

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна
академія»

Кафедра практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

Особливості соціально-психологічної адаптації мігрантів в умовах
воєнного конфлікту

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу, групи ЗМП-Пс21

спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____ / Анна ТРОФИМОВИЧ

(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Ганна КАЗАРОВА

(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Юлія ОЛІЙНИК

(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО

(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувачка кафедри

Н.С.КУЧЕРЕНКО

(підпис ініціали, прізвище)

«__» _____ 20__р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Трофимович Анна Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Особливості соціально-психологічної адаптації мігрантів в умовах воєнного конфлікту» _____

керівник роботи Казарова Ганна Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент, _____

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від «11» 04.2025 року № 4801-5/925

2. Строк подання студентом роботи 28.05.2025

3. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати теоретичні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації; дослідити чинники, що впливають на соціально-психологічну адаптацію в умовах вимушеної та добровільної міграції; здійснити емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації мігрантів в умовах військового конфлікту; розробити практичні рекомендації підвищення рівня соціально-психологічної адаптації мігрантів. _____

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1.	Вибір теми та формулювання завдань.
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць.
3.	Оформлення теоретичної частини.
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження.
5.	Проведення емпіричного дослідження.
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ.
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи.
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії.
10.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри.
11.	Захист кваліфікаційної роботи.

5. Дата видачі завдання 12.04.2025

Студент _____
(підпис)

А. О. Трофимович
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи _____
(підпис)

Г. М. Казарова
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 68 сторінок, 8 рисунки, 10 таблиць, 22 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт: соціально-психологічна адаптація мігрантів.

Предмет дослідження: Особливості соціально-психологічної адаптації у мігрантів в умовах воєнного конфлікту.

Мета дослідження: дослідити особливості соціально-психологічної адаптації мігрантів в умовах військового конфлікту.

Основні задачі дослідження: 1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації. 2. Дослідити чинники, що впливають на соціально-психологічну адаптацію в умовах вимушеної та добровільної міграції. 3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації мігрантів в умовах військового конфлікту. 4. Розробити практичні рекомендації підвищення рівня соціально-психологічної адаптації мігрантів.

Практичне значення отриманих результатів значущі у можливості використання їх для розробки рекомендацій щодо підвищення рівня адаптації мігрантів. Зокрема, результати дослідження можуть допомогти соціальним та психологічним службам визначити пріоритетні напрямки підтримки осіб, що пережили інтенсивні емоційні потрясіння, спричинені кризовими подіями у країні походження.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, вимушена міграція, добровільна міграція, стресостійкість, комунікативні навички, смисложиттєві орієнтації

ABSTRACT

The qualification thesis consists of 68 pages, 8 figures, 10 tables, 22 references, and appendices.

Object: Social and psychological adaptation of migrants.

Subject of the study: The peculiarities of social and psychological adaptation of migrants in conditions of military conflict.

Research objective: To examine the peculiarities of social and psychological adaptation of migrants in conditions of military conflict.

Main objectives of the study: 1. To analyze theoretical approaches to the study of social and psychological adaptation. 2. To investigate the factors influencing social and psychological adaptation in conditions of forced and voluntary migration. 3. To conduct empirical research on the peculiarities of social and psychological adaptation of migrants in conditions of military conflict. 4. To develop practical recommendations for improving the level of social and psychological adaptation of migrants.

Practical significance of the obtained results: The practical significance lies in the possibility of using them to develop recommendations for improving the adaptation level of migrants. In particular, the study results can assist social and psychological services in identifying priority areas of support for individuals who have experienced intense emotional distress caused by crisis events in their country of origin.

Keywords: social and psychological adaptation, forced migration, voluntary migration, stress resilience, communication skills, life-meaning orientations

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ	11
1.1. Теоретичні підходи вивчення соціально-психологічної адаптації.....	11
1.2. Фактори, що впливають на соціально-психологічну адаптацію.....	17
1.3. Особливості адаптації під час вимушеної міграції та в умовах добровільної міграції.....	21
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ	27
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	27
2.2. Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження.....	30
2.3. Аналіз та інтерпретація емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації мігрантів в умовах військового конфлікту.....	34
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	52
ДОДАТКИ	55

ВСТУП

Актуальність обраної теми полягає в стрімкому зростанні кількості українських мігрантів, що через військові дії на території України були змушені шукати прихисток у різних країнах світу, зокрема в Європі. За даними Європейського статистичного урядом станом на кінець 2024 року в ЄС перебувало близько 4,3 мільйони українців, які мають статус «тимчасовий захист». На перший план виходить питання адаптації людей, які змушені були виїхати через складні обставини, а також того, як їхні психологічні особливості можуть сприяти успішному пристосуванню до нового соціокультурного середовища.

В умовах стрімкого зростання міграційного потоку відбувається значне навантаження на систему соціальної підтримки та адаптації, яка часто виявляється неготовою до таких обсягів і потребує постійного оновлення. На початковому етапі це створює труднощі як для самих мігрантів, так і для фахівців, які надають їм допомогу (соціальні робітники, психологи). Проблематика обраної теми полягає у недостатньому вивченні психологічних аспектів соціокультурної адаптації мігрантів з тимчасовим захистом, а також недостатньо досліджуваним залишається потреби українців, які вже перебували за кордоном як трудові мігранти й зіткнулись з емоційними наслідками війни. Для ефективної психологічної підтримки необхідно враховувати відмінності між трудовими мігрантами та особами з тимчасовим захистом, адже вони стикаються з різними викликами.

Теоретико-методологічна основа дослідження:

Дослідження зарубіжних вчених Дж. Б. Уотсона, Б. Скіннера, А. Бандури та Г. Айзенка, Е. Гартмана, Ж. Піаже, К. Оберга, Дж. Беррі, а також на вчення вітчизняного психолога та соціолога Є. Головахи. Акцент на розділ між різними типами мігрантів (добровільна та вимушена) та їхньою інтеграцією до нового середовища описав американський вчений Дж. Вестермеєр. Дослідження К. Е. Міллера та А. Расмуссена

суттєво поглибили розуміння впливу стресу на адаптаційні процеси, а дослідниця Ю. Ю. Кім акцентувала на ролі комунікативної компетентності у міжкультурній адаптації. Також немало важливим є вчення дослідника С.С. Россена про вплив цілеспрямованості на адаптацію.

Об'єктом роботи є соціально-психологічна адаптація мігрантів.

Предметом дослідження є особливості соціально-психологічної адаптації у мігрантів в умовах військового конфлікту.

Мета дослідження — дослідити особливості соціально-психологічної адаптації мігрантів в умовах військового конфлікту.

Основні задачі дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації.
2. Дослідити чинники, що впливають на соціально-психологічну адаптацію в умовах вимушеної та добровільної міграції.
3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації мігрантів в умовах військового конфлікту.
4. Розробити практичні рекомендації підвищення рівня соціально-психологічної адаптації мігрантів.

Методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення інформації.

Емпіричні методи: Шкала соціокультурної адаптації (скорочений варіант), Шкала сприйняття стресу (PSS) Ш. Коена, Тест «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона, Тест смисложиттєвих орієнтацій Леонтьєва.

Математично-статистичні методи: методи описової статистики, коефіцієнт Колмогорова-Смірнова (перевірка на нормальний розподіл), кореляційний аналіз за Пірсоном, аналіз значущості відмінностей за t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок.

З метою реалізації емпіричного дослідження для збору кількісних даних від респондентів було використано онлайн-платформу Google Forms. Статистична обробка кількісних даних була здійснена за допомогою програми STATISTICA, а для графічного відображення отриманих результатів було використано комп'ютерну програму Microsoft Excel.

Характеристика вибірки дослідження. Вибірка дослідження складала 32 респондента віком від 18 до 60 років. Для цілей дослідження вони були поділені на дві групи — особи з тимчасовим захистом та трудові мігранти. Усі респонденти проживали на момент опитування в Чеській республіці (м. Брунталь, м. Острава, м. Пльзень, м. Прага, м. Рокицани, м. Чеські Будьовиці).

Інформаційну базу дослідження склали результати анкетування, проведеного серед респондентів за допомогою платформи Google Forms, а також теоретичні джерела — праці вітчизняних та зарубіжних авторів з питань крос-культурної адаптації, впливу психологічних чинників на її успішність.

Наукова новизна роботи полягає в поглибленні розуміння процесів соціально-психологічної адаптації мігрантів, а також у виявленні психологічних чинників, що впливають на ефективність цього процесу в умовах військового конфлікту.

Практичне значення отриманих результатів значущі у можливості використання їх для розробки рекомендацій щодо підвищення рівня адаптації мігрантів. Зокрема, результати дослідження можуть допомогти соціальним та психологічним службам визначити пріоритетні напрямки підтримки осіб, що пережили інтенсивні емоційні потрясіння, спричинені кризовими подіями у країні походження.

Апробація результатів дослідження здійснювалась у тезах на II Всеукраїнській науково-практичній конференції «Теоретико-методологічні та праксеологічні аспекти реалізації психологічних досліджень в умовах воєнного стану», 7 травня 2025 р., м. Київ.

Обсяг і структура наукової роботи. Дипломна робота включає в себе вступ, 2 розділи, висновки до кожної частини роботи та загальний висновок, список літератури, що містить 22 джерел, 5 додатків. У роботі представлено 8 рисунків та 10 таблиць. Загальний обсяг роботи становить 67 сторінок машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ

1.1. Теоретичні підходи вивчення соціально-психологічної адаптації

Пропонуємо більш детально зупинитись на основних теоретичних підходах до вивчення соціально-психологічної адаптації, які різняться в залежності від напрямку в психології.

Першим теоретичним підходом для вивчення адаптації є біхевіоризм. Адаптація у контексті біхевіоризму є процесом, в якому індивід змінює свою поведінку відповідно до впливів зовнішнього середовища [10]. Найвідомішими представителями біхевіоризму є Дж. Б. Уотсон, Б. Скіннер, А. Бандура та Г. Айзенк. Слід зазначити, що автори напряду не пов'язували процес адаптації з поняттям міграції індивідів або групи індивідів, але їхні ідеї та результати досліджень несуть вагому роль у розуміння пристосування людей до зовнішнього середовища.

Американський психолог Дж. Б. Уотсон стверджував, що люди не мають вроджених схильностей, і те, ким людина стане у майбутньому, цілком залежить від зовнішніх впливів [2]. Згідно цього, можемо припустити, що індивід змінює свої реакції відповідно до змін у соціальному середовищі, тобто відбувається процес пристосування до нового середовища. Важливим аспектом є те, що ці зміни є наслідком звичок, що формуються через асоціацію зовнішніх стимулів з певними реакціями. Представник радикального біхевіоризму Б. Скіннер акцентував увагу на тому, що адаптація відбувається завдяки оперативному навчінню, тобто зміні поведінки через нагороди і покарання. Це означає, що індивід формує свої звички, відповідаючи на зовнішні стимули [2]. Наведемо приклад, людина в Україні звикла викидати сміття в один сміттєвий бак, але коли особа переїхала до Чехії, то за несортування сміття можна

отримати штраф, тому людина звикає до правил того соціального середовища, де на даний момент перебуває. Таким чином, штраф є негативним стимулом або покаранням, що змінює поведінку людини.

А. Бандура значно розширив традиційний біхевіоризм, ввівши концепцію навчання через спостереження. Відповідно до цієї теорії, адаптація відбувається не лише через прямі стимулюючі фактори, а й через те, як індивід спостерігає поведінку інших людей (модель, зразок). Однак, для того щоб це навчання було ефективним, необхідні когнітивні процеси: людина спостерігає за моделлю, обробляє одержану інформацію і зберігає її для майбутнього використання [10]. Згідно цього, адаптація, в розумінні теорії Бандури, також включає в себе активну участь індивіда в процесі навчання, де він сам визначає, як реагувати на соціальні стимули.

Німецько-британський вчений-психолог Г. Айзенк, казав про поняття психосоціального гомеостазу — стану, коли потреби індивіда та вимоги середовища задоволені. Адаптація в цьому контексті розглядається як процес, що забезпечує баланс між внутрішніми потребами людини та зовнішніми вимогами [10]. Тобто, припустимо, якщо відбувається гармонія між ними, то індивід досягає ефективного пристосування до навколишнього середовища, але якщо відбувається дисбаланс, то це ускладнює людині життя.

Отже, для представників біхевіоризму адаптація — це процес, який залежить від зовнішніх стимулів і реакцій індивіда на них. Водночас адаптація включає взаємодію між індивідом і навколишнім середовищем, де обидві сторони — людина та її середовище — взаємно впливають одна на одну.

