

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Соціально-психологічна адаптація та суб'єктивне і психологічне благополуччя українських мігрантів на засадах тимчасового захисту в Німеччині»

Студентки 2 курсу групи ПС-61
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 - ПСИХОЛОГІЯ
Бомбір Анна Вячеславівна
(прізвище та ініціали)

Керівник к. психол. н., доц., доц. ЗВО каф.
загальної психології
Гімаєва Ю. А.
(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Чотирьохрівнева шкала оцінювання ____
Кількість балів: ____

Члени комісії ____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретичні засади вивчення соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного і психологічного благополуччя українських мігрантів.....	6
1.1. Соціально-психологічна адаптація як наукове поняття: основні підходи, концепції та чинники.....	6
1.2. Суб'єктивне і психологічне благополуччя особистості в умовах міграції: теоретичний аналіз.....	13
1.3. Вікові особливості соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного і психологічного благополуччя у контексті міграції.....	20
Розділ 2. Методологія емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного і психологічного благополуччя українських мігрантів в Німеччині.....	25
2.1. Характеристика методик дослідження: обґрунтування вибору.....	25
2.2. Організація, процедура та характеристика вибірки учасників досліджування.....	29
Розділ 3. Результати емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного і психологічного благополуччя українських мігрантів у Німеччині.....	36
3.1. Дослідження соціально-психологічної адаптації українських мігрантів різних вікових груп.....	36
3.2. Рівень суб'єктивного і психологічного благополуччя у молодих і дорослих мігрантів.....	41
3.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного і психологічного благополуччя.....	48
Висновки.....	63
Список використаних джерел	67
Анотації.....	74
Додатки.....	76

ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні спричинила масове переміщення громадян до країн ЄС, зокрема до Німеччини. Значна частина серед них - молодь і дорослі, які опинилися в умовах соціокультурної дезорієнтації та адаптаційного стресу.

Соціально-психологічна адаптація охоплює інтеграцію в нове середовище, встановлення соціальних зв'язків і збереження емоційної стабільності. Вікові особливості суттєво впливають на перебіг цих процесів: юнацтво пов'язане з пошуком ідентичності, дорослість - зі спробами стабілізації життєвого шляху.

Попри актуальність теми, питання вікових відмінностей в адаптації українських мігрантів у Німеччині досі залишаються недостатньо дослідженими. Їх вивчення є необхідним для формування ефективної соціально-психологічної підтримки.

Тема дослідження, спрямовано на порівняння соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного і психологічного благополуччя українських мігрантів юнацького і молодого дорослого віку на засадах тимчасового захисту в Німеччині, є актуальною як у теоретичному, так і в прикладному аспектах. Її розробка сприятиме вдосконаленню систем підтримки та інтеграційних стратегій у країнах прийому.

Проблематика дослідження стосується соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного і психологічного благополуччя українців, які через війну опинилися в ЄС у статусі тимчасового захисту. Переміщення до іншого соціокультурного середовища, втрата звичних зв'язків і зміна способу життя створюють серйозні виклики для психіки, особливо серед представників юнацького і молодого дорослого віку, чиї переживання та адаптаційні стратегії можуть суттєво різнитися.

Попри наявні наукові розвідки з теми міграції, для кращого розуміння інтеграційної динаміки та розроблення ефективної психосоціальної підтримки, бракує досліджень, що порівнюють вікові особливості адаптації українських мігрантів, зокрема в умовах тимчасового притулку в Німеччині.

Об'єктом дослідження виступає взаємозв'язок соціально-психологічної адаптації з суб'єктивним і психологічним благополуччям у мігрантів.

Предметом дослідження виступає взаємозв'язок соціально-психологічної

адаптації та суб'єктивного і психологічного благополуччя українських мігрантів юнацького і молодого дорослого віку в умовах тимчасового захисту в Німеччині.

Мета дослідження - виявити взаємозв'язок соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного і психологічного благополуччя українських мігрантів юнацького і молодого дорослого віку, які перебувають на тимчасовому захисті в Німеччині.

Для виконання поставленої мети сформульовано такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного та психологічного благополуччя особистості в умовах вимушеної міграції.

2. Емпірично дослідити рівень соціально-психологічної адаптації українських мігрантів, які перебувають у Німеччині на засадах тимчасового захисту.

3. Емпірично дослідити рівень суб'єктивного та психологічного благополуччя українських мігрантів, які перебувають у Німеччині на засадах тимчасового захисту.

4. Провести кореляційний аналіз взаємозв'язків між рівнем соціально-психологічної адаптації та показниками суб'єктивного і психологічного благополуччя досліджуваних.

Гіпотеза дослідження передбачає статистично значущі відмінності в рівнях соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного і психологічного благополуччя між українськими мігрантами юнацького і молодого дорослого віку, які перебувають в Німеччині на засадах тимчасового захисту; Соціально-психологічна адаптація позитивно корелює з суб'єктивним і психологічним благополуччям; юнаки демонструють нижчий рівень адаптованості і психологічної стабільності та виразніші кореляційні зв'язки, порівняно з молодими дорослими.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, емпіричні психодіагностичні методики: методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р.Даймонда, шкала позитивних і негативних переживань (SPANE), шкала задоволеності життям Е. Дінера, шкали психологічного благополуччя К. Ріфф; статистичні методи: описова статистика, порівняльний і кореляційний аналіз.

Для проведення дослідження буде сформовано **вибірку дослідження** з двох груп українських мігрантів, які перебувають у Німеччині в статусі тимчасового

захисту протягом 1.5 - 3.5 років:

1. «Юнаки» - особи віком від 15 до 20 року, які мігрували неповнолітніми, самотійно, проживають без сім'ї і знайомих та знаходяться під опікою державних установ. Ці особи отримують значну допомогу від держави по всім аспектам життя, але мають обмежену автономність і знаходяться на етапі особистісного становлення. Кількість респондентів у цій групі - 30 осіб (15 жінок і 15 чоловіків).

2. «Молоді дорослі» - особи віком від 21 до 30 років, які також приїхали самотійно, без супроводу близьких або сім'ї, але були вже повнолітніми, через що отримували менше соціальної допомоги від державних установ і наразі працевлаштовані. Кількість респондентів у цій групі - 30- осіб (15 жінок і 15 чоловіків).

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати сприятимуть глибшому розумінню соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного і психологічного благополуччя українських мігрантів різного статусу і віку в умовах тимчасового захисту в Німеччині. Це стане підґрунтям для створення програм психологічної підтримки направлених на зменшення рівня стресу, підвищення емоційного комфорту та ефективної інтеграції.

Також дослідження може сприяти удосконаленню державної, громадської та волонтерської допомоги мігрантам через розробку адаптованих інтервенцій і політик, орієнтованих на вікові і статусні особливості та потреби.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ

1.1. Соціально-психологічна адаптація як наукове поняття: основні підходи, концепції та чинники.

Адаптація є однією з ключових міждисциплінарних тем сучасної науки, яку досліджують у біологічному, соціально-філософському, психолого-педагогічному, кібернетичному та інших напрямках.

Термін «адаптація» вперше ввів німецький фізіолог Г. Ауберт у 1865 р., описуючи здатність органів чуття пристосовуватись до сили зовнішніх подразників. Подальший розвиток ідеї продовжив Ж. Б. Ламарк, який сформував загальнобіологічний підхід до адаптації. Він пояснював адаптаційні зміни як чинник еволюції видів і виокремив три типи адаптації: пряму, непряму та внутрішнє прагнення організмів до вдосконалення. Вагомий внесок зробив Г.Сельє, довівши, що будь-який сильний подразник викликає універсальний комплекс реакцій організму. Його концепція стресу стала складовою загальної теорії адаптації.

Згодом адаптацію почали розглядати як еволюційний механізм пристосування організмів до середовища. Для людини, яка існує у соціальному контексті, поряд із біологічними механізмами важливе значення має і соціальний аспект адаптації.

Дослідження адаптації особистості в умовах соціокультурного середовища розпочалося з праць І. Г. Гердера. У філософському контексті адаптація визначається як специфічна форма реагування на впливи як зовнішнього, так і внутрішнього середовища, що виражається в прагненні досягнення з ними динамічної рівноваги.

Розглянемо основні підходи до визначення поняття адаптації в психолого-педагогічній літературі. Наприклад, у «Психологічному словнику» адаптацію визначено як процес пристосування організму чи особистості до змінених умов життя й діяльності, який забезпечується через фізіологічні, психічні та соціальні

реакції, орієнтовані на створення умов для нормального функціонування у незвичному середовищі [37].

У наукових джерелах адаптація розглядається як активний процес, що охоплює не тільки пристосування особистості до нових ситуацій, а й зміни її внутрішніх установок, системи цінностей і поведінкових стратегій [39].

Соціально-психологічна адаптація містить кілька суттєвих компонентів:

- Особистісний компонент, що проявляється у трансформації самооцінки, самосвідомості, емоційного стану та моделей поведінки.
- Соціальний компонент, який охоплює здатність людини входити до нових соціальних груп, налагоджувати нові взаємини, а також підтримувати відповідні соціальні ролі й статуси.
- Культурний компонент, який включає процес засвоєння і прийняття нових культурних норм, традицій і цінностей у новому для особистості культурному середовищі. [6]

Серед основних теоретичних підходів до аналізу соціально-психологічної адаптації виділяють такі:

- Психоаналітичний підхід (З. Фрейд, А. Адлер) пояснює адаптацію через внутрішні конфлікти та захисні механізми психіки людини, орієнтовані на подолання тривоги та стресу.
- Біхевіористичний підхід (Б. Скіннер) фокусується на значущості підкріплення - позитивних або негативних стимулів, які впливають на формування адаптивних поведінкових реакцій особистості.
- Когнітивний підхід (Р. Лазарус, С. Фолкман) наголошує на ролі процесів оцінки стресових обставин і виборі особистістю стратегій подолання, що забезпечують адаптацію до змінених умов.
- Гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс) розглядає адаптацію з точки зору самореалізації, особистісного розвитку та задоволення фундаментальних психологічних потреб людини [37].

Окрім цього, у сучасних наукових дослідженнях широко застосовується модель акультурації, розроблена Дж. Беррі, яка включає чотири основних стратегії адаптації мігрантів: інтеграцію, асиміляцію, сепарацію та маргіналізацію. Ці

стратегії неоднаково впливають на рівень адаптованості людини та її емоційне благополуччя в новому культурному контексті [2].

Поняття адаптації набуває особливого значення у сучасних умовах глобалізації, посилення міграційних потоків, а також зростання кількості кризових і конфліктних ситуацій, що знайшло своє підтвердження у багатьох дослідженнях українських та зарубіжних науковців.

Науковці не пропонують єдиного уніфікованого визначення терміна «адаптація», тому наразі існує декілька концептуальних підходів до його розуміння. Частина дослідників трактує адаптацію як процес пристосування індивіда до умов зовнішнього середовища, водночас інші наголошують на її характері взаємодії між індивідом і середовищем або взаємодії між людьми.

За твердженням Жана Піаже, адаптація складається з двох протилежних за напрямом процесів - акомодатії та асиміляції. Акомодатія забезпечує модифікацію поведінки суб'єкта чи функцій організму відповідно до характеристик зовнішнього середовища. Натомість асиміляція передбачає трансформацію елементів середовища відповідно до вже існуючих структур організму або включення цих елементів у сформовані поведінкові патерни суб'єкта [37].

Дослідниця Л. В. Боярин розширює поняття соціальної адаптації, подаючи його як комплексний показник стану особистості, що відображає здатність виконувати різноманітні біосоціальні функції. Соціальна адаптація, за її визначенням, охоплює адекватне сприйняття реальності та власного організму, ефективну комунікацію, здатність до навчання, праці, відпочинку, самообслуговування й взаємопідтримки в сім'ї чи колективі. Важливою складовою є поведінкова гнучкість, яка допомагає узгоджувати дії з очікуваннями оточення. Боярин розглядає соціальну адаптацію і як процес, і як стан: як процес - це засвоєння норм і цінностей суспільства, а як стан - показник гармонійної взаємодії людини із соціальним середовищем, що відображає успішність адаптації [11].

Поняття «соціально-психологічна адаптація» в науковій літературі розглядається менш докладно. Науковці трактують соціально-психологічну адаптацію як процес досягнення динамічного балансу між особистістю та соціальним середовищем, що забезпечує ефективне функціонування людини в

нових соціальних умовах. Сучасна психологія особливо наголошує на значущості адаптаційного потенціалу особистості, який визначається розвитком таких психологічних механізмів, як самооцінка, стресостійкість, копінг-стратегії і навички соціальної взаємодії [23].

Дослідники зазначають, що соціально-психологічна адаптація охоплює як зовнішні аспекти (поведінкові, соціальні), так і внутрішні (емоційні, когнітивні). Внутрішні компоненти проявляються у змінах способів сприйняття людиною нових обставин, корегуванні системи цінностей і переконань, формуванні нових стратегій подолання стресових ситуацій [27].

У наукових працях процес адаптації часто аналізується у контексті міграції, коли людина змушена пристосовуватися до нової соціокультурної реальності. Дослідники зазначають, що в подібних умовах адаптація може відбуватися за різними сценаріями - від повної інтеграції до глибокої соціальної ізоляції [31].

Також важливим є розуміння того, що процес адаптації не розвивається лінійно і може супроводжуватися кризовими періодами, пов'язаними з втратою звичного соціального оточення, зміною соціального статусу або втратою роботи чи навчального місця. Такі періоди можуть супроводжуватися тривожністю, депресивними станами, почуттям самотності та соціальною дезадаптацією [36].

Зокрема, результати досліджень українських мігрантів у Німеччині свідчать, що успішність адаптації значною мірою залежить від доступності соціальної підтримки, можливості реалізації професійних і освітніх цілей, а також рівня емоційного благополуччя [22].

У сучасних українських дослідженнях акцентується увага на значущості соціальної підтримки, яка є важливою передумовою успішної адаптації особистості до змінених умов життя. Соціальна підтримка, яка надається соціальними інститутами, неурядовими організаціями та місцевими громадами, суттєво полегшує адаптацію, зменшує рівень стресу та прискорює інтеграцію мігрантів у нове середовище [1].

Л. Бахмутова та А. Неска у дослідженні психологічного стану українських мігрантів у Польщі наголошують, що вимушені переселенці переживають глибокі почуття втрати (близьких людей, звичного способу життя, професійної

ідентичності, домівки), що ускладнюється мовними та культурними бар'єрами у новій країні. Основними психологічними труднощами для мігрантів є тривожність, почуття провини, синдром вцілілого, сімейні конфлікти, а також проблеми адаптації. Всі ці фактори призводять до фізичного виснаження та проблем зі здоров'ям [4].

Дослідниця І. Галецька виділяє дві групи факторів, що впливають на адаптацію: психологічні та особистісні. До психологічних факторів вона відносить: індивідуальні когнітивні особливості опрацювання інформації, вибір копінг-стратегій, а також способи реагування на події, які залежать від ступеня соціальної адаптованості [16]. Серед особистісних факторів найбільш вагомими визначаються: самоефективність, самоактуалізація, его-ідентичність, соціальний інтелект та відчуття когеренції. Галецька вважає, що саме індивідуальні психологічні особливості визначають адаптаційний потенціал людини, її здатність оптимально застосовувати власні ресурси, усвідомлювати й адекватно оцінювати складні ситуації та гнучко реагувати на зміни, незважаючи на об'єктивну складність чи суб'єктивне сприйняття їх значущості. Крім того, авторка наголошує, що базовою умовою успішної адаптації є психологічне здоров'я особистості, яке охоплює такі складові, як почуття, потреби, інтереси, ідентичність, ціннісні орієнтації та Я-концепцію [15].

Успішність адаптації вимушених мігрантів до нових соціальних умов визначається низкою чинників, серед яких, за результатами досліджень О. Чуйко та А. Голотенка, ключовими є задоволеність особистості різними сферами життя, а також наявність підтримки з боку соціального оточення. Важливим завданням приймаючої громади є створення умов, що сприяють інтеграції біженців та формують у них здатність самостійно опановувати нове середовище й покращувати власне становище [42].

На важливості соціальної підтримки у процесі адаптації мігрантів наголошує також Л. Орбан-Лембрик. Він підкреслює, що наявність такої підтримки є запобіжником розвитку психоемоційних порушень та сприяє збереженню психоогічного комфорту особистості [31].

Виділяють п'ять основних компонентів соціальної підтримки:

комунікативний - задоволення потреби у висловленні емоцій; емоційний - відчуття любові, турботи й значущості; оцінний - отримання зворотного зв'язку та соціального порівняння; інструментальний - практична допомога в конкретних справах; інформаційний - надання знань для розуміння ситуації.

Значення цих компонентів змінюється на різних етапах адаптації. Спочатку мігрантам потрібна інформаційна підтримка для орієнтації в новому культурному середовищі, далі - інструментальна допомога у вирішенні побутових і правових питань, а з часом особливого значення набуває емоційна підтримка, що формує почуття безпеки, впевненості та приналежності до спільноти [6].

У контексті вимушеної міграції важливим чинником адаптації виступає збереження або втрата соціального статусу, що включає рівень освіти, професійну реалізацію, наявність власної справи чи експертності у певній сфері. Часто переселенці зіштовхуються з труднощами, пов'язаними з необхідністю починати життя "з нуля", виконувати роботу не за фахом або ж проживати в умовах, значно гірших, ніж ті, до яких вони звикли на батьківщині [8].

Особливо травматичною для мігрантів є втрата економічного статусу - стабільного доходу, житла, матеріальних ресурсів чи автомобіля. Це не лише погіршує якість життя, а й підриває відчуття впевненості та контролю над власним становищем. Крім того, важливим чинником адаптації є родинний статус. Через обмеження виїзду чоловіків призовного віку під час воєнного стану в Україні багато жінок виїжджали самотійно, що ускладнює адаптацію як психологічно, так і практично. Розлука з близькими, які залишилися в Україні або переїхали в інші країни, посилює психологічне навантаження та може призводити до глибоких емоційних переживань [7].

Класифікація чинників адаптації, запропонована О. Блиновою, доповнює попередній перелік, розділяючи їх на індивідуальні та групові. До індивідуальних чинників належать демографічні та особистісні особливості. Так, вік є ключовим: маленькі діти зазвичай легко адаптуються до нових умов, тоді як школярі можуть стикатися з труднощами через потребу наслідувати однолітків у мові, стилі одягу тощо. Особи похилого віку часто переживають адаптацію як особливо складний процес, що вимагає внутрішньої мотивації до прийняття нової культури й мови [8].

Рівень освіти помітно впливає на інтенсивність культурного шоку: чим він вищий, тим легше відбувається адаптація. До особистісних рис, що сприяють цьому процесу, належать когнітивна гнучкість, здатність мислити широко, толерантність до невизначеності та низький рівень авторитаризму, оскільки ригідні особистості важче приймають нові соціальні норми.

