

Міністерство освіти і науки України  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»  
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

Взаємозв'язок особистісних рис та соціокультурної адаптації  
студентів-мігрантів

Виконала: студентка 2 курсу, групи ЗПс-24мг

спеціальності: 053 Психологія

\_\_\_\_\_/ Д'якова Вікторія  
Олександрівна  
(підпис)

Керівник \_\_\_\_\_/Ломакін Геннадій Іванович  
(підпис)

Рецензент \_\_\_\_\_/проф. Брюханова Наталія  
Олександрівна  
(підпис)

*«До захисту допущено»*

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_/  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль \_\_\_\_\_/  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК \_\_\_\_\_/  
(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»****Рівень вищої освіти другий (магістерський)****Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій****Спеціальність 053 Психологія****Освітньо-професійна програма Практична психологія****ЗАТВЕРДЖУЮ****Завідувач кафедри****к.психол.н., доц. Наталія****КУЧЕРЕНКО****«6» жовтня 2025 р.****ЗАВДАННЯ****на кваліфікаційну роботу****здобувачу****Вікторії Д'яковій****(ім'я, прізвище)**

**1. Тема: Взаємозв'язок особистісних рис та соціокультурної адаптації студентів-мігрантів**

**керівник роботи: к.психол.н., доцент Геннадій Ломакін****затверджені наказом по університету від 06.10.2025 року №4801-5/3665****2. Строк подання студентом роботи «28» листопада 2025р.**

**3. Перелік питань, які належить розкрити: виявити особливості впливу особистісних рис (за моделлю Big Five) на соціокультурну адаптацію студентів-мігрантів та рівень акультураційного стресу; розробити психологічні рекомендації для покращення адаптаційних процесів у студентів-мігрантів; на основі отриманих даних розробити психологічні рекомендації щодо покращення**

адаптації студентів-мігрантів; представити просвітницькі матеріали у вигляді лекції.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН-ГРАФІК  
виконання кваліфікаційної роботи (дипломної роботи)**

| № з/п | Назва етапів роботи та питань, які мають бути розроблені відповідно до завдання                                                            | Термін виконання        | Позначки керівника про виконання завдань |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|
| 1.    | Провести теоретичний огляд сучасних підходів до вивчення соціокультурної адаптації та акультураційного стресу.                             | 7.10.2025 - 15.10.2025  |                                          |
| 2.    | Проаналізувати роль особистісних рис у процесах адаптації згідно з сучасними психологічними моделями.                                      | 10.10.2025- 18.10.2025  |                                          |
| 3.    | Емпірично дослідити взаємозв'язок між рисами Big Five, показниками ASSIS та SCAS у студентів-мігрантів Оформити 2 розділ дипломної роботи. | 10.10.2023 - 26.10.2023 |                                          |
| 4.    | На основі отриманих даних розробити психологічні рекомендації щодо покращення адаптації студентів-мігрантів                                | 26.10.2025 - 31.10.2025 |                                          |
| 5.    | Підготовка та подання кваліфікаційної роботи до перевірки керівнику                                                                        | 31.10.2025 - 06.11.2025 |                                          |
| 6.    | Оформлення дипломної роботи та підготовка доповіді, презентації до захисту                                                                 | 06.11.2025 - 15.11.2025 |                                          |

5. Дата видачі завдання « 7 » жовтня 2025р.

**Здобувачка**

(підпис)

**Вікторія Д'якова**

(ім'я, прізвище)

**Керівник роботи**

(підпис)

**Геннадій Ломакін\_**

(ім'я, прізвище)

## РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 81 сторінок, 11 рисунків, 2 таблиці, 25 використаних літературних джерел, 6 додатків.

**Об'єкт:** соціокультурна адаптація студентів-мігрантів.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок особистісних рис із рівнем акультираційного стресу та соціокультурної адаптації студентів-мігрантів.

**Мета дослідження:** виявити особливості впливу особистісних рис (за моделлю Big Five) на соціокультурну адаптацію студентів-мігрантів та рівень акультираційного стресу; розробити психологічні рекомендації для покращення адаптаційних процесів у студентів-мігрантів.

**Основні задачі дослідження:**

1. Провести теоретичний огляд сучасних підходів до вивчення соціокультурної адаптації та акультираційного стресу.
2. Проаналізувати роль особистісних рис у процесах адаптації згідно з сучасними психологічними моделями.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між рисами Big Five, показниками ASSIS та SCAS у студентів-мігрантів.
4. На основі отриманих даних розробити психологічні рекомендації щодо покращення адаптації студентів-мігрантів; представити просвітницькі матеріали у вигляді лекції (Додаток Д).

**Методами дослідження були:** анкетування, порівняння, інтерв'ю, узагальнена статистика, кореляційний аналіз.

**Практична значущість дослідження** полягає у тому, що отримані результати можуть бути використані психологами, кураторами міжнародних освітніх програм та викладачами для розробки заходів психологічної підтримки іноземних студентів. На основі дослідження створено комплекс психологічних рекомендацій щодо зниження акультираційного стресу та покращення адаптації студентів-мігрантів, а також просвітницьку лекцію, подану в Додатку Д.

**Припущення:** існує статистично значущий зв'язок між особистісними рисами та рівнем соціокультурної адаптації студентів-мігрантів. Студенти з

високими показниками відкритості досвіду, сумлінності, доброзичливості та екстраверсії матимуть вищий рівень показників соціокультурної адаптації.

**Ключові слова:** соціокультурна адаптація, студенти-мігранти, особистісні риси, акультураційний стрес, Big Five, ASSIS, SCAS, міжкультурна комунікація.

## **ABSTRACT**

The diploma project comprises 81 pages, 11 figures, 2 tables, 25 references (bibliography), and 6 appendices.

**Object of the study:** sociocultural adaptation of migrant students.

**Subject of the study:** the relationship between personality traits and the level of acculturative stress and sociocultural adaptation among migrant students.

**Purpose of the study:** to identify the influence of personality traits (according to the Big Five model) on the sociocultural adaptation of migrant students and their level of acculturative stress; to develop psychological recommendations aimed at improving adaptation processes in migrant students.

**Main research tasks:**

1. To conduct a theoretical review of modern approaches to the study of sociocultural adaptation and acculturative stress.
2. To analyze the role of personality traits in adaptation processes according to contemporary psychological models.
3. To empirically examine the relationship between Big Five traits and ASSIS and SCAS indicators among migrant students.
4. To develop psychological recommendations for improving the adaptation of migrant students based on the obtained data and to present educational materials in the form of a lecture (Appendix D).

**The research methods included:** questionnaires, comparison, interviews, descriptive statistics, and correlation analysis.

**Practical significance:** the obtained results can be used by psychologists, coordinators of international educational programs, and university instructors to design psychological support measures for international students. Based on the research, a set of psychological recommendations aimed at reducing acculturative stress and improving the adaptation of migrant students was developed, as well as an educational lecture presented in Appendix D.

**Assumption:** there is a statistically significant relationship between personality traits and the level of sociocultural adaptation among migrant students. Students with high

levels of openness to experience, conscientiousness, agreeableness, and extraversion are expected to demonstrate higher indicators of sociocultural adaptation

**Keywords:** sociocultural adaptation, migrant students, personality traits, acculturative stress, Big Five, ASSIS, SCAS, intercultural communication.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                           | 9  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ<br>ОСОБИСТІСНИХ РИС ТА СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ<br>СТУДЕНТІВ-МІГРАНТІВ..... | 13 |
| 1.1. Теоретичні підходи до розуміння сутності соціокультурної<br>адаптації.....                                      | 13 |
| 1.2. Взаємозв'язок особистісних рис і соціокультурної адаптації.....                                                 | 27 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....                                                                                           | 32 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ<br>ОСОБИСТІСНИХ РИС І СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ<br>СТУДЕНТІВ-МІГРАНТІВ.....  | 33 |
| 2.1. Методологічні засади вивчення особистісних рис та адаптації.....                                                | 33 |
| 2.2. Організація та вибірка дослідження.....                                                                         | 36 |
| 2.3. Використані методики для дослідження.....                                                                       | 39 |
| 2.4. Результати кількісного аналізу.....                                                                             | 43 |
| 2.4.1. Узагальнення та інтерпретація результатів емпіричного<br>дослідження.....                                     | 46 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....                                                                                           | 51 |
| РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ<br>АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-МІГРАНТІВ.....                             | 53 |
| 3.1. Психологічні стратегії сприяння успішній адаптації студентів-<br>мігрантів.....                                 | 53 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....                                                                                           | 59 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                        | 60 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                      | 65 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                         | 68 |

## ВСТУП

В сучасному світі проблема міграції стала дуже актуальною. Багато політичних та соціальних чинників впливають на вибір молодих людей виїзжати за кордон на навчання та для подальшого життя. В цей час, адаптація до нових соціальних і культурних умов, інтеграція у нову культуру та систему цінностей - стає складним психологічним процесом, що охоплює як зовнішні аспекти, такі як інтеграція у нове середовище, так і внутрішні, такі як становлення особистості. Для студентів-мігрантів цей процес дуже часто супроводжується аккультуричним стресом, зокрема культурним шоком, почуттям самотності без звичної обстановки та труднощами в комунікації на мові, що не є рідною.