Наступним підходом є психоаналітичний підхід. Згідно з психоаналітичними теоріями, адаптацію можна розглядати як складний процес, через який індивід інтегрує себе в навколишнє середовище, змінюючи або контролюючи його, або ж реагуючи на зміни середовища [10]. Один з представників психоаналітичної теорії Ерік Гартман зазначив,

що адаптація включає не лише зміни в оточуючому середовищі, але й модифікацію внутрішньої психічної структури індивіда [10]. Саме це дозволяє забезпечити гармонійність між різними компонентами психіки — «Его», «Воно» і «Супер-Его». Гартман також виокремив важливий аспект адаптації, пов'язаний зі зміною функцій у поведінці. Коли поведінка індивіда переходить від інстинктивної і примітивної до більш соціально прийнятої та зрілої, то відбувається розвиток та соціальна адаптація індивіда [10]. Психопсихологи підкреслюють, що здатність до успішної адаптації є однією з ознак психічного благополуччя. Людина, яка вміє успішно адаптуватися до змін у середовищі, демонструє високий рівень психічної стабільності і здатність до самоконтролю [10]. Загалом гармонійна взаємодія між особистістю і зовнішнім світом дозволяє людині ефективно вирішувати внутрішні і зовнішні конфлікти.

Отже, з погляду психопсихологічної теорії, адаптація є важливим процесом, через який індивід встановлює взаємодію з середовищем і внутрішнім світом, змінюючи і себе, і своє оточення.

Далі пропонуємо розглянути адаптацію з точки зору теорії когнітивного розвитку швейцарського психолога та філософа Жана Піаже. Одним з основних понять даної теорії є когнітивні структури, які Піаже визначав як впорядкований спосіб мислення або дії, що допомагає осмислювати та освоювати різні аспекти життєвого досвіду. Він називав такі структури схемами та вважав, що всі форми розуміння формуються завдяки двом вродженим інтелектуальним процесам — організації та адаптації [9]. Організація є процесом об'єднання вже наявних схем у складніші інтелектуальні структури. Незалежно від стадії розвитку, цей процес залишається незмінним, хоча його форми можуть відрізнятися. Індивіди ще з дитячих років постійно впорядковують власні схеми, створюючи більш складні й адаптивні структури, що сприяють їхній здатності пристосовуватися до довкілля [10]. Тобто, індивіди ще з дитинства мають вроджену потребу адаптації, яка стимулюється

середовищем. До того ж, людина не просто пристосовується до навколишнього світу, а й активно впливає на нього. Адаптацію, згідно Піаже, є фундаментальним механізмом розвитку інтелекту, яка відбувається через поступове ускладнення когнітивних структур і взаємодію таких процесів як асиміляція та акомодация [10]. Асиміляція є включенням нової інформації у вже існуючі когнітивні схеми, а акомодация є зміною когнітивних схем під впливом нового досвіду [9].

Отже, адаптація у Піаже — це динамічний процес взаємодії особистості та середовища через постійне оновлення когнітивних структур шляхом асиміляції та акомодации. «чужим»

Так як, ця робота зосереджена на адаптації мігрантів, що переселилися до іншої країни добровільно або вимушено, тому важливо звернути увагу на крос-культурний підхід. Даний підхід дозволяє проаналізувати, як індивіди у ролі мігрантів взаємодіють із новою культурою, які стратегії для адаптації обирають та які фактори мають вплив на їхню успішну інтеграцію. У рамках крос-культурного підходу зазначають, що адаптація має одразу двовимірний характер, тобто вона відбувається на психологічному рівні та на соціальному рівні. Психологічна адаптація пов'язана зі змінами внутрішнього стану людини, а соціальна адаптація відбувається при формуванні ефективної взаємодії з «чужим» для людини суспільством. Пристосування до нової культури не є миттєвим, тому людина проходить кілька основних етапів, таких як культурний шок та акультурація. Охарактеризуємо кожен з цих етапів. Культурний шок характеризується стресом або навіть депресією, коли людина стикається з незнайомими для неї культурними складовими як мова, звички, традиції та норми [14]. Антрополог Калерво Оберг виділив декілька стадій культурного шоку такі як ейфорія (початковий інтерес до нової культури), дезорієнтація (відчуття ізоляції до нового культурного середовища, нерозуміння соціальних норм), поступова адаптація (людина

починає шукати ефективні стратегії взаємодії), прийняття нової культури (формування стійкої позиції у новому суспільстві) [18].

Акультурація є етапом, коли людина вже відійшла від етапу культурного шоку, і починає поступово освоювати нову культуру, підлаштовуватись під її правила та цінності [14]. Джон Беррі запропонував чотири стадії акультурації залежно від того, наскільки людина зберігає свою культурну ідентичність та приймає нове культурне середовище:

- інтеграція (збереження своєї культурної ідентичності та активна взаємодія з новим середовищем);
- асиміляція (повне прийняття нової культури та втрата власної культурної ідентичності);
- сепарація (збереження своєї культурної ідентичності та уникання контактів із новим суспільством);
- маргіналізація (втрата ідентичності як із рідною культурою, так не пристосування до нової, що може призвести до соціальної ізоляції) [11].

Найкращим варіантом з цих чотирьох є саме інтеграція, бо людина може почувати себе комфортно в новому середовищі, пристосувавшись свої старі звички до нього. Найгірший варіант як маргіналізація може заподіяти людині шкоди у соціальному вимірі — ізоляція від інших, що призведе до негативних психологічних наслідків, коли людина страждає від соціофобії чи від депресивного чи тривожного розладів.

Таким чином, крос-культурний підхід дає змогу розглянути адаптацію мігрантів як динамічний процес, що залежить як від особистісних особливостей, так і від соціальних умов приймаючого середовища.

Розглянемо більш зовнішньо орієнтований підхід до адаптації. Український психолог та соціолог Євген Головаха, вказує на те, що процес адаптації розглядається не лише як внутрішня трансформація особистості, а й як взаємодія людини з новим соціальним середовищем. Вчений підкреслює, що приймаюче суспільство відіграє важливу роль у швидкості

та ефективності адаптації мігрантів. Чим вищий рівень толерантності та підтримки, тим швидше відбувається інтеграція [5]. Цю думку підтримують інші дослідники, які акцентують увагу на тому, що соціально-психологічна адаптація є двостороннім процесом, що супроводжується значними емоційними переживаннями як для самого мігранта, так і для його оточення. Змінюється не лише особистість мігранта, а й його соціальне середовище, яке реагує на його індивідуальні особливості та адаптується до нової взаємодії [1].

Головаха описує адаптацію як поетапний процес, що включає початковий шок, поступове освоєння, кризові моменти та зрештою досягнення внутрішньої рівноваги. Він акцентував увагу на наявності соціальних зв'язків, які є одним фактором успішної адаптації. Якщо мігранту не вдається знайти точки дотику з новим середовищем, можливий розвиток депресивних станів, відчуження або навіть повернення до країни походження [5]. Ним також було запропоновано кілька рівнів адаптації мігрантів:

- поведінковий рівень (зовнішня інтеграція, освоєння нових умов, дотримання соціальних норм і правил);
- емоційний рівень (відчуття комфорту, прийняття нового середовища, зниження рівня стресу);
- когнітивний рівень (засвоєння культурних моделей, нових способів мислення та світосприйняття) [5].

Отже, Головаха визначає адаптацію як взаємодію мігранта з новим середовищем, де ключову роль відіграють соціальні зв'язки та підтримка суспільства. Недостатня інтеграція або відсутність соціальних зв'язків можуть спричинити стрес, ізоляцію чи навіть повернення мігранта на батьківщину.

1.2. Фактори, що впливають на соціально-психологічну адаптацію

У рамках нашого дослідження нас цікавить вплив таких соціально-психологічних особливостей людини як стресостійкість, комунікативні навички та цілеспрямованість у житті на адаптацію мігрантів. Пропонуємо зосередитись на аналізі цих факторів трішки детальніше.

Стресостійкість є однією з важливих характеристик особистості, що підтримує емоційну рівновагу людини та сприяє адекватно функціонувати в умовах критичних ситуацій чи змін. У контексті соціально-психологічної адаптації мігрантів, дана характеристика відіграє важливу роль, оскільки міграційний процес та адаптація до нового культурного середовища часто супроводжується підвищеним рівнем стресу [8]. Зростання рівня стресу спричинено мовним бар'єром, розривом усталених соціальних зв'язків, новими культурними нормами та економічними труднощами. Позитивними рисами стресостійкості для адаптації мігрантів у новому соціокультурному середовищі є:

- здатність до емоційної регуляції;
- підвищення опору деструктивному результату стресу;
- розвиток конструктивних копій-стратегій [6].

Здатність до емоційної регуляції. Люди з високим рівнем стресостійкості легше переносять соціальні виклики, такі як будівництво нових соціальних зв'язків та пристосування до нових умов життя [6].

Підвищення опору деструктивному результату стресу. Розвинений рівень стресостійкості зменшує ризик розвитку психосоматичних розладів, депресію та тривожність, що часто можна спостерігати серед мігрантів у період адаптації [6].

Розвиток конструктивних копій-стратегій. Дослідження показують, що особи з вищим рівнем стресостійкості частіше використовують адаптивні стратегії подолання стресу, такі як:

- проблемно-орієнтоване мислення;
- соціальна підтримка;
- позитивна рефлексія [6].

Низький рівень стресостійкості може ускладнювати адаптаційних процес, спричиняючи такі проблеми як:

- високий рівень дезадаптації;
- розвиток адиктивної поведінки;
- зниження когнітивної та емоційної гнучкості.

Високий рівень дезадаптації. Коли людина має нерозвинутий рівень стресостійкості, то вона може відчувати труднощі у встановленні контактів та прийнятті соціокультурних норм у новому середовищі.

Розвиток адиктивної поведінки. Іноді деякі особи знаходячись у стресі можуть вдаватись до вживання психоактивних речовин, які викликають залежність [6].

Зниження когнітивної та емоційної гнучкості. Ускладнюється процес навчання нової мови, адаптацію до професійної діяльності та прийняття змін [6].

У дослідженні Міллера та Расмуссена про адаптацію осіб, що шукають тимчасовий притулок було виявлено, що високий рівень стресостійкості дозволяє біженцям краще справлятися з психологічними навантаженнями, які виникають під час адаптації до нової країни. Біженці, які мають більшу стресостійкість, здатні зберігати емоційну рівновагу, навіть стикаючись із стресовими ситуаціями, такими як культурний шок, мовні бар'єри, а також соціальні та економічні труднощі [17].

Таким чином, рівень стресостійкості є вагомим фактором соціально-психологічної адаптації мігрантів. Високий рівень стресостійкості сприяє ефективному подоланню труднощів, пов'язаних із зміною середовища, а низький рівень стресостійкості навпаки затрудняє процес пристосування до нового середовища .

Міграція часто передбачає зміни не лише в соціальному оточенні, але й у мові, культурних звичаях і способах комунікації, що може створювати суттєві бар'єри для адаптації. Розвинені комунікативні навички спілкування є основою для побудови соціальних зв'язків, налагодження контактів із місцевим населенням і здобуття необхідної підтримки, що сприяє успішній адаптації. Дослідниця у сфері міжкультурної комунікації та крос-культурної адаптації Юн-Юн Кім зазначила, що люди з високим рівнем комунікативних навичок зазвичай легше можуть впоратись з труднощами адаптації, оскільки вони можуть будувати взаєморозуміння та підтримуючі стосунки з новим оточенням [14].

Мовні бар'єри значно ускладнюють процес адаптації, тому оволодіння мовою країни перебування є одним із пріоритетних завдань. Знання мови дозволяє мігрантам не тільки розуміти культурні та соціальні норми, але й ефективно взаємодіяти з місцевим населенням. Люди, які мають досвід міжкультурної комунікації та здатність до адаптації у взаємодії з іншими культурами, демонструють кращі результати у новому середовищі. Зазвичай ця навичка розвивається через практичний досвід [11]. Наприклад, працівник компанії, діяльність якої передбачає часті відрядження, змушений швидко пристосовуватися до нових умов та освоювати культурні особливості різних країн та заздалегідь знати мову, якою розмовляють (зазвичай володіння англійською мовою є важливою перевагою, проте деякі країни більш прихильно ставляться до тих, хто спілкується їхньою державною мовою).

