і довіри;

- 13–15 балів — високий рівень адаптації, що характеризується емоційною прийнятністю нових умов, сформованими соціальними зв'язками, гнучкістю мислення, відкритістю до нових норм і здатністю брати відповідальність за власну поведінку в новому середовищі.

У проведеному дослідженні було отримано середні значення соціальної адаптації залежно від типу локусу контролю. Такий підхід дозволив простежити взаємозв'язок між суб'єктивним сприйняттям джерела відповідальності за події та рівнем успішності адаптації. Інтернали, як

правило, демонструють вищі показники адаптованості, що пояснюється їх здатністю мобілізувати внутрішні ресурси, активно шукати рішення, адаптувати свою поведінку до нових обставин і зберігати впевненість у здатності впливати на хід подій. Їхній високий рівень адаптації часто супроводжується низькою тривожністю, високою самооцінкою, комунікативною відкритістю і здатністю до саморефлексії.

Екстернали ж, згідно з отриманими даними, частіше демонстрували середній або низький рівень соціальної адаптації. Це пов'язано з тим, що в умовах стресу або змін така особистість не вбачає у собі достатньої сили або відповідальності для впливу на ситуацію, що підвищує рівень безпорадності, тривожності, деперсоналізації, а також спонукає до пасивного сприйняття нових умов. Часто екстернальний локус контролю асоціюється з меншим рівнем довіри до нового оточення, схильністю до соціального уникнення та труднощами у формуванні стабільної нової ідентичності в новому середовищі.

Таким чином, використання методики Л. В. Яновського дозволяє не лише оцінити рівень адаптації, а й виявити структурні чинники, що впливають на її перебіг. Зіставлення типу локусу контролю з рівнем адаптованості дає змогу побачити, що внутрішня відповідальність, ініціативність та активна позиція в соціальних взаємодіях є значущими факторами успішного пристосування. У практичному аспекті це означає, що підтримка підлітків з екстернальними установками має бути спрямована на формування відчуття особистісного впливу, розвиток здатності брати на себе відповідальність за адаптаційні рішення, а також на зміцнення впевненості у власній ефективності в умовах нової соціокультурної ситуації.

Отримані результати дослідження представлені на рис. 3.3.

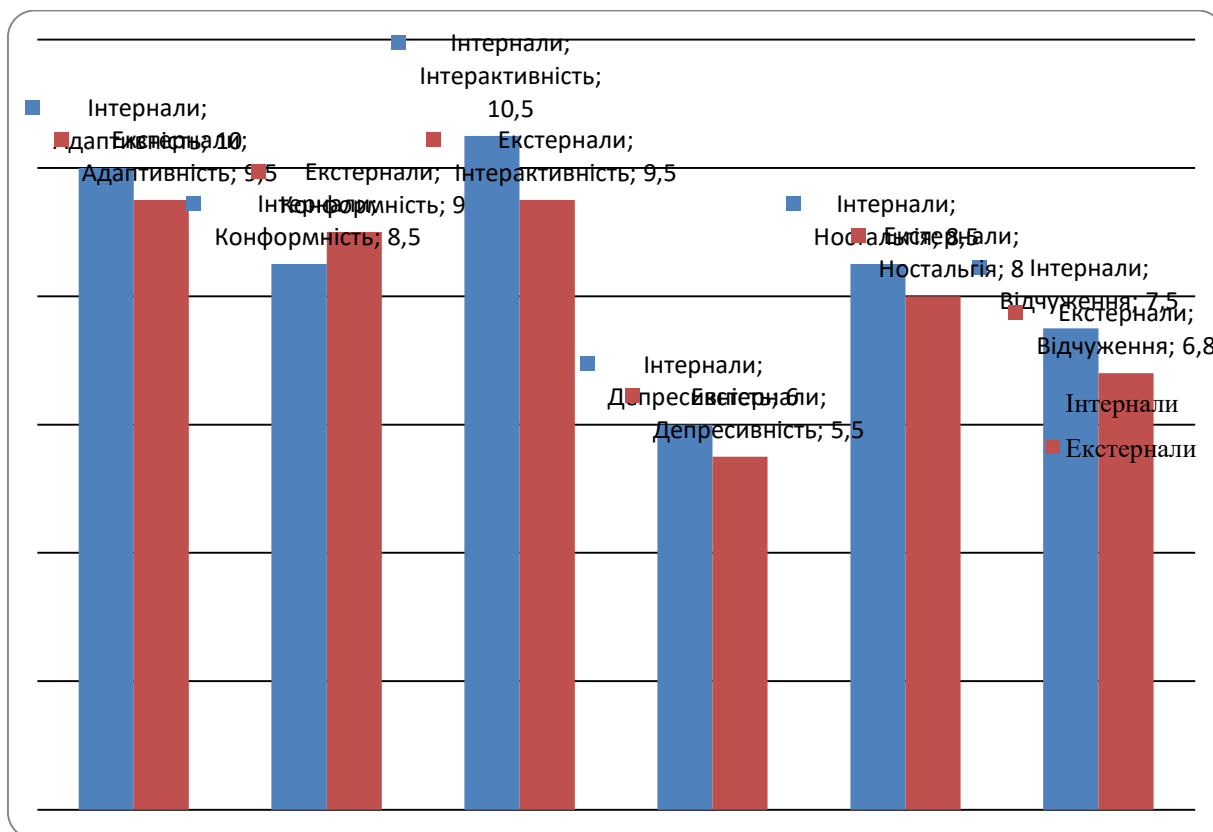


Рис. 3.3 Середні значення показників шкал Л. В. Яновського в залежності від інтернальності/екстернальності

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

Графік візуалізує порівняльні середні бали за шістьма шкалами методики, що вимірюють різні аспекти соціально-психологічної адаптації до нового соціокультурного середовища. Аналіз поділено на дві групи респондентів — інтерналі (синій стовпчик) та екстернали (червоний стовпчик). Візуальні відмінності у висоті стовпчиків демонструють, як тип локусу контролю впливає на кожен конкретний параметр адаптації.

Найвищі значення в обох групах мають шкали адаптивності (інтерналі — 10, екстернали — 9.5) та інтерактивності (інтерналі — 10.5, екстернали — 9.5). Це свідчить про те, що незалежно від типу локусу контролю, більшість досліджуваних демонструють відносно високу здатність пристосовуватись до нових умов проживання, активно взаємодіяти з оточенням, долати мовні, поведінкові та культурні бар'єри. Проте, інтерналі мають тут помітну перевагу, особливо за шкалою інтерактивності: різниця в 1 бал свідчить про вищу соціальну активність, ініціативність, відкритість до комунікації та

більшу готовність будувати нові соціальні зв'язки саме серед осіб, які схильні сприймати себе як джерело контролю над подіями.

Шкала конформності демонструє вищі результати у екстерналів (9) порівняно з інтерналами (8.5), що є теоретично обґрунтованим. Високі бали за цією шкалою вказують на схильність до прийняття зовнішніх норм, залежність від думки оточення, потребу у схваленні та знижений рівень самостійного мислення. Цей результат підтверджує припущення про те, що екстернали, з огляду на властиву їм орієнтацію на зовнішні чинники, частіше схильні адаптуватися через пристосування, а не через активне перетворення ситуації. Такий стиль адаптації забезпечує короткочасне емоційне зниження напруги, але може супроводжуватися внутрішнім конфліктом або втратою суб'єктності.

Депресивність, як показник емоційного пригнічення, втрати життєвої енергії та внутрішнього виснаження, також виявляє тенденцію до вищих значень у інтерналів (6) порівняно з екстерналами (5.5). Попри незначну різницю, цей результат може свідчити про те, що інтернали переживають адаптаційні труднощі більш глибоко, оскільки пов'язують свої невдачі із власними зусиллями, що може призводити до самообвинувачення, розчарування чи емоційного виснаження в разі, якщо не вдається досягти очікуваного рівня інтеграції.

За шкалою ностальгії також простежується перевага у інтерналів (8.5) над екстерналами (8). Це свідчить про дещо сильніший емоційний зв'язок інтерналів із втраченим минулим — рідним домом, попереднім соціальним середовищем, звичним способом життя. Оскільки інтернали мають високий рівень внутрішньої рефлексії, вони схильні до глибшого осмислення життєвих змін, що може посилювати почуття втрати. Водночас екстернали, як правило, менше схильні аналізувати причинно-наслідкові зв'язки, тому відчуття ностальгії у них може бути менш вираженим або менш усвідомленим.