Дослідження останніх років часто розглядають проблеми міграції, адже сучасні процеси глобалізації призводять до стрімкого зростання кількості людей, що обирають планувати життя за кордоном. Роботи вчених (Ward & Kennedy, 1999; Sandhu & Asrabadi, 1994; Costa & McCrae, 1992) свідчать про те, що рівень соціокультурної адаптації значною мірою залежить від індивідуальних особливостей психіки людини. Такі риси, як емоційна стабільність, відкритість до нового досвіду, сумлінність та екстраверсія, можуть допомагати більш ефективній адаптації до нової культури. В українському науковому просторі, навідміну від зарубіжного, ця проблема, на жаль, розглянута недостатньо, що обумовлює актуальність більш детального вивчення зв'язку між особистісними рисами та соціокультурною адаптацією студентів мігрантів.

Об'єктом дослідження є процес соціокультурної адаптації студентів мігрантів до нових соціальних і культурних умов, інтеграція у нову культуру та систему цінностей.

Предметом дослідження є зв'язок між особистісними рисами та рівнем адаптації до життя в новій країні у українських студентів, що виїхали за кордон для здобуття вищої освіти або продовження навчання.

Основне припущення щодо очікуваних результатів роботи полягає в передбаченні, що існує статистично значущий зв'язок між особистісними рисами та рівнем соціокультурної адаптації студентів-мігрантів. Наприклад, студенти з високими показниками відкритості досвіду, сумлінності, доброзичливості та емоційної стабільності матимуть вищий рівень показників соціокультурної адаптації. Натомість високий рівень нейротизму корелюватиме з вищими показниками аккультурного стресу та нижчою ефективністю адаптації.

Метою цього дослідження є виявлення зв'язку між особистісними рисами студентів, що виїхали за кордон для здобуття вищої освіти та їх адаптацією до соціальних та культурних аспектів життя в обраній новій країні.

Завданням дослідження є:

1. Аналіз теоретичних матеріалів, що описують підходи до вивчення процесу соціокультурної адаптації особистості.
2. Опрацювання методик для дослідження особистісних рис, зокрема п'ятифакторної моделі (Big Five)
3. Емпіричне дослідження рівню аккультурного стресу та соціокультурної адаптації серед студентів мігрантів.
4. Визначення кореляційних зв'язків між рисами особистості та показниками адаптації.
5. Узагальнення результатів дослідження та надання практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки студентам в процесі адаптації.

Для проведення дослідження було обрано 3 загальновідомі методики:

1. **Big Five Inventory (Costa & McCrae, 1992)** — визначення п'яти базових рис особистості (екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, нейротизм, відкритість досвіду).
2. **Acculturative Stress Scale for International Students (Sandhu & Asrabadi, 1994)** — оцінка рівня аккультурного стресу у інтернаціональних студентів.
3. **Sociocultural Adaptation Scale (Ward & Kennedy, 1999)** — вимірювання рівня соціокультурної адаптації.

Отримані за допомогою вищезазначених методик дані було опрацьовано за допомогою методів узагальненої статистики та кореляційного аналізу.

В дослідженні взяли участь 31 особа студентського віку (17-28 років), що проживають та навчаються за кордоном, зокрема в таких країнах як Австрія, Іспанія, Швеція, Польща, більше одного року.

Інформаційною базою дослідження стали наукові публікації вітчизняних та зарубіжних авторів, що присвячені проблемам соціокультурної адаптації, аккультурного стресу та особистісних рис.

У ході дослідження було отримано нові дані, що розширюють знання про взаємозв'язок особистісних рис і процесів соціокультурної адаптації осіб студентського віку.

Основні положення новизни полягають у тому, що:

1. Вперше у вітчизняній психології було організовано та виконано емпіричне дослідження зв'язку між п'ятифакторною моделлю особистості (Big Five) та показниками соціокультурної адаптації, що виміряні за шкалами ASSIS і SCAS.
2. Встановлено, що високі показники відкритості досвіду, сумлінності та доброзичливості позитивно корелюють із успішністю соціокультурної адаптації, тоді як високий нейротизм — з підвищеним рівнем аккультурного стресу.
3. Визначено роль окремих рис особистості у процесах психологічної інтеграції студентів-мігрантів у нове культурне середовище.
4. Розширено теоретичне розуміння соціокультурної адаптації як багатовимірного процесу, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, пов'язані з особистісними характеристиками індивіда.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у роботі психологів, викладачів і працівників міжнародних освітніх програм, які супроводжують та підтримують іноземних студентів у процесі їх адаптації до нового культурного середовища та системи цінностей країни, в якій вони навчаються.

Отримані результати можуть бути застосовані для:

1. Розробки програм психологічної підтримки студентів-мігрантів із урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.
2. Побудови тренінгів із розвитку міжкультурної компетентності та стресостійкості в умовах імміграції.
3. Оптимізації процесу адаптації у вищих навчальних закладах при плануванні інтеграційних заходів шляхом урахування особистісних характеристик студентів.
4. Використання отриманих даних у подальших наукових дослідженнях, що присвячені проблемам міжкультурної адаптації, аккультурного стресу та особистісного розвитку в умовах міграції.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РИС ТА СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-МІГРАНТІВ

### 1.1. Теоретичні підходи до розуміння сутності соціокультурної адаптації

Теоретичні аспекти проблеми адаптації за кордоном розглядаються в рамках різних напрямків та концепцій та є представленими в дослідженнях як зарубіжних, так і вітчизняних наукових діячів. На жаль, в українському науковому просторі не так багато робіт присвячені темі адаптації студентів до життя в новій країні. Зокрема, в роботах О. Білякової досліджується питання адаптації українських студентів до навчання у закладах вищої освіти у Республіці Польща [1, 2]. В її наукових працях проаналізовано дані відповідно до концепцій канадського вченого та психолога Дж. Беррі, що описують процес входження особи в нову культуру. Він пов'язаний з двома основними проблемами, між якими студент-мігрант має знайти баланс. Це підтримка своєї рідної культури та налагодження міжкультурних контактів та при звичаєння до життя в новій країні [3].

Щодо проблем в повсякденному житті, науковець зазначає, що велика кількість студентів стикається з труднощами у пошуках роботи, купівлю або орендою житла, облаштуванням у місті та вивченням законів і правил країни. Досить часто соціальні та психологічні проблеми освітніх іммігрантів пов'язані з тим, що умов їхнього нового життя за кордоном дуже сильно відрізняються від їхнього способу життя у рідній країні. Це призводить до туги за домом, батьківщиною, друзями та коханими. Це особливо сильно спостерігається у осіб, що були вимушені переїхати закордон з початком повномасштабного вторгнення, адже люди не готувались до того, щоб покинути власне житло та ритм життя, та стикнутися з труднощами адаптації в чужій країні.

Отже, українські студенти, які навчаються за кордоном, найчастіше стикаються з культурними та комунікативними труднощами, а проблеми з навчанням виникають більш рідко. Можна сказати, що процес адаптації має дві

головні задачі: перша - це пристосування до життя в новій країні, коли студент приймає іншу культуру та звикає до нових умов; друга - це намагання зберегти зв'язок із рідною країною, щоб не втратити власну ідентичність.

Більшість українських студентів намагаються знайти баланс між цими двома сторонами — вони поступово інтегруються у нове середовище, але при цьому підтримують стосунки з родиною та друзями в Україні. Це допомагає їм краще адаптуватися, не відчувати себе відірваними від дому й зберігати психічну рівновагу під час навчання за кордоном.

Окрім вищезазначених ресурсів, проблема соціокультурної адаптації серед осіб студентського віку розглядається у статті “Соціокультурна адаптація студентів-мігрантів у сучасному освітньому середовищі” А. Єфімовою, де соціокультурна адаптацію студентів-мігрантів описується як складний процес входження особистості в нове культурне, соціальне й освітнє середовище. Авторка наголошує, що в умовах глобалізації та посилення академічної мобільності питання адаптації набуває важливого значення. Збільшення кількості студентів, які здобувають освіту за межами власної країни, створює нові виклики для освітніх систем і суспільства в цілому. Єфімова зазначає, що для студентів-мігрантів навчання за кордоном є не лише академічним, а й глибоко соціальним і культурним досвідом. Їм доводиться долати мовний бар'єр, відмінності в цінностях, соціальних нормах і моделях поведінки, що нерідко супроводжується стресом, почуттям ізоляції та втрати ідентичності. Саме тому розуміння механізмів соціокультурної адаптації має не лише наукове, а й практичне значення — для розробки ефективних стратегій підтримки студентів у міжнародних освітніх програмах.

Для уточнення змісту поняття “соціокультурна адаптація” Єфімова спирається на класичні концепції соціальної адаптації (Е. Дюркгейм, Т. Парсонс, Р. Мертон), культурної адаптації (М. Херсковіц, Р. Лінтон) і теорії аккультурації Дж. Беррі. Вона підкреслює, що в сучасному розумінні соціокультурна адаптація - це інтеграційний процес взаємного пристосування індивіда і нового

соціокультурного середовища, який передбачає баланс між збереженням власної ідентичності та освоєнні нових культурних норм.

Авторка виділяє два ключові виміри цього процесу: соціальний (пристосування до нових форм міжособистісної взаємодії, соціальних ролей і статусів у навчальному колективі та суспільстві) та культурний (прийняття норм і цінностей нової культури, розвиток міжкультурної компетентності, толерантності й емпатії). Підкреслюється, що успішна адаптація неможлива без одночасної взаємодії обох складових: соціальної (поведінкової) і культурної (ціннісно-світоглядної).