Ефективна адаптація пов'язана з професійною компетентністю, високою самооцінкою, екстраверсією, комунікабельністю, відкритістю до нового, емпатією та здатністю конструктивно діяти у конфліктних ситуаціях. Важливу роль відіграє також життєвий досвід і готовність до змін - мотивація приймати нові умови та активно взаємодіяти з навколишнім середовищем.[8] Важливим чинником є встановлення дружніх контактів з місцевими мешканцями. Такі зв'язки допомагають краще зрозуміти неписані культурні норми, отримати практичну інформацію та емоційну підтримку. Соціальна включеність і взаємодія з приймаючим суспільством значною мірою визначають комфортність адаптаційного процесу [38].

До групових чинників адаптації належать культурні особливості як мігрантів, так і приймаючої громади. Ступінь культурної схожості визначає інтенсивність культурного шоку: що менша культурна дистанція, то легше відбувається адаптація. Мігранти з країн із високим рівнем розвитку можуть відчувати труднощі в менш стабільних умовах. Важливим чинником є також ставлення місцевого населення: відкрите й доброзичливе сприяє інтеграції, тоді як упереджене або вороже - підвищує ризик ізоляції, культурного шоку та психологічних проблем[8].

Аналіз поданих підходів свідчить, що у процесі соціально-психологічної адаптації людина набуває здатності встановлювати емоційно значущі стосунки, проявляти ініціативу, приймати зважені рішення, формулювати життєві цілі та узгоджувати їх із цінностями суспільства. Вона вчиться ефективно взаємодіяти з соціумом, зберігаючи власну ідентичність, розвиває знання й навички.

У психології адаптацію розглядають як процес або результат пристосування особистості до змін середовища, що вимагає мобілізації фізичних, моральних і психологічних ресурсів для подолання труднощів. Залежно від ситуації виокремлюють навчальну, професійну, побутову та сімейну адаптацію, але саме

соціально-психологічна адаптація охоплює інтеграцію в суспільство, засвоєння його норм і цінностей, а також формування міжособистісних зв'язків через соціальну взаємодію.

1.2 Суб'єктивне і психологічне благополуччя особистості в умовах міграції: теоретичний аналіз

Проблема психологічного благополуччя особистості набуває особливої значущості в умовах глобалізації, соціальної нестабільності та масштабних міграцій. Міграція - як вимушена, так і добровільна - супроводжується зміною соціального середовища, втратою звичних орієнтирів і контактів, що суттєво впливає на психічний стан людини. Тому вивчення благополуччя мігрантів є ключовим аспектом аналізу їх соціально-психологічної адаптації.

У сучасній психології поняття «психологічне благополуччя» широко використовується для опису внутрішнього стану особистості з урахуванням взаємодії психічних, емоційних, фізичних і соціальних чинників. Хоча термін «благополуччя» давно вживається у науковій і повсякденній мові, словосполучення «психологічне благополуччя» набуло активного використання порівняно нещодавно. Єдиного визначення цього поняття не існує, оскільки його зміст залежить від суб'єктивного сприйняття та контексту застосування.

Підходи до аналізу психологічного благополуччя зазвичай класифікують на дві основні парадигми: гедоністичну та евдемоністичну.

Гедоністичний підхід, що бере початок від учень Арістіппа та Епікура, розглядає прагнення до задоволення й уникнення страждань як головну мету життя. У сучасній психології він еволюціонував у ширше розуміння добробуту, яке охоплює фізичний, емоційний, когнітивний і соціальний аспекти.

Дж. Бентам розробив концепцію «гедоністичного калькулятора» для оцінки приємних і неприємних досвідів за інтенсивністю, тривалістю тощо, що викликало значні наукові дискусії.[24] Подібної думки дотримується Д. Пірс, який вбачає моральну основу у прагненні людини до щастя, узгодженому з добром інших[12].

До гедоністичних теорій належить і підхід Н. Бредберна та Е. Дінера, який увів поняття суб'єктивного благополуччя, що складається з трьох компонентів:

задоволеності життям, позитивних і негативних емоцій. Воно поєднує когнітивну оцінку життя з емоційним фоном людини, відображаючи рівень її особистого щастя [12]. На відміну від цього, евдемоністичний підхід (від грец. «ευδαίμονία» - щастя, процвітання) орієнтується не лише на задоволення, а на реалізацію потенціалу, особистісний розвиток і життя, що має сенс. У філософії евдемонізм вважається концепцією, згідно з якою сенс життя полягає у прагненні до щастя. Цей термін має складну структуру й інтерпретується як концепт, що вбирає культурні, мовні, ціннісні й образні елементи [32].

Евдемоністичний підхід до благополуччя, відомий як «підхід до щастя», трактує його як результат самореалізації, цілеспрямованості та якісних стосунків. Один із провідних представників наряду - Мартін Селігман - виокремлює три складові: позитивні емоції, «потік» діяльності та сенс життя.

А. Вотермен та А. Кронік також вважають, що щастя - це форма переживання повноти буття. Вони описують психологічні механізми досягнення щастя як способи мотиваційної саморегуляції: максимізацію користі (гедонізм), мінімізацію потреб (аскетизм), спрощення цілей (споглядальність) та розвиток здібностей (самореалізація) [10], [17].

Евдемонізм також підтримують А. Маслоу і К. Роджерс. Роджерс наголошував на актуалізуючій тенденції до самореалізації, а Маслоу - на незалежності потреби у самоактуалізації від фізіологічного благополуччя [14].

Е. Фромм у своїх працях протиставляв способи існування «мати» - прагнення до матеріального, та «бути» - до особистісного розвитку. Люди з орієнтацією на «бути» вважають себе щасливішими, оскільки менш залежні від зовнішніх стандартів. Т. Кассер називає це «високою ціною матеріалізму», адже гонитва за споживанням знижує якість міжособистісних зв'язків і загальне психологічне благополуччя [24].

Українська дослідниця Н. Коргіна підкреслює головну різницю між гедоністичною та евдемоністичною стратегіями життя: у гедонізмі задоволення є самоцінною метою, тоді як у евдемонізмі воно є наслідком досягнення важливих цілей. Евдемоністичний підхід визнає, що шлях до справжнього задоволення часто передбачає зусилля, втрати й подолання страждань, адже саме через труднощі

людина переживає глибше відчуття сенсу та успіху. Таким чином, біль і випробування розглядаються як невід'ємна частина шляху до внутрішньої гармонії та самореалізації [17].

Американський дослідник Н. Бредберн заклав теоретичні основи вивчення феномена психологічного благополуччя, розглядаючи його через призму переживання щастя, нещастя та життєвої задоволеності. Він розробив «Шкалу балансу афекту», яка й досі використовується для оцінки емоційного стану особистості у дослідженнях психологічного добробуту. У своїх працях Н. Бредберн підкреслював зв'язок між благополуччям і соціальними чинниками, насамперед матеріальним становищем. Результати його досліджень показали, що вищий дохід зазвичай супроводжується зростанням позитивних емоцій і задоволеності життям, однак не зменшує негативних переживань. Учений зробив висновок: *«гроші можуть підсилювати позитивні емоції, але не усувають страждання»* [13].

Серед зарубіжних дослідників поняття благополуччя важливе місце посідає К.Ріфф, яка визначила шість його складників: самоприйняття, позитивні стосунки, автономію, контроль над середовищем, життєві цілі та особистісне зростання. Автономна людина самостійна у рішеннях, самоприйняття відображає позитивну самооцінку, а контроль над середовищем - здатність ефективно діяти. Наявність життєвих цілей і прагнення до особистісного зростання забезпечують розвиток та інтерес до життя, тоді як їх відсутність призводить до апатії й стагнації [45].

Деякі дослідники розглядають благополуччя як суб'єктивний досвід задоволеності життям, що формується з урахуванням базових цінностей і потреб. Вони вважають найбільш вдалою інтеграцію особистісного функціонування і самосприйняття в моделі К. Ріфф [33].

Хоча тема суб'єктивного і психологічного благополуччя порушується багатьма авторами, вона досі залишається недостатньо вивченою. Існує багато термінологічних розбіжностей і відсутня єдина концепція.

Низка авторів пропонує розглядати психологічне благополуччя в рамках системного підходу як динамічну систему організації внутрішніх ресурсів. Воно забезпечує оптимальну поведінку, сприяє досягненню цілей, самореалізації, успіху в різних сферах і, зрештою, формує стійке відчуття щастя та повноти життя [5].

Однією з перших спроб створити інтегральну модель психологічного благополуччя стала концепція М. Ягоди. Вона виділила шість ключових вимірів: самоприйняття, особистісний розвиток, інтегрованість (здатність до подолання стресу), автономію, точність соціального сприйняття та соціальну компетентність (адаптацію і здатність вирішувати проблеми) [17].

До числа відомих моделей належить і теорія самодетермінації Р.Раяна та Е.Десі. Вона базується на трьох універсальних потребах: автономії, компетентності та зв'язках із соціумом. На відміну від підходу К. Ріфф, де ці елементи вважаються ознаками благополуччя, Р.Раян і Е.Десі трактують їх як умови детермінації [45].

А. Мак-Грегор і Л. Літл дійшли висновку, що психологічне благополуччя слід розглядати як двокомпонентний конструкт, який поєднує щастя (задоволеність життям, позитивні емоції) та осмисленість (цілеспрямованість і особистісний розвиток). Подібну позицію підтримав Е. Комптон, який, проаналізувавши 18 показників благополуччя, виокремив два ключові фактори: суб'єктивне щастя та особистісний ріст. Він довів, що емоційне й психологічне благополуччя тісно пов'язані, але є самостійними поняттями [32].

М. Селігман із колегами з'ясував, що гедоністичні заняття (розваги, відпочинок) підвищують позитивні емоції, енергію та знижують негативний афект, забезпечуючи короточасне відчуття щастя. Водночас у довгостроковій перспективі більш стійке задоволення життям демонструють люди, орієнтовані на евдемоністичні цінності - розвиток, навчання та пошук сенсу. На його думку, задоволеність життям є результатом суб'єктивного порівняння реального та ідеального станів, тому вона може мати як гедоністичну, так і евдемоністичну спрямованість. Учений виокремив три шляхи до щастя: 1. Приємне життя - орієнтація на позитивні емоції та задоволення; 2. Цікаве життя - активне залучення в події та діяльність; 3. Осмислене життя - реалізація себе заради вищих цілей.

Два останні шляхи, за Селігманом, тісно пов'язані з евдемоністичними цінностями - розвитком, самореалізацією й пошуком сенсу [32].

Повномасштабна війна в Україні спричинила вимушену міграцію мільйонів громадян як всередині країни, так і за її межі. Умови вимушеного переселення вкрай негативно позначаються на психологічному стані особистості, зокрема на її

емоційному благополуччі. Переїзд у незнайоме середовище, втрата близьких, житла, звичного укладу життя, а також постійна напруга через невизначеність майбутнього можуть провокувати тривалий стрес, депресію, апатію, емоційне виснаження [21].

За результатами дослідження А. Кашуби, емоційний стан внутрішньо переміщених осіб зумовлений низкою взаємопов'язаних факторів: воєнними травмами, втратами, ізоляцією, труднощами соціалізації, адаптації та працевлаштування. Посилаючись на дані International Alert, дослідниця зазначає високий рівень посттравматичних стресових розладів серед ВПО, особливо жінок, а також поширені прояви тривожності та депресії, що призводять до емоційної нестабільності, безнадії та втрати контролю над життям. Кашуба підкреслює, що суб'єктивне благополуччя має комплексний характер, поєднуючи когнітивні й емоційні складники, які формуються у процесі соціальної взаємодії. Воно охоплює оцінку власного емоційного стану та загальної задоволеності життям, що узгоджується з підходом В. А. Хаценка, який розглядає суб'єктивне благополуччя як інтегральний показник адаптації та ціннісного ставлення до життя [20].

Психологічна стійкість, як важлива складова емоційного благополуччя в умовах кризи, є предметом досліджень таких науковців, як К. Jung, А. Maslow, С. Rogers, які підкреслювали роль особистісної зрілості, свободи вибору та актуалізації потенціалу. За Jung, фундаментом внутрішньої стійкості виступає процес індивідуалізації, що веде до психічної цілісності. Maslow та Rogers вказували на значення самореалізації як чинника, що забезпечує відчуття емоційної рівноваги навіть у складних обставинах [33]. Розглядаючи сучасні міграційні процеси, це поняття набуває особливої актуальності.

У ситуації вимушеної міграції рівень суб'єктивного благополуччя безпосередньо залежить від успішності адаптації до нового соціокультурного середовища. За спостереженнями О. Є. Близової, збереження психологічної рівноваги є ключовою умовою самореалізації. Основними показниками благополуччя вона вважає здатність долати стрес, наявність життєвих перспектив і відсутність депресивних проявів. [39] Психоемоційна напруга, спричинена війною, посилюється через труднощі адаптації - соціальну ізоляцію, культурне відчуження,

недовіру чи ворожість з боку місцевих жителів. За даними Блинової, адаптаційний процес особливо ускладнюється за нестачі соціальної підтримки, нових контактів і доступу до ресурсів [6].

Значний вплив на суб'єктивне благополуччя має також економічний чинник. Як підкреслюють Мельник Л. А. та співавтори, вимушене безробіття, втрата джерел доходу або необхідність зміни фаху поглиблюють стрес і фрустрацію, що знижує рівень задоволеності життям [26].

У цьому контексті важливим є дослідження О. І. Богучарової та Н.В. Ткаченко, які виявили, що здатність до збереження суб'єктивного благополуччя залежить від рис особистості. Зокрема, екстраверсія як індивідуальна характеристика сприяє більш оптимістичному сприйняттю ситуації, а також підвищеній комунікабельності та ефективнішому подоланню стресу [9].

Соціальна інтеграція, за спостереженнями Степаненко Л. В., є важливим фактором стабілізації емоційного стану переселенців. Її відсутність посилює відчуття ізоляції, тривожність і депресивні переживання, що унеможливорює внутрішнє відновлення [40].

Водночас Балабанова Л. М. підкреслює, що повернення до умовного «нормального життя» після пережитої травми не завжди означає відновлення благополуччя. Особи можуть ще довгий час відчувати емоційну виснаженість, напруження, труднощі з самоконтролем і труднощі в саморегуляції [3].

Такі фактори, як культурний шок, втрата ідентичності, труднощі соціалізації та зниження самооцінки, ідентифікуються як ключові чинники, що підривають емоційний стан в процесі міграції [28]. За даними В.М. Педоренка, переселенці часто демонструють високий рівень тривожності, агресії та фрустрації, що безпосередньо впливає на їх емоційне самопочуття [34].

Ю.І. Кашлюк пропонує розглядати психологічне благополуччя як цілісну систему, де емоційний стан є лише одним із численних критеріїв, поряд із здатністю усвідомлювати життєві цілі, відповідальністю за власне життя та наявністю підтримки з боку соціального оточення [19].

Б. Є. Пахоль, аналізуючи різні наукові підходи до розуміння психологічного благополуччя, запропонував низку критеріїв, що є важливими для гармонійного

функціонування особистості. Серед них:

1. задоволеність життям як узагальнена когнітивно-емоційна оцінка;
2. соціальне благополуччя, що включає наявність підтримки, прийняття соціальним оточенням, відкритість у стосунках, мінімум конфліктів і здатність ефективно взаємодіяти з середовищем;
3. психофізіологічний стан, тобто здоров'я і функціональна спроможність;
4. ціннісно-мотиваційний компонент, який допомагає людині усвідомлювати, що для неї справді важливо;
5. самооцінка і ставлення до себе, зокрема впевненість у здатності долати труднощі, прийняття відповідальності за своє життя та відсутність внутрішніх конфліктів;
6. здатність реалізовувати наявні ресурси для досягнення цілей;
7. самоефективність, тобто спроможність досягати поставлених завдань і бачити перед собою життєві перспективи [33].

Виділяють п'ять основних рівнів психологічного благополуччя:

1. Фізіологічний рівень - пов'язаний із задоволенням базових життєвих потреб: харчування, сон, безпека, здоров'я. Це фундамент, без якого неможливе стабільне психологічне функціонування.
2. Емоційний рівень - охоплює такі стани, як радість, спокій, тривога, емоційна стабільність. Тут важливими є не лише позитивні переживання, а й уміння впоратися з негативними емоціями.
3. Когнітивний рівень - стосується процесів мислення, розуміння, здатності аналізувати, приймати рішення, креативності. Він показує, наскільки людина адаптується через інтелектуальні ресурси.
4. Соціальний рівень - визначає якість соціальної взаємодії, підтримку, приналежність до групи, задоволеність міжособистісними контактами.
5. Смысловий рівень - відповідає за усвідомлення життєвого сенсу, цілей, місії, а також відчуття значущості власного існування.

Ці рівні перебувають у тісному взаємозв'язку, впливають один на одного та в сукупності формують загальне психологічне благополуччя людини [32].

Суб'єктивне і психологічне благополуччя є важливою складовою загального психологічного стану особистості й особливо актуалізується в умовах вимушеної міграції. Теоретичний аналіз показав, що воно формується під впливом як внутрішніх ресурсів людини (самооцінка, адаптивність, екстраверсія), так і зовнішніх чинників (соціальна підтримка, економічна стабільність, можливість інтеграції в нове середовище). Дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців (зокрема А. Маслоу, К. Ріфф, М. Селігмана, А. Кашуби, О. Блинової, О. Богучарової та ін.) підкреслюють, що суб'єктивне і психологічне благополуччя є динамічним процесом, який відображає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, незважаючи на зовнішні труднощі. У ситуації міграції воно тісно пов'язане з адаптацією, пережитим досвідом і якістю соціальних зв'язків.

1.3. Вікові особливості соціально-психологічної адаптації та благополуччя у контексті міграції

Міграція, незалежно від її причин, супроводжується низкою психологічних викликів, які по-різному впливають на людей залежно від віку. Соціально-психологічна адаптація та суб'єктивне і психологічне благополуччя мігрантів тісно пов'язані з віковими особливостями розвитку, що зумовлює необхідність диференційованого підходу до підтримки різних вікових груп у новому соціокультурному середовищі [20] [33].

У **дітей** міграція супроводжується радикальною зміною звичного середовища, що може призводити до втрати почуття безпеки, стабільності та приналежності. Адаптація дитини значною мірою залежить від наявності підтримки дорослих, зокрема батьків і вихователів. Дослідження вказують, що міграційний досвід може спричинити емоційні розлади, зокрема підвищену тривожність, страх, порушення сну, труднощі в соціалізації. [27] Особливо вразливими є діти, які втратили батьків або були змушені розлучитися з ними внаслідок переміщення. За умов якісної соціальної підтримки, шкільної інтеграції та психологічного супроводу дитина здатна адаптуватися й сформувати нові стратегії емоційного реагування [7].

Підлітковий і юнацький вік є чутливим до змін соціального середовища, оскільки саме в цей період відбувається формування ідентичності, автономії та

розвитку соціальних зв'язків. Міграція часто порушує цей процес, провокуючи внутрішньоособистісні конфлікти, втрату зв'язків із однолітками, культурний шок. Відсутність підтримки і нових соціальних контактів посилює ризик депресивних і тривожних станів[40]. Негативні наслідки можуть бути пом'якшені за допомогою шкільної адаптації, позашкільні активності, залучення до волонтерських ініціатив, що стимулюють почуття приналежності та самоцінності [3].