Шкала

відчуження виявила нижчі середні значення, що в цілому є позитивним

індикатором. Проте і тут простежується стабільна тенденція до вищої адаптивності в інтерналів (7.5) у порівнянні з екстерналами (6.8). Вищі показники у інтерналів можуть відображати більш гостре сприйняття соціального дистанціювання або міжособистісної ізоляції, що знову ж таки пов'язане з їх вищим рівнем емоційної самосвідомості. У екстерналів менш виражене відчуття відчуження може бути наслідком поверхневішого емоційного контакту з середовищем або уникнення глибокої емоційної включеності.

Отримані дані демонструють статистичну перевагу інтерналів над екстерналами майже за всіма шкалами, що свідчить про більш успішний процес адаптації у осіб із внутрішнім локусом контролю. Виняток становить лише шкала конформності, де вищі бали у екстерналів можуть бути наслідком зовнішньо орієнтованої адаптаційної стратегії. У контексті соціально-психологічної допомоги ці результати вказують на потребу в підтримці екстерналів через розвиток внутрішньої суб'єктності, підвищення відчуття контролю над подіями, формування навичок саморефлексії та емоційної саморегуляції. Отримані дані підкреслюють важливість урахування індивідуально-психологічних особливостей у побудові програм адаптаційної підтримки в умовах зміни соціального середовища.

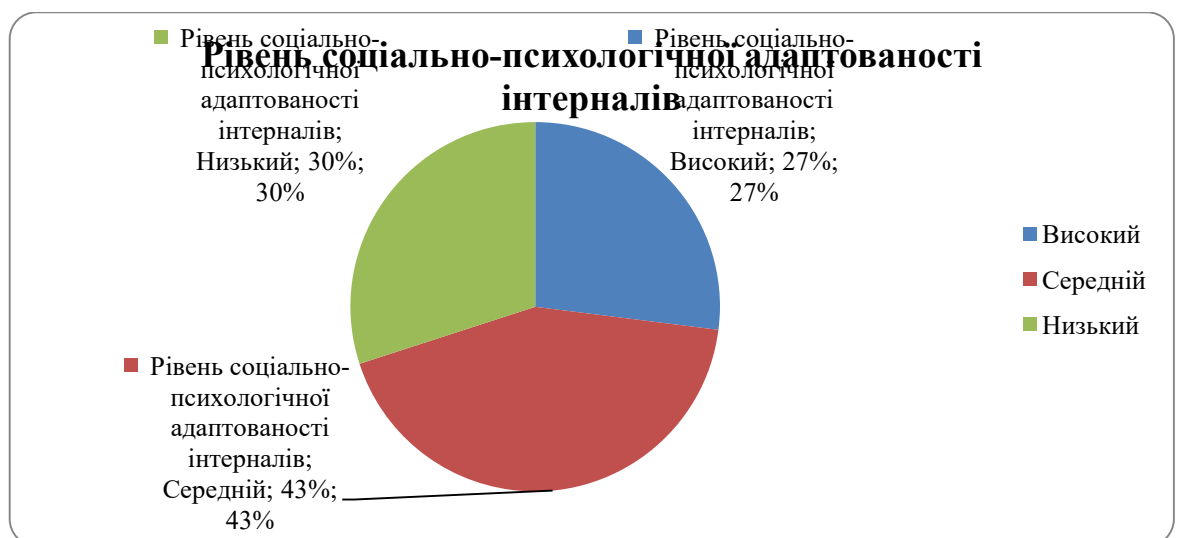


Рис. 2.2.4 Рівень соціально-психологічної адаптованості інтерналів

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

Представлені значення (у відсотках) дозволяють проаналізувати ступінь успішності адаптаційних процесів саме в цій підгрупі, а також виявити внутрішні особливості реагування на нове соціокультурне середовище.

Згідно з діаграмою, найбільшу частину інтерналів (43%) становлять особи із середнім рівнем соціально-психологічної адаптації. Це свідчить про те, що майже половина респондентів із внутрішнім типом контролю демонструють певну здатність до включення в нове середовище, однак цей процес супроводжується періодичними труднощами, адаптаційною напругою або недостатньою стабільністю емоційного фону. Вони, ймовірно, частково інтегрувались у соціальну структуру нового середовища, проте можуть залишатися вразливими до змін, зберігати коливання між прийняттям і відторгненням нових норм. Такий рівень адаптації може розглядатися як потенційно стабільний, з позитивною динамікою за умови психологічної підтримки та соціального включення.

27% інтерналів мають високий рівень адаптованості, що свідчить про наявність сформованих внутрішніх ресурсів, необхідних для повноцінного функціонування в новому соціокультурному контексті. Ці респонденти, ймовірно, характеризуються високим рівнем саморегуляції, гнучким мисленням, відкритістю до нового досвіду, соціальною активністю і достатнім рівнем емоційної зрілості. Висока адаптованість означає не просто зовнішню відповідність новим нормам, а й внутрішнє прийняття змін, розуміння нових соціальних механізмів, здатність встановлювати ефективні міжособистісні зв'язки. Такі особи мають потенціал стати агентами інтеграції у новому середовищі, моделюючи успішні сценарії адаптаційної поведінки для інших.

Разом із тим, 30% інтерналів виявили низький рівень соціально-психологічної адаптації, що є несподіваним з огляду на загальну тенденцію до вищих адаптаційних показників серед осіб із внутрішнім локусом контролю. Такий результат дозволяє припустити, що не у всіх випадках інтернальність автоматично гарантує успішність пристосування. У деяких випадках внутрішній контроль, у поєднанні з високою самовимогливістю,

гіперрефлексією та відповідальністю, може призводити до надмірного емоційного тиску, фрустрації при зіткненні з труднощами, а також до формування внутрішньоособистісних конфліктів. Низький рівень адаптації у цієї частини респондентів може супроводжуватися відчуттям розгубленості, втратою орієнтирів, труднощами в комунікації, зниженням мотивації до соціальної взаємодії. Ймовірно, ці респонденти не отримали достатньої підтримки з боку соціального середовища або мали травматичний досвід, що погіршив спроможність реалізувати потенціал інтернальності у конструктивний спосіб.

Загальна структура діаграми свідчить про внутрішню неоднорідність групи інтерналів, тобто навіть у межах однієї домінуючої особистісної характеристики (тип локусу контролю) існують значні варіації у рівні адаптації. Це підкреслює, що адаптація є складним, багаторівневим процесом, який залежить не лише від стилю саморегуляції, а й від низки додаткових чинників: емоційного стану, наявності підтримки, попереднього досвіду, культурної чутливості та соціальної відкритості середовища.

У практичному плані результати цього розподілу вказують на необхідність диференційованого підходу до психологічного супроводу інтерналів. Для осіб із середнім рівнем доцільно реалізовувати інтервенції, спрямовані на зниження напруги, розвиток стабільного відчуття безпеки та впевненості у власній ефективності. Для групи з низьким рівнем адаптованості — важливо зосередитися на знятті внутрішніх бар'єрів, роботі з самооцінкою, емоційною підтримкою та підвищенні толерантності до невизначеності. Осіб із високим рівнем адаптації варто залучати як ресурсну групу до програм взаємопідтримки та соціальної інтеграції інших представників переміщеної молоді.