Крім того, комунікативні навички тісно пов'язані з іншими соціально-психологічними факторами, такими як емоційна стабільність, толерантність до невизначеності та здатність до саморегуляції. Вміння підтримувати спокій у нових умовах та адаптуватися до змін є важливими складовими процесу інтеграції в суспільство [15]. Соціальні зв'язки, сформовані завдяки розвиненим комунікативним навичкам, сприяють емоційному благополуччю мігрантів, допомагаючи зменшити рівень стресу

та тривожності. Завдяки цьому мігранти мають більші шанси на успішну адаптацію та досягнення емоційного комфорту в новому культурному середовищі [20].

Отже, для успішної інтеграції людина потребує мати розвинені навички ефективної вербальної та невербальної комунікації, щоб зрозуміти й адаптуватись до нових культурних норм і соціальних вимог нової країни.

Зміна місця проживання зазвичай пов'язана з важкими життєвими змінами, що вимагають від осіб великої внутрішньої стійкості та здатності до самоорганізації, а також готовності до змін в оточенні. Цілеспрямованість допомагає мігрантам не лише зберігати внутрішню мотивацію, а й адаптуватися до нових соціальних умов, враховуючи їх власні цінності та життєві орієнтири [19]. Дослідження, проведене українським дослідником Голубом, показало, що цілеспрямованість у житті має великий вплив на адаптацію мігрантів, оскільки вона дозволяє їм зберігати внутрішній стимул навіть під час труднощів інтеграції у нову культуру. Люди з високим рівнем цілеспрямованості зберігають свою мотивацію навіть у ситуаціях невизначеності, що дозволяє їм краще адаптуватися до нових соціальних умов і більш швидко знаходити підтримку серед нових знайомих [4].

Американський дослідник Россен зауважив, що цілеспрямовані люди здатні концентрувати свою енергію на досягненні поставлених завдань, незважаючи на зовнішні труднощі чи стресові ситуації, що виникають в процесі інтеграції у нове суспільство [19]. Крім того, цілеспрямованість сприяє формуванню соціальних зв'язків, оскільки люди з чіткими життєвими цілями часто прагнуть до взаємодії з іншими людьми, які можуть допомогти їм досягти їхніх завдань [16]. Це допомагає їм швидше налагоджувати соціальні контакти, а також знаходити підтримку в новому середовищі, що є важливим для успішної адаптації. Цілеспрямованість також пов'язана з здатністю до самоконтролю та планування, що допомагає мігрантам знаходити шляхи для вирішення проблем і подолання труднощів

адаптації. Усе це разом забезпечує стабільність емоційного стану мігрантів і дозволяє їм зберігати внутрішню мотивацію, що сприяє більш ефективному пристосуванню до нового середовища [12].

Таким чином, цілеспрямованість є ключовим чинником, що допомагає мігрантам адаптуватися до нових умов, зберігати мотивацію та долати труднощі. Високий рівень цілеспрямованості сприяє кращій інтеграції, формуванню соціальних зв'язків, що в цілому полегшує процес адаптації до нової культурної та соціальної реальності. Припустимо, що низький рівень цілеспрямованості може навпаки сприяти розгубленості людини у новому середовищі та повільній адаптації.

1.3. Особливості адаптації під час вимушеної міграції та в умовах добровільної міграції

Адаптація до нового середовища може суттєво відрізнятись в залежності від типу міграції — вимушеної або добровільної. Кожен з цих типів міграції має свої унікальні аспекти, пов'язані з психологічними, соціальними та культурними труднощами, які можуть виникнути в результаті зміни місця проживання. Розглянемо кожен тип міграції окремо та проведемо їх порівняльний аналіз.

Вимушена міграція часто є результатом соціально-політичних, економічних та екологічних криз, таких як війни, політичне переслідування, репресії та природні катастрофи [3]. Ключовим аспектом, що визначає адаптацію вимушених мігрантів є переживання травматичних подій. Люди, які вимушено залишили рідні місця, часто переживають сильний емоційний стрес і тривогу, що ускладнює процес адаптації. За словами українського дослідника Топорова, вимушені мігранти часто стикаються з депресивними розладами, відчуттям тривоги та ізоляції, що істотно уповільнює їх адаптацію до нової культури і суспільства [3]. Для таких осіб важливу роль відіграють соціальні мережі або підтримка

місцевих громад (наприклад, українська діаспора в іншій країні), а також усілякі програми для інтеграції мігрантів у цільовій країні, що можуть допомогти знизити рівень стресу та тривоги під час адаптації

Кеннет Е. Міллер та Ендрю Расмуссен досліджували психологічне здоров'я біженців, вони підкреслили, що окрім безпосереднього впливу воєнних дій, на психічне здоров'я впливають повсякденні стресори, пов'язані з переміщенням, такі як соціальна ізоляція, втрата сталої соціальної мережі та труднощі адаптації до нового середовища [17]. Вони доводять, що адаптація біженців значною мірою залежить від соціальної підтримки. Міллер та Расмуссен прийшли до висновку, що ті вимушені переселенці, які мають сильні соціальні зв'язки в приймаючому суспільстві, краще справляються з викликами міграції та мають нижчий рівень психологічних розладів [17]. Таким чином, своєчасне знаходження підтримки може зменшити негативні психологічні наслідки для індивідів.

Добровільна міграція, на відміну від вимушеної, зазвичай зумовлена прагненням до покращення життєвих умов, зокрема завдяки стабільнішій економіці чи ширшим освітнім можливостям у цільовій країні [7]. Важливо зазначити, що такі мігранти самостійно ухвалили рішення про переїзд, і не зазнавали примусу залишити свою країну через загрозливі чи насильницькі обставини.

Американський психолог Вестермеєр у своїй статті «Migration and Mental Health» (1990) аналізує вплив міграції на психічне здоров'я, приділяючи увагу як вимушеній, так і добровільній міграції. Щодо добровільної міграції автор доходить до висновку, що на відміну від вимушених мігрантів, добровільні переселенці мають більше ресурсів для інтеграції. Такими ресурсами можна назвати фінансове заощадження, підтримка від родичів або соціальні контакти у новій країні, які могли би бути побудовані заздалегідь [21]. Саме це сприяє більш плавному процесу адаптації та знижує ризик розвитку депресії або тривожного розладу. Вестермеєр також підкреслює, що добровільні мігранти зазвичай мають

можливість підготуватися до переїзду: вивчити мову, ознайомитися з культурними нормами та системою працевлаштування. Ця підготовка значно зменшує шок від адаптації та допомагає уникнути когнітивного дисонансу при зіткненні з новим середовищем [21]. Попри того, що добровільні мігранти, як правило, краще підготовлені до переїзду, проблема соціальної ізоляції може залишитись для них актуальною. Якщо переїзд відбувається без сім'ї, або коли уявлення про нову країну не відповідають реальним умовам, це може призвести до емоційного напруження, почуття самотності та труднощі в налагодженні соціальних зв'язків.

Згідно з наведеним вище, пропонуємо порівняльний аналіз вимушеної та добровільної міграції у вигляді наступної таблиці 1.1., яка розташована нижче:

Порівняльний аналіз вимушеної та добровільної міграції

Критерії	Вимушена міграція	Добровільна міграція
Причини міграції	Насильницькі обставини: війна, переслідування, природні катастрофи, політичні репресії.	Пошук кращих умов життя, роботи, освіти або інші економічні/соціальні причини.
Психологічний стан	Високий рівень стресу, тривоги, депресії, травматичний досвід, відчуття втрати.	Стрес через адаптацію до нової культури, мовні бар'єри, самотність.
Емоційна стабільність	Складна через стрес, травму, соціальну ізоляцію та невизначеність.	Легша завдяки контролю над переїздом та можливості підготовки до змін.
Соціальна ізоляція	Високий ризик через відсутність підтримки та розрив із родиною, друзями.	Можливість створення нових соціальних мереж, хоча може виникати самотність в перші часи.
Адаптація до нового середовища	Ускладнена через відсутність стабільності, соціальних зв'язків і обмежений доступ до ресурсів.	Легша завдяки підготовці до переїзду, можливості навчання та пошуку роботи до міграції.
Гнучкість адаптації	Знижена через стрес і нестабільність.	Вища завдяки більшій автономії та можливості адаптуватися до змін.

Отже, вимушена та добровільна міграція мають різний вплив на адаптацію мігрантів. Вимушені мігранти часто стикаються з великими психологічними труднощами через втрату звичних умов і високий рівень стресу, що ускладнює їх інтеграцію. Добровільні мігранти, хоча й проходять через стрес, мають більший контроль над ситуацією та можливість підготовки, що сприяє їх швидшій адаптації та інтеграції в нове суспільство.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було проаналізовано теоретичні підходи до соціально-психологічної адаптації мігрантів, було розглянуто фактори, які сприяють або затримують успішність пристосування до нового середовища. Також було визначено особливості адаптації в умовах вимушеної та добровільної міграції.

Адаптацію пояснюють різні теоретичні підходи: біхевіоризм — як зміну поведінки через зовнішні стимули; психоаналіз — як внутрішню перебудову психіки; когнітивна теорія — як розвиток мислення через обробку нової інформації; крос-культурний підхід — через подолання культурного шоку та вибір стратегій інтеграції; соціально-психологічний — як поступові емоційні, поведінкові та когнітивні зміни. На ефективність адаптації впливають такі психологічні фактори як стресостійкість, комунікативні навички та цілеспрямованість особистості у житті. Стресостійкість дозволяє мігрантам легше справлятися з труднощами та знижує ризики психологічних розладів. Розвинені комунікативні навички сприяють формуванню соціальних зв'язків, подоланню мовного бар'єру та інтеграції у суспільство, або менш розвинені навички спілкування можуть спричинити соціальну ізоляцію індивіда. Цілеспрямованість підтримує мотивацію та сприяє адаптації, дозволяючи мігрантам ефективніше долати труднощі, а розгубленість та відсутність чітких планів уповільнює пристосування до нового середовища.

Проаналізовані особливості адаптації під час вимушеної міграції та в умовах добровільної міграції. Вимушені мігранти частіше стикаються з високим рівнем стресу, соціальною ізоляцією та труднощами інтеграції. Добровільні мігранти мають більше можливостей для підготовки до переїзду, що полегшує їх адаптацію, але вони також можуть відчувати труднощі через розрив із сім'єю або невідповідність очікувань реальності.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація мігрантів є складним процесом, що залежить від індивідуальних та соціальних факторів. Важливу роль відіграють як особистісні особливості, так і приймаюче середовище, яке може або полегшити, або ускладнити інтеграцію. Враховуючи проведений теоретичний аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації мігрантів, ми вважаємо доцільним проведення емпіричного дослідження цієї проблеми.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Метою нашого дослідження є вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації у мігрантів. На основі результатів у дипломній праці надані практичні рекомендації щодо роботи з мігрантами для допомоги при успішній адаптації.

Емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації мігрантів здійснювалося з лютого по березень 2025 року. Була досліджена група українських мігрантів у Чехії, при цьому були виокремлені дві підгрупи — мігранти, які приїхали до початку військового конфлікту в Україні (до 24.02.2022) та мігранти, які приїхали після початку військового конфлікту в Україні (24.02.2022). Для того, щоб розділити учасників на ці дві групи, в опитувальнику було запропоновано питання, яке стосувалось цілі прибуття до Чехії.

На першому етапі — був здійснений пошук, вивчення та аналіз наукової літератури з проблеми дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації мігрантів. Було визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, а також були висунуті декілька гіпотез. Завершальним завданням цього етапу було виконання добірки методик та формування вибірки.

На другому етапі провели власне емпіричне дослідження, спрямоване на дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації мігрантів в умовах військового конфлікту та її взаємозв'язку з рівнем стресостійкості, комунікативних навиків та цілеспрямованості в житті.

Дослідження проводилося у лютому-березні 2025 року у віддаленому режимі за допомогою сервісу Google Forms. Дані були оформлені та статистично оброблені в табличному процесорі Microsoft Office Excel.

В емпіричному дослідженні взяли участь 32 респонденти, з них 15 осіб, які приїхали до початку військового конфлікту на території України (24.02.2022) та 17 осіб, які приїхали після початку військового конфлікту на території України (24.02.2022). Вік респондентів коливається від 18 до 60 років.

Усім досліджуваним була донесена мета нашого дослідження, надані інструкції щодо ходу роботи. Після того нами було проведене тестування.

Передусім буде представлено демографічні характеристики учасників дослідження, оскільки цей аспект є ключовим з огляду на те, що сформульовані гіпотези здебільшого ґрунтуються на зв'язку між демографічними показниками та досліджуваними психологічними характеристиками. Демографічними показниками є:

- стать: чоловік чи жінка;
- вік: молодший вік від 18 до 25 років та старший вік від 26 років до 60 років;
- ціль прибуття мігрантів: робота або тимчасовий захист.