Вікова група **Молоді дорослі** (від 20 до 35 років) зазвичай характеризується прагненням до самостійності, професійної реалізації та побудови міжособистісних стосунків. Міграція може порушити заплановану життєву траєкторію, викликати розчарування, зниження самооцінки та фрустрацію через втрату професійного статусу, труднощі з працевлаштуванням, ізоляцію. [9] Проте молоді дорослі мають більший адаптаційний потенціал завдяки гнучкості мислення, мобільності та здатності до переосмислення цілей. Емоційне благополуччя на цьому етапі залежить від здатності знаходити нові смисли, зберігати активність і цілеспрямованість, а також формувати нові соціальні зв'язки [20].

Люди **середнього віку** зазвичай мають більшу відповідальність - за родину, дітей, стабільність доходу. У контексті міграції ці чинники набувають подвійного значення: з одного боку, зростає мотивація до адаптації задля блага близьких, з іншого - виникає підвищене емоційне навантаження, особливо у разі втрати звичного рівня життя. Саме в цьому віці ризики емоційного вигорання, хронічного стресу та психосоматичних розладів є найбільш вираженими [32]. Підтримка дорослих потребує зосередженості на створенні умов для економічної стабілізації, можливості підтвердження або зміни професійної кваліфікації, доступу до соціальних сервісів і груп підтримки.

У **літньому віці** адаптаційні можливості організму знижуються. Міграція часто супроводжується втратою соціальних контактів, звичного укладу життя, що викликає почуття безпорадності, тривоги, самотності. Старші люди важче адаптуються до нових умов, рідше опановують нові технології, стикаються з проблемами комунікації, особливо у разі мовного бар'єру. Водночас, наявність родини, підтримки дітей та онуків є важливим чинником емоційного благополуччя цієї вікової групи. Психологічна допомога має бути спрямована на зміцнення

почуття гідності, прийняття життєвого досвіду та залучення до соціального життя нової громади [46].

Самостійна міграція, тобто переїзд без родичів чи близьких, є одним із найстресовіших видів міграційного досвіду, адже поєднує матеріальні труднощі з глибокими психологічними навантаженнями. Її головною проблемою є втрата системи соціальної підтримки, що призводить до самотності, ізоляції та зниження психологічної стійкості [20]. Відсутність емоційної підтримки зменшує суб'єктивне благополуччя, особливо у людей із низькими соціальними навичками чи інтровертованих [34]. Міграція без супроводу потребує повної перебудови життя, що створює додаткове емоційне навантаження та підвищує ризик депресії, тривоги й виснаження [47]. Самотність і невизначеність майбутнього можуть викликати екзистенційну кризу - втрату сенсу та мотивації [7]. Постійний стрес, спричинений зовнішніми (бюрократія, побутові труднощі) та внутрішніми (страх, провина, невпевненість) чинниками, ставить під загрозу психологічне благополуччя. Його збереження залежить від стресостійкості, уміння саморефлексувати, приймати рішення й спиратися на власні цінності [46].

Актуальність вивчення вікових особливостей соціально-психологічної адаптації мігрантів зростає на тлі сучасних міграційних процесів, спричинених збройними конфліктами, політичною нестабільністю та економічними труднощами. Вимушене переселення створює серйозні виклики для психологічного благополуччя особистості, особливо якщо вона перебуває в новому середовищі без підтримки родини чи близьких осіб. При цьому адаптаційні стратегії та рівень психологічної стійкості значно варіюються залежно від віку, соціального досвіду, індивідуально-психологічних особливостей і ступеня соціальної включеності [20].

Адаптація молоді потребує особливої уваги, адже цей вік пов'язаний із формуванням ідентичності, соціальної автономії та емоційної стабільності. У разі самостійної міграції відсутність сім'ї та друзів спричиняє ізоляцію, емоційну нестабільність і ризик тривожних чи депресивних реакцій [6]. Через психосоціальну незрілість молоді люди часто не мають розвинених механізмів подолання стресу, однак за наявності підтримки - освітніх, менторських чи

інтеграційних програм - здатні успішно адаптуватися. Брак таких ресурсів веде до зниження самооцінки й почуття безнадії [20].

Дорослі мігранти мають більш сформовану ідентичність і досвід саморегуляції, проте втрата статусу, фінансової стабільності та контактів також ускладнює їх адаптацію [26]. Попри кращі навички планування та самоконтролю, ця група часто зазнає психоемоційного виснаження; рівень їхнього благополуччя, за спостереженнями Богучарової, залежить від екстраверсії, самоприйняття та самоактуалізації [9].

Отже, вікова специфіка відіграє суттєву роль у процесах соціально-психологічної адаптації та збереження суб'єктивного і психологічного благополуччя в умовах міграції. Діти, підлітки, молодь, дорослі та літні особи мають різний рівень психологічної готовності до змін і потребують диференційованого підходу в системі соціальної підтримки. Найефективніші інтервенції мають враховувати вікові завдання розвитку, ресурси, можливості формування нових ціннісних орієнтацій та підтримку емоційної стійкості в умовах життєвих змін.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

1. Міграція, спричинена війною, стала потужним соціально-психологічним викликом, що зумовлює потребу у глибокому вивченні процесу адаптації як складної перебудови особистісної, соціальної та культурної ідентичності. Адаптація охоплює не лише пристосування до нових умов, а й подолання ізоляції, мовних і культурних бар'єрів, пошук внутрішньої рівноваги та використання особистісних ресурсів для збереження психологічного благополуччя.

2. Суб'єктивне благополуччя відображає цілісний стан психологічної рівноваги людини, що поєднує позитивне самосприйняття, задоволеність життям, відчуття сенсу, контролю та впевненості у майбутньому. В умовах міграції воно стає ключовим чинником психологічної стійкості, адже саме емоційна стабільність, гнучкість і здатність адаптуватися допомагають людині долати стрес і невизначеність. Високий рівень суб'єктивного благополуччя сприяє ефективному

подоланню труднощів, успішній інтеграції та зниженню ризику психоемоційних розладів. Водночас відсутність соціальної підтримки, розрив звичних зв'язків і самотність істотно підвищують психологічну вразливість мігрантів, посилюючи ризики тривожності, депресивних станів і соціальної ізоляції.

3. Адаптаційний потенціал мігранта формується під впливом вікових та особистісних чинників, які визначають специфіку переживання змін і подолання стресу. Діти й підлітки найбільше залежать від сімейної підтримки, юнаки проходять етап становлення ідентичності, дорослі зосереджуються на професійній реалізації, а люди літнього віку - на збереженні стабільності й соціальних зв'язків. Ігнорування цих вікових відмінностей знижує ефективність програм допомоги та інтеграційної політики. Водночас особистісні ресурси - самооцінка, мотивація, відкритість до нового, досвід і тип міграції - визначають здатність до успішної адаптації, що підкреслює потребу у подальшому поглибленому вивченні цих чинників.

4. Аналіз наукових джерел показує, що проблематика соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного благополуччя мігрантів досліджена недостатньо, попри зростання інтересу до цієї теми. Наявні роботи здебільшого описують загальні закономірності адаптації, тоді як вікові особливості, емоційні переживання та стратегії подолання залишаються вивченими фрагментарно. Тому подальше емпіричне дослідження українських мігрантів у Німеччині має не лише наукову, а й практичну значущість: його результати можуть стати основою для удосконалення програм психологічної підтримки та інтеграційної політики, а також сприятимуть поглибленню розуміння процесів адаптації у сучасному міграційному контексті.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ В НІМЕЧЧИНІ

2.1. Характеристика методик дослідження; обґрунтування вибору

У цьому дослідженні використано комплекс методів, що забезпечують всебічне вивчення соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного і психологічного благополуччя українських мігрантів, що перебувають у Німеччині під тимчасовим захистом. Вибір методів зумовлений метою роботи - дослідити адаптаційні процеси та емоційно-психологічний стан осіб різного віку і статусу, які перебувають на засадах тимчасового захисту.

Із організаційних методів застосовано порівняльний метод, який передбачає зіставлення результатів двох груп респондентів. Використання цього методу дає змогу виявити статистичні відмінності у рівнях соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного та психологічного благополуччя, а також визначити специфіку переживань, пов'язаних із процесом інтеграції в нове соціокультурне середовище.

До емпіричних методів віднесено психодіагностичні опитувальники, які було об'єднано у Google-форму для зручності дистанційного збору даних серед респондентів, що проживають у різних федеральних землях Німеччини. Такий формат дозволив забезпечити добровільність, анонімність та доступність участі в дослідженні. Усі респонденти пройшли тестування за чотирма валідними та надійними методиками:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Ця методика дає змогу оцінити, наскільки успішно людина пристосовується до нових умов життя, приймає себе й інших, підтримує емоційну рівновагу та здатна ефективно функціонувати в соціумі.

Опитувальник містить 101 твердження, які відображають різні аспекти особистісної та соціальної адаптації. Відповіді надаються за семибальною шкалою, де 0 - це мене зовсім не стосується, а 6 - це точно я. Інтерпретування методики

відбувається через розподіл балів за шістьма інтегральними шкалами, кожна з яких має свою протилежну підшкалу, що дозволяє розрахувати за формулами (Додаток 1) інтегральний показник у відсотках. Показники інтерпретуються в процентах: значення понад 65 % відображають високий рівень адаптації; 50-64 % - середній; нижче 50 % - тенденцію до дезадаптації. Контрольна шкала “Брехні” свідчить про достовірність відповідей. Кожна шкала має свої норми (Таблиця 1) [41].

Таблиця 1

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда

Шкала	Норма	Значення
Адаптивність	68-136	Загальний рівень соціально-психологічної адаптації, гармонійність взаємодії з середовищем.
Дезадаптивність	68-136	
Прийняття себе	22-42	Ставлення до себе, самооцінка, прийняття власних рис і досвіду.
Неприйняття себе	14-28	
Прийняття інших	12-24	Толерантність, доброзичливість, довіра у спілкуванні.
Неприйняття інших	14-28	
Емоційний комфорт	14-28	Емоційна стабільність, відсутність внутрішньої тривоги, напруження.
Емоційний дискомфорт	14-28	
Внутрішній контроль	26-52	Інтернальність, відповідальність, локус контролю.
Зовнішній контроль	18-36	
Домінування	6-12	Активність, прагнення впливати, лідерські якості.
Підлеглість	12-24	
Ескапізм	10-20	Уникання проблем і відповідальності.
Щирість	18-36	Достовірність відповідей

Вибір цієї методики зумовлений її комплексністю, надійністю та універсальністю. Опитувальник Роджерса - Даймонда враховує як соціальні, так і особистісно-психологічні аспекти адаптації, що забезпечує цілісне розуміння цього процесу. Це дає змогу оцінити, наскільки успішно українські мігранти інтегруються в німецьке суспільство, приймають його соціальні норми та водночас зберігають внутрішню цілісність і позитивне ставлення до себе

Методика К. Роджерса - Р. Даймонда оптимально відповідає завданням дослідження, спрямованого на дослідження соціально-психологічної адаптації українських мігрантів у новому культурному середовищі, дозволяючи отримати надійні емпіричні дані для аналізу зв'язку між рівнем адаптованості та показниками суб'єктивного і психологічного благополуччя.

2. «Шкала позитивних і негативних переживань» (SPANE) (у адаптації В.Олефіра та В.Боснюка).

«Scale Of Positive And Negative Experiences» складається з двох підшкар - позитивних (SPANE-P) та негативних переживань (SPANE-N). Кожна містить по шість прикметників, що відображають загальні та специфічні емоції, які переживає людина у повсякденному житті. Різниця між сумою позитивних і негативних переживань визначає SPANE-B (баланс афектів).

Застосування методики є доцільним у дослідженнях, спрямованих на вивчення емоційного благополуччя, психологічного стану в умовах стресу або соціальної адаптації, а також для оцінювання ефективності психокорекційних програм. Перевагою цієї шкали є її лаконічність, зрозумілість для респондентів і здатність охоплювати широкий спектр емоцій різного рівня збудження, оцінюючи не інтенсивність, а саме частоту їх переживання [30].

Міграція українців, які наразі перебувають на засадах тимчасового захисту в Німеччині, пов'язана зі значними емоційними навантаженнями, втратами й необхідністю пристосування до нового середовища. SPANE дає змогу комплексно оцінити емоційний фон особистості, оскільки він є чутливим індикатором адаптаційних процесів, рівня психологічного комфорту, наявності чи відсутності емоційного виснаження. Окрім того, застосування цієї методики дозволяє не лише кількісно оцінити рівень емоційного благополуччя мігрантів, а й виявити його взаємозв'язок із показниками соціально-психологічної адаптації.

3. Шкала задоволеності життям (SWLS) (у адаптації В. Олефіра та В. Боснюка).

«The Satisfaction With Life Scale» відображає загальну оцінку людиною свого життя, ступеня задоволеності його результатами та обставинами, порівняно з власними ідеалами, очікуваннями та життєвими цілями. На відміну від афективних методик, шкала спрямована не на вимірювання емоційних станів, а на раціональне судження про ступінь реалізації власних життєвих прагнень. Опитувальник складається всього з п'яти тверджень, що стосуються задоволеності теперішнім, минулим та загальним життям [29]

Використання даної методики для нашого дослідження обґрунтовується тим,

що рівень задоволеності життям відображає суб'єктивну оцінку людиною своєї адаптації, досягнень і якості життя в новому соціальному середовищі. Для українських мігрантів цей показник є ключовим індикатором інтеграції та суб'єктивного благополуччя, адже дає змогу оцінити, наскільки умови життя за кордоном відповідають їхнім очікуванням, цінностям і життєвим цілям. Методика дозволяє комплексно вивчити когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя як важливий аспект успішної адаптації та внутрішнього прийняття нових життєвих умов.

4. **«Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф.** (у адаптації С.Карсканової).

«The Scales of Psychological Well-Being» - це інструмент для вимірювання рівня позитивного функціонування особистості. В основі методики лежить евдемоністичний підхід, згідно з яким психологічне благополуччя визначається не лише переживанням задоволення, а й здатністю до самореалізації, розвитку, автономії та усвідомлення сенсу життя [18]. Опитувальник складається з 84 тверджень, згрупованих у шість шкал:

Таблиця 2

Шкали психологічного благополуччя К.Ріфф

Шкала	Високі значення	Низькі значення
Позитивні відносини	Емпатія, близькість, турбота, компроміси.	Ізольованість, холодність, труднощі у стосунках.
Автономія	Незалежність, саморегуляція, опір тиску.	Залежність від думки інших, конформність.
Управління середовищем	Упевненість, ефективність, контроль життя.	Безсилля, невпевненість, пасивність.
Особистісне зростання	Саморозвиток, реалізація потенціалу.	Стагнація, апатія, відсутність прогресу.
Цілі у житті	Сенс, усвідомленість, спрямованість.	Розмитість цілей, безцільність, апатія.
Самоприйняття	Позитивне ставлення до себе, прийняття недоліків.	Самокритика, неприйняття себе, розчарування.

Шкали психологічного благополуччя Карен Ріфф було застосовано, щоб комплексно оцінити рівень внутрішньої гармонії, автономії, самоприйняття та цілеспрямованості людини - ключових показників успішної інтеграції у нове соціальне середовище. Ця методика дає змогу виявити, наскільки індивід реалізує

свій потенціал, відчуває сенс життя та емоційне задоволення в умовах зміни культурного і життєвого контексту. Методика дозволяє оцінити не лише емоційно-оцінні, а й екзистенційно-ціннісні аспекти функціонування особистості. Для українських мігрантів, які перебувають у процесі адаптації до нового культурного простору, ці показники є надзвичайно важливими, адже відображають внутрішні ресурси, зрілість, суб'єктивне відчуття розвитку та сенсу життя в умовах змін.

Обраний комплекс методів і методик забезпечує всебічне дослідження соціально-психологічної адаптації та благополуччя українських мігрантів у Німеччині. Поєднання гуманістичного, гедоністичного й евдемоністичного підходів у доборі інструментарію дозволяє охопити як зовнішні прояви адаптаційного процесу, так і внутрішні психологічні механізми самоприйняття, емоційного комфорту, задоволеності життям і особистісного зростання. Такий підхід забезпечує комплексне бачення взаємозв'язку між соціальною інтеграцією, емоційним станом і рівнем психологічного благополуччя особистості в умовах міграції.

Використання валідних адаптованих методик у поєднанні зі статистичним аналізом результатів створює надійну емпіричну основу для подальшого узагальнення отриманих даних і аналізу та інтерпретації результатів, спрямованих на виявлення закономірностей зв'язку між рівнем соціально-психологічної адаптації та показниками суб'єктивного й психологічного благополуччя українських мігрантів.

2.2. Організація, процедура та характеристика вибірки учасників досліджування

Дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms, що дало змогу охопити респондентів, які проживають у різних федеральних землях Німеччини. Такий формат є оптимальним для роботи з респондентами цього дослідження, адже забезпечує зручність участі, анонімність, добровільність і можливість самостійного заповнення опитувальників у зручний час. Перед початком кожен учасник отримував коротке пояснення мети дослідження та інформацію про конфіденційність і право відмовитися від участі на

будь-якому етапі.

Процедура дослідження передбачала послідовне заповнення респондентами чотирьох стандартизованих психодіагностичних методик, розміщених в одній Google-формі: опитувальники було розміщено у послідовності, що забезпечувала логічний перехід від соціально-психологічних аспектів адаптації до суб'єктивного і психологічного благополуччя. Середній час заповнення форми становив близько 25-30 хвилин.

Усі учасники дослідження володіли українською мовою на достатньому рівні, що забезпечило адекватне розуміння змісту тверджень опитувальників. Дослідження мало неінвазивний характер, не передбачало втручання у психоемоційний стан учасників і проводилося з дотриманням етичних норм - принципів добровільності, конфіденційності та інформованої згоди.

До емпіричного дослідження було залучено 60 осіб, які становлять дві окремі категорії респондентів. Усі учасники є громадянами України, які мігрували до Німеччини після початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну у 2022 році. На момент участі у дослідженні всі респонденти перебували на території Німеччини на засадах тимчасового захисту відповідно до §24 Закону про перебування (Aufenthaltsgesetz) [43].

Учасники дослідження отримують або отримували соціальну підтримку від німецької держави - зокрема, у вигляді житлового забезпечення, фінансової допомоги та інтеграційних послуг. Важливо зазначити, що усі респонденти мігрували самотійно, без супроводу членів родини чи друзів, і не мають дітей. До моменту початку воєнних дій 2022 року вони не планували еміграцію, будували життєві перспективи в Україні, не мали досвіду вивчення німецької мови або знайомства з німецькою культурою.

На момент опитування всі учасники проживали в Німеччині від 1,5 до 3,5 років. Таким чином, вибірка охоплює групу українських мігрантів, які перебувають на етапі середньострокової адаптації до нового соціокультурного середовища, але ще не завершили процес інтеграції.

До першої групи досліджуваних увійшли 30 осіб (15 жінок і 15 чоловіків) віком від 15 до 20 років, яких умовно позначено як «юнаки». Ці респонденти є

громадянами з України, які прибули до Німеччини у неповнолітньому віці без супроводу батьків, родичів чи друзів. Відповідно до німецького законодавства, всі неповнолітні, що прибули без супроводу, підлягають державному захисту та перебувають під опікою молодіжної служби (*Jugendamt*), у межах програми допомоги молоді (*Jugendhilfe*).