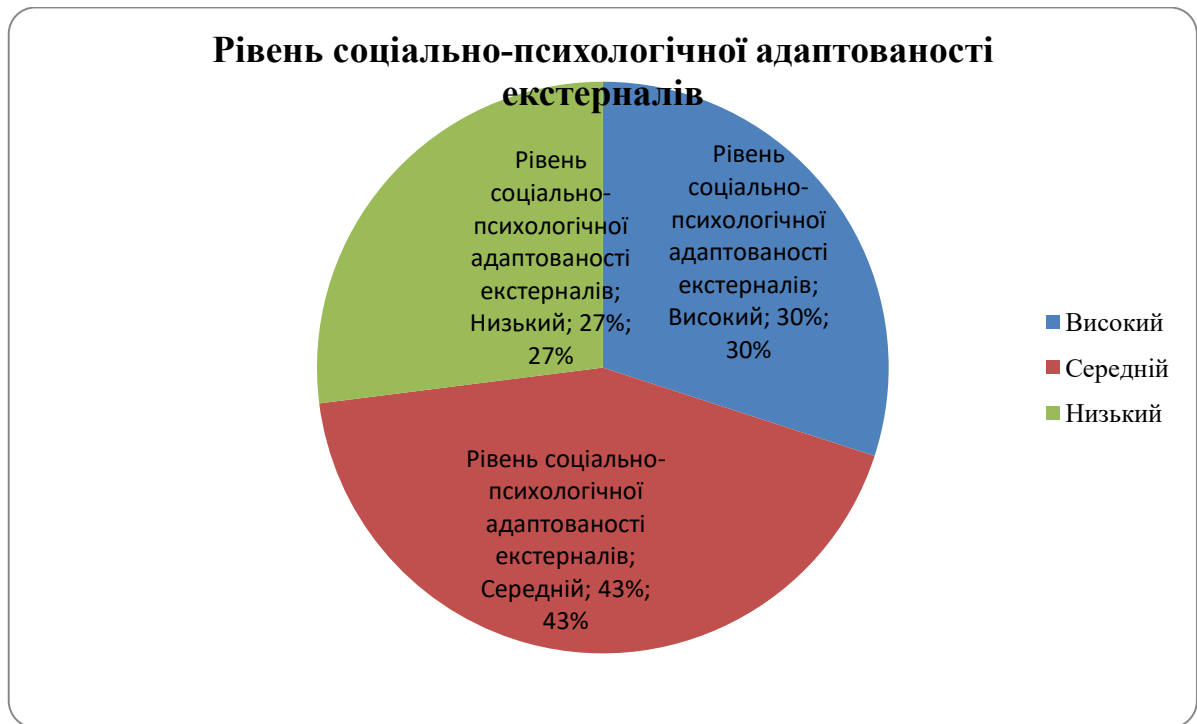


Рис. 3.5 Рівень соціально-психологічної адаптованості екстернатів

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

Рисунок ілюструє відсотковий розподіл респондентів із зовнішнім локусом контролю (екстерналів) за трьома рівнями адаптації до нового соціокультурного середовища: високим (30%), середнім (43%) і низьким (27%). Така структура дозволяє зробити низку важливих висновків про особливості переживання змін, зумовлених переміщенням, у групи респондентів, які схильні приписувати відповідальність за життєві події зовнішнім обставинам — іншим людям, обставинам, випадковості, соціальному середовищу тощо.

Найбільшу частку становлять екстернали із середнім рівнем адаптованості — 43%. Це свідчить про те, що майже половина представників цієї групи демонструють часткову, неповну інтеграцію в нове середовище. Їхня поведінка може характеризуватись обережністю у соціальній взаємодії, фоновим емоційним напруженням, помірною тривожністю та невизначеністю щодо майбутнього. Такий стан можна тлумачити як адаптацію, що перебуває в процесі становлення: екстернали з цієї підгрупи, ймовірно, вже засвоїли

частину соціальних норм нового середовища, але залишаються вразливими до змін і ще не досягли стабільного почуття включеності чи емоційної безпеки. Часто це супроводжується пасивно-очікувальною позицією в соціальних контактах, залежністю від думки інших і складністю у прийнятті рішень без зовнішнього схвалення.

Водночас 30% екстерналів продемонстрували високий рівень соціально-психологічної адаптованості, що, з огляду на теоретичні уявлення про екстернальний тип контролю, є показником високої пластичності та адаптивного потенціалу певної частини респондентів. Ці особи, незважаючи на загальну орієнтацію на зовнішні фактори, змогли налагодити нові соціальні зв'язки, пристосуватися до норм нового культурного середовища, прийняти зміни та переорієнтувати свої очікування. Ймовірно, така адаптація пов'язана з отриманою соціальною підтримкою, позитивним досвідом взаємодії у новому контексті або мінімальним рівнем втрат і потрясінь, пов'язаних із процесом переміщення. Це свідчить про те, що екстернальність не є тотальним обмеженням для адаптації, а її вплив значною мірою модулюється якістю зовнішніх умов, особливо — характером соціального оточення, рівнем прийняття в колективі та підтримкою з боку значущих осіб.

З іншого боку, 27% екстерналів мають низький рівень адаптації, що є тривожним показником. Це свідчить про істотні труднощі у прийнятті нових умов, наявність емоційного напруження, почуття відчуженості, можливо — переживання фрустрації, тривожності або навіть депресивних станів.

Низький рівень адаптованості у екстерналів зазвичай пов'язаний із відсутністю відчуття контролю над власним життям, переконаністю у тому, що змінити щось у своїй ситуації неможливо, і як наслідок — відсутністю активної дії на шляху інтеграції. Такий тип реагування часто супроводжується емоційною відстороненістю, апатією, зниженням мотивації до навчання або соціальної участі. Ці респонденти, ймовірно, є найвразливішою частиною вибірки, що потребує психологічного втручання.

У порівнянні з інтерналами структура адаптованості екстерналів виглядає дещо збалансованішою за рахунок більшої частки осіб з високим рівнем адаптації. Проте слід враховувати, що екстернальність як особистісна риса може бути як компенсованою завдяки сприятливому середовищу, так і посиленою при несприятливих обставинах. Це означає, що високий рівень адаптованості у цієї підгрупи не обов'язково є стійким — він може бути умовним, ситуативно залежним, нестабільним у тривалій перспективі. Для осіб з низьким і середнім рівнем адаптації особливо важливою є зовнішня підтримка — з боку школи, громади, психологічної служби.

У підсумку, аналіз даної діаграми свідчить про те, що екстернали є гетерогенною групою, де близько третини демонструють високий рівень адаптації, проте майже стільки ж — значну дезадаптацію. З огляду на загальну орієнтацію екстерналів на зовнішні джерела впливу, їхній процес адаптації значною мірою залежить від середовища, у якому вони опинилися. Саме тому для успішного пристосування екстерналів особливо важливою є чіткість соціальних правил, наявність структурованої підтримки, доступність інформації про культурні норми та забезпечення психологічної безпеки. З практичної точки зору, програми супроводу цієї групи повинні бути спрямовані на розвиток відповідальності, підвищення суб'єктності, зміцнення віри у власні сили та формування активної позиції в ситуаціях змін.

3.5 Рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації іммігрантів до нових умов проживання

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації підлітків-іммігрантів у нових умовах проживання були сформульовані науково обґрунтовані рекомендації, які мають на меті полегшити процес інтеграції особистості в нове соціальне та культурне середовище. Ці рекомендації враховують як індивідуально-психологічні, так і соціально-контекстуальні чинники, що впливають на ефективність

адаптаційного процесу, особливо в підлітковому віці, який є критичним для формування ідентичності та становлення соціальних зв'язків.

Одним із провідних чинників адаптації є мовна компетентність. Вивчення мови країни перебування не лише полегшує побутову та навчальну комунікацію, а й є інструментом культурної інтеграції. Через мову відбувається включення в соціальні системи, формування почуття приналежності до нової громади та зменшення комунікативного бар'єра, який часто стає джерелом тривожності, ізоляції або фрустрації. Оволодіння мовою забезпечує доступ до освіти, інформації, соціальних послуг, а також сприяє розвитку впевненості в собі та вмінню відстоювати власні інтереси в новому середовищі. Не менш важливою умовою успішної адаптації є ознайомлення з культурною специфікою країни перебування. Розуміння звичаїв, традицій, історичних особливостей, норм поведінки та ментальних установок приймаючого суспільства дозволяє знизити рівень культурного шоку, уникнути неусвідомлених конфліктів і покращити міжособистісну взаємодію. Доцільним є залучення іммігрантів до культурних подій, відвідування музеїв, участь у місцевих святах, шкільних ініціативах та тематичних зустрічах. Цей процес формує не лише пізнавальну активність, а й сприяє розвитку толерантності, гнучкості мислення та емпатії.