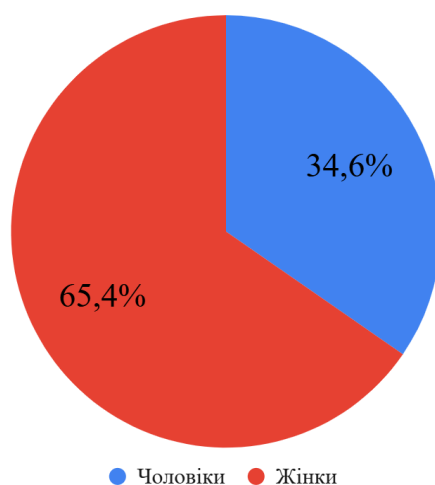


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю (%)

З рисунку 2.1. можемо спостерігати, що у даному дослідженні більшість респондентів жіночої статі (65,4 %) мала інтерес прийняти участь у опитуванні, ніж чоловіки (майже 35 %).

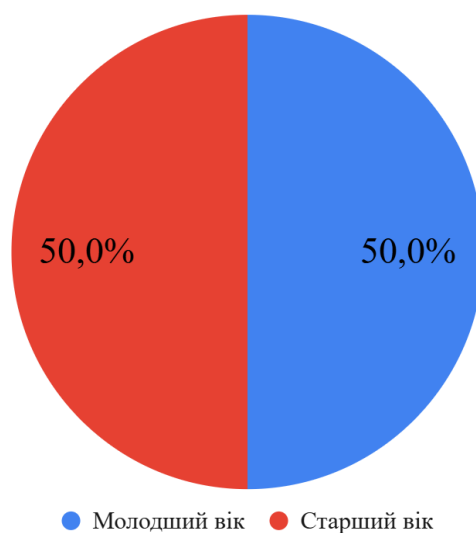


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за віком (%)

Щодо вікової структури учасників дослідження, то рисунок 2.2. свідчить про рівномірний розподіл респондентів в межах всередині двох груп.

Наступним не менш важливим показником є ціль прибуття мігрантів:

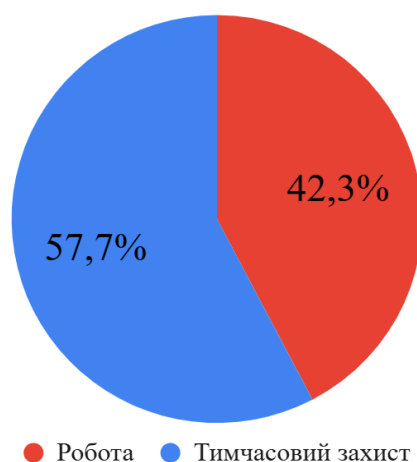


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за ціллю прибуття (%)

На рисунку 2.3. відображено, що основним мотивом для виїзду за кордон більшості респондентів стало бажання отримати тимчасовий прихисток через воєнні дії в Україні. Підкреслимо, що з метою працевлаштування за кордоном було зафіксовано 42,3 % респондента.

Третій етап дослідження включав статистичну обробку результатів, їх інтерпретацію та систематизацію. Всі математично-статистичні розрахунки були виконані у програмі STATISTICA.

2.2. Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження

Для реалізації мети та завдань дослідження нами було використано в якості діагностичного інструментарію наступні методики:

1. Шкала соціокультурної адаптації (скорочений варіант)
2. Шкала сприйняття стресу (PSS) Ш. Коена
3. Тест «Комунікативні вміння» Л. Міхельсон
4. Тест смисложиттєвих орієнтацій Леонтьєва

Для дипломної роботи використано декілька методик, тому задля того, щоб не втратити увагу та зацікавленість респондентів було обрано короткий варіант Шкали соціокультурної адаптації (Brief Sociocultural Adaptation Scale, BSAS). Вторинні дослідження показали, що скорочений варіант BSAS має високу надійність та валідність, тому є ефективною для використання. Шкала BSAS була розроблена для оцінки ступеня, до якого індивіди адаптувалися до нового культурного середовища. Шкала соціокультурної адаптації широко використовується в дослідженнях, пов'язаних з адаптацією мігрантів, іноземних студентів та інших груп, які стикаються з новим культурним середовищем. Вона допомагає виявити області, де індивіди можуть відчувати труднощі, та розробити відповідні інтервенції для полегшення процесу адаптації. Вона складається з 12 тверджень, які охоплюють різні сфери соціокультурної адаптації, такі як:

розуміння та прийняття місцевих соціальних норм і звичаїв; використання мови в повсякденних ситуаціях; участь у соціальних та культурних заходах; взаємодія з місцевими жителями. Респонденти оцінюють кожне твердження за 7-бальною шкалою, де 1 означає «дуже важко», а 7 — «дуже легко». Середній бал розраховується шляхом підсумовування оцінок за всіма пунктами та ділення на їх кількість. Високий бал (від 5 до 7) свідчить про високу адаптацію, тобто респонденти легше справляються з новими культурними умовами. Середній бал (від 3 до 5) вказує на наявність певних труднощів, але адаптація все ще є позитивною. Низький бал (від 1 до 3) означає значні труднощі у процесі адаптації, можливо — культурний шок. Питання даної методики можна побачити у Додатку А.

Наступною пропонуємо розглянути методику самооцінки стресу. Шкала сприйняття стресу з англійської Perceived Stress Scale або як будемо далі у роботі позначати як PSS. Шкала була розроблена Шелдоном Коеном у 1983 році для оцінки суб'єктивного рівня стресу, який людина відчуває у своєму житті. Вона використовується для визначення того, наскільки події здаються стресовими для людини, а також як вона здатна справлятися зі стресовими ситуаціями. З самого початку типовою шкалою самооцінки власного стресу була шкала з 14 пунктів (PSS-14), але згодом була скорочена до 10 пунктів (PSS-10). Ефективність 10-пунктної Шкали сприйняття стресу була підтверджена шляхом проведення факторного аналізу на вибірці з 2 387 мешканців США. Нами була обрана скорочена до 10 пунктів шкала. PSS-10 має хорошу паралельну валідність та є надійною.

Учасники оцінюють, як часто вони відчували певні емоції або думки за 5-бальною шкалою: 0 – ніколи, 1 – майже ніколи, 2 – інколи, 3 – часто, 4 – дуже часто.

Індивідуальні бали за PSS можуть варіюватися від 0 до 40, причому вищі бали вказують на вищий рівень стресу. Інтерпретація відбувається наступним чином: 0-13 балів — низький рівень стресу, 14-26 балів — середній рівень стресу, 27-40 балів — високий рівень стресу.

PSS не діагностує психічні розлади, але використовується як інструмент для оцінки загального рівня стресу та ефективності методів управління ним. З питаннями можна ознайомитись у Додатку Б.

Для визначення комунікативної компетентності ми використали методику Л. Михельсона «Комунікативні вміння». Цей тест є різновидом тесту досягнень, тобто побудований за типом завдання, у якого є правильна відповідь. Опросник містить опис 27 ситуацій (Додаток В), до кожної з яких пропонується 5 можливих варіантів поведінки. Респондентам необхідно обрати один варіант відповіді, що найбільше відповідає їхній типовій поведінці в запропонованій ситуації. Вибір кількох відповідей або додавання власних варіантів не допускається.

У тесті закладено еталон поведінки, що відображає компетентний і партнерський стиль спілкування. Рівень наближеності респондента до цього еталону визначається за кількістю правильних відповідей. Варіанти відповідей, які не відповідають еталону, умовно поділяються на два типи: залежні (так звані «помилки знизу») та агресивні (або «помилки зверху»).

Автори пропонують ключ (див. Додаток В) для визначення типу реагування, який відповідає обраному варіанту відповіді: впевнений, залежний або агресивний. Окремо також аналізуються та інтерпретуються питання, що розкривають комунікативну компетентність. У цьому дослідженні нас цікавить лише компетентна поведінка — це вміння ефективно спілкуватися і будувати позитивні стосунки з іншими. Зрештою, слід підрахувати кількість правильних і неправильних відповідей у процентному співвідношенні до загальної кількості обраних відповідей.

Тест смисложиттєвих орієнтацій Леонтєєва призначена для оцінки рівня усвідомленості людиною свого життя, наявності життєвих цілей, відчуття контролю над власним життям та відчуттям задоволеності свого життя. Вона базується на концепції Віктора Франкла про сенс життя та адаптована з англійської методики Purpose in Life Test (PIL) Дж. Крамбо і Л. Махолика. Методика складається з 20 пар протилежних тверджень, а

завданням опитуваних є обрати одне з тверджень, яке на їхню думку більш відповідає дійсності, і позначити однією оцінкою від 1 до 3. Також передбачена позначка 0 для випадків, коли обидва твердження здаються респонденту однаково вірними для опису його особистості. У Додатку Г представлений приклад бланку, що пропонується заповнити респондентам. У методиці дослідження смисложиттєвих орієнтацій використовуються кілька субшкал, які оцінюють різні аспекти осмисленості життя.

Шкала «Цілі в житті». Ця шкала показує, наскільки людина має чіткі й важливі життєві цілі та перспективи. Високі бали свідчать про мотивацію та спрямованість у житті, а низькі — про розпливчасті цілі або труднощі з їх плануванням. Питання шкали: 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Шкала «Процес життя». Ця шкала вимірює, наскільки людина сприймає своє життя як цікаве, насичене та значуще в теперішньому. Високі бали свідчать про задоволення та активну участь у житті, низькі — про рутину, нудьгу чи емоційну спустошеність. Питання: 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Шкала «Результативність життя». Ця шкала показує, наскільки людина задоволена своїми досягненнями та оцінює минулий досвід. Високі бали – гордість і відсутність жалю, низькі – невдоволення, розчарування чи відчуття втрачених можливостей. Питання: 8, 9, 10, 12, 20.

Шкала «Локус контролю – Я». Ця шкала показує рівень особистої відповідальності за своє життя. Високі бали свідчать про віру у власні сили і контроль над долею, низькі – про безпорадність і залежність від зовнішніх обставин. Питання: 1, 15, 16, 19.

«Шкала Локус контролю – Життя». Ця шкала оцінює, наскільки людина вірить у справедливість і передбачуваність світу та здатність контролювати події життя. Високі бали свідчать про впевненість у контролі та закономірностях, низькі — про фаталістичний погляд і віру у випадковість подій. Питання: 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Загальний показник життєвих орієнтацій включає в себе всі 20 питань. Результати обробляють шляхом підсумовування балів за всі 20

питань і перетворення їх у стандартні значення (процентилі). Вибрані відповіді конвертують за симетричною шкалою 3210123 у висхідні (1–7) або низхідні (7–1) оцінки, де 7 – максимальна мотивація, 1 – її відсутність. Пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17 оцінюють за висхідною шкалою, а 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20 – за низхідною. Результати інтерпретують окремо по кожній субшкалі та по загальному показнику смисложиттєвих орієнтацій. У роботі ми аналізуємо лише по кожній субшкалі.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів експериментального дослідження

Отримані результати емпіричного дослідження становлять цінність як з огляду на верифікацію висунутих гіпотез, так і як індикатор рівня вираженості певних психологічних характеристик у досліджуваних групах.

Пропонуємо розглянути результати частотного аналізу за Шкалою соціокультурної адаптації у вигляді кругової діаграми, яка розташована на рис. 2.4.

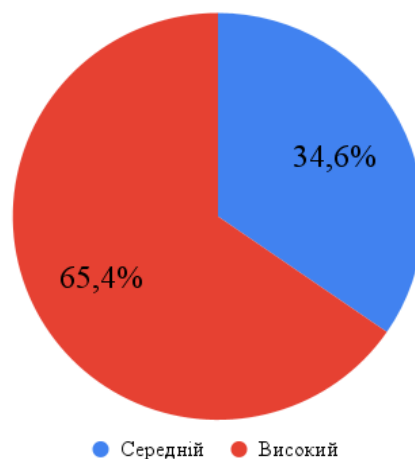


Рис. 2.4. Частотний аналіз соціокультурної адаптації респондентів (%)

Згідно рисунку можемо відмітити, що у більшості опитуваних 65,4 % спостерігається високий рівень адаптивності у іншому соціокультурному середовищі. Високий бал за цією шкалою свідчить про те, що індивіди з легкістю та невимушено пристосовуються до нових соціокультурних умов. Середній рівень адаптивності виявляється у майже 35% опитуваних, що вказує на наявність певних труднощів, але пристосування до нової культури схильне до позитивного. Якщо поглянути на таблицю 2.1., то можемо вказати про відносно високий рівень однорідності показників серед учасників про це свідчить елемент описової статистики — стандартне відхилення (SD 0,89). Тобто, можемо зробити висновок, що адаптація до нового соціокультурного середовища є позитивною, на це можуть впливати психологічні якості респондентів, а також умови міграційної політики країни, де перебувають українські мігранти.