Єфімова наголошує, що для молодих людей період навчання в іншій країні - це одночасно криза розвитку та можливість самореалізації. Студент переживає зміну середовища, втрачає соціальну підтримку родини, потрапляє в умови іншого культурного коду. Тому адаптація часто супроводжується емоційним напруженням, культурним шоком, зниженням самооцінки.

У висновку авторка систематизує внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на адаптацію:

1. Внутрішні (особистісні): мотивація до навчання і пізнання нової культури; емоційна стійкість, саморегуляція, самооцінка; відкритість до нового досвіду, рівень міжкультурної компетентності; знання мови країни перебування.
2. Зовнішні (соціальні): характер взаємин у студентській групі, наявність підтримки з боку викладачів; соціально-культурна політика приймаючої сторони; ставлення місцевого населення до іноземців; наявність діаспорних і волонтерських організацій, що допомагають адаптуватися.

За думкою авторки, успішність адаптації визначається гармонійною взаємодією цих факторів. При домінуванні позитивних соціальних контактів процес відбувається швидше та природніше, а за наявності дискримінації чи культурних бар'єрів - сповільнюється.

На основі аналізу емпіричних даних і досліджень у галузі міжкультурної психології Єфімова виокремлює типові проблеми: мовний бар'єр; відмінності у формах спілкування та стилях навчання; почуття самотності, відчуженості,

культурного шоку; проблеми визнання академічних досягнень; конфлікт культурних цінностей; дискримінація або упереджене ставлення до іноземців. Особливо небезпечною є тенденція до соціальної ізоляції, коли студент замикається у вузькому колі земляків і уникає контактів із місцевими студентами. Це призводить до “псевдоадаптації”, коли зовні людина пристосовується, але внутрішньо залишається відірваною від нового середовища.

Отже, робота Анни Єфімової має важливе значення як теоретичне, так і практичне, для глибшого розуміння феномену соціокультурної адаптації. Вона систематизує основні наукові підходи та пропонує комплексний погляд на проблему, поєднуючи соціологічні, психологічні й педагогічні аспекти. Єфімова дає цілісне визначення соціокультурної адаптації як інтеграційного процесу взаємодії культур. Це розуміння дозволяє подолати вузьке трактування адаптації як простого “пристосування”. Авторка показує, що йдеться про двосторонній процес, у якому студент не лише засвоює нову культуру, а й впливає на неї власними смислами. Такий підхід допомагає пояснити динаміку сучасного мультикультурного суспільства, де відбувається взаємозбагачення культур.

Практична цінність роботи полягає в тому, що описані авторкою моделі підтримки студентів-мігрантів можна використати при розробці програм адаптації в університетах. Важливим є акцент на створенні інтегрованого освітнього середовища — не ізольованого “для іноземців”, а спільного для всіх студентів, де панують повага та культурний діалог.

Також, авторка слушно підкреслює, що адаптація має етапний характер і часто проходить через кризові фази. Це важливо для розуміння поведінки студентів-мігрантів, які можуть тимчасово проявляти замкненість чи апатію. Знання цих закономірностей допоможе викладачам і кураторам адекватно реагувати на труднощі адаптації, не сприймаючи їх як небажання інтегруватися. Науковиця фактично пропонує модель формування міжкультурної компетентності через освітній процес. Це відповідає сучасним тенденціям європейської освіти, де навички комунікації в мультикультурному середовищі вважаються ключовою компетенцією. Таким чином, її дослідження допомагає

зрозуміти, як через освіту можна виховати “громадянина світу”, здатного до ефективного діалогу культур [8].

Українські науковці О. Ровенчак та В. Володько в статті «Особливості соціокультурної адаптації українських іммігрантів у США» вказують, що існують різні типи міграції: освітня, туристична, сімейна, інтелектуальна, а також, трудова міграція низько кваліфікованих працівників, спираючись на проаналізований процес адаптації українців третьої (післявоєнної) та четвертої (сучасної) хвиль еміграції. Науковцям вдалося виявити проблеми, моделі й закономірності соціокультурної адаптації українців у США. Автори розглядають адаптацію як двосторонній процес взаємопристосування між іммігрантами та суспільством прийому. У статті виокремлено кілька моделей адаптації: асиміляцію, сегрегацію, маргіналізацію та створення діаспор. Результати дослідження показали, що найхарактернішою моделлю адаптації для українців є діаспоризація - збереження власної культури при одночасному частковому прийнятті американських норм і цінностей. Асиміляція проявляється частково, здебільшого у змішаних шлюбах і в молодших поколіннях. Автори спираються на теорію М. Гордона, який виділяв сім стадій асиміляції (структурну, культурну, шлюбну тощо), та відзначають, що українці пройшли лише окремі з них.

Серед основних труднощів адаптації респонденти даного дослідження зазначають: мовний бар'єр, проблеми з працевлаштуванням, пошук житла, нерозуміння соціокультурного контексту та побутових норм США. Водночас більшість відзначає толерантність американців, мультикультурність суспільства й підтримку з боку українських громад. Адаптація у середньому триває від двох до двадцяти років, причому участь у діаспорних організаціях значно її спрощує. [6].

Отже, автори зробили висновок, соціокультурна адаптація українських іммігрантів у США є загалом успішною, відбувається у формі діаспоризації з елементами асиміляції. Рівень успішності залежить від віку, освіти, мовної компетенції та тривалості перебування. Проблеми дискримінації є незначними і частіше виникають у взаємодії з іншими мігрантами, ніж з американцями.

Це дослідження має велику цінність для розуміння соціокультурної адаптації студентів-мігрантів, оскільки демонструє універсальні закономірності інтеграції в нове середовище.

По-перше, воно підтверджує, що адаптація — це не одностороннє «пристосування», а взаємний процес, у якому важливу роль відіграє відкритість приймаючого суспільства. Це може допомогти університетам створювати умови, які полегшують інтеграцію студентів — через мовну підтримку, міжкультурні клуби, спільні заходи.

По-друге, підхід авторів підкреслює важливість збереження власної культурної ідентичності. Студенти-мігранти, як і дорослі іммігранти, краще адаптуються, коли можуть підтримувати зв'язок із національною спільнотою, а не відмовляються від неї. Отже, університети можуть сприяти створенню студентських діаспор або клубів за інтересами, що забезпечують баланс між інтеграцією та культурною автономією.

По-третє, результати вказують, що головними бар'єрами є мовна та соціальна ізоляція, а не культурні відмінності. Це може бути корисним при розробці програм адаптації іноземних студентів, які мають поєднувати навчання мови з практичними навичками взаємодії у новому середовищі (комунікація, побут, академічна культура).

Отже, досвід українських іммігрантів у США показує, що успішна соціокультурна адаптація базується на балансі інтеграції та збереження національної ідентичності, що повною мірою можна застосувати до освітніх стратегій для студентів-мігрантів. Такі дослідження допомагають не лише зрозуміти специфіку міжкультурних процесів, а й практично впливають на формування політики інтернаціональної освіти.

Також, проблемою адаптації українських освітніх мігрантів до умов життя за кордоном займалися українські наукові діячі Гірник А. М. та Гірник Г. А. Автори підкреслюють, що дослідження адаптації українських студентів за кордоном практично не проводилось, окрім поодиноких праць (зокрема, О. Біляковської щодо студентів у Польщі). Стаття “Особливості адаптації

українських освітніх мігрантів до умов життя за кордоном” зазначає, що освітня міграція є зростаючим глобальним явищем: за даними ООН 2013 року, кількість міжнародних мігрантів сягнула 232 млн, а щороку понад 5 млн осіб виїжджають за кордон саме з освітньою метою [7]. Цей процес створює значний соціокультурний і психологічний виклик, оскільки молоді люди опиняються у новому середовищі, де діють незнайомі правила, норми поведінки, цінності та культурні стандарти. Автори статті провели дослідження, що мало пілотажний характер. Вибірку становили 42 українські студенти, які навчаються в різних країнах (Італія, Канада, Китай, Нідерланди, Німеччина, Польща, США, Франція). Методами дослідження були: контент-аналіз письмових відповідей на відкриті запитання анкети, розміщеної на українському сайті *openstudy.org.ua*, та інтерв’ю, зібраних методом “снігової кулі”. Використовувалась методика “незакінчених речень”. Респондентам пропонувалося продовжити три фрази: “Найскладнішим моментом після мого переїзду за кордон було...”, “Те, що мене підтримує, коли я далеко від дому, це...”, “Коли я поїхав/поїхала за кордон, для мене було незвично (дивно)...”. Таке завдання дозволяло виявити суб’єктивні переживання, труднощі, а також джерела підтримки.

На основі контент-аналізу було виділено чотири головні категорії проблем. Найбільший відсоток займали культурно-комунікаційні, такі як: мовний бар’єр, відмінності в культурі, багатонаціональність середовища, специфіка місцевого менталітету. На другому місці стояли соціально-психологічні складності: ностальгія за домом, самотність, необхідність самостійності, пошук друзів. Освітні та побутові труднощі, такі як: інші вимоги до навчання, інакша система оцінювання, новий формат взаємин “викладач–студент”, труднощі з житлом, фінансами, організацією часу, роботою також мали значний вплив на процес адаптації за кордоном, але, порівняно з першими двома пунктами - менший. Українські студенти часто відзначали труднощі спілкування іноземною мовою. Водночас вони не повідомляли про випадки ксенофобії чи дискримінації - навпаки, підкреслювали толерантність і доброзичливість мешканців більшості європейських країн.