Толерантне ставлення до відмінностей, відкритість до іншої культури та готовність до конструктивного діалогу є передумовами збереження емоційної рівноваги в умовах мультикультурного простору. Участь у спільних видах діяльності з однолітками місцевого середовища сприяє поступовому зниженню відчуження та формуванню соціальних зв'язків. Особливо важливою є підтримка формальних і неформальних соціальних контактів, зокрема через соціальні мережі, де можна знайти однодумців, які проходять або вже пройшли подібний адаптаційний шлях [15].

Адаптація потребує також збереження індивідуального стилю життя, продовження рутинних дій, які були звичними до переміщення. Це може бути підтримка звичного режиму дня, зайняття улюбленими видами діяльності,

спортом, хобі, дотримання звичних гігієнічних чи естетичних практик. Така стабільність створює відчуття контролю над простором, що є надзвичайно важливим у період радикальних змін. Організація побуту та облаштування житлового простору відповідно до власних уподобань сприяє формуванню нового «місця сили», що знижує рівень стресу та посилює ідентичність у новому контексті.

Окрему увагу слід приділити правовій грамотності, адже знайомство з правовими основами життя в новій країні дозволяє уникати ситуацій правової невизначеності, знижує рівень тривожності та сприяє почуттю безпеки. Підлітки повинні мати доступ до інформації про свої права й обов'язки в освітній, соціальній та побутовій сферах, знати механізми звернення за допомогою, уміти відрізнити прийнятне від неприйняттого в поведінці як з боку дорослих, так і з боку ровесників. Не менш значущим є усвідомлення особливостей професійної та соціальної поведінки, притаманної новій культурі. Формальні правила спілкування, трудова етика, очікування щодо дисципліни, ролі підлітка в освітньому процесі — усе це вимагає окремого обговорення. Інтерналізація цих норм дозволяє запобігти соціальним непорозумінням і сприяє формуванню позитивного іміджу серед оточення [12].

Враховуючи, що респондентами дослідження були підлітки віком 15–17 років, особливу роль у процесі адаптації відіграє школа як соціалізуючий інститут. Освітній простір є тим середовищем, де формуються первинні контакти, вибудовується структура взаємодії з соціумом, з'являється можливість для прояву себе, отримання підтримки та реалізації потреб. Педагоги, шкільні психологи, соціальні педагоги можуть значно оптимізувати процес адаптації, якщо враховуватимуть культурні відмінності, психоемоційний стан дитини та її потребу в прийнятті.

Залучення до виховних заходів, створення підтримувального мікроклімату, індивідуальні консультації та спостереження за емоційним станом учнів-іммігрантів дозволяють запобігти відчуженню, академічному

відставанню або дезадаптивній поведінці. Ефективна робота передбачає індивідуалізований підхід, який враховує не лише вік, а й життєвий досвід, травматичні чинники, наявність родинної підтримки та рівень самооцінки.

У ході дослідження було виявлено, що в значній частини респондентів-іммігрантів спостерігається підвищена емоційна чутливість, нестійкість самооцінки, високий рівень ситуативної тривожності, невпевненість у власних можливостях, іноді — агресивні реакції, емоційне вигорання або схильність до відсторонення. Це вимагає постійного психологічного супроводу, орієнтованого не на тиск і вимоги до швидкої адаптації, а на створення безпечного середовища, де дитина може розвиватися у власному темпі.

Для ефективної соціально-психологічної адаптації дітей-іммігрантів до нового соціального й культурного середовища необхідно враховувати не лише сприятливі умови інтеграції, а й типові адаптаційні труднощі, які виникають у процесі зміни соціального простору. Опора на емпіричне дослідження дозволяє окреслити як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники, що знижують рівень адаптації. Серед них: потреба у формуванні нових рольових стосунків у незнайомому середовищі, необхідність здобуття нового статусу серед однолітків, а також орієнтація на освітні відмінності — програмні розбіжності між попередньою й новою школою, перерви в навчальному процесі, що викликає фрустрацію та відчуття інтелектуальної неповноцінності. Впливовим чинником залишається також незнання або слабе володіння мовою країни перебування, незнайомість із системою цінностей, звичаїв та соціально прийнятої поведінки в новому культурному контексті [14].

Одним із критичних факторів, що впливає на динаміку адаптації, є поведінка автохтонних підлітків, серед яких можуть траплятися вияви нетолерантності, вербальної чи фізичної агресії щодо новоприбулих. Така взаємодія створює умови для соціального відторгнення, що може проявлятися через ізоляцію, уникнення спілкування з однолітками, переживання неприйняття, самотності та небажання взаємодіяти. У подібних обставинах у підлітків-іммігрантів часто спостерігаються ознаки емоційного виснаження,

зниження самооцінки, порушення образу «Я», тривожні стани, агресивність, замкнутість, втрата мотиваційної активності, а також виникнення негативних стереотипів щодо себе та навколишнього світу. Все це ускладнює формування нових соціальних зв'язків, знижує ефективність навчання та може призвести до дезадаптації як у соціальному, так і в емоційно-психологічному вимірі.

Найбільш чутливим елементом адаптаційного процесу виступає етнічна ідентичність, яка є важливою складовою цілісного розвитку особистості. Зіткнення із культурними нормами, відмінними від звичних, може спричинити гострий конфлікт ідентичностей. У новому етнокультурному контексті особистість може вдаватися до ізоляції, що супроводжується апатією, агресивністю або спробами повної асиміляції, які, у свою чергу, можуть призвести до втрати власної національної самоідентичності. Такий стан відомий як культурний шок — реакція на радикальну зміну соціокультурної системи координат, у межах якої попередній досвід особистості стає неактуальним, а новий не є ще засвоєним. Суб'єктивно це переживається як втрата опори, напруженість, страх, гнів, розчарування, нерозуміння себе та інших. Виникає дисонанс між внутрішніми цінностями та нормами соціального оточення, що може призводити до нереалізованості рольових очікувань, емоційного виснаження й деформації особистісної цілісності [11].

З огляду на описані виклики, слід наголосити, що перебування в новому культурному середовищі може чинити суттєвий вплив на психічне здоров'я дитини, зокрема провокуючи депресивні, тривожні або психосоматичні симптоми, а в окремих випадках — розлади поведінки, емоційної регуляції або самооцінки. Тому своєчасне залучення педагогів, психологів і батьків до створення стабілізуючого середовища є необхідною умовою профілактики негативних наслідків соціально-психологічної дезадаптації. Особливо важливою є рання діагностика симптомів дезадаптації, супровід в адаптаційному періоді та довготривала підтримка в освітньому та соціальному просторі.

Одним із визначальних факторів успішної адаптації є системна соціальна, емоційна та педагогічна підтримка, яка дозволяє зменшити ступінь невизначеності, підвищити рівень довіри, створити опору для внутрішнього балансу особистості. Для підлітків, які мають високий рівень емоційної залежності від соціального середовища, важливою є можливість самореалізації в нових умовах, досягнення прийняттого для себе статусу в новому колективі, забезпечення візуальної та поведінкової відповідності (стиль, мова, інтереси), адже саме через це реалізується потреба в прийнятті, схваленні, приналежності [18].

В умовах відсутності близьких друзів, нестачі уваги з боку батьків (які можуть бути психологічно або фізично недоступні через власну зайнятість адаптацією), діти-іммігранти не мають достатніх компенсаторних механізмів, що ускладнює адаптаційний процес. Така ситуація посилює ризик відчуття емоційного покинутості, суб'єктивного зниження власної цінності та формування стійкого дистресу.

Отже, слід зазначити, що для оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації дітей-іммігрантів до нового середовища необхідно створити систему впливу, яка охоплює як індивідуально-психологічні, так і соціально-контекстуальні ресурси. Першочергово йдеться про усвідомлення особистістю джерел напруження, надання доступу до мовної, правової, соціально-педагогічної допомоги, створення середовища прийняття, в якому не відбувається насильницьке нав'язування нових норм, а здійснюється поступове інклюзивне включення в нову систему соціальних координат. Важливо не форсувати адаптаційний процес: темп інтеграції має бути індивідуальним, з акцентом на стабільність результату, а не швидкість його досягнення. Тільки у таких умовах дитина може зберегти цілісність власного «Я», сформувати позитивну ідентичність і досягти емоційної та соціальної рівноваги в новому життєвому контексті.