Юнаки отримують від держави всебічну підтримку: забезпечення житлом, харчуванням, медичним страхуванням, фінансуванням навчання, предметами першої необхідності, одягом, транспортним квитком і меблями. За кожним з них закріплюється соціальний працівник (*Sozialarbeiter*), який супроводжує процес адаптації та інтеграції, допомагаючи у вирішенні адміністративних, освітніх і побутових питань. Регулярно вони відвідують конференції допомоги (*Hilfekonferenz*), на яких складається індивідуальний план допомоги на наступні шість місяців. Метою цього плану є поступове формування самостійності та здатності до незалежного життя після досягнення 18-річного віку. Однак, на практиці більшість юнаків до цього моменту ще не готові до повної автономії, через що програма підтримки, як правило, продовжується до 21 року.

Причини недостатньої готовності до самостійності мають комплексний характер: труднощі з фінансовою грамотністю та управлінням ресурсами, проблеми інтеграції в нове соціокультурне середовище, мовний бар'єр та складність опанування німецької мови, бюрократичні труднощі, соціальна ізоляція і психоемоційна нестабільність. Останній фактор є ключовим, адже більшість респондентів переживають емоційні наслідки розлуки з сім'єю, яка залишилася в Україні та постійно перебуває у зоні небезпеки. Такі обставини породжують не тільки стрес сепарації, а і тривогу за близьких, часом навіть синдром провини вцілілого, що негативно позначається на психологічному стані.

Крім того, респонденти цієї групи перебувають на етапі юнацького самовизначення, який ускладнюється міграційними чинниками. Молоді люди змушені не лише визначатися зі своїми професійними інтересами та життєвими орієнтирами, а й робити це в контексті нової освітньої та культурної системи. Важливим викликом стає усвідомлення реалій німецького ринку праці, відмінностей у структурі професійної освіти всіх рівнів та потреби враховувати

реальні можливості здобуття бажаної кваліфікації.

Багато опитаних юнаків, прибувши до Німеччини, вже мали повну середню освіту, а деякі навіть навчалися в університеті протягом одного-двох семестрів. Проте за умов програми допомоги вони були змушені знову відвідувати школу, оскільки лише там могли отримати можливість вивчення німецької мови. Це призводило до психологічного дискомфорту: в Україні вони вважали себе вже дорослими людьми, студентами, тоді як у новому контексті знову опинилися у статусі школярів.

Слід зазначити, що більшість учасників цієї групи до міграції ніколи не жили самотійно - вони мешкали з батьками, які повністю забезпечували побут і приймали ключові життєві рішення. Відтак, у новій країні їм довелося не лише адаптуватися до чужої культури, а й опановувати навички самотійного життя та прийняття відповідальності за власні дії і рішення. Попри значний рівень державної підтримки, до юнаків висуваються високі вимоги: необхідність постійної співпраці з опікунською системою, дотримання плану допомоги, участь у заходах, спрямованих на інтеграцію. Унаслідок цього багато респондентів відчують обмеження у свободі вибору та самовираження, що породжує внутрішню напругу та суперечності між прагненням до автономії й вимогами системи.

Таким чином, група юнаків репрезентує специфічну категорію молодих українських мігрантів, які поєднують особливості перехідного віку з викликами соціальної адаптації в контексті самотійної міграції. Вони стикаються з подвійним процесом дорослішання - індивідуального (психологічного) і соціального (інтеграційного), що зумовлює підвищену вразливість і психологічне навантаження.

До **другої групи** увійшли 30 респондентів (15 жінок і 15 чоловіків) віком від 21 до 30 років, яких умовно визначено як **«молоді дорослі»**. Усі вони прибули до Німеччини у повнолітньому віці та не перебували під опікою Jugendamt. Відповідно, вони були включені до системи державної допомоги від центру зайнятості (*Jobcenter*), який відповідає за координацію матеріальної підтримки, соціального забезпечення та інтеграційних заходів для дорослих «біженців».

На початковому етапі перебування в Німеччині респонденти цієї групи

отримували фінансову допомогу на оренду житла, проте пошук і оформлення житла здійснювали самостійно. Додатково їм надавали одноразову грошову допомогу для придбання меблів, одягу й предметів першої необхідності, медичне страхування, а також фінансування інтеграційних курсів німецької мови, які мали сприяти швидшій соціально-професійній адаптації. Основною метою цієї підтримки було створення умов для самостійного життя та працевлаштування без тривалого перебування на державному забезпеченні.

Порівняно з юнаками, молоді дорослі отримували значно менше опіки та контролю з боку державних структур, що, з одного боку, давало їм більшу свободу дій, а з іншого - покладало повну відповідальність за власне життя. Усі учасники цієї групи прибули до Німеччини без супроводу родини чи друзів, що на перших етапах адаптації зумовлювало почуття самотності, втрати звичних соціальних зв'язків і невпевненість у майбутньому.

Попри це, більшість респондентів мали попередній життєвий досвід - роботу в Україні, досвід самостійного проживання, ведення побуту й фінансового планування. Їхня автономність у Німеччині була не лише проявом особистої зрілості, а й об'єктивною необхідністю, оскільки навіть за наявності потреби у більшій підтримці соціальні служби не надають повнолітнім мігрантам такого рівня опіки, який отримують неповнолітні. Тому представники цієї групи були змушені самостійно вирішувати адміністративні, фінансові та побутові питання, спираючись переважно на власні ресурси, ініціативність і практичний досвід.

З вікової точки зору, міграція у період молодості має свої психологічні особливості. Саме в цьому віці людина перебуває на етапі становлення професійної ідентичності, пошуку стабільності, визначення життєвих цілей і реалізації власних амбіцій. Вимушене переселення та необхідність починати все заново в іншій країні стають значним викликом для внутрішньої рівноваги, оскільки вимагають перегляду вже сформованих планів, цінностей і життєвих стратегій. Молоді дорослі змушені інтегруватися у нове культурне та соціальне середовище, освоювати мову, вибудовувати нові соціальні зв'язки, при цьому зберігаючи автономність і контроль над власним життям.

На момент проведення дослідження всі респонденти цієї групи були

працевлаштованими, матеріально забезпечували себе самостійно й не перебували під контролем жодних державних інституцій. Їхній поточний соціальний статус характеризується економічною самостійністю, стабільністю та високим рівнем особистої відповідальності.

Таким чином, ця група репрезентує категорію молодих українських мігрантів, які функціонують у Німеччині як незалежні дорослі, що власними силами забезпечують умови свого життя та реалізації в новому соціальному середовищі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

1. Дослідження побудоване на поєднанні гуманістичного, гедоністичного та евдемоністичного підходів, що забезпечує цілісне розуміння соціально-психологічної адаптації та благополуччя українських мігрантів. Такий підхід дозволив дослідити як зовнішні соціальні прояви адаптації, так і внутрішні психологічні механізми саморегуляції, емоційного комфорту й самоприйняття.

2. До емпіричного інструментарію було включено чотири валідні психодіагностичні методики: Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда дозволила оцінити рівень адаптованості, прийняття себе та інших, емоційну стабільність і соціальну взаємодію; Шкала позитивних і негативних переживань (SPANE) - для вимірювання емоційного фону та балансу афектів; шкала задоволеності життям (SWLS) - для оцінки когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя; шкали психологічного благополуччя К. Ріфф - для визначення рівня автономії, самоприйняття, особистісного зростання та цілеспрямованості. Використання цього комплексу методів дало змогу отримати надійну багатовимірну картину адаптаційних процесів.

3. Опитування проводилося дистанційно через Google Forms, що забезпечило зручність, добровільність та анонімність участі. Такий формат дозволив залучити респондентів із різних федеральних земель Німеччини та зібрати дані в уніфікованій формі.

4. У дослідженні взяли участь 60 українських мігрантів, які перебувають у Німеччині під тимчасовим захистом (§24 AufenthG). Вибірка була поділена на дві групи: Юнаки (15-20 років) - 30 осіб, які прибули без супроводу дорослих і

перебувають під опікою держави. Їхня адаптація супроводжується високим рівнем зовнішнього контролю, емоційними труднощами та пошуком самостійності; молоді дорослі (21-30 років) - 30 осіб, які є економічно самостійними, мають досвід роботи й самостійного життя, що зумовлює вищий рівень автономії та психологічної зрілості.

5. Застосована методологічна модель забезпечує комплексне дослідження взаємозв'язку між соціальною інтеграцією, емоційним станом і психологічним благополуччям мігрантів. Вона створює надійну емпіричну базу для подальшого аналізу та інтерпретації результатів, дозволяючи виявити вікові відмінності, закономірності адаптаційних процесів і фактори, що сприяють успішній інтеграції українців у нове соціокультурне середовище.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ У НІМЕЧЧИНІ

3.1. Рівень соціально-психологічної адаптації українських мігрантів різних вікових і статусних груп

Результати емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса - Р. Даймонда показали, що загальний рівень соціально-психологічної адаптації українських мігрантів перебуває у межах середніх значень (норми), однак спостерігаються відчутні відмінності між двома досліджуваними групами. Ці відмінності мають як кількісний, так і якісний характер, що пояснюється специфікою вікових завдань розвитку, умовами життя та рівнем автономності кожної групи.

Показники за шкалою “Брехні” в обох групах нижчі від нормативних значень, що свідчить про достатню щирість респондентів і невисоку орієнтацію на соціально бажані відповіді. Отже, отримані результати за опитувальником К. Роджерса - Р. Даймонда можна вважати достовірними.

Для перевірки нормальності розподілу було застосовано тест Шапіро-Уїлка. У більшості шкал $p > .05$, що свідчить про відсутність значних відхилень від нормальності, тому для порівняння груп використано t-тест Стюдента для незалежних вибірок.

Як видно з таблиці 3, за шкалою **адаптивності** молоді дорослі ($M = 130.8$) мають достовірно вищі показники, ніж юнаки ($M = 104.7$; $p = .001$), що свідчить про кращу соціально-психологічну інтеграцію, вищу впевненість і гнучкість у взаємодії з новим середовищем. Вони успішніше використовують власні ресурси, демонструють стабільніші стратегії поведінки й відчуття контролю над життєвими обставинами. Це закономірно, представники цієї групи мали досвід самотійного життя, професійної діяльності та прийняття відповідальності до міграції.

У свою чергу, за шкалою **дезадаптивності** юнаки ($M = 124.9$) демонструють значно вищі показники порівняно з молодими дорослими ($M = 90.07$; $p < .001$). Це

вказує на наявність труднощів у пристосуванні до нових умов життя, емоційного напруження, конфліктності та почуття безпорадності. Їхнє середовище перебування є високо регламентованим - вони підпорядковуються правилам державної опіки, що обмежує автономність і посилює внутрішню амбівалентність між прагненням до незалежності та фактичною залежністю від системи соціального супроводу.

Таблиця 3

Показники соціально-психологічної адаптації юнаків і молодих дорослих за опитувальником К. Роджерса та Р. Даймонда

Шкала	Юнаки		Молоді дорослі		t	p
	M	SD	M	SD		
Адаптація	104.7	28.65	130.8	29.85	-3.464	.001
Деадаптація	124.9	38.63	90.07	24.44	4.174	< .001
Прийняття себе	28.87	12.68	39.90	11.44	-3.538	< .001
Неприйняття себе	24.80	7.774	15.03	6.926	5.138	< .001
Прийняття інших	15.07	7.534	21.87	6.437	-3.759	< .001
Неприйняття інших	24.73	8.379	16.57	5.667	4.422	< .001
Емоційний комфорт	20.20	5.744	23.87	4.776	-2.688	.009
Емоційний дискомфорт	26.00	9.993	18.57	7.195	3.306	.002
Внутрішній контроль	40.00	7.931	44.23	10.84	-1.726	.090
Зовнішній контроль	32.63	11.80	26.27	6.664	2.573	.013
Домінування	8.80	2.605	9.967	3.347	-1.506	.137
Підлеглість	19.27	5.723	17.70	4.879	1.141	.259
Ескапізм	18.10	5.081	14.00	3.384	3.679	< .001

M - середнє значення

SD - стандартне відхилення

За шкалою **прийняття себе** молоді дорослі ($M = 39.90$) мають значно вищі результати, ніж юнаки ($M = 28.87$; $p < .001$). Це свідчить про сформованішу позитивну самооцінку, вищий рівень самоповаги, готовність приймати власні недоліки та досвід. Їхня життєва історія вже містить приклади подолання труднощів, що підкріплює відчуття компетентності та самодостатності. Для юнаків характерні сумніви у власній спроможності, залежність самооцінки від схвалення інших і підвищена самокритичність, що відображає природну для підліткового віку кризу ідентичності, посилену умовами вимушеної міграції.

Водночас за шкалою **неприйняття себе** спостерігається протилежна тенденція: у юнаків ($M = 24.80$) показник достовірно вищий, ніж у молодих

дорослих ($M = 15.03$; $p < .001$). Це свідчить про внутрішні суперечності, невдоволення собою, почуття меншовартості, фрустрацію та тривожність. Джерелом таких переживань є соціальна ізоляція, відрив від родини, обмежені можливості самореалізації та незавершеність процесу становлення особистості.

За шкалою **прийняття інших** молоді дорослі ($M = 21.87$) продемонстрували вищий рівень довіри, емпатії та відкритості у спілкуванні ($p < .001$). Вони схильні вибудовувати конструктивні міжособистісні стосунки, краще орієнтуються у соціальних ролях і нормах нового середовища. На відміну від них, юнаки ($M=15.07$) менш схильні до довіри й часто зберігають емоційну дистанцію у взаємодії з оточенням. Така тенденція пояснюється особливостями соціальної ситуації: у їхньому житті присутній постійний нагляд з боку соціальних працівників, який вони можуть сприймати не як допомогу, а як контроль.

Вищі результати юнаків за шкалою **неприйняття інших** ($M = 24.73$ проти $M=16.57$ у молодих дорослих; $p < .001$) підкреслюють труднощі у встановленні довірчих контактів і підвищену підозрілість. Їм властиве відчуття непорозуміння з боку німецького соціуму, брак досвіду позитивної міжкультурної взаємодії, а також страх оцінювання й відторгнення. У молодих дорослих ці механізми менш виражені, що свідчить про більшу соціальну відкритість і толерантність.

Показники **емоційного комфорту** підтверджують більш стійкий емоційний стан молодих дорослих ($M = 23.87$) порівняно з юнаками ($M = 20.20$; $p = .009$). Це вказує на здатність контролювати емоційні реакції, підтримувати внутрішню рівновагу й адаптивно реагувати на стрес. Молоді дорослі мають розвиненіші навички емоційної регуляції, що формується з досвідом дорослого життя та професійної діяльності. У юнаків емоційний комфорт нижчий через вразливість, підліткову імпульсивність, невизначеність майбутнього та брак емоційної підтримки з боку близьких.

Шкала **емоційного дискомфорту** демонструє протилежну тенденцію: у юнаків ($M = 26.00$) рівень достовірно вищий, ніж у молодих дорослих ($M = 23.87$; $p = .002$). Це свідчить про підвищену тривожність, напруження, відчуття самотності та емоційного виснаження. Такі прояви можна пояснити комплексом адаптаційних стресорів - мовним бар'єром, втратою соціальної підтримки, розлукою з родиною

та зміною статусу з “дитини в сім’ї” на “вихованця системи допомоги”.

Рівень **внутрішнього контролю** у молодих дорослих ($M = 26.27$) вищий, ніж у юнаків ($M = 18.57$; $p = .090$), що вказує на тенденцію до інтернального локусу контролю. Вони сприймають себе як активних суб’єктів власного життя, схильні брати відповідальність за результати своїх дій. Ця характеристика пов’язана із самостійністю, досвідом ухвалення рішень і розвинутим почуттям відповідальності.

Юнаки, навпаки, демонструють більш виражений **зовнішній контроль** ($M=32.63$ проти $M = 26.27$ у молодих дорослих; $p = .013$). Для них характерне сприйняття подій як зумовлених зовнішніми обставинами - діями соціальних служб, правилами чи системними вимогами. Такий екстернальний локус контролю формує відчуття безсилля та знижує суб’єктивне переживання впливу на власне життя, що є типовим для осіб, які перебувають під опікою державних структур.

За шкалою «**Домінування**» ($M = 8.80$ у юнаків, $M = 9.967$ у молодих дорослих, $p = .137$) достовірних відмінностей не виявлено. Це свідчить, що потреба у самоствердженні приблизно однакова в обох групах, проте проявляється по-різному: у юнаків - у формі протесту проти обмежень, у молодих дорослих - у прагненні досягнення професійної й соціальної стабільності.

Показники **ескапізму** також виявили суттєві відмінності ($M = 18.10$ у юнаків, $M = 14.00$ у молодих дорослих; $p < .001$). Юнаки демонструють вираженішу схильність до уникання труднощів і відходу від реальності. Це може проявлятися у зниженні активності, фантазуванні про альтернативне життя або пасивному ставленні до інтеграційних процесів. Така поведінка відображає спробу психологічного захисту від перевантаження, тривоги та безпорадності. У молодих дорослих ескапізм менш виражений, що свідчить про зріліші механізми саморегуляції, здатність приймати виклики та діяти конструктивно навіть у складних умовах.

У межах дослідження також були обчислені інтегральні індекси за кожною шкалою соціально-психологічної адаптації для обох груп респондентів. Їхні середні значення подано на рисунку 1, де результати відображено у наочній порівняльній формі. Як видно з графіка, усі показники молодих дорослих стабільно

вищі, ніж у юнаків, що повністю узгоджується з попереднім описом та статистичними результатами. Представлені індекси підтверджують загальну тенденцію: молоді дорослі характеризуються більш розвиненою адаптивністю, вищим рівнем самоприйняття, емоційної стабільності й соціальної зрілості, тоді як юнаки демонструють менш сформовані механізми саморегуляції та більшу залежність від зовнішніх умов.