Дослідження виявило дві головні тенденції поведінки студентів: інтеграція – активне залучення до життя нової культури через вивчення мови, пошук нових друзів, участь у місцевих заходах, нові хобі; уникання – утримання від повноцінного включення в нове середовище, опора на рідні контакти, дистанціювання від локальної культури. Переважаючою виявилася стратегія уникання (79 %). Вона має дві форми: підтримання зв'язку з батьківщиною (регулярне спілкування з рідними, друзями, користування українськими медіа, участь у діаспорних спільнотах); “втеча від реальності” через емоційне уникання нових контактів, закритість, обмеження комунікації до мінімуму. Водночас наявні й приклади успішної інтеграції, коли студенти опановують мову, долучаються до місцевого студентського життя та розширюють коло спілкування. Зважаючи на такі результати дослідження, автори наголошують, що значну роль у полегшенні адаптації відіграють інституційні структури приймаючих університетів: відділи міжнародних студентів, психологічні служби, студентські діаспори, організації, що надають гранти (Erasmus Mundus, Fulbright тощо). Такі структури допомагають новоприбулим через мовні курси, тьюторські програми, дискусійні клуби, культурні події. Це сприяє формуванню почуття приналежності й зменшує соціальну ізоляцію [7].

Отже, можна зробити висновок, що найгострішими виявились труднощі, пов'язані з культурно адаптацією та мовним бар'єром, тоді як проблеми освітнього характеру турбували менше. Це можна пояснити там, що велика кількість абітурієнтів не планувала вступ до університету закордон, тому вони завчасно не готувалися та не вивчали мову та менталітет країни навчання.

Дослідження Гірників має високу цінність для розуміння соціокультурної адаптації студентів-мігрантів, оскільки воно не лише описує проблеми, а й демонструє механізми їх подолання. Його можна розглядати як емпіричну базу для розроблення теоретичної моделі адаптації в сучасних умовах глобальної мобільності молоді.

Аналізуючи тему адаптації мігрантів, слід зазначити, що переїзд до нової країни з метою навчання має характеризуватись короткостроковим

перебуванням, та, в результаті якого, особа повертатиметься до рідної країни. Та, на жаль, на практиці ситуація виглядає інакше. Дослідження Є. Стадного для Vox Ukraine говорять про те, що за останні 15 років кількість українців, що навчаються в західних університетах, виросла більш ніж у п'ятеро: з 21 тис. осіб у 2008/2009 навчальному році до 115 тис. осіб у 2023/2024 навчальному році (Рис. 1.1).

В дослідженні говориться, що з 2008 по 2014 роки приріст кількості українських студентів, що навчаються за кордоном був 2-4 тис. осіб щороку. В цих цифрах не було нічого особливого, адже така кількість осіб є типовою для освітньої міграції, адже частина української молоді шукала більш якісний рівень освіти та, як наслідок, побудову кар'єри в країнах з вищою середньою зарплатнею.

Російська агресія проти України, що розпочалася у 2014 році, суттєво прискорила процеси освітньої міграції. Кількість українських студентів, які обирають навчання за кордоном, майже подвоїлася, досягнувши близько 10 тисяч осіб щороку. Серед основних чинників цього явища, окрім війни, можна назвати економічну нестабільність та відчуття невизначеності в країні, а також частковий зсув студентських пріоритетів із російських до європейських навчальних закладів [4].

У період з 2018 по 2022 роки, завдяки певній економічній стабілізації, а згодом через пандемію, що обмежила міграційні потоки, чисельність українських студентів за кордоном залишалася відносно стабільною — близько 70–75 тисяч осіб (Рис. 1.1).

Початок повномасштабної війни росії проти України став потужним каталізатором нової хвилі міграції, у тому числі освітньої. Мільйони громадян, серед яких значна частка молоді, були змушені залишити країну. У результаті кількість українських студентів у західних університетах протягом року зросла майже на 50%, досягнувши 109 тисяч, після чого темпи зростання сповільнилися. За даними 2023/2024 навчального року їхня кількість становила вже 115 тисяч [4].



Рисунок 1.1. Кількість українських студентів, які навчаються в закордонних університетах та їхня частка від українських студентів денної форми

Що до країн, які обирали українські студенти для навчання лідирували: Німеччина та Польща, далі йшли США, Франція та Чехія. Та, з 2022 року, вимушена міграція посилила домінування Польщі у виборі абітурієнтів (46210 осіб станом на 2023/2024 або 40% усіх студентів з України, що навчалися за кордоном) (Рис. 1.2). Отже, можна зазначити, що, до повномасштабного вторгнення, за кордоном навчалися 9% українських студентів. 2022 року цей показник зріс до 11,9%, а 2023 року трохи знизився — до 11,4%.

Згідно з даними Євростату [5], у 2022 році понад чотири мільйони громадян України, переважно жінки та діти, були змушені залишити країну й шукати притулку в державах Європейського Союзу. Серед цієї хвилі мігрантів значну частку становила молодь шкільного та студентського віку, яка,

опинившись за кордоном, отримала шанс продовжити або розпочати навчання у закладах вищої освіти приймаючих країн (Рис. 1.3).

| Місце | 2008/2009 | Кількість | 2013/2014      | Кількість | 2021/2022  | Кількість | 2023/2024  | Кількість |
|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| 1     | Німеччина | 8121      | Польща         | 15123     | Польща     | 36011     | Польща     | 46210     |
| 2     | Польща    | 2831      | Німеччина      | 8671      | Німеччина  | 8450      | Німеччина  | 11961     |
| 3     | США       | 1716      | Чехія          | 1958      | Словаччина | 5555      | Канада     | 10905     |
| 4     | Франція   | 1349      | Італія         | 1832      | Чехія      | 4377      | Словаччина | 10197     |
| 5     | Чехія     | 1017      | Канада         | 1590      | Італія     | 2858      | Чехія      | 6780      |
| 6     | Угорщина  | 787       | США            | 1464      | Канада     | 1940      | Франція    | 3719      |
| 7     | Італія    | 772       | Іспанія        | 1418      | США        | 1835      | Австрія    | 3222      |
| 8     | Австрія   | 675       | Франція        | 1320      | Іспанія    | 1888      | Італія     | 2975      |
| 9     | Іспанія   | 558       | Австрія        | 1180      | Австрія    | 2076      | США        | 2183      |
| 10    | Канада    | 525       | Великобританія | 835       | Болгарія   | 1343      | Іспанія    | 2015      |

Рисунок 1.2. Топ-10 західних країн за кількістю українських студентів у 2008/2009, 2013/2014, 2021/2022 та 2023/2024 роках.

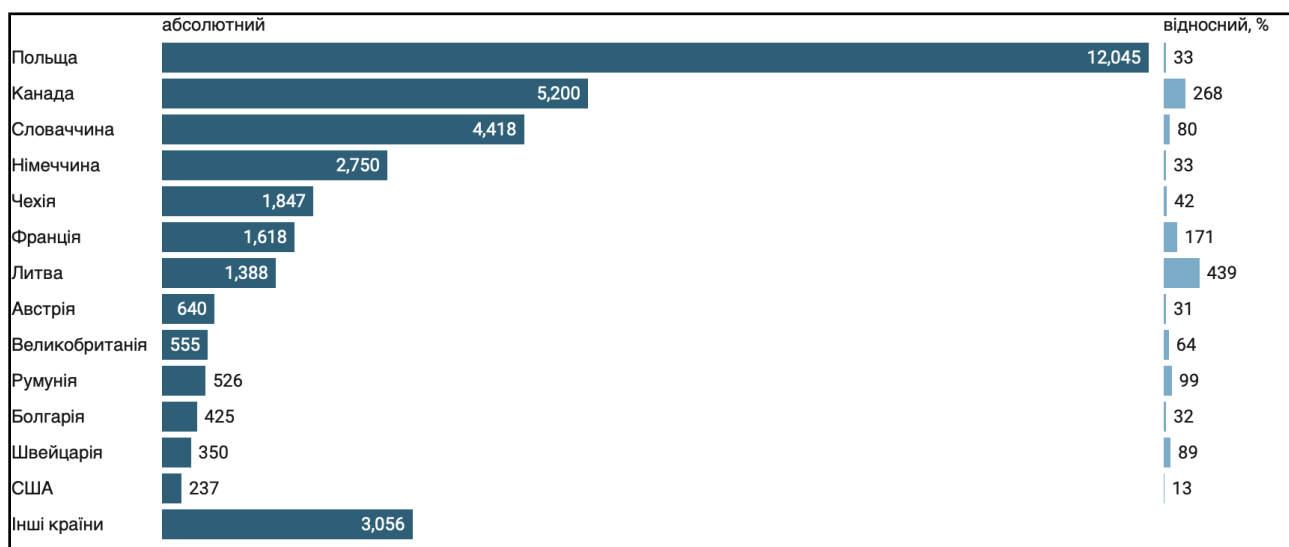


Рисунок 1.3. Абсолютний та відносний приріст українських студентів у 2022/2023 н.р. порівняно з 2021/2022 н.р.