Таким чином, розроблені рекомендації є комплексними і спрямованими як на формування ресурсного середовища, так і на розвиток внутрішніх

механізмів адаптації. Вони враховують як соціальний, так і психологічний вимір процесу інтеграції. Особливо важливим є усвідомлення того, що адаптація — процес, який не має фіксованих часових рамок, і спроби штучно його пришвидшити можуть мати зворотний ефект. Підхід до кожного підлітка має бути уважним, гнучким і підтримувальним, що дозволить сформувати не лише адаптацію до середовища, а й відчуття безпеки, гідності та перспективи в ньому.

Висновки до третього розділу

Емпіричне дослідження мало на меті вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації до нових умов у імміграції, тому складалось з певних етапів: визначення організації емпіричного дослідження та його методичної бази спираючись на проведений теоретичний аналіз; проведення емпіричного дослідження особливостей адаптації до нових умов в імміграції; аналізу та обробки отриманих результатів, а також розробки практичних рекомендацій щодо оптимізації процесу адаптації до нових умов у імміграції.

Проведена методика «Визначення соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда виявила, що серед опитаних респондентів для 40% характерний високий рівень адаптованості, для 33% притаманний середній рівень, і в 27% характерний низький рівень соціально-психологічної адаптованості до нових умов. Так, особистість з високим рівнем адаптованості мають сприятливі психологічні характеристики, їм характерні всі задатки та можливості, які допоможуть стати успішним в своїй професійній та успішній діяльності. Середній рівень соціально-психологічної адаптованості до нових умов проживання говорить про те, що таким людям притаманне позитивне ставлення до себе та ніяке до інших, в певних ситуаціях особистість вирішує певні ситуації, які виникають, а інколи пускає їх на самотік. 27 % мають низький рівень адаптованості, що характеризується несхваленням себе та

інших, мають виразний зовнішній контроль, хочуть мати безтурботне та легковажне життя, уникаючи відповідальності та вирішення проблем.

За методикою Спілбергера-Ханіна було визначено рівні особистісної та реактивної тривожності. Низький рівень реактивної тривожності було виявлено у 14% опитаних, що говорить про вказує на надмірний рівень розблокування особистості, на те, що нові умови проживання виправдали її очікування та значно кращі за попередні. Середній рівень характерний для 36% опитаних. Високий рівень реактивної тривожності притаманний 60% досліджуваних свідчить про те, що вони відчувають якесь неточне, незрозуміле для людини почуття збільшення небезпеки, відчуття наближення катастрофи, якоїсь напруги, сподівання на якийсь трагічний фінал, поганий результат. Особистісна тривожність має наступні показники: 25% мають низький рівень, 55% - середній, 30% - високий рівень тривожності. Найбільшу відмінність має високий рівень реактивної та особистісної тривожності, тому саме ця група потребує психологічної допомоги в соціально-психологічній адаптації до нових умов.

За методикою Л. В. Яновського «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» нами було отримано середні значення показників соціальної адаптації в залежності від інтернальності чи екстернальності опитаних. Отриманих результатів показали, що інтернали проявляють більшу адаптованість, інтерактивність, менш конформні, тобто орієнтовані на себе, не залежать від думки інших, мають більш виражений показник ностальгії та відчуження, тобто відчувають сум за рідним краєм, культурою, тому не сприймають нову культуру та цінності. Відповідно у 27% респондентів виявлено високий рівень адаптованості, у 43% - середній рівень, у 30% - низький рівень соціально-психологічної адаптованості до нових умов.

Високий рівень характерний для 30% опитаних, середній притаманний 43% і низький – 27%. Отже, більшість опитаних респондентів, екстернатів та інтерналів мають середній рівень соціально-психологічної адаптованості до нових умов проживання. Для респондентів з середнім та низьким рівнем

соціально-психологічної адаптованості необхідно розробити рекомендації, щодо оптимізації процесу адаптації іммігрантів до нових умов проживання.

Опираючись на проведені емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації до нових умов в імміграції нами було розроблено рекомендації щодо оптимізації іммігрантів до нових умов проживання. Ефективною робота з іммігрантами стане тоді, коли будуть враховані вікові, індивідуальні та соціально-психологічні особливості особистості, а також труднощі, проблеми та умови життя. Коли індивід потрапляє в нове культурне середовище, то переживає культурний шок, адже її досвід це не основа культури всіх людей, бо вони мають свої погляди та переконання за якими живуть та яких дотримуються. Для оптимізації соціально-психологічної адаптації особистості до нового середовища, місця проживання необхідно докласти максимум зусиль, щоб створити умови для подолання напруженості, страху, тривожності, безнадії та інших психологічних станів, які виникають у дітей-іммігрантів.

Процес соціально-психологічної адаптації є індивідуальним для кожної людини, адже всі іммігранти хочуть відчувати підтримку та потребують індивідуального підходу. Такі рекомендації сприятимуть успішній адаптації та інтеграції іммігрантів о нового середовища та умов проживання. Не варто в цей період пристосування брати до уваги час, адже швидка адаптація є не завжди якісною, а тривалість цього періоду може коливатися від місяців до року.

ВИСНОВКИ

У процесі проведеного дослідження було всебічно проаналізовано феномен соціально-психологічної адаптації особистості до нових умов проживання в умовах імміграції. Теоретичний аналіз наукової літератури

дозволив встановити, що адаптація трактується як активний динамічний процес, що забезпечує узгодження між потребами індивіда та вимогами середовища, а також реалізацію індивідуального потенціалу в новому соціальному контексті. Особливе значення надається соціально-психологічній адаптації, яка виступає як форма самоздійснення особистості в суспільстві, через інтеграцію, налагодження ефективної міжособистісної взаємодії та засвоєння нових соціальних норм. Адаптація в цьому сенсі є не лише процесом пристосування, а й результатом, який характеризує рівень внутрішньої гармонізації, стабільності та самореалізації індивіда у складному полі соціальних впливів.

Узагальнення різних наукових підходів (гуманістичного, когнітивного, діяльнісного) до вивчення адаптації дозволило охарактеризувати її як багаторівневе утворення, що включає емоційний комфорт, відсутність внутрішньої конфліктності, відчуття контролю над ситуацією та здатність до виконання особисто значущих соціальних ролей. За цими ознаками адаптивність виступає якісною характеристикою особистості, що є маркером її інтегрованості у соціум, рівня реалізованості індивідуального потенціалу та суб'єктивного відчуття благополуччя.

Проведене емпіричне дослідження мало на меті не лише перевірку теоретичних положень, але й вивчення реальних механізмів адаптації підлітків-іммігрантів до нового соціокультурного середовища. Методологічна база дослідження включала використання валідованих психодіагностичних методик: шкали соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, шкали реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та методики «Адаптація до нового соціокультурного середовища» Л. В. Яновського. Їх комбінація дозволила комплексно оцінити як загальний рівень адаптованості, так і її структурні компоненти — емоційний, поведінковий, когнітивний, мотиваційний.

Результати діагностики засвідчили, що більшість учасників дослідження перебувають на етапі активного формування нових адаптивних стратегій.

Разом з тим, значна частина респондентів (особливо з екстернальним типом локусу контролю) демонструє ознаки дезадаптації: підвищену тривожність, замкнутість, відчуження, недостатній рівень емоційного прийняття нових умов, знижену самооцінку. Особливо загострюються ці проблеми у разі відсутності належної підтримки з боку соціального оточення, педагогів та родини. Водночас, було виявлено, що особи з високим рівнем адаптації мають сформовану позитивну «Я-концепцію», високий рівень інтернальності, позитивне самосприйняття, комунікативну відкритість та стабільний емоційний фон, що дозволяє їм не лише ефективно інтегруватися в нове середовище, а й слугувати ресурсом підтримки для інших.