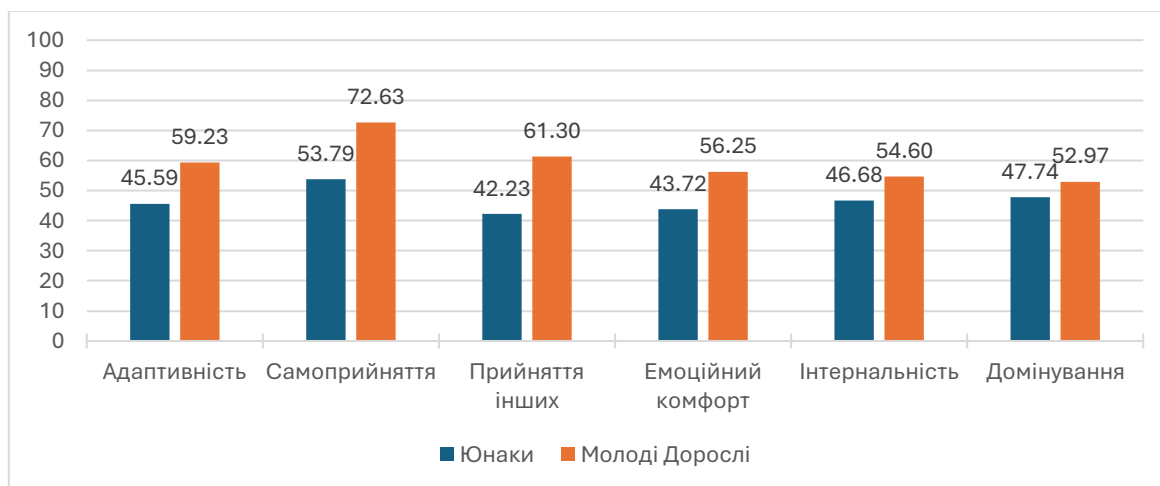


Рисунок 1. Гістограма індексів інтегральних показників соціально-психологічної адаптації за групами за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда

Виявлені відмінності є закономірними з психологічного погляду. У юнацькому віці триває становлення особистісної ідентичності та пошук життєвих орієнтирів, що в умовах міграції ускладнюється адаптацією до нової культури, мови й соціальної системи. Обмежена автономія та контроль з боку соціальних служб знижують рівень емоційного комфорту й самоконтролю. Натомість молоді дорослі, маючи досвід навчання, роботи та самостійного життя, демонструють більшу зрілість, стабільність і впевненість у собі. Їхні вищі показники емоційного комфорту й самоприйняття свідчать про ефективніше подолання акультураційного стресу та успішнішу адаптацію до нового середовища.

Отже, результати показують, що молоді дорослі мають більш збалансований профіль соціально-психологічної адаптації, який поєднує високі показники самоприйняття, емоційної стабільності, довіри до інших і внутрішнього контролю. Вони демонструють цілісну систему адаптаційних механізмів, що забезпечує успішне функціонування в новому соціальному середовищі. Юнаки ж перебувають у процесі становлення особистісної автономії, їхня адаптація ще нестійка, а

емоційно-поведінкові реакції - суперечливі. Їхній досвід позначений залежністю від зовнішніх структур, підвищеною тривожністю та схильністю до ескапізму.

3.2. Рівень суб'єктивного і психологічного благополуччя у мігрантів юнацького і молодого дорослого віку

Для оцінки емоційного компонента суб'єктивного благополуччя було використано **шкали позитивних і негативних переживань (SPANE)**. Окремо для двох груп розраховано середні значення й розсіювання за шкалами переживань і балансом афектів (таблиця 4). У юнаків середній рівень позитивних переживань нижчий, а негативних - вищий; відповідно значення балансу афектів має від'ємний середній рівень. У молодих дорослих - протилежна картина: вище значення позитивних переживань, нижче негативних, а баланс афектів - додатній.

Перевірка нормальності (Shapiro-Wilk) показала переважно прийнятну форму розподілів. Локальні відхилення від нормальності спостерігаються для шкали негативних переживань у Юнаків ($p=.03$) та для балансу афектів у кількох розрізах (граничні значення $p=.05$). Щоб уникнути помилки вибору тесту, паралельно до параметричних порівнянь застосовано непараметричні процедури.

Таблиця 4

Показники за методикою SPANE для юнаків і молодих дорослих

Шкали	Юнаки		Молоді дорослі		t	p
	M	SD	M	SD		
Позитивна	14.13	5.84	20.17	3.67	-4.795	< .001
Негативна	22.93	5.61	16.27	3.26	5.630	< .001
Баланс афектів	-8.80	11.12	3.90	5.53	-5.601	< .001

M - середнє значення

SD - стандартне відхилення

Як видно з таблиці 4, розрахунок описових статистик дозволив визначити, що середні показники позитивних емоцій у групі юнаків є значно нижчими, ніж у групі молодих дорослих. Зокрема, у юнаків домінують емоції напруження, тривоги, смутку та невизначеності, тоді як у старшій групі частіше спостерігаються емоції

спокою, задоволення та радості. Навпаки, показники негативних переживань виявилися суттєво вищими серед юнаків, що свідчить про більшу емоційну напруженість та частіше переживання психологічного дискомфорту.

Відповідно до цього, інтегральний показник - баланс афектів, виявився від'ємним у юнаків та додатним у молодих дорослих. Це означає, що юнаки у середньому переживають більше негативних, ніж позитивних емоцій, а молоді дорослі мають перевагу позитивного емоційного фону. Отримані відмінності є статистично значущими ($p < 0,001$) за всіма трьома показниками, що свідчить про стабільність результатів і реальні психологічні відмінності між групами.

Отримані результати можна пояснити з урахуванням вікових і життєвих особливостей респондентів. Юнаки, які перебувають під опікою соціальних служб і ще не досягли повної самостійності, стикаються з багатьма труднощами адаптації. Для них характерні емоційна нестійкість, підвищена тривожність, почуття невизначеності та залежності від зовнішніх обставин. Крім того, вони переживають складний процес вікового становлення - формування особистісної ідентичності, що саме по собі є кризовим періодом, а в умовах міграції ці виклики значно посилюються. Ключовим моментом можна також розглядати сепарацію від батьків та перейняття відповідальності за своє життя, що в багатьох людей юнацького віку супроводжується стресом і переживаннями через відсутність досвіду. Почуття наляканості і засмученості можуть бути обумовлені переживанням за близьких, які знаходяться далеко і перманентно в небезпеці.

Молоді дорослі, навпаки, вже мають досвід самостійного життя, роботи чи навчання, що сприяє більшій емоційній стабільності та контролю над власним життям. Вони мають більше можливостей впливати на власну життєву ситуацію, самостійно приймати рішення, заробляти кошти та вибудовувати соціальні зв'язки. Важливим фактором виступає краще фінансове положення, адже це дає респондентам цієї групи більш насичено проводити вільний час, що зазвичай викликає почуття задоволеності і радості, що в свою чергу знижує рівень невизначеності та сприяє формуванню позитивного емоційного стану. Таким чином, старша група виявляє більш гармонійний емоційний фон і переважання позитивних переживань.

Загалом отримані результати підтверджують те, що емоційне благополуччя українських мігрантів тісно пов'язане з віковими та статусними особливостями. Чим вищий рівень автономності, соціальної інтегрованості, стабільності та самостійності людини, тим частіше вона переживає позитивні емоції й рідше - негативні. Водночас для юнацької групи характерна більша емоційна напруга, що може відображати вікову специфіку і труднощі адаптації до нового середовища.

Для оцінки когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя було використано **Шкалу задоволеності життям Е.Дінера (SWLS)**. Як представлено у таблиці 5, розподіли показників у обох групах близькі до нормальних, а результати тесту Шапіро-Вілка не виявили істотних відхилень ($p = 0,054$ у юнаків; $p = 0,127$ у молодих дорослих), що дозволяє використовувати параметричні методи для міжгрупового порівняння.

Статистичний аналіз (t-тест для незалежних вибірок) підтвердив, що різниця між групами є високодостовірною ($p < 0,001$). Ефект різниці за коефіцієнтом Коена ($d = 1,38$) є великим, що означає, що фактор віку та життєвого статусу має суттєвий вплив на оцінку задоволеності життям серед українських мігрантів. Інакше кажучи, ймовірність того, що респондент із групи молодих дорослих має вищий рівень задоволеності життям, є значно більшою, ніж для юнака.

Таблиця 5

Показники двох груп респондентів за шкалою задоволеності життям (SWLS)

Показники	Юнаки	Молоді дорослі
Середнє значення	13.10	19.63
Стандартне відхилення	5.359	3.978
Мінімальне значення	5.000	14.00
Максимальне значення	25.00	28.00
Тест Шапіро-Вілка (p)	.054	.127
t-тест ($p < 0,001$)	-5,362	
Коен d	-1,384	

У юнацькій групі переважають низькі та середні показники за шкалою задоволеності життям. Більшість опитаних з цієї категорії оцінили своє життя як неповністю задовільне, а окремі - навіть як незадовільне. Графік розподілу (Рис. 2) демонструє концентрацію результатів у нижній частині шкали, що вказує на переважання негативного або амбівалентного ставлення до власного життєвого

досвіду. Цей результат цілком закономірний для молодших мігрантів, які перебувають у перехідному віці, ще не досягли стабільної автономії та змушені адаптуватися до нового середовища, мови та освітньої системи, залишаючись при цьому під опікою держави. Такі умови створюють відчуття невизначеності, обмеженого контролю над життям і тимчасовості свого становища. Окрім того, на момент міграції опитувані цієї групи в більшості ще не встигли досягти в житті чогось «особливого», тому повільна інтеграція у нове соціокультурне середовище дається їм важко через брак власних життєвих орієнтирів і досвіду загалом. Юнаки часто сприймають своє перебування в іншій країні як вимушене та тимчасове, що знижує рівень життєвої осмисленості й оптимізму.

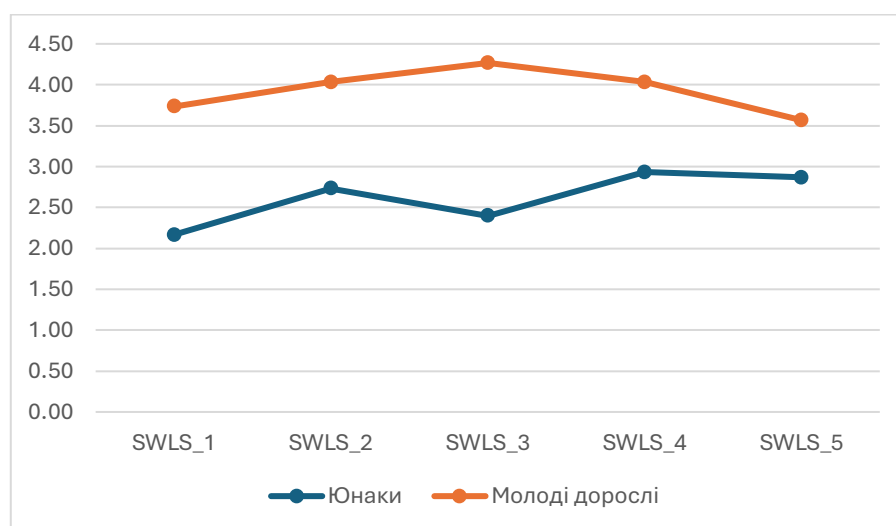


Рисунок 2. Графік розподілу середніх міжгрупових результатів за шкалою задоволеності життям (SWLS)

На відміну від них, молоді дорослі демонструють переважно високий рівень задоволеності життям. Їхні показники зосереджені у верхньому діапазоні шкали. Більшість респондентів цієї групи оцінюють своє життя як успішне, змістовне і таке, що відповідає їхнім цінностям та очікуванням. На графіках середніх значень (Рис. 2) чітко видно, що крива розподілу для другої групи зміщена вгору, що відображає більш позитивну когнітивну оцінку власної життєвої ситуації. Молоді дорослі характеризуються вищим рівнем автономії, сформованими життєвими цілями та здатністю самостійно організовувати своє життя в нових умовах. Більшість із них уже мають досвід праці, фінансову незалежність і власне житло, що створює відчуття контролю над обставинами. Саме це - наявність автономії,

життєвої визначеності та соціальної інтегрованості - є ключовими чинниками більш високої задоволеності життям у цій віковій категорії. Вони не лише адаптуються до німецького суспільства, а й бачать у ньому можливості для самореалізації, професійного розвитку та стабільності.

Отже, можна зрозуміти, що когнітивна оцінка життєвої ситуації суттєво залежить від віку, соціальної ролі та рівня самостійності особи. Для старшої групи життя в міграції виступає полем нових можливостей і викликів, тоді як для молодшої - це радше вимушене пристосування до зовнішніх обставин.

Останньою методикою, використаною в дослідженні, виступають **шкали психологічного благополуччя К. Ріфф**. Як представлено в таблиці 6, Показники середніх значень за всіма шкалами методики К. Ріфф вказують на систематичну різницю між групами. У всіх шести підшкалах - група молодих дорослих демонструє вищі середні бали порівняно з групою юнаків. Розмах варіації (стандартне відхилення) у юнаків є вищим, ніж у дорослих у всіх підшкалах (наприклад, $SD = 14.12$ проти 9.56 для «позитивних стосунків з оточуючими»), що може свідчити про неоднорідність цієї групи за рівнем адаптації: деякі юнаки краще інтегрувалися, тоді як інші переживають значні труднощі.

Проведений t-тест для незалежних вибірок показав статистично значущі відмінності між двома групами за всіма шістьма шкалами методики. У всіх випадках $p < 0,001$, а величина ефекту Коена d коливається від $1,09$ до $1,31$, що свідчить про великі та практично значущі розбіжності. Отже, рівень психологічного благополуччя загалом є істотно вищим у групі молодих дорослих мігрантів.

Юнаки продемонстрували нижчі показники за шкалою **позитивних стосунків з оточенням**, що зумовлено як віковими особливостями, так і міграційним контекстом. У віці 15-20 років соціальні зв'язки є ключовим пріоритетом, адже підлітки і молоді юнаки поступово переходять до більш автономних форм спілкування, відомих як «дружні мережі» і формування кола однолітків. Показано, що в підлітковому віці час, проведений із однолітками, значно зростає, і молоді люди стають більш чутливими до прийняття чи відторгнення групою[44]. У респондентів дослідження обмежена соціальна мережа - відсутність родини, друзів,

а також почуття ізолюваності в чужому середовищі, вони втратили свої звичні кола спілкування, адже родина і близькі друзі залишилися в Україні. Відновлення соціальних зв'язків у новому культурному контексті потребує часу, знання мови та довіри, що для юнаків є складним завданням через їхню вікову емоційну вразливість і відчуття відчуження. Натомість молоді дорослі, маючи ширші можливості для інтеграції (інтенсивні курси німецької мови, робота, колектив, суспільна активність), частіше встановлюють міжособистісні зв'язки й демонструють вищу емоційну стабільність у взаєминах. У дорослому віці акценти соціального розвитку зміщуються: соціальні мережі стають інструментом реалізації життєвих цілей.

Таблиця 6

Порівняльні статистичні показники за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф у групах юнаків і молодих дорослих

Шкала (PWB)	Середнє значення		Стандартне відхилення		t	p	d Коена
	Юнаки	Молоді дорослі	Юнаки	Молоді дорослі			
1- Позитивні стосунки з оточуючими	41,13	55,50	14,12	9,56	-4,62	< .001	1,19
2- Автономія	41,50	53,73	13,19	8,59	-4,26	< .001	1,1
3- Управління середовищем	39,33	50,9	13,07	7,48	-4,21	< .001	1,09
4- Особистісне зростання	41,4	56,13	13,96	8,74	-4,9	< .001	1,27
5- Цілі в житті	40,93	55,63	14,81	6,47	-4,98	< .001	1,29
6- Самоприйняття	38,97	54,53	14,55	8,54	-5,05	< .001	1,31

Різниця за шкалою **автономії** також є вираженою: молоді дорослі мають істотно вищий рівень самостійності та незалежності у прийнятті рішень. Це закономірно, оскільки представники цієї групи працевлаштовані і вже володіють досвідом самостійного життя, фінансової відповідальності та професійної діяльності. Натомість юнаки перебувають під опікою державних установ і отримують допомогу по всіх процесах життєдіяльності, що знижує відчуття відповідальності за власне життя. Натомість, вони дотримуються встановлених правил, що обмежує їхню свободу дій. Такий контроль може породжувати

внутрішні суперечності - з одного боку, прагнення до самостійності, з іншого - неможливість її повної реалізації, що негативно впливає на суб'єктивне відчуття автономії.

Показники **керування середовищем** також суттєво відрізняються. У молодих дорослих цей аспект розвинений краще, оскільки вони мають змогу впливати на власне життя - організовують побут, вирішують адміністративні питання, працевлаштовуються. Це формує відчуття контролю над обставинами. Юнаки ж, навпаки, обмежені у прийнятті рішень через систему державної опіки. Їхні можливості впливати на власне середовище мінімальні - проживання в стандартних наданих умовах, виконання регламентованої програми інтеграції, що вимагають державні установи, високий рівень бюрократії і незрозуміла система освіти. Крім того, недостатня фінансова грамотність і залежність від соціальних служб знижують почуття ефективності та компетентності у щоденному житті.

За шкалою **особистісного зростання** вищі результати також отримано у молодих дорослих. Це свідчить про більшу відкритість до нових можливостей, здатність вчитися й переосмислювати життєвий досвід. Їм притаманне усвідомлення власного розвитку внаслідок міграції: вони сприймають адаптаційні труднощі як ресурс для самореалізації. Для юнаків процес особистісного зростання часто блокується переживаннями сепарації від родини, невизначеністю майбутнього та низьким рівнем внутрішньої стабільності, характерним для підліткового віку. Це зумовлює відчуття застою та труднощі з усвідомленням позитивних змін.

Шкала «**Цілі в житті**» показала одні з найзначніших розбіжностей. Молоді дорослі мають чіткіші життєві орієнтири, усвідомлення мети та реалістичні плани самореалізації в нових умовах. Вони здебільшого вже визначилися з професійним напрямом або сферою зайнятості, що підтримує відчуття сенсу й перспективи. Натомість у юнаків цей компонент ще перебуває у формуванні. Багато хто з них не має чітких планів або розривається між минулим і новими можливостями, що посилює фрустрацію та емоційне виснаження. Значуща розбіжність звичного і нового соціокультурного середовища впливає в свою чергу на професійні перспективи юнаків. Система освіти Німеччини відрізняється від звичної, в

Україні, за багатьма критеріями. Це призводить до відчуття нерозуміння і вимагає детального вивчення відмінностей системи і продумування власних кар'єрних можливостей. Окрім того в новій країні постає питання переосмислення життєвих установ, щодо питання професійної визначеності, адже попит на різні професії в двох країнах часто значно відрізняється. Відсутність стабільності й невизначеність майбутнього ускладнюють побудову життєвих стратегій.

Рівень **самоприйняття** також істотно нижчий у юнаків. Їм притаманна емоційна нестабільність, невпевненість у собі, схильність до самокритики - усе це зумовлене як віковими факторами, так і травматичним досвідом міграції. Натомість молоді дорослі, маючи досвід подолання труднощів і певні досягнення в адаптації, сприймають себе більш позитивно, демонструючи вищу самооцінку й задоволення власною ефективністю. Вони інтегрують досвід міграції у власну ідентичність як доказ стійкості та зрілості.

Таким чином, результати, отримані за методикою психологічного благополуччя К. Ріфф, свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між двома досліджуваними групами - юнаками та молодими дорослими українськими мігрантами. Усі показники благополуччя вищі в групі молодих дорослих, що вказує на більшу особистісну зрілість, сформованість ідентичності та розвиненішу здатність до саморегуляції й інтеграції у нове середовище. Високі внутрішні кореляції між шкалами підтверджують цілісність структури психологічного благополуччя: розвиток одного аспекту (наприклад, самоприйняття чи життєвих цілей) сприяє гармонійному зростанню інших.