Кожного року з України на навчання за кордон виїжджає чимало вступників, але точно сказати, скільки саме — складно. Найбільша кількість українських студентів обирають Польщу та Німеччину. У Польщі рахують тільки тих, хто вступив на бакалаврат (або медичні програми, які об'єднують бакалаврат і магістратуру), а в Німеччині враховують усіх, хто навчається в першому

семестрі університету. У 2022/2023 навчальному році таких українців було близько 26 тисяч, а в 2023/2024 — майже 23 тисячі. До війни щороку до цих двох країн вступало приблизно від 13 до 15 тисяч українців (Рис. 1.4).

Загалом, після початку повномасштабного вторгнення, загальна кількість вступників з України в західні університети збільшилась більше ніж вдвічі: з 25 тисяч до 2021 року до 45-50 тисяч у 2022 році (Рис 1.5).

Не зовсім зрозуміло, чи всі ці студенти приїхали туди спеціально для навчання, чи частина з них уже жила там і закінчила місцеву школу. У Німеччині, наприклад, лише близько 8% українських вступників мали німецькі документи про середню освіту, тому можна припустити, що більшість приїхали туди саме для вступу. Також деякі школярі могли переїхати раніше, навчатися дистанційно в Україні, а потім вступати до університету в Німеччині. Це пов'язано з тим, що Німеччина визнає 11 років української школи плюс один рік університету як еквівалент 12 років німецької школи, якщо студент володіє німецькою мовою на рівні C1.

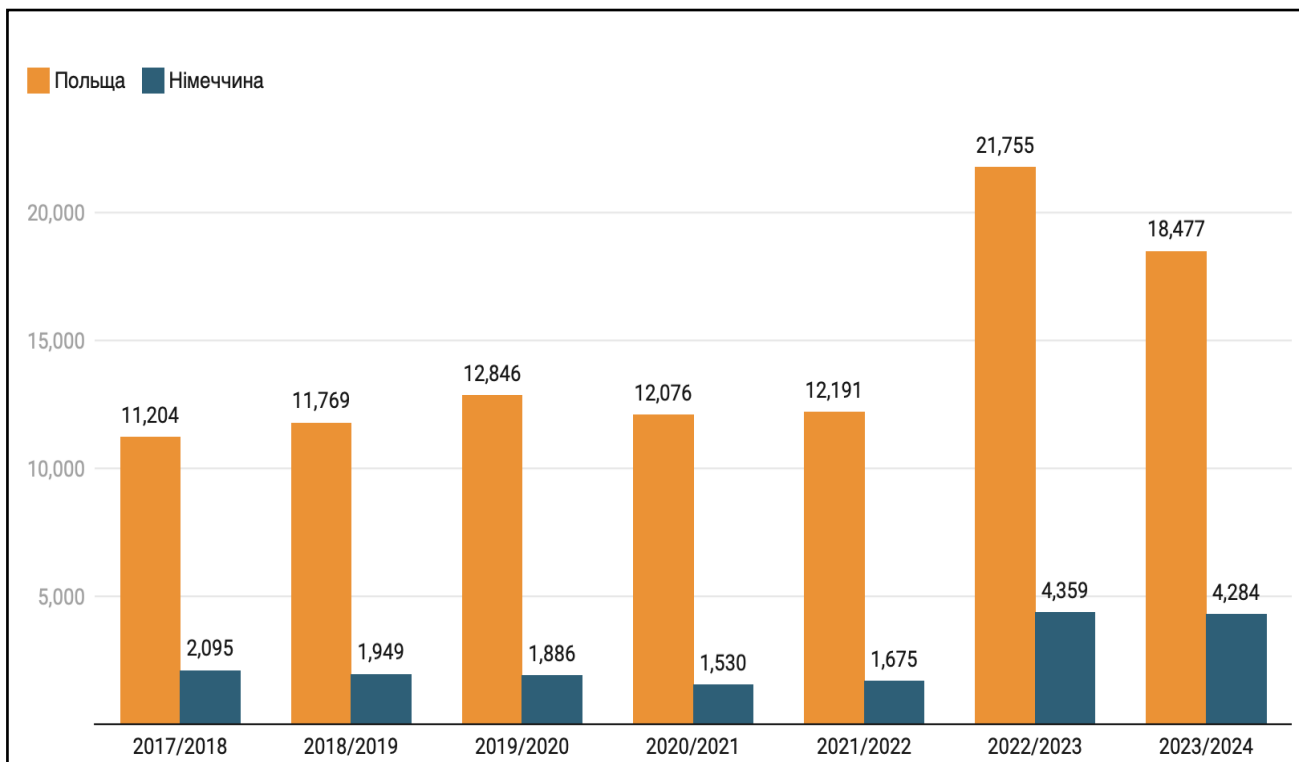


Рисунок 1.4. Кількість громадян України, зарахованих на навчання в Польщі та Німеччині

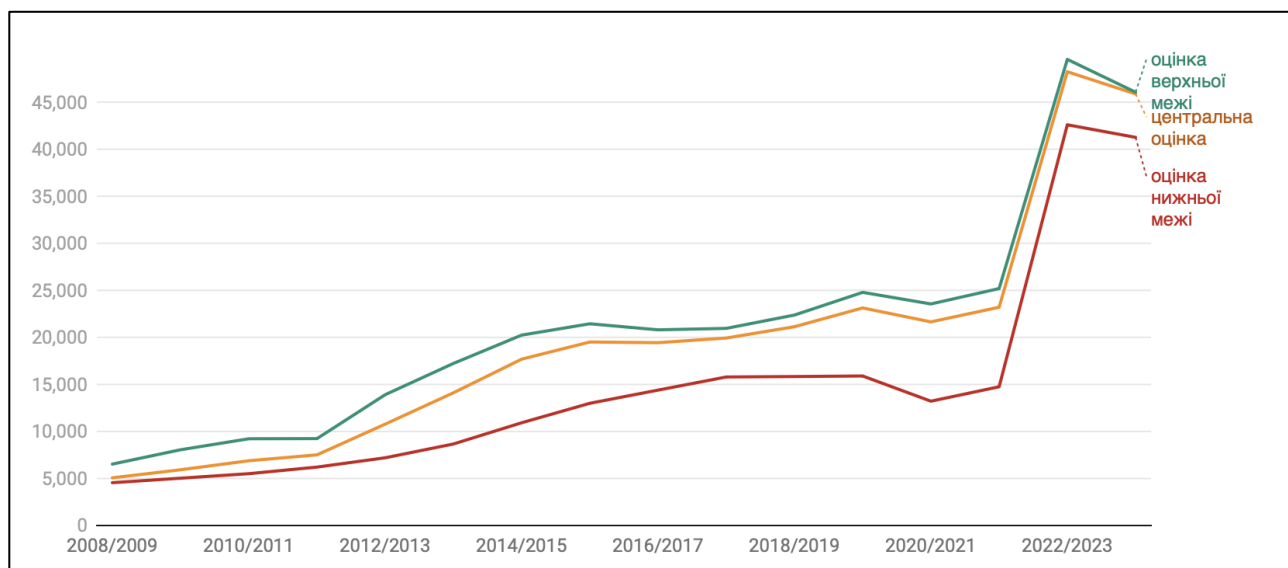


Рисунок 1.5. Оцінка щорічної кількості вступників з України в західних Університетах

Отже, данні дослідження Є. Стадного є надзвичайно важливими для розуміння проблеми адаптації українських студентів за кордоном. Вони вказують на велику кількість осіб, що виїхали з початком повномасштабної війни, з чого можна припустити, що не всі первинно прагнули залишити рідну країну в пошуках кращої освіти чи кар'єри. Та, через ситуацію, що склалася, молоді люди, що опинились за кордоном, переживали не тільки стрес, пов'язаний з великими змінами в житті, такими як закінчення школи та вступ до університету, а і переживання, пов'язані з триваючою війною в Україні. Це приводить до висновку, що дослідження адаптації студентів-мігрантів є надзвичайно важливим аспектом практичної психології, адже його результати можна використовувати для кращого розуміння внутрішнього стану осіб, та розробки програм підтримки та допомоги.

З іноземних науковців, що досліджували проблему соціокультурної адаптації обов'язково потрібно виділити роботу Дая Сінгха Сандху та Бадіолаха Асрабаді «An Acculturative Stress Scale for International Students». Дослідження має надзвичайну цінність не лише як методологічна розробка, але й як глибоке теоретичне підґрунтя для розуміння процесу соціокультурної адаптації студентів-мігрантів. Ця робота дає змогу подивитися на адаптацію не як

на швидкий акт звикання до нової культури, а як на динамічний психологічний процес, у якому взаємодіють особистість, суспільство та культура. У більшості традиційних досліджень адаптацію студентів-мігрантів розглядали через зовнішні показники, такі як успішність у навчанні, володіння мовою, рівень інтеграції в студентське середовище. Проте стаття Сандху та Асрабаді зміщує фокус на внутрішній, емоційно-психологічний вимір цього процесу, тобто на зв'язок з особистісними рисами.