У результаті аналізу емпіричних даних були сформульовані практичні рекомендації, спрямовані на оптимізацію процесу адаптації підлітків-іммігрантів. До них належить створення підтримувального соціального середовища, забезпечення безпечного освітнього простору, інтенсифікація мовної інтеграції, ознайомлення з культурою та правовими нормами приймаючого суспільства, формування інтеркультурної компетентності та зміцнення емоційної стійкості. Ефективна адаптація можлива за умов урахування вікових, індивідуально-психологічних та соціокультурних особливостей респондентів. Окрему увагу слід приділяти роботі з підлітками, які демонструють високий рівень тривожності, схильність до дезадаптивних реакцій, емоційне виснаження та поведінкові розлади.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артеменко С. І., Лазебна О. В., Кравченко Л. О., Думчева О. В. Психологічна допомога людям, які зазнали вимушеного переміщення. 2019. 78с.
2. Атаманчук Г. І. Формування інтелектуальних ресурсів вимушено переміщених осіб як складова успішної адаптації. *Освітологічний дискурс: електронне фахове видання*. 2021. №1 (34). С. 88-97.
3. Барінова О. Ю. Соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам як складова процесу їхньої адаптації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2018. №1 (46). С. 5-9.
4. Безкоровайна Л. О. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей-внутрішньо переміщених осіб. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2018. №1(46). С. 29-34.
5. Беленька І. Г., Шаповалова О. В. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Національного гуманітарного університету*. 2019. № 3(32). С. 54-59.
6. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації», *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, вип. 3(1), с. 111-117, 2016.
7. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології Г. С. Костюка НАПН України*. Том ІХ: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 9. Київ: Талком, 2016. С. 58-66.

8. Бортник Н., Єсімов С., Мороз Н. Міграційні процеси: поняття, сутність, сучасний стан. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. 2017. №884. С. 64-71.
9. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації в психологічній літературі. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2013. №3(32). С. 55-61.
10. Вашека Т. В., Гічан К. І. Зв'язок соціально-психологічної адаптації переселенців із Донецької та Луганської областей із вибором ними копінг-стратегій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. Київ, 2016. №2-3 (5-6). С. 22-29.
11. Вишневецька О. І. Психологічна адаптація внутрішньо-переміщених осіб в умовах соціально-психологічної допомоги. *Педагогічний дискурс: збірник наукових праць*. 2018. №23. С. 107-114.
12. Войналович І. А. Вимушені переселенці: зарубіжний досвід, стан та реалізація їх прав в Україні. *Соціально-трудова відносини: теорія та практика*, 2014. №2. С. 250-257.
13. Галян А. І. Особистісні ресурси адаптації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. 19.00.01. Луцьк, 2016. 23с.
14. Герасименко О. А., Хорошавська О. А., Хуторська В. О. Адаптація внутрішньо переміщених осіб: соціально-психологічний аспект. *Науковий вісник Черкаського університету. Психологічні науки*. 2019. №1(456). С. 60-65.
15. Гожда К.Є., Рекотова О.П. Генезис поняття «внутрішньо переміщених осіб». *Молодий вчений*. 2018. 4(2). 659-662.
16. Гундаріна О. В., Малиновська О. В. Фактори соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах військового конфлікту на сході України. *Вісник психології і педагогіки*. 2020. № 27(2). С. 22-29.
17. Голотенко А. Особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб. *Соціальна робота*. 2018. №1 (3). С. 6-10.

18. Гьокхан Д. Сучасні міграційні процеси: проблема адаптації та інтеграції мігрантів в об'єднаній Європі. *Філософські науки. Вісник Житомирського державного ун-ту ім. І. Франка*. 2016. Випуск 1 (82).. С. 35-44.
19. Дікова Я. Є. Особливості соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб в сучасному українському суспільстві : дипломна робота магістра. Одеса, 2020. 89с.
20. Закон України «Про імміграцію» №2491-III (2001). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2491-14>
21. Западнюк С. О. Аналіз науково-методичних підходів о суспільно географічних досліджень міграції населення. *Український географічний журнал*. 2017. №1. С. 34-38.
22. Западнюк С. О. Міграція населення України: передумови, динаміка та наслідки розвитку. Наук. Ред. Руденко Л. Г. К.: 2021. 240с.
23. Касьянова М. М. Новий підхід до проблеми класифікації міграційних процесів. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія : історія, політологія*. 2016. Випуск 15. С. 233-242.
24. Кердивар В. В. Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків : 2021. 143 с.
25. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2023. Вип. 1. С. 56–61.
26. Кудінова, М. С. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2024. Вип. 2 (63). С. 17–24.
27. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні, *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, №4(29), С. 94-110, 2015.

28. Лютак О. З. Класифікація міграції як предмет наукового аналізу. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2016. Вип. 11. Ч. 1. С. 223-234.
29. Лютак О. З. Мотивація сучасної української міграції. Актуальні проблеми психології. *Збірник Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України (Екологічна психологія)*. За ред. С. Д. Максименка. К.: «Логос», 2018. Т. 7. Випуск 15. С. 190-194.
30. Максименко Ю., Морозова-Йоханессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*. №5 (69) 2022. С. 90-97.
31. Малиновська О. А. Міграційна політика: теоретичні підходи та напрями наукового аналізу. *Демографія та соціальна економіка*, 2018, №2 (33). С. 27-37.
32. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету, Серія: Філософія, культурологія, соціологія*. 2016. Вип. 12. С. 131-138.
33. Міграція в Україні: факти і цифри. Міжнародна організація з міграції (МОМ) Представництво в Україні. 2016. С. 10-19.
34. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життестійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології* 2024. № 1(7). С. 105–117.
35. Новікова О. Ф. Вимушена міграція внутрішньо переміщених осіб (ВПО) України: стан, проблеми, шляхи розв'язання. *Проблеми економіки*. 2018. № 3. С. 217-225.
36. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. №1(01). С. 200-202.
37. Орбан-Лембрик Л. Специфіка міжособистісної і між групової взаємодії в умовах міграції. *Соціальна психологія*. 2018. №5. С. 68-80.

38. Панов М. С. Соціально-психологічна адаптація особистості: дослідження феномену. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. №3(50) Т3. С. 255-266. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2019-50-3-3-255-266>
39. Пархоменко Н. В. Міграційні процеси як філософська проблема: теоретико-методологічні основи дослідження. *Молодий вчений*. 2018. №3 (2). С. 457-461.
40. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. С. 74-99
41. Ровенак О. А. Визначення та класифікація міграції: наближення до операційних понять. *Політичний менеджмент*. 2016. №2. С. 127-139.
42. Ровенчак О. А. Міжнародна міграція крізь призму її причин та наслідків. *Вісник Львівського університету. Сер. Соціологічна*. 2019. Вип. 3. С. 125-142.
43. Ровенчак О. А., Володько В В. Особливості соціокультурної адаптації українських іммігрантів у США, *Наукове пізнання: методологія та технології*, №1, с. 118-144, 2019.
44. Савчук О. Г. Вплив соціально-психологічних факторів на адаптацію внутрішньо переміщених осіб. *Вісник соціальної гігієни та організацій охорони здоров'я України*. 2018. №1-2. С. 63-68.
45. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*. 2022. №4(1). С. 1-11.
46. Стець В. Особливості процесу соціально-психологічної адаптації мігрантів до нових умов життя. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2016. С. 16-25.
47. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І, Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). №2. С. 116-122.

48. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 50-56.
49. Тарасюк І. Мовна адаптація як різновид соціо-культурної адаптації мігрантів до іншомовного середовища. *Психолінгвістика*. 2011. Вип. 7. С. 65-72.
50. Хачатурян Ю. Р. Порівняльний аналіз соціально-психологічної адаптації дітей-мігрантів та місцевих дітей. *Український психологічний журнал: зб. наук. праць Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. За ред. І. В. Данилюка. К., 2019. №2(12). С. 182-194.
51. Хачатурян . Ю. Р. Теоретичний аналіз проблеми соціальної адаптації дітей вимушених мігрантів. *Український психологічний журнал: зб. наук. праць Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. За ред. І. В. Данилюка. К., 2017. №1(3). С. 177-191.
52. Хонін В. М. Методологічні принципи теорії міжнародних відносин. Атуальні проблеми міжнародних відносин. Випуск 127 (частина 1). 2016. С. 104-115.
53. 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 (48). С. 469-472.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса і Р. Даймонд.

Опис методики: методика складається з 101-го пункту-індикатору окремих аспектів соціальної адаптації, які подано у вигляді твердження. Значення підраховуються за шести основними шкалам і шкалою достовірності. Процедура проведення опитування й інтерпретація результатів.