3.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного і психологічного благополуччя

На цьому етапі емпіричного дослідження розглянуто кореляційні взаємозв'язки між основними показниками соціально-психологічної адаптації і суб'єктивного та психологічного благополуччя окремо для кожної з двох груп респондентів - юнаків і молодих дорослих. Такий підхід дозволяє, по-перше, оцінити загальну структуру взаємозв'язків між досліджуваними конструктами, а по-друге - виявити можливі вікові і статусні особливості цих зв'язків, що зумовлені

різним рівнем автономності, досвідом адаптації та життєвою ситуацією учасників.

Для оцінювання взаємозв'язків між показниками використовувалися коефіцієнти кореляції Спірмана. Узгодженість результатів підтвердила надійність висновків.

Порівняльний аналіз кореляцій між показниками **соціально-психологічної адаптації** (опитувальник К. Роджерса - Р. Даймонда) та **емоційного благополуччя** (опитувальник позитивних і негативних переживань SPANE), в контексті складової суб'єктивного благополуччя, у групах юнаків і молодих дорослих показав суттєві відмінності у вираженості та характері взаємозв'язків. Загалом в обох групах спостерігається однакова тенденція: високі показники адаптації пов'язані з більшою кількістю позитивних емоцій і нижчим рівнем негативних, однак сила цих зв'язків різниться залежно від віку.

Таблиця 7

Кореляційні зв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації та емоційного благополуччя у юнацькій групі

	Позитивний афект		Негативний афект		Баланс афектів	
	ρ	p	ρ	p	ρ	p
Адаптивність	0.691***	< .001	-0.645***	< .001	0.672***	< .001
Дезадаптивність	-0.663***	< .001	0.648***	< .001	-0.669***	< .001
Прийняття себе	0.582***	< .001	-0.539**	.002	0.586***	< .001
Неприйняття себе	-0.663***	< .001	0.550**	.002	-0.617***	< .001
Прийняття інших	0.769***	< .001	-0.682***	< .001	0.716***	< .001
Неприйняття інших	-0.485**	.007	0.442*	.014	-0.467**	.009
Емоційний комфорт	0.706***	< .001	-0.722***	< .001	0.719***	< .001
Емоційний дискомфорт	-0.716***	< .001	0.679***	< .001	-0.736***	< .001
Внутрішній контроль	0.360	.050	-0.295	.114	0.319	.086
Зовнішній контроль	-0.657***	< .001	0.638***	< .001	-0.666***	< .001
Домінування	0.130	.494	-0.136	.473	0.131	.489
Підлеглість	-0.340	.066	0.275	.142	-0.303	.103
Ескапізм	-0.504**	.004	0.480**	.007	-0.507**	.004

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

У юнацькій групі (таблиця 7) простежується чітка, системна та високозначуща кореляційна структура, яка відображає тісний зв'язок емоційного благополуччя з різними аспектами соціально-психологічної адаптації. Більшість коефіцієнтів є

сильними та статистично значущими, що свідчить про цілісність емоційного та адаптаційного функціонування юнаків.

Позитивний афект демонструє виражені прямі кореляції з основними компонентами адаптації. Найвищі значення спостерігаються у парі з прийняттям інших ($\rho = 0.769, p < .001$), емоційним комфортом ($\rho = 0.706, p < .001$) та адаптивністю ($\rho = 0.691, p < .001$). Сильні, хоча дещо нижчі кореляції зафіксовані з прийняттям себе ($\rho = 0.582, p < .001$). Водночас показники, що відображають дезадаптаційні тенденції, очікувано демонструють зворотний зв'язок із позитивним афектом: дезадаптивність ($\rho = -0.663, p < .001$), неприйняття себе ($\rho = -0.663, p < .001$) та неприйняття інших ($\rho = -0.485, p = .007$). Це свідчить, що позитивні емоційні стани найбільш притаманні тим юнакам, які відчують прийняття, комфорт і гармонію у взаємодії з собою та соціумом.

Негативний афект, навпаки, пов'язаний зі значущими прямими кореляціями з дезадаптаційними проявами. Найсильніші зв'язки спостерігаються з емоційним дискомфортом ($\rho = 0.679, p < .001$), дезадаптивністю ($\rho = 0.648, p < .001$) та неприйняттям себе ($\rho = 0.550, p = .002$). Водночас адаптивність ($\rho = -0.645, p < .001$), прийняття інших ($\rho = -0.682, p < .001$) та емоційний комфорт ($\rho = -0.722, p < .001$) показують сильні негативні кореляції. Ці взаємозв'язки свідчать, що переживання тривоги, напруженості чи смутку найчастіше виникають у тих юнаків, які мають труднощі у соціальній взаємодії, низьку самооцінку або почуття зовнішнього контролю.

Баланс афектів - інтегральний показник співвідношення позитивних та негативних емоцій - також демонструє стабільні й високі кореляції з адаптаційними характеристиками. Найтісніший зв'язок спостерігається з емоційним комфортом ($\rho = 0.719, p < .001$), прийняттям інших ($\rho = 0.716, p < .001$) та адаптивністю ($\rho = 0.672, p < .001$). Зворотні значущі зв'язки отримано з дезадаптивністю ($\rho = -0.669, p < .001$), неприйняттям себе ($\rho = -0.617, p < .001$) та емоційним дискомфортом ($\rho = -0.736, p < .001$). Загальна картина показує: чим вищий рівень соціально-психологічної інтегрованості, тим стабільніший емоційний стан юнаків.

Найслабші кореляції стосуються таких показників, як домінування та підлеглість. Кореляції домінування з афективними показниками залишаються

незначущими (наприклад, з позитивним афектом: $\rho = 0.130$, $p = .494$; з негативним: $\rho = -0.136$, $p = .473$; з балансом афектів: $\rho = 0.131$, $p = .489$). Підлеглість та ескапізм також демонструють слабкі або незначущі зв'язки. Це вказує, що владно-рольові тенденції або схильність уникати труднощів не є визначальними чинниками емоційного благополуччя в юнацькому віці.

Пояснення причин такої закономірності може полягати в тому, що в юності емоційний стан найтісніше пов'язаний із прийняттям себе та свого соціального оточення, з відчуттям внутрішньої узгодженості та підтримки. Натомість прагнення до контролю або домінування ще не відіграє значної ролі у формуванні емоційного благополуччя, адже у цьому віці провідними є процеси самоусвідомлення, соціалізації та становлення самооцінки.

Таблиця 8

Кореляційні зв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації та емоційного благополуччя у групі молодих дорослих

	Позитивний афект		Негативний афект		Баланс афектів	
	ρ	p	ρ	p	ρ	p
Адаптивність	0.413*	.023	-0.046	.808	0.332	.073
Дезадаптивність	-0.316	.089	0.221	.241	-0.360	.051
Прийняття себе	0.398*	.029	-0.047	.807	0.331	.074
Неприйняття себе	-0.330	.075	0.253	.177	-0.408*	.025
Прийняття інших	0.350	.058	-0.082	.666	0.301	.105
Неприйняття інших	-0.514**	.004	0.057	.763	-0.432*	.017
Емоційний комфорт	0.513**	.004	-0.068	.722	0.364*	.048
Емоційний дискомфорт	-0.152	.424	0.252	.179	-0.206	.275
Внутрішній контроль	0.310	.095	-0.003	.987	0.246	.190
Зовнішній контроль	-0.260	.166	0.160	.397	-0.253	.177
Домінування	0.399*	.029	-0.061	.748	0.280	.134
Підлеглість	-0.016	.933	0.097	.609	-0.081	.671
Ескапізм	-0.328	.077	-0.143	.453	-0.190	.315

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

У групі молодих дорослих (таблиця 8) кореляційні зв'язки між компонентами соціально-психологічної адаптації та емоційним благополуччям залишаються позитивними, однак значно слабші й менш системні, ніж у юнаків. Загальна тенденція зберігається: чим вищий рівень адаптованості, прийняття себе та соціальної гармонії, тим більше позитивних емоцій переживають респонденти. Проте сила зв'язків переважно помірна, а частина не є статистично-значущою.

Позитивний афект пов'язаний з кількома важливими компонентами адаптації. Найвиразніші кореляції спостерігаються з емоційним комфортом ($\rho = 0.513$, $p = .004$), адаптивністю ($\rho = 0.413$, $p = .023$), домінуванням ($\rho = 0.399$, $p = .029$) та прийняттям себе ($\rho = 0.398$, $p = .029$). Помірні, але незначущі зв'язки простежуються з прийняттям інших ($\rho = 0.350$, $p = .058$) та внутрішнім контролем ($\rho = 0.310$, $p = .095$). Водночас дезадаптивність ($\rho = -0.316$, $p = .089$) та неприйняття себе ($\rho = -0.330$, $p = .075$) демонструють очікувані негативні зв'язки, але також незначущі. Це вказує на те, що позитивні емоції в молодих дорослих пов'язані передусім із якістю емоційного функціонування та самоприйняттям, але не так сильно залежать від соціальної інтегрованості чи самооцінки, як у юнаків.

Негативний афект у цій віковій групі практично не демонструє значущих зв'язків із жодними адаптаційними характеристиками. Найближчими до значущості є кореляції з неприйняттям себе ($\rho = 0.253$, $p = .177$) та емоційним дискомфортом ($\rho = 0.252$, $p = .179$), але їхня сила є низькою. Це свідчить, що у молодих дорослих негативні переживання менш залежні від особистісних і соціальних чинників, що може бути ознакою більшої емоційної стійкості та автономності.

Баланс афектів - інтегральний показник співвідношення позитивних і негативних емоцій - виявляє дещо виразніші, хоча й загалом помірні зв'язки. Найбільш значущими є асоціації з емоційним комфортом ($\rho = 0.364$, $p = .048$), неприйняттям інших ($\rho = -0.432$, $p = .017$) та неприйняттям себе ($\rho = -0.408$, $p = .025$). На рівні тенденції простежується зв'язок із адаптивністю ($\rho = 0.332$, $p = .073$) та дезадаптивністю ($\rho = -0.360$, $p = .051$). Ця картина свідчить, що загальний емоційний стан молодих дорослих частіше визначається рівнем їхнього емоційного комфорту і ставленням до себе та оточення, ніж ширшим спектром адаптаційних характеристик.

Найслабші зв'язки спостерігаються для підлеглості (ρ у межах -0.016 до 0.097 , усі $p > .60$), есапізму ($\rho = -0.328$ до -0.190 , усі $p > .07$) та зовнішнього контролю ($\rho = -0.260$ до -0.253 , $p > .16$). Як і у юнаків, ці характеристики не відіграють суттєвої ролі у формуванні емоційного благополуччя.

Загалом результати показують, що в молодих дорослих емоційний стан менш

залежний від адаптаційних характеристик, ніж у юнаків. Їхній емоційний добробут визначається передусім власним емоційним комфортом і самосприйняттям, тоді як соціальні та ролеві аспекти мають значно слабший вплив. Це може свідчити про підсилення автономності та внутрішньої регуляції емоцій у період дорослішання.

Таким чином, порівняння двох груп показує, що для юнаків емоційне благополуччя тісно пов'язане із соціально-психологічною адаптованістю: у них адаптаційні механізми безпосередньо впливають на емоційний стан. Оскільки юнаки перебувають у системі державної підтримки та зовнішнього контролю, їхні емоції більш чутливі до вимог середовища, прийняття себе, інших та емоційного комфорту. Для молодих дорослих такі зв'язки залишаються, але є слабшими, що можна інтерпретувати як ознаку більшої психологічної зрілості та стабільності. У цьому віці емоційний стан уже менше залежить від зовнішніх соціально-психологічних чинників і більше від внутрішніх цінностей, життєвих цілей та досвіду. Можна вважати, що з віком та набуттям автономності спостерігається перехід від емоційної чутливості до соціально-психологічних факторів до більшої саморегуляції та автономності емоційної сфери. Проте загальна тенденція зберігається: високий рівень прийняття себе й інших, емоційний комфорт і внутрішній контроль залишаються важливими умовами позитивного емоційного самопочуття в обох вікових групах.

Порівняльний аналіз кореляцій між показниками **задоволеності життям** (опитувальник Е. Діннера) та **компонентами соціально-психологічної адаптації** (опитувальник К. Роджерса - Р. Даймонда) також виявив виразні вікові відмінності у силі та характері взаємозв'язків між цими змінними (таблиця 9).

У групі юнаків результати демонструють чітку та системну кореляційну структуру між показниками соціально-психологічної адаптації та задоволеністю життям. Найвищі позитивні кореляції спостерігаються для прийняття інших ($r=0.632$, $p < .001$), самоприйняття ($r = 0.570$, $p = .001$), адаптивності ($r = 0.565$, $p=.001$) та емоційного комфорту ($r = 0.581$, $p < .001$). Значущі зворотні зв'язки виявлено з неприйняттям себе ($r = -0.671$, $p < .001$), дезадаптивністю ($r = -0.631$, $p<.001$), зовнішнім контролем ($r = -0.652$, $p < .001$) та емоційним дискомфортом ($r = -0.591$, $p < .001$). Це означає, що задоволеність життям у юнацькому віці

особливо залежить від уміння адаптуватися, приймати себе та інших, підтримувати емоційний комфорт і відчувати внутрішній контроль. Найслабшими є зв'язки з домінуванням ($\rho = -0.004$, $p = .984$) та підлеглістю ($\rho = -0.277$, $p = .139$), що свідчить про незначущість владно-рольових орієнтацій у формуванні життєвого благополуччя юнаків.

Таблиця 9

Кореляційні зв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації та задоволеністю життям обох груп респондентів

	Юнаки		Молоді дорослі	
	ρ	p	ρ	p
Адаптивність	0.565**	.001	0.413*	.023
Дезадаптивність	-0.631***	< .001	-0.285	.127
Прийняття себе	0.570**	.001	0.374*	.042
Неприйняття себе	-0.671***	< .001	-0.238	.205
Прийняття інших	0.632***	< .001	0.356	.054
Неприйняття інших	-0.449*	.013	-0.221	.241
Емоційний комфорт	0.581***	< .001	0.448*	.013
Емоційний дискомфорт	-0.591***	< .001	-0.111	.558
Внутрішній контроль	0.335	.070	0.363*	.049
Зовнішній контроль	-0.652***	< .001	-0.298	.110
Домінування	-0.004	.984	0.123	.519
Підлеглість	-0.277	.139	-0.032	.866
Ескапізм	-0.519**	.003	-0.021	.910

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

У групі юнаків результати демонструють чітку та системну кореляційну структуру між показниками соціально-психологічної адаптації та задоволеністю життям. Найвищі позитивні кореляції спостерігаються для прийняття інших ($\rho = 0.632$, $p < .001$), самоприйняття ($\rho = 0.570$, $p = .001$), адаптивності ($\rho = 0.565$, $p = .001$) та емоційного комфорту ($\rho = 0.581$, $p < .001$). Значущі зворотні зв'язки виявлено з неприйняттям себе ($\rho = -0.671$, $p < .001$), дезадаптивністю ($\rho = -0.631$, $p < .001$), зовнішнім контролем ($\rho = -0.652$, $p < .001$) та емоційним дискомфортом ($\rho = -0.591$, $p < .001$). Це означає, що задоволеність життям у юнацькому віці особливо залежить від уміння адаптуватися, приймати себе та інших, підтримувати емоційний комфорт і відчувати внутрішній контроль. Найслабшими є зв'язки з домінуванням ($\rho = -0.004$, $p = .984$) та підлеглістю ($\rho = -0.277$, $p = .139$), що свідчить про незначущість владно-рольових орієнтацій у формуванні життєвого

благополуччя юнаків. У молодих дорослих картина є помітно менш вираженою: кореляції загалом слабші та рідше досягають статистичної значущості. Задоволеність життям пов'язана передусім із емоційним комфортом ($\rho = 0.448$, $p = .013$), адаптивністю ($\rho = 0.413$, $p = .023$), самоприйняттям ($\rho = 0.374$, $p = .042$) та внутрішнім контролем ($\rho = 0.363$, $p = .049$). Інші показники або демонструють слабкі тенденції, або лишаються незначущими, зокрема прийняття інших ($\rho = 0.356$, $p = .054$) та неприйняття інших ($\rho = -0.221$, $p = .241$). Найслабші та статистично відсутні зв'язки виявлено для домінування ($\rho = 0.123$, $p = .519$), підлеглості ($\rho = -0.032$, $p = .866$) та ескапізму ($\rho = -0.021$, $p = .910$). Це вказує на те, що життєва задоволеність молодих дорослих у значно меншій мірі залежить від емоційної рівноваги та міжособистісних чинників.

Порівняння двох груп свідчить, що у юнаків задоволеність життям значною мірою визначається адаптивністю, самоприйняттям, внутрішнім контролем і гармонійними стосунками. У молодих дорослих ці зв'язки послаблюються, що може вказувати на більшу автономність і психологічну зрілість. Їхнє благополуччя більше залежить від власних життєвих цінностей, досвіду самореалізації та стабільних внутрішніх ресурсів, а не від емоційних і соціальних зовнішніх умов.

Аналогічно до двох попередніх, аналіз результатів кореляційного дослідження взаємозв'язків між показниками **соціально-психологічної адаптації** (опитувальник К. Роджерса - Р. Даймонда) та **компонентами психологічного благополуччя** (за методикою К. Ріфф) також показав наявність численних позитивних і статистично значущих зв'язків у обох вікових групах, проте характер і сила цих зв'язків виявилися різними (таблиця 10).

У юнацькій групі результати демонструють надзвичайно щільну й узгоджену кореляційну структуру між усіма компонентами соціально-психологічної адаптації та всіма шістьма вимірами психологічного благополуччя. Майже кожна змінна адаптації має високі й статистично значущі зв'язки з показниками благополуччя (ρ переважно в діапазоні 0.56-0.85, усі $p < .001$). Це свідчить про те, що психологічне благополуччя юнаків формується у тісній взаємодії з їхньою адаптивністю, емоційною стабільністю, прийняттям себе й інших та внутрішнім контролем.