Дослідники є авторами шкали ASSIS — інструменту для вимірювання рівня аккультурного стресу у міжнародних студентів, тобто психологічних труднощів, що виникають через адаптацію до нової культури. Шкала ASSIS виявляє, що за зовнішнім «пристосуванням» часто приховується емоційна напруга, страх відчуження. Це ще раз доводить, що соціокультурна адаптація — це не лише питання зовнішньої поведінки, а передусім внутрішня перебудова системи цінностей, ідентичності та почуття приналежності. Таким чином, ASSIS допомагає емпірично виміряти поняття адаптації, як особистісно-психологічний феномен [10].

Джеру Бай, американська науковиця китайського походження у статті “Development and Validation of the Acculturative Stress Scale for Chinese College Students in the United States (ASSCS)” — описує створення надійного інструменту для вимірювання аккультурного стресу китайських студентів у США. За Дж. Бай, аккультурний стрес — це напруга, яка виникає, коли людина пристосовується до нової культури, і він може впливати на психічне здоров'я, соціальні зв'язки та академічні результати студентів [9].

Найбільш практичним компонентом статті є чіткий алгоритм створення та перевірки психометричного інструменту. Авторка описує, як сформувала початковий пул з 72 пунктів, провела пілотування, застосувала Exploratory Factor Analysis, і зрештою вивела п'ятифакторну структуру. Цей процес є цінним зразком для будь-якого дослідження, де планується розробка нової шкали, адже показує важливість якісного інтерв'ю з представниками цільової групи, щоб мова опитувальника справді відображала досвід респондентів. Також важливим є

поступове очищення шкали від надлишкових пунктів і перевірка внутрішньої узгодженості (Cronbach's alpha); Використання кореляцій з депресією та життєвим задоволенням є способом перевірки конструктивної валідності.

Ще один важливий елемент цієї роботи - це концептуальна модель п'яти вимірів стресу: мовна недостатність, соціальна ізоляція, сприйнята дискримінація, академічний тиск і почуття провини перед родиною. Особливо цікавим є останній фактор — “почуття провини перед родиною”. Він рідко трапляється в західних дослідженнях, але добре пояснює досвід студентів з колективістських культур. Цей аспект можна застосувати ширше — до будь-яких груп мігрантів, для яких сімейна лояльність і збереження честі є важливими цінностями. Найбільша цінність цієї статті — у її здатності показати, що аккультульний стрес не є абстрактним конструктом, а живим досвідом конкретних людей, у якому тісно переплітаються культура, мова, соціальні ролі й емоційна близькість.

В даній магістерській роботі також застосовано інструмент для вимірювання аккультульного стресу описаний в оригінальній статті: “*The Measurement of Sociocultural Adaptation*” за авторством К. Варда та А. Кеннеді. [12]. SCAS - це опитувальник, який має на меті виміряти соціокультурну адаптацію як рівень компетентності в поведінці у осіб, які перебувають у новому культурному середовищі. Поняття “соціокультурна адаптація” у цій моделі означає здатність справлятися з повсякденними життєвими й соціальними завданнями в культурі-приймачці (наприклад, спілкування, використання транспорту, бюрократія тощо).

## **1.2. Взаємозв'язок особистісних рис і соціокультурної адаптації**

Процес соціокультурної адаптації особистості неможливо розглядати поза контекстом її індивідуально-психологічних особливостей. Коли людина опиняється в новому культурному середовищі, саме її особистісні риси стають ключем до того, як швидко й гармонійно вона зможе там адаптуватися.

Соціокультурна адаптація — це не лише процес звикання до нових умов життя, а й, насамперед, відображення внутрішньої гнучкості, відкритості та психологічної зрілості особистості. Те, як ми реагуємо на зміни, як будуюмо стосунки з людьми іншої культури, як долаємо стрес і невпевненість, — усе це залежить від наших внутрішніх якостей. Тому, можна сказати, що успішність входження в нове культурне середовище значною мірою залежить від системи рис характеру, які визначають поведінку, емоційні реакції та стиль взаємодії людини з оточенням.

Особистісні якості виступають внутрішніми ресурсами, які допомагають ефективно долати труднощі, пов'язаних із міжкультурними відмінностями. Люди з високим рівнем емоційної стабільності, самоконтролю та відкритості до нового, як правило, легше знаходять спільну мову з представниками інших культур. Їм простіше сприймати відмінності не як загрозу, а як джерело нового досвіду. Водночас, якщо домінує невротичність, тривожності або низька стресостійкість, це може стати чинниками ризику, адже замкненість, тривожність чи низька самооцінка можуть ускладнювати процес адаптації, посилюючи почуття самотності або культурного шоку.

На думку сучасних дослідників, соціокультурна адаптація є не лише процесом пристосування до нових норм, а й відображенням гнучкості та зрілості особистості. Особистісні риси не лише впливають на те, як людина пристосовується, — сам процес адаптації теж змінює особистість. Нове середовище розширює її досвід, формує толерантність, гнучкість і здатність приймати різноманіття світу. Тому вивчення взаємозв'язку між особистісними рисами та соціокультурною адаптацією допомагає краще зрозуміти, чому одні люди швидко інтегруються в інше суспільство, а інші потребують більше часу й підтримки.

Так, у статті Анни Єфімової “Соціокультурна адаптація студентів-мігрантів у сучасному освітньому середовищі” цей взаємозв'язок описано прямо і чітко [8]. Авторка вказує, що успішність адаптації визначається як зовнішніми, так і внутрішніми (особистісними) факторами. Серед внутрішніх чинників вона прямо

називає: емоційну стійкість; саморегуляцію; самооцінку; мотивацію до навчання; відкритість до нового досвіду; толерантність і комунікативні здібності. Ці характеристики фактично описують класичні риси особистості, що корелюють з “Великою п’ятіркою” (Big Five):

- відкритість → сприяє культурній гнучкості;
- екстраверсія → допомагає у встановленні соціальних контактів;
- добросовісність і саморегуляція → полегшують навчальну адаптацію;
- емоційна стабільність (низький нейротизм) → зменшує ризик культурного шоку. [8].

Досліджуючи тему особистісних рис варто обов’язково звернутись до оригінальної роботи Пола Кости та Роберта МакКрея “A five-factor theory of personality”, що була написана о 1999 році. В своїй статті автори виклали розробку моделі особистості, яка пояснює структуру, розвиток і функціонування людської індивідуальності. Автори підкреслюють, що особистісні риси є біологічно зумовленими, тобто мають генетичні та нейрофізіологічні основи, але водночас вони проявляються через соціальні взаємодії. Теорія прагне об’єднати біологічні, психологічні та соціальні підходи, пропонуючи розглядати особистість як динамічну систему, у якій базові риси впливають на розвиток адаптивних характеристик, таких як самооцінка, цінності, цілі та навички.

П. Коста та Р. МакКрей виділяють три рівні структури особистості:

1. Базові тенденції — генетично зумовлені риси (Big Five).
2. Характеристичні адаптації — мотиваційні та поведінкові прояви, що формуються під впливом досвіду.
3. Самоконцепція — уявлення людини про себе, що інтегрує особистісні риси в єдину ідентичність.

Теорія також пояснює, як особистість взаємодіє із середовищем через динамічну адаптацію. Людина не просто реагує на зовнішні умови, а активно формує середовище відповідно до власних рис і цілей. Таким чином, адаптація не є пасивним процесом — вона визначається індивідуальною структурою особистості [16].

Дисертація Дж. К. Вілсон “Exploring the Past, Present, and Future of Cultural Competency Research: The Revision and Expansion of the Sociocultural Adaptation Construct” присвячена поведінковому компоненту міжкультурної компетентності, який визначає здатність людини ефективно функціонувати в новому культурному середовищі [11]. Авторка спирається на теорію вивчення культури (culture learning framework) у межах психології аккультурації та прагне поглибити розуміння того, які індивідуальні, мотиваційні та контекстуальні чинники впливають на процес адаптації мігрантів. Задля досягнення мети своєї роботи, Дж. К. Вілсон розробила нову версію Шкали соціокультурної адаптації (SCAS-R). У висновку авторка наголошує, що глобальні міграційні процеси потребують розширення підготовки людей до життя в багатокультурних суспільствах. Успішна адаптація вимагає не лише знань і мовних навичок, а й гнучкості, емпатії та внутрішньої мотивації.

Це дослідження має велике значення для розуміння того, як студенти-мігранти пристосовуються до нового соціального та культурного середовища, особливо у сучасній системі вищої освіти. Його цінність полягає в комплексному підході, який поєднує психологічні, поведінкові та мотиваційні аспекти адаптації.

По-перше, авторка допомагає відійти від звичного уявлення, що адаптація зводиться лише до емоційного комфорту. Вона чітко розмежовує психологічну адаптацію (емоційний стан) і соціокультурну (поведінкову компетентність). Це дуже важливо, адже навіть якщо студент почувається емоційно добре, йому може бракувати комунікативних чи академічних навичок, необхідних для повної інтеграції у нове середовище.

По-друге, у роботі наголошено на ролі мотивації. Для освітнього процесу це означає, що потрібно враховувати, з якими внутрішніми цілями студент приїхав навчатися: чи прагне він саморозвитку, професійного зростання, чи діє під зовнішнім тиском, наприклад, через очікування родини. Від рівня самостійності мотивації залежить, наскільки швидко і успішно відбувається адаптація.

По-третє, важливою є ідея про медіаційну роль дискримінації. Вона показує, що навіть дуже вмотивований студент може відчувати труднощі, якщо стикається з упередженням чи закритістю з боку оточення. Тому університетські програми підтримки мають одночасно допомагати студентам розвивати особисті навички та сприяти створенню інклюзивної, відкритої атмосфери.