Респонденту пропонується текстовий буклет, який містить 101 пункт і стандартний бланк відповідей. Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесено до Вас. Для того щоб вказати свій відповідь в бланку, виберіть відповідний, на Вашу думку, один з шести варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

«0» – це до мене абсолютно не відноситься; «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» – не наважуюся віднести це до себе; «4» – це схоже на мене, але немає впевненості; «5» – це на мене схоже; «6» – це точно про мене.

Обраний Вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей у клітинці, відповідної порядковому номеру висловлювання.

Питання:

1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Чи пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.

9. Теплі, бадьорі відносини з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, що всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти – іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього – не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі – оптиміст, вірить в майбутнє.
30. Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього не заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самотійно.

33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Приймавши рішення, слід йому.
38. Беручи, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. Вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий.
48. Буває, що бреше.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого. Словом – не від світу цього.
53. Людина терпимий до людей і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною – привабливим як особистість, помітним.

56. Людина сором'язливий, легко ніяковіє.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що думають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали; в тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якого в даний час багато гідно презирства.
63. Людина діяльний, енергійний, сповнений ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполегливий, наполегливий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталось, все змішалось у нього.
72. Чи задоволений собою.
73. Невдаха.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Нехтує осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.

77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступливий, податливий, м'який у відносинах з іншими.
88. Людина тлумачний, любить міркувати.
89. Інколи любить похвалитися.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.
92. Ніколи не виправдовується.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, добре розуміє.
97. Комунікбельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.

99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.

100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.

101. Всі свої звички вважає хорошими.

Обробка і інтерпретація результатів.

1) А В – адаптивність дезадаптивній – 4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100 – (68-170) 68-136 (68-170) 68-136.

2) А В – Прийняття себе Неприйняття себе – 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99 – (22-52) 22-42 (14-35) 14-28.

3) А В – Прийняття інших Неприйняття інших – 9, 14, 22, 26, 53, 97 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76 – (12-30) 12-24 (14-35) 14-28.

4) А В – Емоційний комфорт емоційний дискомфорт – 23, 29, 30, 41, 44, 47, 78 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85 – (14-35) 14-28 (14-35) 14-28.

5) А В – Внутрішній контроль, зовнішній контроль – 4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77 – (26-65) 26-52 (18-45) 18-36.

6) А В – Домінування, відомість – 58, 61, 66 16, 32, 38, 69, 84, 87 – (6-15) 6- 12 (12-30) 12-24.

7) Ескапізм (відхід від проблем) – 17, 18, 54, 64, 86 – (10-25) 10-20.

Зона невизначеності в інтерпретації результатів по кожній шкалі для підлітків наводиться в дужках, для дорослих – без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високі.

**Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера -
Ханіна (ШРОТ)**

Група особистісних опитувальників, розроблена Ч.Д. Спілбергера в 1966-1973 рр. Являє собою широко поширену шкалу STAI (State-Trait Anxiety-Inventory). Отримав широке поширення російськомовний варіант STAI, який відомий як шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Бланк шкал самооцінки включає інструкцію і 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ). Ю.Л. Ханін адаптував, модифікував і стандартизував методику, а також отримав орієнтовні нормативи рівневої вираженості тривожності: від 20 до 34 балів - низький рівень тривожності; від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності; вище 46 балів - високий рівень тривожності.

Опитувальник допускає індивідуальне та групове використання.

Текст методики ШРОТ

Інструкція до першої групи суджень про самопочуття.

Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру: «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно.

1. Ви спокійні 1 2 3 4
2. Вам ніщо не загрожує 1 2 3 4
3. Ви перебуваєте у напрузі 1 2 3 4
4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4
5. Ви відчуваєтеся вільно 1 2 3 4
6. Ви засмучені 1 2 3 4
7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Ви відчуваєтеся відпочилим людиною 1 2 3 4
9. Ви стурбовані 1 2 3 4
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4

11. Ви абсолютно впевнені у собі 1 2 3 4
12. Ви нервуєте 1 2 3 4
13. Ви вважаєте собі місця 1 2 3 4
14. Ви роздуті 1 2 3 4
15. Ви відчуваєте скутості і напруження 1 2 3 4
16. Ви задоволені 1 2 3 4
17. Ви стурбовані 1 2 3 4
18. Ви занадто порушено і вас на собі 1 2 3 4
19. Вам радісно 1 2 3 4
20. Вам приємно 1 2 3 4

Ситуативная тривожність (СТ) визначається за ключем:

$$(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50$$

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття. Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4
2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4
3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4
4. ви хотіли бути настільки ж щасливим людиною, як та інші 1 2 3 4
5. Буває, що програєте тому, що недостатньо швидко приймаєте рішення
1 2 3 4
6. Ви відчуваєтеся бадьорим людиною 1 2 3 4
7. Ви спокійні, хладнокровні і зібрані 1 2 3 4
8. Чекання труднощів дуже турбує вас 1 2 3 4
9. Ви занадто переживаєте через дрібниці 1 2 3 4
10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4
11. Ви приймаєте обходитися без близько до серця 1 2 3 4

12. Вам бракує впевненості у собі 1 2 3 4
13. Ви відчуваєтеся безпечно 1 2 3 4
14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
15. Вам буває хандра, туга 1 2 3 4
16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4
17. всякі дрібниці відволікають вас 1 2 3 4
18. Ви так переживаєте розчарування, що потім він довго не можете про неї забути 1 2 3 4
19. Ви урівноважений людина 1 2 3 4
20. Вас охоплює сильне занепокоєння, як ви думки про свої добрі справи і турботах 1 2 3 4

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу: $(ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях:

До 30 балів – низька;

31 – 45 балів – середня;

46 балів і більше – висока тривожність.

Додаток В**Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища**

Опитувальник має на меті виявити рівень та тип адаптації іммігрантів до нового соціокультурного середовища.

Респондентам пропонується інструкція. Перед Вами низка тверджень, які допоможуть визначити ступінь успішності Вашої адаптації до нового соціокультурного середовища. Якщо Ви погоджуєтесь із твердженням, поставте поряд із його номером знак «+», якщо ні - знак «-», якщо певне твердження до Вас не відноситься, поставте знак «0». Відповідайте, будь ласка, щиро і чесно.

1. Мені подобається культура (в пропусках вставляються слова, які відповідають назві тієї країни, де живе іммігрант).

2. Мені подобається знайомитись із корінним населенням.

3. По-моєму, я тут більш здібніший і успішніший, ніж на Батьківщині.

4. У мене є близькі люди серед корінного населення.

5. У емігрантів завжди однакові проблеми.

6. Я сам винен у своїх проблемах.

7. Я із задоволенням вивчаю мову.

8. Якщо я потраплю в біду, то завжди можу розраховувати на допомогу.

9. Я знайомий із законами.

10. На некваліфікованій роботі людина втрачає повагу знайомих.

11. Я хотів би працювати за спеціальністю, аналогічною до тієї, якою я займався вдома.

12. Я дивлюсь телебачення.

13. Люди, які матеріально забезпечені, завжди добріші.

14. Я розраховую тільки на власні сили.

15. Я проводжу вільний час так, як мені хочеться.

16. Мені достатньо тієї уваги і тієї турботи, яку мені приділяють.

17. У мене є бажання переїхати в іншу країну.

18. Я вірю в майбутнє.
19. Я постійно стурбований своїм матеріальним становищем.
20. Я частіше буваю задоволеним, ніж навпаки.
21. Тут мені чогось не вистачає.
22. Тут я працюю за бажаною спеціальністю.
23. Я вибитий із колії.
24. У нашій сім'ї багато проблем.
25. Мені подобається місцева природа.
26. Я уявляв собі життя у цій країні таким, яким воно виявилось насправді.
27. Люди часто розчаровують мене.
28. Мені подобається бувати у місцях, де я ніколи не бував.
29. Я дотримуюсь релігійних свят.
30. Деколи я не поважаю себе.
31. Я із задоволенням буду працювати у будь-якому місці при умові високої заробітної плати.
32. Упродовж останнього часу я почуваю себе гірше.
33. Я думаю, що кожен повинен турбуватись про іншого.
34. Деколи ми із друзями проводимо вільний час разом.
35. Мені не хочеться, щоб про моє становище знали на Батьківщині.
36. Я добре почуваю себе серед місцевого населення.
37. Я не відчуваю матеріальних труднощів.
38. Багато хто живе гірше, ніж міг би.
39. Найкраще нікому не довіряти.
40. У мене мало вільного часу.
41. Тут у мене є відчуття внутрішньої скованості.
42. Я завжди керуюсь почуттям обов'язку, яке виховали у мене з дитинства.
43. Я більше люблю подорожувати з друзями, аніж із родичами.