Таблиця 2.1.

Описова статистика за методикою Шкала соціокультурної адаптації

	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Середньоквадратичне відхилення
Адаптація	5	mult	5,2	0,79	0,89

Надалі розглянемо результати щодо рівня сприйняття стресу за скороченою методикою PSS-10. Учасникам дослідження самостійно пропонувалось оцінити як вони сприймають ту чи іншу стресову ситуацію за 5-ти бальною шкалою. Після обробки отриманих результатів було побудовано діаграму (рис. 2.5.), де чітко відображені результати:



Рис. 2.5 Частотний аналіз самооцінки стресу респондентів (%)

З рисунку можемо спостерігати, що майже 90 % опитуваних мають середній рівень стресу, а лише 10,3 % схильні оцінювати себе як індивіди з високим рівнем стресу. Можемо сказати, що стрес у учасників дослідження присутній, але в більшості випадків він не досягає критичної межі. Хоча мала частка респондентів 10,3% мають високий рівень стресу, ця група потребує особливої уваги, оскільки може потребувати психологічної допомоги.

Згідно аналізу таблиці 2.2., відповіді в межах цієї методики були помірно однорідні, що означає певну різницю між респондентами ($SD = 2,3$).

Таблиця 2.2.

Описова статистика за методикою Ш. Коена (PSS-10)

	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Середньоквадратичне відхилення
Стресостійкість	22,7	mult	23	4,8	2,3

Перейдемо до аналізу результатів за методикою Л. Міхелсена, що присвячена виміру комунікативних компетенцій респондентів.

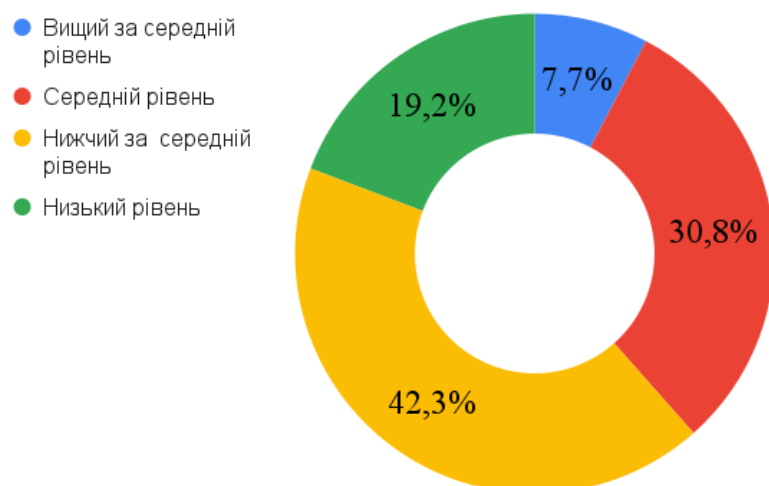


Рис. 2.6. Частотний аналіз комунікативних компетенцій респондентів (%)

З рис. 2.3. випливає, що переважно більшість респондентів, а саме 61,5 % (разом низький рівень та нижчий за середній рівень) мають низький рівень комунікативної компетентності. Це може означати, що таким індивідам складно ефективно взаємодіяти з іншими, формулювати свої думки, активно слухати чи адаптуватись до співрозмовника. Середній рівнем комунікативної компетентності характеризуються 30,8 % респондентів з усієї вибірки, що вказує на опанування базовими комунікативними навичками. Лише 7,7 % респондентів демонструють високу комунікативну компетентність, що свідчить про малу кількість осіб, які можуть впевнено спілкуватись в різних соціальних контекстах та з різними за темпераментом людьми.

Таблиця 2.3.

Описова статистика за методикою Л. Міхельсона

	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Середньоквадратичне відхилення
Комунікативність	13,3	14	14	13,7	3,7

Надалі розглянемо результати за методикою А.Д. Леонтьєва про смисложиттєву орієнтацію індивідів. Методика включає в себе п'ять шкал, для кожної шкали було розраховане середнє значення, саме за яким відбувається інтерпретація результатів по всій вибірці.

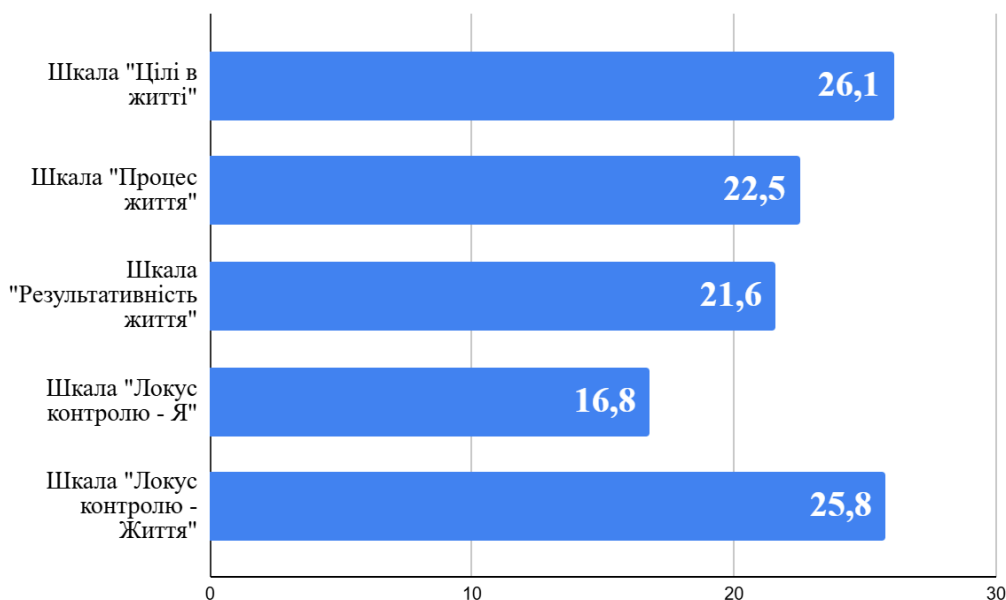


Рис. 2.7. Середні показники шкал смисложиттєвих орієнтацій респондентів

Найвищі середні бали отримано за шкалами “Цілі в житті” (26,1) та “Локус контролю - Життя” (25,8). Це свідчить про сформованість у більшості респондентів чітких життєві цілей, а також про наявність інтернального локусу контролю, який характеризується переконанням у власній здатності впливати на події власного життя. Помірні результати спостерігаємо у шкалах “Процес життя” (22,5) та “Результативність життя” (21,6). У даному випадку можна зробити висновок, що учасники дослідження відносно позитивно сприймають свій процес життя та задоволені досягнутими результатами. Найнижче середнє значення має шкала “Локус контролю - Я” (16,8), що суттєво відрізняється від інших шкал. Згідно інтерпретації результатів, що надається у даній методиці, то

низький показник свідчить про знижену впевненості у власних силах та відчуття безпорадності.

Таблиця 2.4.

Описова статистика за методикою Д.А. Леонтєва

	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Середньоквадратичне відхилення
Цілі в житті	26,1	mult	27	40,5	6,4
Процес життя	22,5	mult	22	37,4	6,1
Результативність життя	21,6	22	22	29,1	5,4
Локус контролю – Я	16,8	17	17	18	4,2
Локус контролю – Життя	25,8	28	28	27,5	5,2

Для перевірки гіпотези дослідження про взаємозв'язок між соціокультурною адаптацією, відчуттям стресу, комунікативними навичками та шкалами смисложиттєвих орієнтацій було вирішено провести кореляційний аналіз. Для цього була здійснена перевірка змінних на нормальний розподіл за критерієм Колмогорова-Смирнова (Додаток Д).

За результатами перевірки можна стверджувати, що більшість змінних відповідають нормальному розподілу, окрім змінних “процес життя” та “локус контролю - Життя”. Виходячи з цього, для оцінки взаємозв'язку між змінними було обрано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Кореляційний зв'язок між рівнем соціокультурної адаптації, самооцінкою стресу, рівнем комунікативних навиків та шкалами смисложиттєвих орієнтацій

	Цілі в житті	Процес життя	Результативність життя	Локус контролю - Я	Локус контролю - Життя
Адаптація	0,224	0,112	0,135	0,101	0,105
Стрес	0,275	0,197	0,339	0,273	0,264
Комунікативні навички	0,335	0,249	0,230	0,298	0,126

*Примітка: $p < 0,05$

У ході проведення кореляційний аналіз між зазначеними вище психологічними змінними. Результати аналізу показали, що більшість виявлених зв'язків мають слабку або помірну позитивну кореляцію. Найвищий рівень кореляції спостерігався між:

- результативністю життя (одна зі шкал з методики “Тест смисложиттєвих орієнтацій”) та стресом ($r = 0,339$);
- цілями в житті (одна зі шкал з методики “Тест смисложиттєвих орієнтацій”) та комунікативними навичками ($r = 0,335$).

Дані свідчать про наявність зв'язку між особистісною орієнтацією на досягнення цілей у життя, впевненістю у власному контролі над подіями та ефективністю комунікації. Зокрема, особи, які мають чіткі цілі, демонструють кращі комунікативні навички. Між адаптацією та іншими змінними, які цілком складають до купи смисложиттєві орієнтації, спостерігається слабкий позитивний зв'язок (r у межах $0,101 - 0,224$), що означає про незначний вплив даного фактору на адаптаційні можливості респондентів.

З оглядом на дослідження, які були введені в теоретичній частині роботи, саме стресостійкість та комунікативні навички мають вплив на адаптацію людей у нове соціокультурне середовище, тому було б доречно поглянути на силу зв'язку цих змінних окремо в рамках нашого дослідження.

Таблиця 2.6.

Кореляційний зв'язок між рівнем соціокультурної адаптації, самооцінкою стресу та рівнем комунікативних навиків

	Стрес	Комунікативні навички
Адаптація	0,463	0,525

*Примітка: $p < 0,05$

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих позитивних зв'язків між адаптацією та іншими психологічними змінними. Між адаптацією та рівнем стресу було виявлено помірний позитивний зв'язок ($r = 0,463$), а між адаптацією та комунікативними навичками — середній позитивний зв'язок ($r = 0,525$). Тобто, отримані результати свідчать про те, що на адаптацію певною мірою впливають рівень стресу та рівень комунікативної компетентності. Рівень розвиненості тієї чи іншої навичка обумовлює успішність адаптації.

Надалі пропонуємо перейти до перевірки гіпотез, які включають себе відмінності між різними демографічними групами (стать, вік, мета перебування за кордоном) за основними психологічними характеристиками, що зумовлюють успішність адаптації. Нами було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Внизу можете побачити таблицю 2.6., яка вказує на відмінності між чоловіками та жінками за обраними психологічними характеристиками.

Таблиця 2.7.

**Показники значущості відмінностей між жінками та чоловіками
особами за t-критерієм Стьюдента**

	Середні серед жінок	Середні серед чоловіків	t-критерій Стьюдента	p
Адаптація	4,623	5,822	-4,232	0,0002*
Стрес	22,000	24,222	-2,760	0,011*
Комунікативність	12,941	14,111	-0,760	0,454
Цілі в житті	25,764	26,666	-0,337	0,787
Процес життя	22,529	22,555	-0,102	0,991
Результативність життя	21,058	22,555	-0,665	0,512
Локус контролю - Я	16,529	17,222	-0,389	0,700
Локус контролю - Життя	25,705	26,111	-0,183	0,855

*Примітка: $p > 0,05$

Результати свідчать, що статистично значущі відмінності виявлено лише за рівнем соціокультурної адаптації ($t=-4,232$, $p=0,0002$) та самооцінки стресу ($t=-2,760$, $p=0,011$). У даному випадку гіпотеза про кращу адаптивність чоловічої статі була підтверджена. Щодо самооцінки стресу, то знову ж таки бачимо, що середнє значення у респондентів чоловічої статі (24,222) більше, ніж у респонденток жіночої статі (22,000). Різниця не є суттєвою, бо середнє значення як у чоловіків так і у жінок знаходяться на одній площині рівня стресу - середній рівень стресу. Попри це, ми все одно можемо дійти до висновку, що чоловіки схильні оцінювати себе менш вразливими до стресових факторів. Додаткова гіпотеза, яка вказує на те, що чоловіки більш стресостійкі ніж жінки, можна підтвердити.