Також, в дослідженні Дж. К. Вілсон Виявлено сильні зв'язки між адаптацією та індивідуальними відмінностями: особистісними рисами (Big Five), міжкультурною само-ефективністю та культурною емпатією. Також зазначено, що мотиваційні фактори мають суттєвий вплив на ефективність пристосування до життя в новій країні, в той час як ситуаційні чинники, такі як: знання мови, контакти з представниками культури країни проживання, попередній міжкультурний досвід — також позитивно впливають на адаптацію. Найбільші труднощі спостерігалися у тих, хто стикався з високим рівнем сприйнятої дискримінації. Авторка підкреслює, що попередні дослідження часто ігнорували індивідуальні особливості та мотиваційні процеси, зосереджуючись лише на зовнішніх умовах. Вона пропонує розглядати адаптацію як динамічну взаємодію особистісних рис та контекстуальних змінних [11].

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Отже, можна зробити висновок, що, за даними попередніх спостережень, особистісні риси, такі як відкритість та екстраверсія, позитивно корелюють зі швидкістю адаптації в нових умовах життя, а емоційна стабільність, тобто низький нейротизм - зменшують ризик культурного шоку та підвищують толерантність до змін. Також важливим фактором є мотивація особи до влаштування життя в новій країні - чим вона вища, тим менше на процес адаптації впливатимуть особистісні якості.

Автори вищезазначених наукових робіт наголошують, що базові риси є стабільними, але процеси адаптації можуть змінюватися під впливом середовища, досвіду та культурних факторів. Наприклад, люди з високою відкритістю до досвіду легше приймають нові ідеї, а з високою сумлінністю — краще виконують соціальні ролі й академічні обов'язки.

Науковці безпосередньо пов'язує індивідуально-психологічні особливості з рівнем соціокультурної адаптації, підкреслюючи, що особистість із розвиненою саморефлексією, толерантністю й високою емоційною стабільністю швидше проходить адаптаційні етапи та менше страждає від культурного шоку.

Загалом, всі вищезазначені роботи підкреслюють, що соціокультурна адаптація - це не лише особистий процес, а взаємодія між людиною та середовищем. Вона потребує гнучкості, відкритості до культурних відмінностей і підтримки з боку приймаючої спільноти. Таким чином, результати досліджень мають практичну цінність для викладачів, психологів і соціальних працівників, які працюють зі студентами-мігрантами. Вони допомагають створювати більш науково обґрунтовані й ефективні підходи до навчання та адаптації у полікультурному освітньому середовищі.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ РИС І СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-МІГРАНТІВ

### 2.1. Методологічні засади вивчення особистісних рис та адаптації

Для розуміння взаємозв'язку особистісних рис із процесами соціокультурної адаптації важливо спиратися на надійні моделі структури особистості. Однією з найпоширеніших і емпірично підтверджених є п'ятифакторна модель особистості (Big Five), яка охоплює п'ять базових вимірів - екстраверсію, доброзичливість, сумлінність, нейротизм і відкритість до досвіду. Ця модель дає змогу системно досліджувати індивідуальні відмінності, що впливають на поведінку людини в новому соціокультурному середовищі, її здатність до комунікації, толерантність, гнучкість і стресостійкість у процесі адаптації. Опитувальник Big Five (Велика п'ятірка) має кілька версій, розроблених різними авторами на основі п'ятифакторної моделі особистості. Основні з них:

1. NEO Personality Inventory (NEO-PI, NEO-PI-R, NEO-PI-3) — автори Paul T. Costa Jr. та Robert R. McCrae. Це найвідоміший і найнауковіше обґрунтований варіант.
2. Big Five Inventory (BFI) — автори Oliver P. John, Eileen M. Donahue та Robert L. Kentle (1991). Використовується частіше у дослідженнях, бо коротший і простіший.

В даній магістерській роботі був застосований опитувальник BFI. Цю модель часто застосовують для емпіричного вимірювання зазначених рис особистості в дослідженнях соціокультурної адаптації, адже це короткий і валідний опитувальник. Саме цей інструмент дозволяє ефективно оцінити базові особистісні характеристики, пов'язані з процесами адаптації до нових культурних умов [13].

У статті О. Сердюка та Б. Базими описано адаптацію українськомовного варіанта скринінгового опитувальника BFI-10, який вимірює п'ять базових рис

особистості за моделлю «Великої п'ятірки» (екстраверсія, доброзичливість, свідомість, нейротизм, відкритість досвіду). Автори перевірили його надійність і валідність серед понад 4700 осіб, порівнюючи результати з іншими відомими опитувальниками (5PFQ, BFL).

Це дослідження може бути дуже корисним для вивчення зв'язку особистісних рис із соціокультурною адаптацією студентів. Адаптований BFI дає змогу швидко та достовірно оцінити основні риси особистості українських студентів у різних культурних середовищах. Наприклад, високий рівень доброзичливості, свідомості та відкритості може свідчити про кращу адаптацію до нових соціокультурних умов, тоді як підвищений нейротизм — про труднощі з емоційною стабільністю під час адаптації [14].

Також варто зазначити переваги комбінації цих методик для дослідження адаптації студентів мігрантів. Вивчення особистісних особливостей у процесі соціокультурної адаптації вимагає використання психодіагностичних методик, які забезпечують надійне, валідне та різнобоке вимірювання як індивідуальних, так і соціальних факторів адаптації. У даному магістерському дослідженні обґрунтовано доцільність одночасного застосування трьох стандартизованих інструментів: опитувальник «Велика п'ятірка» (Big Five Inventory, BFI; Costa & McCrae, 1992), шкала аккультурного стресу для інтернаціональних студентів (Acculturative Stress Scale for International Students, ASSIS; Sandhu & Asrabadi, 1994) та шкала соціокультурної адаптації (Sociocultural Adaptation Scale, SCAS; Ward & Kennedy, 1999). Їхня комбінація дозволяє отримати цілісне уявлення про взаємозв'язок між внутрішніми (особистісними) та зовнішніми (соціокультурними) чинниками адаптації.

П'ятифакторна модель особистості (Big Five) визнана однією з найнадійніших у сучасній диференціальній психології. Вона забезпечує всебічну характеристику особистості за п'ятьма стабільними вимірами: екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, нейротизм і відкритість досвіду. Наукові дослідження показують, що саме ці риси найбільш послідовно корелюють з поведінковими та емоційними проявами адаптації [16]. Наприклад, відкритість

досвіду асоціюється з гнучкістю мислення та готовністю до нових культурних норм, а доброзичливість — із легкістю встановлення міжособистісних контактів. Таким чином, BFI виступає базовим інструментом для опису психологічних передумов ефективної інтеграції в іншу культуру.

Методика ASSIS (Acculturative Stress Scale for International Students) є валідним засобом оцінки специфічних труднощів, з якими стикаються іноземні студенти у процесі акультурації. Її перевага полягає в тому, що вона не лише виявляє рівень стресу, але й дозволяє диференціювати його джерела: дискримінацію, ностальгію, соціальну ізоляцію, бар'єри комунікації, академічні труднощі тощо. Завдяки цьому ASSIS дає змогу виявити, які аспекти середовища викликають найбільше напруження, і співвіднести їх із певними рисами особистості. Зокрема, підвищений нейротизм часто супроводжується більш високими показниками акультураційного стресу, тоді як відкритість і сумлінність знижують його рівень [12].

Третя методика, під назвою SCAS (Sociocultural Adaptation Scale), дозволяє кількісно оцінити рівень соціокультурної компетентності, тобто ступінь, у якому індивід опанував норми, цінності та соціальні ролі нової культури. Вона охоплює як поведінкові (уміння взаємодіяти з представниками приймаючого суспільства, дотримання соціальних правил), так і когнітивні аспекти (розуміння культурних відмінностей, здатність до інтерпретації соціальних сигналів). Комбінація SCAS та ASSIS дає змогу відрізнити *успішність адаптації* (яка може бути високою) від *емоційної напруги* (яка може залишатися значною навіть у разі успішної поведінкової інтеграції). Це важливе методологічне уточнення, адже адаптація не завжди супроводжується суб'єктивним відчуттям комфорту.

Застосування трьох зазначених методик у комплексі забезпечує багатовимірний та різносторонній аналіз адаптації. BFI дозволяє описати стійкі особистісні риси та загальні стратегії поведінки; ASSIS дозволяє оцінити суб'єктивне переживання труднощів, та на скільки успішно студент з нами справляється; SCAS дає змогу визначити реальну ефективність моделі поведінки у новому культурному контексті. В поєднанні вони формують комплексну

модель, у якій особистісні характеристики розглядаються як предиктори (передумови), а показники ASSIS та SCAS - як наслідки процесу адаптації. Такий підхід відповідає сучасним уявленням про міжкультурну адаптацію як динамічний баланс між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми викликами середовища [12].

## 2.2. Організація та вибірка дослідження

Дослідження для даної роботи проводилось з метою виявити взаємозв'язок між особистістними рисами людини, в даному випадку студентського контингенту, і їх рівнем соціокультурної адаптації. Організаційна робота проводилась в три етапи: підготовчий, емпіричний та аналітичний.