Кореляційні зв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації та психологічним благополуччям в юнацькій групі

		PWB_1	PWB_2	PWB_3	PWB_4	PWB_5	PWB_6
Aa	ρ	0.567**	0.627***	0.652***	0.591***	0.604***	0.599***
	p	.001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001
Ab	ρ	-0.698***	-0.712***	-0.786***	-0.695***	-0.679***	-0.743***
	p	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001
Sa	ρ	0.484**	0.613***	0.615***	0.688***	0.657***	0.621***
	p	.007	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001
Sb	ρ	-0.677***	-0.729***	-0.800***	-0.797***	-0.653***	-0.690***
	p	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001
La	ρ	0.707***	0.564**	0.755***	0.655***	0.562**	0.610***
	p	< .001	.001	< .001	< .001	.001	< .001
Lb	ρ	-0.653***	-0.675***	-0.639***	-0.649***	-0.764***	-0.671***
	p	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001
Ea	ρ	0.578***	0.584***	0.696***	0.582***	0.569**	0.624***
	p	< .001	< .001	< .001	< .001	.001	< .001
Eb	ρ	-0.844***	-0.598***	-0.771***	-0.735***	-0.731***	-0.836***
	p	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001
Ia	ρ	0.238	0.298	0.225	0.190	0.198	0.182
	p	.206	.110	.231	.316	.295	.336
Ib	ρ	-0.714***	-0.689***	-0.789***	-0.661***	-0.680***	-0.806***
	p	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001
Da	ρ	0.349	0.061	0.226	0.114	0.130	0.243
	p	.059	.747	.229	.550	.492	.196
Db	ρ	-0.407*	-0.330	-0.374*	-0.472**	-0.434*	-0.370*
	p	.026	.074	.042	.008	.017	.044
Esc	ρ	-0.672***	-0.660***	-0.645***	-0.498**	-0.610***	-0.670***
	p	< .001	< .001	< .001	.005	< .001	< .001

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Aa - Адаптивність

Ab - Деадаптивність

Sa - Прийняття себе

Sb - Неприйняття себе

La - Прийняття інших

Lb - Неприйняття інших

Ea - Емоційний комфорт

Eb - Емоційний дискомфорт

Ia - Внутрішній контроль

Ib - Зовнішній контроль

Da - Домінування

Db - Підлеглість

Esc - Ескапізм

PWB_1 - Позитивні відносини з оточуючими

PWB_2 - Автономія

PWB_3 - Управління середовищем

PWB_4 - Особистісне зростання

PWB_5 - Цілі у житті

PWB_6 - Самоприйняття

Найсильніші кореляції спостерігаються для емоційного комфорту, який систематично пов'язаний із усіма шкалами психологічного благополуччя на рівні

$r = 0.578-0.696$ (усі $p < .001$). Це означає, що юнаки, які відчують внутрішню рівновагу та психологічну безпеку, одночасно демонструють більш розвинені позитивні стосунки з оточенням, автономію, здатність керувати життям, особистісне зростання, наявність життєвих цілей і самоприйняття.

Дуже високі кореляції простежуються й для прийняття себе як компонента адаптації ($r = 0.484-0.688$, усі $p \leq .001$), а також для прийняття інших ($r = 0.562-0.755$, усі $p \leq .001$). Це підкреслює значущість позитивної самооцінки та соціальної підтримки для психологічного розвитку юнаків: уміння приймати себе та інших безпосередньо пов'язане з усіма аспектами їхнього благополуччя.

Зворотні залежності виявляються для всіх дезадаптивних показників. Найсильніші негативні кореляції зафіксовано для емоційного дискомфорту ($r = -0.598$ до -0.844 , усі $p < .001$) і дезадаптивності ($r = -0.698$ до -0.786 , усі $p < .001$). Це означає, що напруження, невпевненість, відчуття невідповідності та емоційна нестабільність різко знижують рівень психологічного благополуччя юнаків. Неприйняття себе та інших також має чіткі негативні зв'язки на рівні $r = -0.653$ до -0.800 (усі $p < .001$), що вказує на ключову роль позитивних міжособистісних і внутрішніх стосунків у формуванні здорового емоційного функціонування.

Найслабші кореляції виявляються для підлеглості ($r = -0.330$ до -0.472 , більшість $p > .05$) та внутрішнього контролю ($r = 0.182-0.298$, усі $p > .05$), а також частково для домінування ($r = 0.061-0.349$, усі $p > .05$). Це свідчить, що владно-рольові орієнтації та схильність до підкорення або домінування не є визначальними чинниками психологічного благополуччя юнаків. Найімовірніше, емоційно-ціннісні і міжособистісні компоненти адаптації відіграють набагато важливішу роль, ніж поведінкові патерни, пов'язані з контролем чи підпорядкуванням.

У підсумку загальна картина вказує на те, що для юнаків саме емоційна стабільність, позитивні взаємини, самоприйняття та внутрішній контроль є ключовими чинниками психологічного благополуччя, тоді як дезадаптивні й напружені стани найрізкіше знижують його рівень.

У групі молодих дорослих (таблиця 11) кореляційні зв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації та компонентами психологічного благополуччя загалом залишаються позитивними й статистично значущими, однак їхня сила

нижча та менш однорідна, ніж у юнацькій групі. Більшість коефіцієнтів перебуває в діапазоні від помірних до середніх значень ($\rho = 0.30-0.74$), а рівень значущості варіює від високого ($p < .001$) до тенденційного.

Найсильніші кореляції виявлено для самоприйняття, адаптивності та прийняття себе як компонентів адаптації. Самоприйняття має стійкі позитивні зв'язки з усіма шкалами благополуччя ($\rho = 0.538-0.737$, усі $p \leq .017$), особливо з особистісним зростанням ($\rho = 0.737$, $p < .001$), цілями в житті ($\rho = 0.706$, $p < .001$) та самоприйняттям як виміром благополуччя ($\rho = 0.649$, $p < .001$). Це свідчить, що в молодому дорослому віці внутрішня згода із собою та психологічна цілісність є центральними чинниками розвитку життєвої гармонії. Адаптивність також демонструє стабільні й досить високі зв'язки з психологічним благополуччям: найвиразніші кореляції спостерігаються з особистісним зростанням ($\rho = 0.709$, $p < .001$), цілями в житті ($\rho = 0.650$, $p < .001$), позитивними стосунками ($\rho = 0.622$, $p < .001$) і самоприйняттям ($\rho = 0.640$, $p < .001$). Зв'язок з автономією є нижчим, але статистично значущим ($\rho = 0.421$, $p = .020$). Це підкреслює важливість загальної здатності адаптуватися для підтримання психологічного благополуччя в умовах дорослого життя. Прийняття себе показує найвищі негативні кореляції серед дезадаптивних характеристик ($\rho = -0.507$ до -0.803 , усі $p \leq .004$). Найсильніші зв'язки простежуються з особистісним зростанням ($\rho = -0.803$, $p < .001$), цілями ($\rho = -0.627$, $p < .001$) і самоприйняттям ($\rho = -0.620$, $p < .001$). Це означає, що неприйняття себе суттєво знижує рівень благополуччя, підриваючи внутрішню стабільність і мотиваційну сферу. Важливі, але дещо слабші, проте значущі зв'язки демонструє прийняття інших (La), яке корелює з позитивними стосунками ($\rho = 0.458$, $p = .011$), управлінням середовищем ($\rho = 0.404$, $p = .027$), особистісним зростанням ($\rho = 0.456$, $p = .011$) та цілями у житті ($\rho = 0.588$, $p < .001$). Автономія не є значущою ($\rho = 0.105$, $p = .581$), що може свідчити про меншу залежність між соціальною відкритістю та самостійністю в цьому віці. Емоційний комфорт має помірні позитивні кореляції з управлінням середовищем ($\rho = 0.513$, $p = .004$), особистісним зростанням ($\rho = 0.558$, $p < .001$) та самоприйняттям ($\rho = 0.620$, $p < .001$), а значення для автономії та цілей є менш значущими або тенденційними.

Кореляційні зв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації та психологічним благополуччям у групі молодих дорослих

		PWB_1	PWB_2	PWB_3	PWB_4	PWB_5	PWB_6
Aa	ρ	0.622***	0.421*	0.535**	0.709***	0.650***	0.640***
	p	< .001	.020	.002	< .001	< .001	< .001
Ab	ρ	-0.651***	-0.476**	-0.603***	-0.638***	-0.666***	-0.596***
	p	< .001	.008	< .001	< .001	< .001	< .001
Sa	ρ	0.616***	0.432*	0.538**	0.737***	0.706***	0.649***
	p	< .001	.017	.002	< .001	< .001	< .001
Sb	ρ	-0.741***	-0.507**	-0.647***	-0.803***	-0.627***	-0.620***
	p	< .001	.004	< .001	< .001	< .001	< .001
La	ρ	0.458*	0.105	0.404*	0.456*	0.588***	0.543**
	p	.011	.581	.027	.011	< .001	.002
Lb	ρ	-0.582***	-0.357	-0.548**	-0.590***	-0.669***	-0.637***
	p	< .001	.053	.002	< .001	< .001	< .001
Ea	ρ	0.469**	0.309	0.513**	0.558**	0.366*	0.620***
	p	.009	.096	.004	.001	.047	< .001
Eb	ρ	-0.248	-0.350	-0.325	-0.314	-0.364*	-0.272
	p	.187	.058	.079	.091	.048	.145
Ia	ρ	0.538**	0.392*	0.478**	0.626***	0.555**	0.479**
	p	.002	.032	.008	< .001	.001	.007
Ib	ρ	-0.390*	-0.277	-0.439*	-0.419*	-0.527**	-0.476**
	p	.033	.138	.015	.021	.003	.008
Da	ρ	0.347	0.245	0.281	0.504**	0.239	0.239
	p	.061	.193	.133	.004	.203	.204
Db	ρ	-0.189	-0.131	-0.212	-0.057	-0.041	0.045
	p	.317	.490	.262	.766	.830	.812
Esc	ρ	-0.281	0.008	-0.322	-0.294	-0.385*	-0.298
	p	.132	.966	.083	.115	.036	.109

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Aa - Адаптивність

Ab - Деадаптивність

Sa - Прийняття себе

Sb - Неприйняття себе

La - Прийняття інших

Lb - Неприйняття інших

Ea - Емоційний комфорт

Eb - Емоційний дискомфорт

Ia - Внутрішній контроль

Ib - Зовнішній контроль

Da - Домінування

Db - Підлеглість

Esc - Ескапізм

PWB_1 - Позитивні відносини з оточуючими

PWB_2 - Автономія

PWB_3 - Управління середовищем

PWB_4 - Особистісне зростання

PWB_5 - Цілі у житті

PWB_6 - Самоприйняття

Деадаптивні характеристики - неприйняття інших, емоційний дискомфорт і зовнішній контроль - демонструють помірні негативні кореляції з благополуччям:

для неприйняття інших ($r = -0.527$ до -0.637 , усі $p \leq .003$), для дискомфорту ($r = -0.31$ до -0.364 , частково значущі), для зовнішнього контролю ($r = -0.419$ до -0.527 , усі $p \leq .033$). Це підкріплює висновок, що труднощі у взаємодії та емоційне напруження поступово знижують якість психологічного функціонування.

Найслабші кореляції спостерігаються для домінування ($r = -0.057$ до 0.504 , більшість $p > .05$) та підлеглості ($r = -0.041$ до 0.281 , усі $p > .05$). Значущим є лише зв'язок між домінуванням і особистісним зростанням ($r = 0.504$, $p = .004$), що можна пояснити тим, що ініціативність та активність у частини молодих дорослих можуть сприяти особистісному розвитку, хоча загалом владно-рольові орієнтації залишаються малозначущими для їхнього благополуччя.

Порівняльний аналіз показує, що у юнаків зв'язки між соціально-психологічною адаптацією та психологічним благополуччям є значно сильнішими та емоційно насиченішими. Їхнє благополуччя більшою мірою залежить від адаптивності, емоційного комфорту, самоприйняття та якості взаємодії з оточенням, що зумовлено зовнішнім контролем і необхідністю підлаштовуватися під вимоги державних установ. У молодих дорослих ці зв'язки слабшають і стають вибірковішими, що відображає більшу автономність, психологічну зрілість та опору на внутрішні ресурси. Їхнє благополуччя більше визначається особистісним зростанням, внутрішнім контролем, життєвими цілями та сформованими навичками саморегуляції. Загалом з віком залежність благополуччя від зовнішніх адаптаційних чинників зменшується, поступаючись місцем внутрішнім орієнтирам і зрілій саморегуляції, хоча прийняття себе, інших та емоційний комфорт залишаються важливими в обох групах.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

1. Застосування чотирьох стандартизованих методик - опитувальника соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, шкали позитивних і негативних переживань, шкали задоволеності життям та шкал психологічного благополуччя К. Ріфф - дало змогу отримати цілісне уявлення про різні рівні психосоціального функціонування українських мігрантів у Німеччині та дозволило охопити як поведінкові, так і емоційно-когнітивні аспекти адаптації,

забезпечивши достовірність і глибину аналізу.

2. Аналіз результатів виявив суттєві відмінності між юнаками та молодими дорослими. Юнаки мають нижчі показники за більшістю шкал соціально-психологічної адаптації - зокрема за адаптивністю, самоприйняттям, емоційним комфортом та інтернальністю. Це вказує на труднощі інтеграції, низьке відчуття самоконтролю та підвищену залежність від зовнішніх обставин. Молоді дорослі, навпаки, демонструють більш зріле ставлення до себе і соціуму, що відображає сформовану автономію, стабільність і здатність до подолання труднощів.

3. За результатами шкали позитивних і негативних переживань, у юнаків спостерігається перевага негативних емоцій, що є наслідком ізоляції, невизначеності та залежності від соціальної опіки. Молоді дорослі виявили більш позитивний емоційний фон, що свідчить про успішніше пристосування та стабільність емоційної сфери. Це вказує на те, що старші респонденти краще опанували механізми емоційної регуляції й стресоподолання.

4. За шкалою задоволеності життям молоді дорослі мають вищі показники, що відображає сформований когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя. Вони сприймають своє життя більш усвідомлено, реалістично оцінюють свої досягнення й перспективи. Юнаки ж, навпаки, демонструють нижчі показники, що пояснюється браком стабільності, соціальної підтримки та життєвого досвіду. Їхня задоволеність значною мірою залежить від зовнішніх умов, тоді як у молодих дорослих - від внутрішніх переконань та особистісних ресурсів.

5. За результатами методики К. Ріфф молоді дорослі перевищують юнаків за всіма параметрами: автономія, управління середовищем, позитивні стосунки, цілі у житті, самоприйняття та особистісне зростання. Це свідчить про вищий рівень інтегрованості особистості, зрілість і здатність до самореалізації навіть у складних умовах міграції. У юнаків ці компоненти лише формуються, що є природним для їх віку, однак міграційний контекст уповільнює цей розвиток.

6. У результаті кореляційного аналізу виявлено, що соціально-психологічна адаптація у юнаків пов'язана насамперед із емоційними та міжособистісними компонентами благополуччя. Найсильніші зв'язки простежуються між позитивним афектом і прийняттям інших та емоційним комфортом, а також між задоволеністю

життям і емоційним комфортом при одночасній негативній кореляції з неприйняттям себе. Натомість найслабші та несуттєві зв'язки у юнаків стосуються домінування та підлеглості, що свідчить про мінімальний вплив владно-рольових орієнтацій на їхній емоційний стан і задоволеність життям. У молодих дорослих кореляції залишаються позитивними, але є слабшими та вибірковішими. Найсильніші асоціації спостерігаються між позитивним афектом і емоційним комфортом, між задоволеністю життям та адаптивністю й емоційним комфортом, а також між компонентами психологічного благополуччя (особистісним зростанням, цілями в житті, самоприйняттям) і адаптивністю, прийняттям себе та емоційним комфортом. Найслабші кореляції в цій групі пов'язані з підлеглистю, домінуванням та ескапізмом, що підкреслює їх мінімальне значення для благополуччя дорослих мігрантів.

Узагальнено це свідчить, що в юнаків благополуччя значною мірою залежить від емоційної стабільності та міжособистісної підтримки, тоді як у молодих дорослих - переважно від внутрішньої зрілості, самоприйняття й адаптивності, а поведінкові ролеві стратегії мають другорядний вплив у обох вікових групах.

7. Рівень соціально-психологічної адаптації, емоційної стабільності та психологічного благополуччя зростає зі збільшенням віку, життєвого досвіду та самостійності. Молоді дорослі демонструють більш гармонійну взаємодію з соціальним середовищем, кращу емоційну врівноваженість і здатність до саморозвитку. Для юнаків характерна вразливість і залежність, однак вони мають потенціал до успішної адаптації за умови належної соціальної підтримки й розвитку автономності.

ВИСНОВКИ

Проблемою дослідження виступили соціально-психологічна адаптація та суб'єктивне й психологічне благополуччя українців, які внаслідок війни опинилися в країнах ЄС у статусі тимчасового захисту. У процесі аналізу було встановлено, що переміщення до нового соціокультурного середовища, втрата звичних соціальних зв'язків і зміна способу життя створюють суттєві виклики для їхньої психіки, особливо серед юнаків і молодих дорослих. Отримані результати дали змогу виявити вікові відмінності в адаптаційних стратегіях і емоційному реагуванні, що раніше залишалося недостатньо висвітленим у науковій літературі. Завдяки цьому дослідження уточнює розуміння інтеграційної динаміки українських мігрантів та окреслює важливі напрями для подальшої психосоціальної підтримки.

1. В результаті теоретичного аналізу підходів до вивчення соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного та психологічного благополуччя особистості в умовах вимушеної міграції було встановлено, що соціально-психологічна адаптація є багатовимірним процесом, який охоплює не лише пристосування до нового соціального середовища, а й внутрішню перебудову особистісної структури, цінностей і способів взаємодії з оточенням. Вона включає інтеграцію соціальної, емоційної та когнітивної сфер людини. Успішна адаптація передбачає гармонійне поєднання самоприйняття, довіри до інших, емоційної стабільності та внутрішнього контролю. Психологічне і суб'єктивне благополуччя, своєю чергою, визначено як ключовий чинник адаптації, який забезпечує стійкість до стресу, соціальну інтеграцію та загальну життєву задоволеність. Високий рівень благополуччя сприяє гнучкості поведінки, зниженню тривожності та формуванню позитивного емоційного фону.

Вікові відмінності виявилися також суттєвим чинником, що визначає характер адаптаційних процесів. Юнацький вік характеризується пошуком ідентичності, високою емоційною чутливістю й потребою в соціальному схваленні, тоді як молоді дорослі мають сформованішу самосвідомість, життєві цінності та механізми саморегуляції. Це зумовлює різний рівень психологічної стабільності, самоприйняття та ефективності соціальної інтеграції в новому середовищі.

2. Проведене емпіричне дослідження свідчить про те, що соціально-психологічна адаптація українських мігрантів у Німеччині загалом перебуває на середньому рівні, однак виявлено суттєві та статистично значущі відмінності між мігрантами юнацького і молодого дорослого віку. Молоді дорослі демонструють вищу адаптованість, більший емоційний комфорт, сформованіше самоприйняття, довіру до інших та нижчий рівень дезадаптивності, неприйняття себе й ескапізму. Їм також властивий вищий рівень внутрішнього контролю та стабільніші емоційні стани. Це узгоджується з їхнім життєвим досвідом, автономністю й можливістю самостійно організовувати власне життя. Вони мають вищі рівні за всіма складовими, що вказує на більшу зрілість, автономність, внутрішній контроль і готовність конструктивно долати труднощі. Юнаки, навпаки, характеризуються підвищеною дезадаптивністю, нижчим рівнем самоприйняття та прийняття інших, вищим емоційним дискомфортом, зовнішнім контролем і помітно вираженим ескапізмом. Такі результати відображають як вікову емоційну вразливість, так і специфіку їхнього соціального становища в умовах державної опіки та обмеженої автономності. Це свідчить про недостатню емоційну стабільність, залежність від зовнішніх обставин і труднощі у формуванні позитивного образу себе. Єдині складові без істотних розбіжностей - домінування, тобто прагнення до лідерства і підлеглість, які в обох групах залишаються на середньому рівні.