За іншими показниками, зокрема комунікативністю, цільовими орієнтирами, процесом життя, результативністю, а також локусами

контролю, статистично значущих відмінностей виявлено не було (усі значення $p > 0,05$). Отже, в межах вибірки жінки й чоловіки демонструють порівнянні рівні смисложиттєвих орієнтирів та суб'єктивного контролю, а також схожі комунікативні якості.

Наділі зосередимо увагу на відмінностях між двома віковими групами - молодший вік та старший вік.

Таблиця 2.8.

Показники значущості відмінностей між особами молодшого віку та старшого віку за t-критерієм Стьюдента

	Середні серед осіб молодшого віку	Середні серед осіб старшого віку	t-критерій Стьюдента	p
Адаптація	4,777	5,300	-1,539	0,136
Стрес	21,923	23,615	-2,092	0,047*
Комунікативність	14,076	12,615	1,007	0,323
Цілі в житті	24,692	27,461	-1,113	0,276
Процес життя	22,076	23,000	-0,377	0,708
Результативність життя	20,307	22,846	-1,210	0,238
Локус контролю - Я	16,153	17,384	-0,732	0,471
Локус контролю - Життя	25,307	26,384	-0,515	0,610

*Примітка: $p > 0,05$

Згідно отриманих даних можемо стверджувати, що статистично значущі відмінності між двома групами виявлено лише за рівнем самооцінки стресу ($t=-2,092$, $p=0,047$). Обидві групи за ступенем стресу мають середній рівень (14-26 балів). Щодо інших показників, зокрема

адаптації, не було виявлено значимих відмінностей (усі значення $p > 0,05$). Основна гіпотеза та додаткова гіпотеза не були підтвержені.

Таким чином, можна припустити, що в учасників різних вікових груп відсутня різниця в процесі адаптації до нових умов життя, у комунікативній компетентності, а також мають рівні смисложиттєві орієнтири.

Останньою для порівняння було обрано групу мігрантів з тимчасовим захистом та група трудових мігрантів.

Таблиця 2.9.

Показники значущості відмінностей між мігрантами з тимчасовим захистом та трудовими мігрантами за t-критерієм

Стьюдента

	Середні серед мігрантів з тимчасовим захистом	Середні серед трудових мігрантів	t-критерій Стьюдента	p $p > 0,05$)
Адаптація	5,163	4,946	0,606	0,549
Стрес	23,909	21,933	2,491	0,020
Комунікативність	13,909	12,933	0,657	0,517
Цілі в житті	27,818	24,800	1,204	0,240
Процес життя	23,909	21,533	0,976	0,338
Результативність життя	23,000	20,533	1,159	0,257
Локус контролю - Я	17,909	15,933	1,185	0,248
Локус контролю - Життя	26,727	25,200	0,726	0,474

*Примітка: $p > 0,05$

Було виявлено статистично значущі відмінності лише за одним показником — самооцінкою стресу. Респонденти з тимчасовим

захистом мали вищі показники стресу, ніж трудові мігранти ($t=2,49$, $p=0,02$). Слід зауважити, що обидві групи мають середній рівень стресу (14-26 балів). Згідно інтерпретації у методиці Ш. Коена, то чим вищі бали, тим сильніше індивіди відчувають стрес, тому з оглядом на отримані середні значення по двом групам - менша інтенсивність стресу спостерігається у трудових мігрантів. Тож, можемо підтвердити додаткову гіпотезу про те, що трудові мігранти більш стресостійкі, ніж мігранти з тимчасовим захистом.

За всіма іншими змінними — адаптацією, комунікативністю, смисложиттєвими орієнтирами, — статистично значущих відмінностей не зафіксовано (усі значення $p > 0,05$).

Тобто, можна припустити, що тип міграційного досвіду суттєво впливає лише на емоційне самопочуття, у нашому випадку почуття стресу, тоді як інші психологічні характеристики такі як пристосування до нових умов життя, залишаються стабільними незалежно від статусу мігранта.

Спираючись на результати емпіричного дослідження, вважаємо доцільним надати практичні рекомендації для спеціалістів, які саме працюють з мігрантами. На нашу думку, ця інформація також є необхідною і для психологів, які працюють у підприємствах, оскільки багато закордонних працевлаштовують мігрантів. При формуванні рекомендацій ми врахували мотив виїзду як ключову характеристику мігрантів.

Психологічна підтримка для мігрантів із тимчасовим захистом. По-перше, слід зауважити, що для даного типу міграція була вимушено та спонтанною, тому це мало значний вплив на психологічний стан та на успіх адаптації у новій країні. Ця група демонструє середній рівень стресу, однак можна припустити, що він є постійним елементом їхнього повсякденного життя, оскільки їм доводиться стикатися з новими викликами, які не завжди можуть бути

розв'язані звичними способами, притаманними умовам рідної країни. На наш погляд, у роботі зі стресом у мігрантів з тимчасовим захистом доцільно застосовувати когнітивно-поведінковий підхід та терапію, орієнтовану на вирішення проблем. Враховуючи ці особливості спеціалістам може запропонувати низку заходів, спрямованих на зниження рівня стресу:

1. Класичні індивідуальні консультації з психологом, де спеціаліст пропонує сконцентрувати увагу клієнта на його ресурси, а не на проблеми.
2. Групові консультації, де людина може відчувати, що вона не одна в ситуації невизначеності;
3. Тренінги з управлінням стресу;
4. Робота з негативними установками (“Я впораюсь” замість “Я чужий тут”);
5. Арт-терапію, тілесно-орієнтовані практики, техніки релаксації.

Для розвитку комунікативних навичок можна рекомендувати:

1. Інтеграційні клуби/зустрічі для мігрантів;
2. Тренінги із спілкування, активного слухання, міжкультурної комунікації;
3. Волонтерське залучення, як спосіб покращення соціальних зв'язків.

Психологічна підтримка для трудових мігрантів. Слід зауважити, що даний тип мігрантів обрали переїзд свідомо, тобто мали більше контролю над процесом, а також мають чітку мету перебування за кордоном. Навіть при цих умовах важливо не допускати “вгорання”, розчарування від обраного шляху та зниження мотивації.

1. Психологічне консультування, спрямоване на профілактику емоційного вигорання, підтримку життєвого балансу та самоактуалізації.
2. Групові тренінги особистісного зростання, розвитку цілепокладання та внутрішньої мотивації.
3. Заняття з емоційної саморегуляції, що допомагають знижувати напругу в умовах тривалого робочого навантаження.

4. Комунікативні тренінги, орієнтовані не лише на адаптацію, а й на побудову якісних соціальних зв'язків поза робочим середовищем.
5. Групи психологічної підтримки, які сприяють розширенню соціального кола та створюють простір для безпечного спілкування.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У дослідженні взяло участь 32 осіб у віковій межі від 18 до 60 років, які на даний момент перебувають у Чехії, які для цілей дослідження були поділені на дві групи — особи з тимчасовим захистом (17 осіб) та трудові мігранти (15 осіб).

Для дослідження використані наступні методики: Шкала соціокультурної адаптації (скорочений варіант), Шкала сприйняття стресу (PSS) Ш. Коена, Тест «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона, Тест смисложиттєвих орієнтацій Леонтьєва.

Аналіз соціокультурної адаптації показав, що більшість учасників (65,4 %) мають високий рівень адаптивності до нового середовища, що свідчить про їхню здатність ефективно пристосовуватись до культурних змін.

Дані самооцінки стресу показали, що 89,7 % респондентів мають середній рівень стресу, а високий рівень зафіксовано у 10,3 %, що вказує на потребу психологічної підтримки для цієї групи.

Результати вимірювання комунікативних навичок показують, що у більшості мігрантів (61,5 % учасників) спостерігається низький рівень комунікативної компетентності, що може створювати труднощі в процесі їх інтеграції в нове соціальне середовище.

З результатів дослідження було отримано, що більшість респондентів мають чіткі життєві цілі та схильні до інтернального локусу контролю. Проте найнижчі бали спостерігаються за шкалою "Локус контролю – Я",

що свідчить про знижене відчуття впевненості у власних силах і можливостях.

Під час кореляційного аналізу було виявлено помірний позитивний зв'язок між адаптацією та самооцінкою стресу ($r = 0,463$, при $p > 0,05$), що свідчить про ймовірність того, що рівень стресу може вплинути на адаптаційні здібності мігрантів. Найсильніший зв'язок спостерігається між рівнем адаптації та комунікативними навичками ($r = 0,525$, при $p > 0,05$), що підтверджує важливість комунікаційних компетенцій для успішної адаптації до нових умов. Зв'язок між адаптацією та смисложиттєвими орієнтирами не було знайдено.

Чоловіки показали кращий рівень соціокультурної адаптації порівняно з жінками ($t = -4,232$, $p = 0,0002$), що підтверджує гіпотезу про більшу адаптивність чоловіків. Також чоловіки показали значно вищий рівень стресу ($t = -2,760$, $p = 0,011$).

Виявлено значущі відмінності у рівні стресу між молодшими та старшими респондентами ($t = -2,902$, $p = 0,047$) на користь старшої групи. Однак, адаптація не показала суттєвих відмінностей між віковими групами, що свідчить про відсутність впливу віку на процес адаптації.

Мігранти, які приїхали з метою тимчасового захисту, оцінюють рівень стресу вищим ($t = 2,491$, $p = 0,02$). Проте інші характеристики, такі як адаптація та комунікативність, не продемонстрували значущих відмінностей.

Надані практичні рекомендації щодо підвищення рівня соціально-психологічної адаптації мігрантів.

ВИСНОВКИ

Проаналізовані теоретичні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації. Адаптація — це процес взаємодії мігранта з новим середовищем, де поведінка формується через реакції на зовнішні стимули, а соціальні зв'язки і підтримка відіграють ключову роль у зниженні стресу та успішності інтеграції. У межах біхевіористичного підходу адаптація розглядається як результат впливу зовнішніх стимулів, на які індивід реагує через зміну поведінки, а психоаналітична теорія акцентує на внутрішній перебудові психічної структури та здатності до самоконтролю. Згідно з когнітивною теорією, адаптація є результатом розвитку мислення через асиміляцію і акомодацию нової інформації. Особливу увагу у вивченні адаптації мігрантів заслуговує крос-культурний підхід, який пояснює, як особа проходить через культурний шок і акультурацію, обираючи стратегії інтеграції, асиміляції, сепарації або маргіналізації.

Досліджено чинники, що впливають на соціально-психологічну адаптацію в умовах вимушеної та добровільної міграції. Визначено, що успішна адаптація мігрантів залежить від поєднання внутрішніх особистісних ресурсів та зовнішніх умов. Розвиток стресостійкості, комунікативних навичок і цілеспрямованості у житті може істотно підвищити ефективність інтеграції незалежно від типу міграції.

Здійснено емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації мігрантів в умовах військового конфлікту. У дослідженні взяло участь 32 осіб у віковій межі від 18 до 60 років, які на даний момент перебувають у Чехії, які для цілей дослідження були поділені на дві групи — особи з тимчасовим захистом (17 осіб) та трудові мігранти (15 осіб).

Для дослідження використані наступні методики: Шкала соціокультурної адаптації (скорочений варіант), Шкала сприйняття стресу

(PSS) Ш. Коена, Тест «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона, Тест смисложиттєвих орієнтацій Леонтьєва.

Аналіз соціокультурної адаптації показав, що більшість учасників (65,4 %) мають високий рівень адаптивності до нового середовища, що свідчить про їхню здатність ефективно пристосовуватись до культурних змін. Дані самооцінки стресу показали, що 89,7 % респондентів мають середній рівень стресу, а високий рівень зафіксовано у 10,3 %, що вказує на потребу психологічної підтримки для цієї групи. Результати вимірювання комунікативних навичок показують, що у більшості мігрантів (61,5 % учасників) спостерігається низький рівень комунікативної компетентності, що може створювати труднощі в процесі їх інтеграції в нове соціальне середовище.

Більшість респондентів мають чіткі життєві цілі та схильні до інтернального локусу контролю. Проте найнижчі бали спостерігаються за шкалою "Локус контролю – Я", що свідчить про знижене відчуття впевненості у власних силах і можливостях.