44. Я працюватиму за спеціальністю, навіть коли мені для цього буде потрібно багато часу.

45. Мої очікування після приїзду справдились.

46. Я проти подачі милостині.

47. Матеріальні блага – найголовніше в житті.

48. Я цікавлюсь подіями, які тут відбуваються.

49. Я рідко втомлююсь на роботі.

50. Я байдужий до релігії.

51. Я люблю згадувати про минуле.

52. Люди переважно мені подобаються.

53. Я був добре поінформованим до приїзду про життя в...

54. На Батьківщині я був матеріально незалежним.

55. Релігійна людина більш моральна.

56. Майбутнє не залежить від мене.

57. Я залюбки знайомлюсь із людьми.

58. Світом править справедливість.

59. Я люблю свята.

60. Якщо ти гарний спеціаліст, то роботу тобі знайти – немає проблем.

61. Мільйонери переважно люди чесні.

62. У проживали мої родичі до мого приїзду.

63. Я активний, енергійний, ініціативний.

64. Мені недостатньо знань, щоб працювати за бажаною спеціальністю.

65. На Батьківщині у мене залишились близькі люди.

66. Тут я відчуваю себе захищеним.

67. Я вважаю, що світ повинен бути без кордонів.

68. Час від часу я себе відчуваю нікому не потрібним.

69. Моє щоденне життя наповнене цікавими справами.

70. Мені допомагають мої близькі.

71. Наша сім'я завжди дотримувалась релігійних переконань.

72. При певних обставинах я готовий повернутись назад.

73. Я ніколи не розпочинаю розмову першим.
74. Інколи я скучаю за рідною природою.
75. Я порекомендував би своїм близьким приїхати сюди.
76. Я роблю те, що мені не подобається.
77. Мої почуття і ставлення до навколишніх стають більш зрілими.
78. Якщо я відчуваю певні труднощі, то з легкістю запитую поради.
79. Я контролюю свою поведінку у відповідності з нормами.
80. Я відчуваю неприязнь до того, що мене оточує.
81. Я цікавлюсь подіями, які відбуваються на Батьківщині.
82. У мене немає тут близької людини.
83. Я хотів би змінити місце роботи.
84. Ще на Батьківщині я планував, за якою спеціальністю буду працювати.
85. Інколи я думаю про свій приїзд на Батьківщину.
86. Я поїхав би раніше, якби у мене була така можливість.
87. Я думав, що тут мені буде краще.
88. Невдахи повинні у першу чергу звинувачувати себе.
89. Тут я почуваю себе вдома.
90. Мене не хвилює, хто якої національності.
91. Рівень моїх знань і досвіду, набутий вдома, вищий, ніж той, який мені необхідний тут.
92. Деколи мені недостатньо спілкування.
93. Мені подобається телебачення.
94. Інколи мені нічим зайнятись.
95. Мова цієї країни в майбутньому стане мені рідною.
96. Усі мають однакові можливості досягти матеріального благополуччя.
- Обробка здійснюється відповідно до ключа:

Шкала адаптивності

+ : 22, 25, 52, 57, 59, 60, 69, 79, 89.

- : 35, 40, 50, 56, 64, 80, 87.

Шкала конформності

+ : 1, 5, 13, 38, 53, 55, 61, 66, 71, 75, 78, 96.

- : 14, 67, 73, 76.

Шкала інтерактивності

+ : 2, 3, 6, 7, 8, 15, 28, 43, 44, 46, 47, 77, 88.

- : 54, 62, 90.

Шкала депресивності

+ : 10, 19, 23, 27, 32, 39, 68, 81, 84.

- : 16, 18, 20, 58, 63, 70, 86.

Шкала ностальгії

+ : 17, 30, 51, 65, 72, 74, 85, 94.

- : 4, 12, 26, 41, 42, 45, 49, 93.

Шкала відчуженості

+ : 11, 21, 24, 31, 33, 82, 83, 91, 92.

- : 9, 29, 34, 36, 37, 48, 95.

При збігу з ключем за кожне твердження нараховується 1 бал, при розбіжності - 0 балів (відповідь «це мене не стосується» не враховується).

Інтерпретація: за кожною шкалою бали підсумовуються і визначається рівень адаптації:

- Високий - сума балів перевищує 12,
- Середній - від 6 до 12,
- Низький - менше 6 балів.

Далі визначається переважаючий тип адаптації із шести можливих варіантів: адаптивний, конформний, інтерактивний, депресивний, ностальгічний і відчужений.

Шкала адаптивності. Високі оцінки свідчать про особисту задоволеність; позитивному ставленні до оточуючих і прийняття їх; почутті

соціальної та фізичної захищеності; почутті приналежності до даного суспільства і причетності з ним. Для емігрантів характерно: прагнення до самореалізації; високий рівень активності; впевненість у відносинах з іншими; планування свого майбутнього, засноване на власних можливостях і минулому досвіді.

Шкала конформності. Високі оцінки означають: прагнення за будь-яких умов підтримувати відносини з людьми; орієнтованість на соціальне схвалення; залежність від групи; потреба в прихильності і емоційних відносинах з людьми; прийняття системи / цінностей і норм поведінки даного середовища. Поведінка емігрантів формується під впливом очікувань групи залежно від ступеня зацікавленості в досягненнях своїх цілей і від передбачуваної винагороди.

Шкала інтерактивності. Високі оцінки відповідають: прийняття даного середовища; активному входженню в це середовище; налаштованості на розширення соціальних зв'язків; почуттю впевненості у своїх можливостях; критичності до власної поведінки; готовності до самоперетворення; бажанням реалізувати себе шляхом досягнення матеріальної незалежності; спрямованості на співпрацю з іншими; контролю над власною поведінкою з урахуванням соціальних норм, ролей і соціальних установок даного суспільства; спрямованості на певну мету і підпорядкування себе цієї мети.

Шкала депресивності. Високі оцінки говорять про дисгармонію особистості. Весь світ для такого емігранта забарвлюється в похмурі тони і сприймається як позбавлений сенсу і цінностей. Це супроводжується: неможливістю реалізувати свій рівень очікувань, пов'язаний із соціальною та професійною позицією; зниженою самооцінкою; безпорадністю перед життєвими труднощами, що поєднується з почуттям безперспективності; почуттям провини за минулі події; сумнівом, тривогою щодо соціальної ідентичності; нереалізацією власних здібностей, пов'язаної з неприйняттям себе та інших; почуттями пригніченості, спустошеності, ізольованості.

Шкала ностальгії. Високі оцінки означають: втрату зв'язку з культурою, співпричетності з нею; внутрішній розлад і сум'яття, що впливає через почуття роз'єднаності з традиційними цінностями і нормативами і неможливості знайти нові; безпритульність, відчуття того, що людина «не на своєму місці». Емоційний стан таких емігрантів характеризується мрійливістю, тугою, меланхолією, спустошеністю.

Шкала відчуженості. Високі оцінки відповідають: утвердження норм, установок і цінностей даного суспільства; неприйняттю нового соціуму; низької самооцінки; Неузгодженість домагань і реальних можливостей; заклопотаності своєю ідентичністю і своїм статусом; впливу зовнішнього контролю на загальне неприйняття себе та інших; переконаності, що власні зусилля можуть лише незначною мірою вплинути на ситуацію. Для таких емігрантів характерні занепокоєння з приводу нездатності задовольнити свої потреби, паніка, безпорадність, відчуття покинутості, нетерплячість.

Інформація, отримана при тестуванні, виявляється корисною в процесі психологічної консультації та психокорекції особистості емігранта. Використовуючи її, можна більш ефективно допомогти йому адаптуватися в новому соціокультурному середовищі, реалізувати свій особистісний потенціал для подолання труднощів, пов'язаних зі зміною стереотипів поведінки, перетворити діяльність, самого себе і систему відносин до оточуючих людей.