3. За результатами емпіричного дослідження емоційного компонента суб'єктивного благополуччя було виявлено, що у юнаків переважають негативні переживання (тривога, смуток, апатія), тоді як молоді дорослі демонструють більшу емоційну врівноваженість, задоволення та зацікавленість. Дослідження рівню задоволеності життям також виявлено вищий рівень у старшій групі, що свідчить про сформованість життєвих цілей і стабільнішу систему соціальних зв'язків. Аналіз психологічного благополуччя показав, що молоді дорослі перевищують юнаків за всіма складовими - позитивними стосунками, автономією, управлінням середовищем, життєвими цілями, самоприйняттям і особистісним зростанням. Це підтверджує більшу цілісність і зрілість їхнього психологічного функціонування.

4. Проведений кореляційний аналіз встановив, що соціально-психологічна адаптація тісно пов'язана із складовими благополуччя. У юнаків найвищі кореляції спостерігаються між рівнем емоційного комфорту, адаптивності, самоприйняття і прийняття інших, що найбільшою мірою визначає їхній емоційний стан і задоволеність життям. Найслабші зв'язки характерні для рівню домінування та підлеглості, які майже не впливають на рівень їхнього благополуччя. Кореляційні зв'язки в юнаків загалом сильніші й численніші, що свідчить про їхню вищу емоційну чутливість і залежність між благополуччям і адаптаційними процесами. У молодих дорослих найсильніші кореляційні зв'язки зосереджені навколо рівнів самоприйняття і адаптивності, а також наявності життєвих цілей, що відображає їхню автономність і психологічну зрілість. Найслабші зв'язки також пов'язані з прагненням до домінування та до підлеглості, які не відіграють суттєвої ролі у структурі їхнього благополуччя. Загалом у молодих дорослих залежність складових благополуччя та адаптаційних факторів слабша, а вплив внутрішніх ресурсів - значно більший. Найвищі кореляції в обох групах зосереджені навколо рівню емоційного комфорту, самоприйняття та адаптивності, але їх сила у юнаків значно більша. Найслабші - у сфері домінування та підлеглості – поведінково-ролевих стратегій, що свідчить про їх мінімальний вплив на благополуччя незалежно від віку.

Результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу. Виявлено статистично значущі відмінності між юнаками та молодими дорослими у рівнях соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного й психологічного благополуччя: юнаки характеризуються нижчою адаптованістю, меншою емоційною стабільністю та більшою залежністю від зовнішніх умов. Усі блоки аналізу засвідчили, що соціально-психологічна адаптація прямо й послідовно корелює із складовими як суб'єктивного, так і психологічного благополуччя, причому у юнацькій групі ці зв'язки є значно сильніші й більш системні. Це свідчить, що для юнаків адаптаційні процеси мають ключове значення для їхнього емоційного стану, тоді як молоді дорослі опираються на ширший спектр внутрішніх ресурсів і демонструють більшу психологічну зрілість.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розроблення диференційованих програм психологічної допомоги українським мігрантам у Німеччині. Для юнаків доцільно зосередити підтримку на розвитку навичок саморегуляції, соціальної компетентності, формуванні ідентичності та емоційної стійкості. Для молодих дорослих актуальною є допомога у професійній реалізації, розширенні соціальних зв'язків і підтримці життєвих орієнтирів.

Список використаних джерел

1. Александров Д.О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя в нових умовах [Електронний ресурс]. - Бібліотека психологічної і соціальної допомоги. - 2022 - <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robota-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61>
2. Андрушко Я. Результати адаптації методики вивчення акультурації мігрантів Дж. Беррі на українській вибірці. / Я. Андрушко // Інсайт: психологічні виміри суспільства. - 2023. - № 10. - С. 90-115. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-5>
3. Балабанова Л. М. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців / Л. М. Балабанова // Проблеми екстремальної та кризової психології. - 2017. - Вип. 22. - С. 51-59. <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/6173>
4. Бахмутова Л. М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. / Л. М. Бахмутова, А. Неска // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. - 2022. - Вип. 22. - С. 3-18. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732780/3/Макет_2022.pdf
5. Бацилева О. В. Життестійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення / О. В. Бацилева, І. В. Пузь, О. В. Єрмішев // Габітус. - 2021. - Вип. 22. - С. 52-56. http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_22_10
6. Блинова, О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації / О. Є. Блинова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» : Зб. наук.праць. - Херсон : Гельветика, 2016. https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/2720/Блинова_1.pdf?sequence=1
7. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів / О. Є. Блинова // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. - 2016.- Т. 9, вип. 9. - С. 58-66. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/10.pdf>

8. Блинова О. Є. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів / О. Є. Блинова // Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : Монографія / За ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. - Книга 2. - Суми : Вид-во СумДРУ ім. А.С. Макаренка. 2017.
https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/8948/Блинова_47.pdf?sequence=1&isAllowed=y
9. Богучарова О. І. Копінг-стратегії як фактор "позитивної" адаптації вимушених мігрантів / О. І. Богучарова, Н. В. Ткаченко // Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Психологія. - 2016. - Вип. 22. - С. 27-36. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups_2016_22_6
10. Бондарева Т. С. Життестійкість особистості в контексті способів долаання складних життєвих ситуацій. / Т. С. Бондарева // Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія. - 2018. - Вип. 14. - С. 233-254.
<http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/12.pdf>
11. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі / Л. В. Боярин // Теоретичні і прикладні проблеми психології. - 2013. - № 3. - С. 54-60. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2013_3_11
12. Вірна Ж. Аксіологія якості життя особистості / Ж. Вірна // Психологія особистості. - 2013. - № 1. - С. 104-112. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2013_1_12
13. Войцеховська О. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості / О. Войцеховська, Г. Закалик // Педагогіка і психологія професійної освіти. - 2016. - № 2. - С. 95-104.
http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2016_2_13
14. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорії "психологічне благополуччя особистості" у сучасній психологічній науці / Н. В. Волинець // Теорія і практика сучасної психології. - 2017. - № 1. - С. 4-17 . http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2017_1_3
15. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. / І. Галецька // Соціогуманітарні проблеми людини. - 2005. - № 1. - С. 91-100.
<https://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>
16. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної

- адаптації / І. Галецька // Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». - 2003. - Вип. 5. - С. 433-442.
https://www.academia.edu/45081034/Самоефективність_у_структурі_соціальної_адаптації
17. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // Наука і освіта. - 2015. - № 3. - С. 48-55. http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10
18. Карсканова С. В. Опитувальник «шкали психологічного благополуччя» к. Ріфф: процес та результати адаптації/ С. В. Карсканова// До картотеки практичного психолога та соціального працівника. Практична психологія та соціальна робота. – 2011. - Вип.1 – С. 1-10. <https://www.academia.edu/4482649/Опитувальник>
19. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості / Ю. І. Кашлюк // Проблеми сучасної психології. - 2016. - Вип. 34. - С. 170-186. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16
20. Кашуба А. А. Суб'єктивне благополуччя вимушених переселенців / А. А. Кашуба. // Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості. - Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. - 2022. - С. 87-90. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/46297/1/O_Polianychko_O_Lakhtadyr_FZFSV.pdf#page=88
21. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. / О. В. Котух // Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки - 2023. - № 1 - С. 56-61. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-7>
22. Креденцер, О. Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. / О. Креденцер // ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ - 2023. - №1(28). - 45-55. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5>
23. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні / І. М. Леонова // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2015. - №4 (29) - С. 94-100.

<https://core.ac.uk/download/pdf/229859203.pdf>

24. Людина. Суб'єкт. Вчинок. :філософсько-психологічні студії / за заг. ред. В. Татенко. - 2006. - 360 с.
25. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності / К. Р. Маннапова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2012. - Вип. 44(1). - С. 143-150.
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2012_44\(1\)_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2012_44(1)_18)
26. Мельник Л. А. та ін. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям зі Сходу України. : посіб. Для практиків соціальної сфери. /Л. А. Мельник та ін. : за ред. Волинець Л.С.. - К. ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. - 72 с. <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/pozashkilna/psychologichna-sluzhba/pos-bnik-shhodo-psixosocz-alno-dopomogi.pdf>
27. Мельничук М.Г. Психосоціальна адаптація як необхідна умова пристосування до нових умов існування/ М.Г. Мельничук // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2016. - Вип. 53. - С. 126-134. <https://oaji.net/articles/2016/983-1454585402.pdf>
28. Максименко Ю., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії) / Ю. Максименко, О. Морозова-Йоханнессен // Вісник Національного університету оборони України. - 2022. - № 69(5). - С. 90-97. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-90-97>
29. Олефір, В., Боснюк, В. Адаптація українськомовної версії шкали задоволеності життям Е. Дінера/ Олефір, В., Боснюк // Одеса. Наука і освіта,.- 2024. - № 2 – С.64-72. DOI:<https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-2-9>
30. Олефір, В., Боснюк, В. Валідизація і вимірювальна інваріантність української версії шкали позитивних і негативних переживань (SPANE)/ Олефір, В., Боснюк, В., Малофейкіна, К.// Вісник Харківського національного. Університету мені В. Н. Каразіна, серія «Психологія». – 2021. - №71 - С. 34-42.
<https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-71-04>
31. Орбан-Лембрик Л. Е. Вплив міграційних процесів на поведінкові прояви

особистості / Л. Е. Орбан-Лембрик // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. - Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, - 2010. - Вип.15. - Ч.2. - С.6-19.

<http://lib.pnu.edu.ua/files/zbirnyky/Zbirnyk%20Філософія,%20соціологія,%20психологія%202010%20Вип.15.%20Ч.1..pdf>

32. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. - Київ-Суми: Видавництво «СумДПУ імені А. С. Макаренка», - 2017.-540с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706770/1/Особистість%20як%20суб'єкт%20подолання%20кризових%20ситуацій_%20психологічна%20теорія%20і%20практика.pdf

33. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники / Б. Є. Пахоль // Український психологічний журнал. - 2017. - № 1. - С. 80-104. http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9

34. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини) / В. М. Педоренко // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. - 2022. - Вип. 5. - С. 5-10. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>

35. Психологу для роботи: діагностичні методики. : методичне видання / ред. Лемак, М. В. Петрище, В. Ю. // Ужгород: О.Гаркуша - Вид. 2-ге, випр. - 2011.- 615с.- С.85-90 https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psyhologu_dla_roboty.pdf

36. Рендюк, Т. Вимушена міграція в надзвичайних умовах російсько-української війни та її негативні наслідки для генофонду України. / Т. Рендюк // Народна творчість та етнологія. - 2022 - Вип. 3 (395) - С. 5-14. <https://doi.org/10.15407/nre2022.03.005>

37. Сікора Я. Адаптація як об'єкт науково дослідження: психолого-педагогічний аналіз. / Я. Сікора // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». - 2022 - Вип. 2(51) - С. 135-139. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2022.51.135-139>

38. Сірант М. М. Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять / М. М. Сірант // Митна справа. - 2015. - № 2(2.2). - С. 154-159. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ms_2015_2%282.2%29_28

39. Слюсаревський, М.М. ПСИХОЛОГІЯ МІГРАЦІЇ. Навчальний посібник. Національна академія педагогічних наук України Інститут соціальної та політичної психології. / М.М.Слюсаревський, О.Є.Блинова, - Кіровоград : ТОВ «Ілмекс ЛТД», 2013. - 244 с. https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/migration-psych_slusar-blinova.pdf
40. Степаненко Л. В. Особливості прояву емоційних станів у студентів переселенців / Л. В Степаненко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». - 2015. - № 2 (Т. 1). - С. 107-111. [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe%3FC21COM%3D2%26I21DBN%3DUJRN%26P21DBN%3DUJRN%26IMAGE_FILE_DOWNLOAD%3D1%26Image_file_name%3DPDF/nvkhp_2015_2\(1\)_23.pdf&ved=2ahUKewjFr9rdWNAxWpBdsEHb5BH7MQFnoECBYQAAQ&usg=AOvVaw1TZ1lbt7fRjw6DnHL1-PUY](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe%3FC21COM%3D2%26I21DBN%3DUJRN%26P21DBN%3DUJRN%26IMAGE_FILE_DOWNLOAD%3D1%26Image_file_name%3DPDF/nvkhp_2015_2(1)_23.pdf&ved=2ahUKewjFr9rdWNAxWpBdsEHb5BH7MQFnoECBYQAAQ&usg=AOvVaw1TZ1lbt7fRjw6DnHL1-PUY)
41. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження// Київ: ДП «Вид. дім «Персонал». – 2018. – 206с. - С. 73-77. https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_1432.pdf
42. Чуйко О. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб / Чуйко О., Голотенко А. // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». - Київ, 2017.-№1(6),2(7).-С.146-150. <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/180>
43. Gesetz über den Aufenthalt, die Erwerbstätigkeit und die Integration von Ausländern im Bundesgebiet : Aufenthaltsgesetz (AufenthG). § 24 Aufenthaltserlaubnis zum vorübergehenden Schutz. Bundesministerium der Justiz. URL: https://www.gesetze-im-internet.de/aufenthg_2004/_24.html
44. Orben, A. The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. / Orben, A., Tomova, L., Blakemore, S. J. // The Lancet. Child & adolescent health, - 2020. - №4(8). -p.634–640. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
45. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. / Ryff C. D., Keyes C. L. M //Journal of Personality and Social Psychology. - 1995. - №4(69). - p. 719-727. <https://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

46. Sheldon K. M., Ryan R. M., Deci E. L., Kasser T. The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it / Sheldon K. M., Ryan R. M., Deci E. L., Kasser T. // Personality and Social Psychology Bulletin. - 2004. - Vol. 30(4). - P. 475-486.
47. Ukrainian refugee adolescents in Germany - A qualitative study on schooling experiences and the fulfillment of basic psychological needs. / Chabursky, S., Gutt, J., & Guglhör-Rudan, A. // Children and Youth Services Review, - 2024. - 160. - p.1-10.
<https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2024.107582>

Анотації

Магістерська кваліфікаційна робота на тему: «Соціально-психологічна адаптація та суб'єктивне і психологічне благополуччя українських мігрантів на засадах тимчасового захисту в Німеччині» виконана студенткою освітньої програми «Психологія» у 2025 році. Робота присвячена дослідженню процесів соціально-психологічної адаптації та рівня суб'єктивного і психологічного благополуччя українських мігрантів, які після початку повномасштабної війни опинилися в Німеччині під тимчасовим захистом. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового аналізу адаптаційних механізмів осіб різного віку, що перебувають у стані соціокультурної дезорієнтації, втрати звичних зв'язків та емоційного виснаження. Мета дослідження - виявити взаємозв'язок соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного і психологічного благополуччя українських мігрантів юнацького і молодого дорослого віку на засадах тимчасового захисту у Німеччині.

У дослідженні використано комплекс емпіричних і статистичних методів, зокрема: опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р.Даймонда, шкалу позитивних і негативних переживань, шкалу задоволеності життям та шкали психологічного благополуччя К. Ріфф. Вибірку становили респонденти юнацького віку 15-20 років та молоді дорослі віком 21-30 років, усі - українські мігранти, які проживають у Німеччині від 1,5 до 3,5 років. Результати дослідження засвідчили наявність вікових відмінностей у рівнях соціально-психологічної адаптації та благополуччя. Юнаки характеризуються нижчим рівнем адаптованості, емоційного комфорту та самоприйняття, що пов'язано з недостатньою автономністю, вразливістю та залежністю від системи опіки. Молоді дорослі виявили вищий рівень емоційної стабільності, внутрішнього контролю та задоволеності життям, що свідчить про сформовану ідентичність і зрілі адаптаційні стратегії. Кореляційний аналіз встановив суттєво сильніші та численні зв'язки між складовими соціально-психологічної адаптації та компонентами суб'єктивного й психологічного благополуччя у юнаків, що свідчить про їхню високу емоційну чутливість до адаптаційних умов та залежність від рівню прийняття себе й інших, емоційного комфорту та підтримувальних соціальних взаємин. Саме ці аспекти

адаптації найбільше визначають їхню здатність орієнтуватися в новому середовищі та взаємодіяти з оточенням. Натомість у молодих дорослих кореляції зберігаються, але є слабшими й вибірковими, що відображає більшу автономність і внутрішню регуляцію. Найвиразніші зв'язки свідчать, що адаптованість молодих дорослих зростає тоді, коли вони відчують емоційний комфорт, демонструють гнучкість у пристосуванні, приймають себе та мають усвідомлений напрям особистісного розвитку й життєвих цілей. Рольові стратегії, такі як прагнення домінувати чи підкорятися майже не пов'язані з благополуччям в обох груп і не відіграють суттєвої ролі в цьому процесі. Практичне значення роботи полягає у можливості використання її результатів для вдосконалення програм психологічної підтримки українських мігрантів, розроблення віковоспецифічних стратегій інтеграції та психосоціальної допомоги в Німеччині.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, міграція, благополуччя, емоційна стабільність, автономія, юнаки, молоді дорослі.

Annotation

The master's qualification thesis on the topic: “Socio-psychological adaptation and subjective and psychological well-being of Ukrainian migrants under temporary protection in Germany” was completed by a student of the educational program “Psychology” in 2025. The work is devoted to the study of the processes of socio-psychological adaptation and the level of subjective and psychological well-being of Ukrainian migrants who, after the beginning of the full-scale war, found themselves in Germany under temporary protection. The relevance of the study is determined by the need for a scientific analysis of the adaptation mechanisms of people of different ages who are in a state of sociocultural disorientation, loss of familiar connections, and emotional exhaustion. The purpose of the study is to identify the relationship between socio-psychological adaptation and subjective and psychological well-being of Ukrainian migrants of adolescent and young adult age under temporary protection in Germany.

The study used a set of empirical and statistical methods, including: the socio-psychological adaptation questionnaire by C. Rogers and R. Dymond, the scale of positive and negative experiences, the life satisfaction scale, and the psychological well-

being scales by C. Ryff. The sample consisted of respondents of adolescent age 15–20 years and young adults aged 21–30 years, all of whom are Ukrainian migrants who have been living in Germany for 1.5 to 3.5 years. The results of the study showed the presence of age differences in the levels of socio-psychological adaptation and well-being. Adolescents are characterized by a lower level of adaptability, emotional comfort, and self-acceptance, which is associated with insufficient autonomy, vulnerability, and dependence on the care system. Young adults demonstrated a higher level of emotional stability, internal control, and life satisfaction, which indicates a formed identity and mature adaptation strategies. The correlation analysis established significantly stronger and more numerous relationships between the components of socio-psychological adaptation and the components of subjective and psychological well-being in adolescents, which indicates their high emotional sensitivity to adaptation conditions and dependence on the level of self-acceptance and acceptance of others, emotional comfort, and supportive social relationships. These aspects of adaptation most strongly determine their ability to navigate a new environment and interact with others. In contrast, in young adults, the correlations persist but are weaker and more selective, which reflects greater autonomy and internal regulation. The most pronounced relationships indicate that the adaptability of young adults increases when they experience emotional comfort, demonstrate flexibility in adjustment, accept themselves, and have a conscious direction of personal development and life goals. Role strategies such as the desire to dominate or submit are almost not related to well-being in both groups and do not play a significant role in this process. The practical significance of the work lies in the possibility of using its results to improve psychological support programs for Ukrainian migrants, to develop age-specific integration strategies and psychosocial assistance in Germany.

Keywords: socio-psychological adaptation, migration, well-being, emotional stability, autonomy, adolescents, young adults.