Кореляційний аналіз виявив помірний позитивний зв'язок між адаптацією та самооцінкою стресу ($r = 0,463$, при $p > 0,05$), що свідчить про ймовірність того, що рівень стресу може вплинути на адаптаційні здібності мігрантів. Найсильніший зв'язок спостерігається між рівнем адаптації та комунікативними навичками ($r = 0,525$, при $p > 0,05$), що підтверджує важливість комунікаційних компетенцій для успішної адаптації до нових умов. Зв'язок між адаптацією та смисложиттєвими орієнтирами не було знайдено.

Чоловіки показали кращий рівень соціокультурної адаптації порівняно з жінками ($t = -4,232$, $p = 0,0002$), що підтверджує гіпотезу про більшу адаптивність чоловіків. Також чоловіки показали значно вищий рівень стресу ($t = -2,760$, $p = 0,011$). Виявлено значущі відмінності у рівні стресу між молодшими та старшими респондентами ($t = -2,902$, $p = 0,047$) на користь старшої групи. Однак, адаптація не показала суттєвих

відмінностей між віковими групами, що свідчить про відсутність впливу віку на процес адаптації. Мігранти, які приїхали з метою тимчасового захисту, оцінюють рівень стресу вищим ($t = 2,491$, $p = 0,02$). Проте інші характеристики, такі як адаптація та комунікативність, не продемонстрували значущих відмінностей.

Розроблено практичні рекомендації підвищення рівня соціально-психологічної адаптації мігрантів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О.Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномену акультурації // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – Херсон: Гельветика, 2016. – Т1, №3. – С.111-117.
2. Бондаренко О. В., Слюсаренко Ю. Л. Біхевіоризм від Джона Б. Уотсона до Е. Толмена [Електронний ресурс] // Наукові горизонти. – 2019. – Т. 22, № 2. – С. 80–85. – Режим доступу: <https://www.irbis-nbuv.gov.ua/> (25.04.2025).
3. Вільгемська С. Ю., Папінян В. В., Ташматов В. А. Психологічні аспекти вимушеної міграції [Електронний ресурс] // Науковий журнал «Габітус». – 2024. – Вип. 61. – С. 272–276.
4. Голуб Д. О. Фахова підготовка соціальних працівників у контексті європейських стандартів // Вісник Київського національного лінгвістичного університету. – 2013. – Вип. 32. – С. 118–122. – Режим доступу: <http://knlu.edu.ua> (25.04.2025).
5. Головаха, Є. І. Соціальна психологія адаптації в умовах міграції. Київ: Либідь, 2004.
6. Голотенко А., Чуйко О. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб [Електронний ресурс] // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. – 2017. – № 6–7. – С. 45–50. – Режим доступу: <http://bpsy.knu.ua/index.php/issue/article/view/69> (25.04.2025).
7. Іванова, О. Ю. Психологічні особливості міграційних процесів: досвід України. Київ: Академія управління, 2012.
8. Леонова О. О. Психічний стан особистості в умовах дистанційної роботи [Електронний ресурс] // Наукові записки. Серія: Психологія. – 2019. – №. 47. – С. 112–117. – Режим доступу: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/49248/> (25.04.2025)

9. Литвиненко О. О., Сова Т. В. Психічний стан особистості в умовах дистанційної роботи [Електронний ресурс] // Організаційна психологія. Економічна психологія. – 2022. – Т. 2, № 26. – С. 121–130. – Режим доступу: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/335> (25.04.2025)
10. Шльонська О. О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу [Електронний ресурс] // Актуальні проблеми психології. – 2013. – Т. III: Консультативна психологія і психотерапія. – Т. 3, № 9. – С. 367–373. – Режим доступу: <https://neurocorrection.com.ua/item/75> (25.04.2025)
11. Berry, J. W. Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6). 2005. pp. 697-712.
12. Buss, D. M. Psychological sex differences: Origins through sexual selection // *American Psychologist*. – 1995. – Vol. 50, No. 3. – P. 164–168. – DOI: 10.1037/0003-066X.50.3.164
13. Geeraert, N., Demes, K. A., Measures matter: Scales for adaptation, cultural distance, and acculturation orientation revisited. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(1). 2014. pp. 91–109.
14. Kim, Y. Y. (2002). Review of "Becoming intercultural: An integrative theory of communication and cross-cultural adaptation". *International Journal of Intercultural Relations*, 26(1), 113–117.
15. Kennedy, A., Ward, C., (1999). The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 23(4), 659–677. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(99\)00014-0](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(99)00014-0)[https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(01\)00042-6](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(01)00042-6)
16. Mayer, A. D., Sloan, D. M. Emotional regulation in trauma recovery: The role of affect and coping strategies. [Електронний ресурс] // *Journal of Anxiety Disorders*, 21(4). 2007. pp. 476-485. – Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0887618506000502> (25.04.2025)

17. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7–16. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>
18. Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 7(4), 177–182. <https://doi.org/10.1177/009182966000700405>
19. Rosen, C. C. The Influence of Goal Orientation on Coping with Cross-Cultural Adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*, 27(3). 2013. pp. 281-296.
20. Searle, W., & Ward, C. (1990). The prediction of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, 14(4), 449–464. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(90\)90030-Z](https://doi.org/10.1016/0147-1767(90)90030-Z)
21. Westermeyer, J. Working with an interpreter in psychiatric assessment and treatment [Електронний ресурс] // *Journal of Nervous and Mental Disease*, 178(12). 1990. pp. 745–749. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1097/00005053-199012000-000> (25.04.2025)
22. Eurostat. 4.3 million under temporary protection in December 2024 [Електронний ресурс] // *Eurostat News*. – 2025. – 10 лютого. – Режим доступу: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20250210-1> (25.04.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Питання з методики Шкала соціокультурної адаптації (BSAS)

Інструкція: Вам пропонується оцінити кожне речення від 1 до 7 балів, де:

1 – Дуже складно; 2 – Складно; 3 – Трохи складно; 4 – Середньо; 5 – Відносно легко; 6 – Легко; 7 – Дуже легко.

Наскільки легко чи важко вам звикнути до...

1. Клімату (температури, кількості опадів, вологості).
2. Природного середовища (рослин і тварин, рівня забруднення довкілля, пейзажів).
3. Соціального середовища (розміру спільноти, ритму життя, рівня шуму).
4. Способу життя (гігієни, особливостей сну, відчуття безпеки).
5. Зручностей (переміщення територією, користування громадським транспортом, здійснення покупок).
6. Їжі та традицій прийому їжі (яку їжу споживають, як приймають їжу, у який час це відбувається).
7. Сімейного життя (наскільки близькі члени родини, скільки часу проводять разом).
8. Соціальних норм (як поводитися на публіці, стиль одягу, що люди вважають смішним).
9. Цінностей і переконань (ставлення до релігії та політики, уявлення про правильне й неправильне).
10. Людей (наскільки люди доброзичливі, напружені чи розслаблені, їхнє ставлення до іноземців).
11. Друзів (як заводити друзів, частота соціальних контактів, як люди розважаються та відпочивають).
12. Мови (вивчення мови, розуміння інших, як вас розуміють інші).

Питання з методики Шкала сприйняття стресу Ш. Коена (PSS-10)

Інструкція: Вам пропонується оцінити кожне речення від 1 до 5 балів, де:

1 – Ніколи; 2 – Майже ніколи; 3 – Іноді; 4 – Часто; 5 – Дуже часто

Як часто протягом останнього місяця ви...

1. ...засмучувалися через несподівані події?
2. ...відчували, що не здатні контролювати важливі аспекти свого життя?
3. ...нервували та відчували стрес?
4. ...відчували впевненість у власній здатності впоратися з особистими проблемами?
5. ...відчували, що все йде саме так, як вам потрібно?
6. ...розуміли, що не можете впоратися з усім, що вам потрібно зробити?
7. ...могли контролювати свою дратівливість?
8. ...відчували, що перебуваєте на вершині успіху?
9. ...злилися через те, що щось відбувалося поза вашим контролем?
10. ...відчували, що не здатні подолати всі накопичені труднощі?

Опитувальник «Комунікативні вміння» Л. Міхельсон (переклад і адаптація
Ю. З. Гільбуха)

Інструкція. Уважно прочитайте опис кожної з 27 ситуацій і виберіть тільки один варіант поведінки в ній (а, б, в, г або д). Це повинно бути найбільш характерне для вас поведінку, то, що ви дійсно робите в таких випадках, а не те, що, по-вашому, слід було б зробити. Кращий той відповідь, який першим прийшов вам в голову.

1. Будь-хто говорить вам: «Мені здається, що ви чудова людина». Ви зазвичай в подібних ситуаціях:

а) говорите: «Ні, що ви! Я таким не є »;

б) говорите з посмішкою: «Дякую, я дійсно людина видатна»;

в) говорите: «Спасибі»;

г) нічого не говорите і при цьому червонієте;

д) говорите: «Так, я думаю, що відрізняюся від інших і в кращу сторону».

2. Будь-хто здійснює дію або вчинок, які, на вашу думку, є чудовими. У таких випадках ви зазвичай:

а) чините так, як якщо б ця дія не була настільки чудовим, і при цьому говорите: «Нормально!»

б) говорите: «Це було чудово, але я бачив результати трохи краще»;

в) нічого не говорите;

г) говорите: «Я можу зробити набагато краще»;

д) говорите: «Це дійсно чудово!»

3. Ви займаєтеся справою, яке вам подобається, і думаєте, що воно у вас виходить дуже добре. Будь-хто говорить: «Мені це не подобається!»
Зазвичай в таких випадках Ви:

а) говорите: «Ви - бовдур!»

б) говорите: «Я все ж думаю, що це заслуговує гарної оцінки»;

в) говорите: «Ви праві», хоча насправді не згодні з цим;

г) говорите: «Я думаю, що це видатний рівень. Що ви в цьому розумієте »;

д) відчуваєте себе скривдженим і нічого не говорите у відповідь.

4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а думали, що принесли його, і хтось говорить вам: «Ви такий тюхтій! Ви забули б і свою голову, якби вона не була прикріплена до плечей». Зазвичай ви у відповідь:

а) говорите: «У всякому разі, я тлумачні вас. Крім того, що ви в цьому розумієте!»

б) говорите: «Так, ви маєте рацію. Іноді я веду себе як тюхтій»;

в) говорите: «Якщо хто-небудь роззява, то це ви»;

г) говорите: «У всіх людей є недоліки. Я не заслуговую такої оцінки тільки за те, що забув щось»;

д) нічого не говорите або взагалі ігноруєте цю заяву.

5. Будь-хто, з ким ви домовилися зустрітися, запізнився на 30 хвилин, і це вас засмутило, причому людина ця не дає ніяких пояснень своєму запізнення. У відповідь ви зазвичай:

а) говорите: «Я засмучений тим, що ви змусили мене стільки чекати»;

б) говорите: «Я все думав, коли ж ви прийдете»;

в) говорите: «Це був останній раз, коли я змусив себе чекати вас»;

г) нічого не говорите цій людині;

д) говорите: «Ви ж обіцяли! Як ви сміли так спізнюватися!»

6. Вам потрібно, щоб хто-небудь зробив для вас одну річ. Зазвичай в таких випадках ви:

а) нікого ні про що не просите;

б) говорите: «Ви повинні зробити це для мене»;

в) говорите: «Не могли б ви зробити для мене одну річ?», після цього пояснюєте суть справи;

г) злегка натякаєте, що вам потрібна послуга цієї людини;

д) говорите: «Я дуже хочу, щоб ви зробили це для мене».

7. Ви знаєте, що хтось відчуває себе засмученим. Зазвичай в таких ситуаціях ви:

а) говорите: «Ви виглядаєте засмученими. Чи не міг би я допомогти?»

- б) перебуваючи поруч з цією людиною, не заводьте розмови про його стан;
- в) говорите: «У вас якась неприємність?»
- г) нічого не говорите і залишаєте цю людину наодинці з собою;
- д) сміючись говорите: «Ви просто як велика дитина!»
8. Ви відчуваєте себе засмученим, а хто-небудь говорить: «Ви виглядаєте засмученими». Зазвичай в таких ситуаціях ви:
- а) негативно качаєте головою або ніяк НЕ реагуєте;
- б) говорите: «Це не ваша справа!»
- в) говорите: «Так, я трохи засмучений. Дякую за участь»;
- г) говорите: «Дурниці»;
- д) говорите: «Я засмучений, залиште мене одного»;
9. Будь-хто засуджує вас за помилку, здійснену іншими. У таких випадках ви зазвичай:
- а) говорите: «Ви з глузду з'їхали!»
- б) говорите: «Це не моя вина. Цю помилку зробив хтось інший »;
- в) говорите: «Я не думаю, що це моя вина»;
- г) говорите: «Дайте мені спокій, ви не знаєте, що ви говорите»;
- д) приймаєте свою провину або не кажіть нічого.
10. Хто-небудь просить вас зробити що-небудь, але ви не знаєте, чому це повинно бути зроблено. Зазвичай в таких випадках ви:
- а) говорите: «Це не має ніякого сенсу, я не хочу це робити»;
- б) виконуєте прохання і нічого не говорите;
- в) говорите: «Це дурість; я не збираюся цього робити »;
- г) перш ніж виконати прохання, говорите: «Поясніть, будь ласка, чому це повинно бути зроблено»;
- д) говорите: «Якщо ви цього хочете ...», після чого виконуєте прохання.
11. Хтось каже вам, що на його думку, те, що ви зробили, чудово. У таких випадках ви зазвичай:
- а) говорите: «Так, я зазвичай це роблю краще, ніж більшість інших людей»;
- б) говорите: «Ні, це не було настільки здорово»;

в) говорите: «Правильно, я дійсно це роблю краще за всіх»;

г) говорите: «Спасибі»;

д) ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.

12. Хто-небудь був дуже люб'язний з вами. Зазвичай в таких випадках ви:

а) говорите: «Ви дійсно були дуже люб'язні по відношенню до мене»;

б) дієте так, ніби ця людина не була настільки люб'язний до вас, а ви кажете: «Так, спасибі»;

в) говорите: «Ви вели себе по відношенню до мене цілком нормально, але я заслуговую більшого»;

г) ігноруєте цей факт і нічого не говорите;

д) говорите: «Ви вели себе по відношенню до мене недостатньо добре».

13. Ви розмовляєте з приятелем дуже голосно, і хто-небудь говорить вам: «Вибачте, але ви ведете себе занадто шумно». У таких випадках ви зазвичай:

а) негайно припиняєте бесіду;

б) говорите: «Якщо вам це не подобається, провалюйте звідси»;

в) говорите: «Вибачте, я буду говорити тихіше», після чого ведеться бесіда приглушеним голосом;

г) говорите: «Вибачте» і припиняєте бесіду;

д) говорите: «Все в порядку і продовжуєте голосно розмовляти».

14. Ви стоїте в черзі, і будь-хто стає попереду вас. Зазвичай в таких випадках ви:

а) неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: «Деякі люди поводяться дуже нервово»;

б) говорите: «Ставайте в хвіст черги!»

в) нічого не говорите цього типу;

г) говорите голосно: «Вийди з черги, ти, нахаба!»

д) говорите: «Я зайняв чергу раніше вас. Будь ласка, станьте в кінець черги».

15. Будь-хто робить що-небудь таке, що вам не подобається і викликає у вас сильне роздратування. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) вигукували: «Ви дурень, я ненавиджу вас!»
- б) говорите: «Я сердитий на вас. Мені не подобається те, що ви робите »;
- в) дієте так, щоб пошкодити цій справі, але нічого цього типу не говорите;
- г) говорите: «Я розсерджений. Ви мені не подобаетесь»;
- д) ігноруєте цю подію і нічого не говорите цього типу.

16. Будь-хто має що-небудь таке, чим ви хотіли б користуватися. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) говорите цій людині, щоб він дав вам цю річ;
- б) стримуєтеся від всяких прохань;
- в) відбираєте цю річ;
- г) говорите цій людині, що ви хотіли б користуватися цим предметом, і потім просите його у нього;
- д) міркуєте про цей предмет, але не просите його для користування.

17. Будь-хто запитує, чи може він отримати у вас певний предмет для тимчасового користування, але так як це новий предмет, вам не хочеться його позичати. У таких випадках ви зазвичай:

- а) говорите: «Ні, я тільки що дістав його і не хочу з ним розлучатися; може бути коли-небудь потім »;
- б) говорите: «Взагалі-то я не хотів би його давати, але ви можете покористуватися ним»;
- в) говорите: «Ні, придбайте свій!»
- г) позичаєте цей предмет всупереч своєму небажанню;
- д) говорите: «Ви з глузду з'їхали!»

18. Якись люди ведуть бесіду про хобі, яке подобається і вам, і ви хотіли б приєднатися до розмови. У таких ситуаціях ви зазвичай:

- а) не кажіть нічого;
- б) перериваєте бесіду і відразу ж починаєте розповідати про свої успіхи в цьому хобі;

- в) підходите ближче до групи і при слушній нагоді вступаєте в розмову;
- г) підходите ближче і чекаєте, коли співрозмовники звернуть на вас увагу;
- д) перериваєте бесіду і негайно починаєте говорити про те, як сильно вам подобається це хобі.

19. Ви займаєтеся своїм хобі, а хто-небудь запитує: «Що ви робите?»
Зазвичай ви:

- а) говорите: «О, це дрібниця». Або: «Та нічого особливого»;
- б) говорите: «Не заважайте, хіба ви не бачите, що я зайнятий?»
- в) продовжуєте мовчки працювати;
- г) говорите: «Це зовсім вас не стосується»;
- д) припиняєте роботу і пояснюєте, що саме ви робите.

20. Ви бачите спіткнувся і падаючого людини. У таких випадках ви:

- а) розсміявшись, говорите: «Чому ви не дивіться під ноги?»
- б) говорите: «У вас все в порядку? Можливо я щось можу для вас зробити?»
- в) питаєте: «Що трапилось?»
- г) говорите: «Це все вибоїни в тротуарі»;
- д) не реагуєте на цю подію.

21. Ви стукнулися головою о полку і набили шишку. Будь-хто говорить: «З вами все в порядку?» Зазвичай ви:

- а) говорите: «Я прекрасно себе почуваю. Залиште мене в спокої!»
- б) нічого не говорите, ігноруючи цю людину;
- в) говорите: «Чому ви не займаєтеся своєю справою?»
- г) говорите: «Ні, я забій свою голову, спасибі за увагу до мене»;
- д) говорите: «Дурниці, у мене все буде о'кей».

22. Ви допустили помилку, але вина за неї покладено на кого-небудь іншого. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) не кажіть нічого;
- б) говорите: «Це їх помилка!»
- в) говорите: «Цю помилку допустив я»;

г) говорите: «Я не думаю, що це зробила ця людина»;

д) говорите: «Це їх гірка доля».

23. Ви відчуваєте себе ображеним словами, сказаними ким-небудь на вашу адресу. У таких випадках ви зазвичай:

а) ідіть геть від цієї людини, не сказавши йому, що він засмутив вас;

б) заявляєте цій людині, щоб він не смів більше цього робити;

в) нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе скривдженим;

г) в свою чергу ображаєте цю людину, називаючи його по імені;

д) заявляєте цій людині, що вам не подобається те, що він сказав, і що він не повинен цього робити знову.

24. Будь-хто часто перебиває, коли ви говорите. Зазвичай в таких випадках ви:

а) говорите: «Вибачте, але я хотів би закінчити те, про що розповідав»;

б) говорите: «Так не роблять. Можу я продовжити свою розповідь? »

в) перериваєте цю людину, відновлюючи свою розповідь;

г) нічого не говорите, дозволяючи іншій людині продовжувати свою промову;

д) говорите: «Замовкніть! Ви мене перебили! »

25. Хто-небудь просить вас зробити що-небудь, що завадило б вам здійснити свої плани. У цих умовах ви зазвичай:

а) говорите: «Я дійсно мав інші плани, але я зроблю те, що ви хочете»;

б) говорите: «Ні в якому разі! Пошукайте кого-небудь ще »;

в) говорите: «Добре, я зроблю те, що ви хочете»;

г) говорите: «Відійдіть, залиште мене в спокої»;

д) говорите: «Я вже приступив до здійснення інших планів. Може бути, коли-небудь потім ».

26. Ви бачите кого-небудь, з ким хотіли б зустрітися і познайомитися. У цій ситуації ви зазвичай:

а) радісно гукає цю людину і йдете йому назустріч;

б) підходите до цієї людини, представляєтеся і починаєте з ним розмову;

- в) підходите до цієї людини і чекаєте, коли він заговорить з вами;
- г) підходите до цієї людини і починаєте розповідати про великих справах, скоєних вами;
- д) нічого не говорите цій людині.

27. Будь-хто, кого ви раніше не зустрічали, зупиняється і гукає вас вигуком «Привіт!» У таких випадках ви зазвичай:

- а) говорите: «Що вам треба?»
- б) не кажіть нічого;
- в) говорите: «Дайте мені спокій»;
- г) вимовляєте у відповідь «Привіт!», представляєтеся і просите цю людину представитися в свою чергу;
- д) киваєте головою, вимовляєте «Привіт!» і проходите мимо.

Обробка результатів. Щоб визначити вашу позицію в спілкуванні (залежну, компетентну або агресивну), які вміння у вас сформовані і який тип поведінки переважає. З урахуванням того, що нас цікавить саме відповіді типу “компетентна поведінка”, то цікавить обробка лише наступна:

Компетентна позиція в спілкуванні (впевнену поведінку):

1 (б, в), 2 (д), 3 (б), 4 (г), 5 (а, б), 6 (в, д), 7 (а, в), 8 (в), 9 (б, в), 10 (г), 11 (г), 12 (а), 13 (в), 14 (д), 15 (б), 16 (г), 17 (а, б), 18 (в), 19 (д), 20 (б, в), 21 (г, д), 22 (в, г), 23 (д), 24 (а, б), 25 (а, д), 26 (а , б), 27 (а, г).

За кількістю компетентних реакцій (шкала 2) визначається рівень компетентності в спілкуванні за шкалою: 21-27 балів - високий рівень; 19-20 балів - вище середнього; 15-18 балів - середній рівень; 12-14 балів - нижче середнього; 0-11 балів - низький рівень.

Крім того, всі питання розділені авторами на 5 типів комунікативних ситуацій (їх слід проаналізувати, повернувшись до ваших відповідей за вказаними номерами питань):

- Ситуації, в яких потрібно реакція на позитивні висловлювання партнера (питання 1, 2, 11, 12);

- Ситуації, в яких потрібно реакція на негативні висловлювання партнера (питання 3, 4, 5, 15, 23, 24);
- Ситуації, в яких потрібно реакція на звернення з проханням (питання 6, 10, 14, 16, 17, 25);
- Ситуації бесіди (13, 18, 19, 26, 27);
- Ситуації, в яких потрібно прояв емпатії (питання 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Бланк «Тесту смисложиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтєєва

Зазвичай мені дуже нудно	3	2	1	0	1	2	3	Зазвичай я повний енергії
Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3	2	1	0	1	2	3	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
У житті я не маю визначених цілей і намірів	3	2	1	0	1	2	3	В житті я маю дуже ясні цілі і наміри
Моє життя видається мені вкрай безглуздом і безцільним	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші	3	2	1	0	1	2	3	Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші
Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися	3	2	1	0	1	2	3	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе жодними турботами
Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
Я не домігся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3	2	1	0	1	2	3	Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановано в житті
Моє життя порожнє і нецікаве	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя наповнене цікавими справами
Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав (ла), що воно було цілком осмисленим	3	2	1	0	1	2	3	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав (ла), що воно не мало сенс
Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя цілком інакше	3	2	1	0	1	2	3	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз

Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння	3	2	1	0	1	2	3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості
Я людина дуже обов'язкова	3	2	1	0	1	2	3	Я людина зовсім не обов'язкова
Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір так, як вона цього бажає	3	2	1	0	1	2	3	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природніх здібностей і обставин
Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3	2	1	0	1	2	3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей	3	2	1	0	1	2	3	В житті я знайшов своє покликання і ціль
Мої життєві погляди ще не визначилися	3	2	1	0	1	2	3	Мої життєві погляди цілком визначилися
Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті	3	2	1	0	1	2	3	Я навряд чи здатен (на) знайти покликання і цікаві цілі в житті
Моє життя в моїх руках і я сам керую ним	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя не підвладне мені і воно управляється зовнішніми подіями
Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволеність	3	2	1	0	1	2	3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання

**Тест Колмогорова-Смирнова (Kolmogorov-Smirnov Test) на
нормальний розподіл**

Змінні	N	max. D	К.-С. p
Адаптивність	26	0,136602	$p > 0,20$
Стрес	26	0,127069	$p > 0,20$
Комунікативність	26	0,193481	$p < 0,20$
Цілі в житті	26	0,211471	$p < 0,15$
Процес життя	26	0,246918	$p < 0,05$
Результативність життя	26	0,162685	$p > 0, 20$
Локус контролю – Я	26	0,141729	$p > 0,20$
Локус контролю – Життя	26	0,240929	$p < 0,05$