На підготовчому етапі було здійснено:

- аналіз теоретичних джерел на тему соціокультурної адаптації за кордоном та особистісних рис;
- підбір методик для проведення дослідження, що відповідають поставленим задачам;
- створення Google-форми для проведення опитування.

Для проведення опитування було обрано три стандартизовані опитувальники: Big Five Inventory (BFI) у адаптованій українській версії (Додаток А), Acculturative Stress Scale for International Students (ASSIS) та Sociocultural Adaptation Scale (SCAS). Українська адаптація опитувальників ASSIS та SCAS була виконана самостійно, що вказано в Додатках Б та В. Додатково було розроблено блок демографічних питань (вік, стать, тривалість перебування за кордоном, рівень володіння мовою тощо).

Емпіричний етап дослідження складався зі збору даних шляхом опитування через Google-форму. Участь у дослідженні була добровільною, респонденти надавали згоду на обробку своїх даних відповідно до принципів анонімності та конфіденційності. До вибірки увійшло 31 учасник віком від 18 до 28 років, які

навчаються у вищих навчальних закладах Австрії, Іспанії, Швеції та Польщі і мають статус іноземних студентів. За походження всі респонденти є українцями. За статевою ознакою вибірка складалася з 24 жінок (77,4%) і 7 чоловіків (22,6%). Переважний термін проживання закордоном у учасників становив 2-4 роки, тобто більшість респондентів переїхали в іншу країну після початку повномасштабного вторгнення. Середній рівень володіння мовою - В1 (середній). Також варто зазначити, що переважна більшість опитуваних (67,7%) планують залишатись в країні, де навчаються; 26,8% залишатимуться закордоном, і лише (6,5%) планують повернення в Україну. Дані демографічного дослідження зображені на Рисунках 1 - 5.

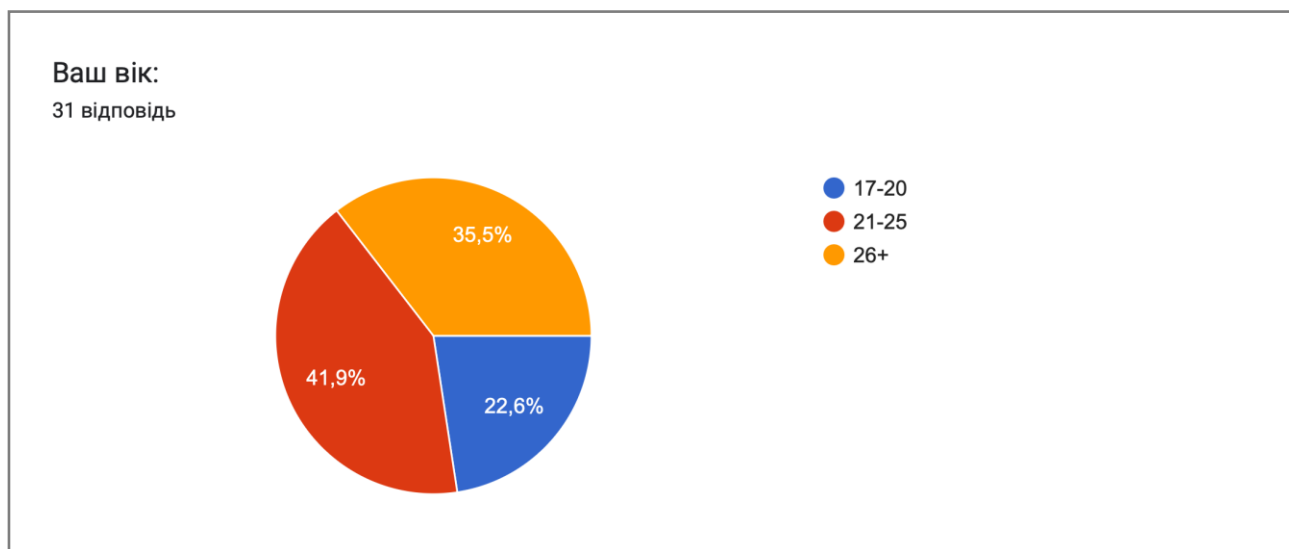


Рисунок 1. Вік

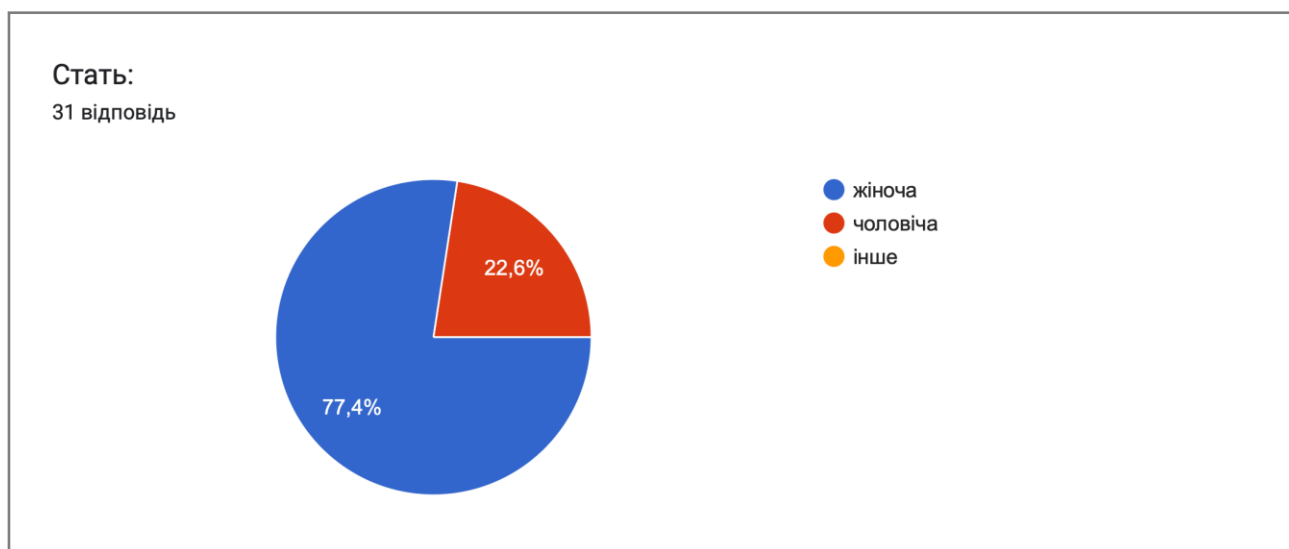


Рисунок 2. Стать

Скільки часу Ви перебуваєте у новій країні?

31 відповідь

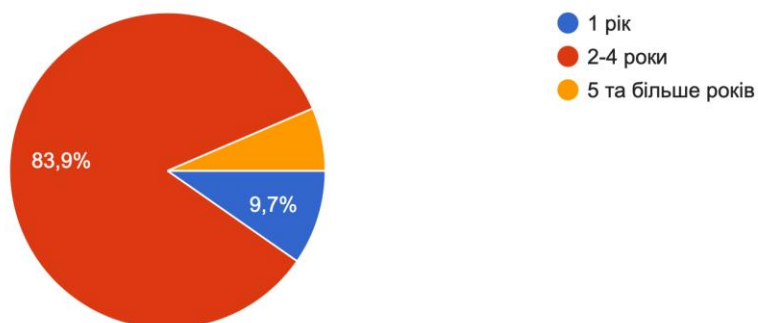


Рисунок 3. Час перебування в новій країні

Яким рівнем володіння мовою країни Ви себе оцінюєте?

31 відповідь

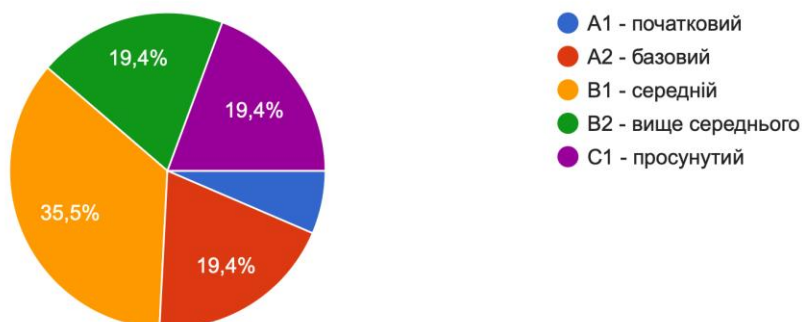


Рисунок 4. Рівень володіння мовою

Чи плануєте Ви залишатись за кордоном після звершення навчання?

31 відповідь



Рисунок 5. Плани на майбутнє

На аналітичному етапі дослідження здійснювалася статистична обробка результатів із використанням методу статистичної обробки даних та кореляційного аналізу. Для перевірки гіпотези дослідження застосовувалися методи описової статистики (середні значення, стандартні відхилення) та кореляційний аналіз Пірсона для виявлення зв'язків між особистісними рисами (за шкалами BFI) та показниками соціокультурної адаптації (ASSIS і SCAS).

Також, після отримання кінцевих результатів емпіричної частини, було проведення інтерв'ю з, приблизно, третиною респондентів для визначення їх копінгових стратегій боротьби зі стресом, що пов'язаний з пристосуванням до життя в новій країні. На основі цих даних було розроблено рекомендації з психокорекції.

Отримані дані дали змогу здійснити комплексну оцінку індивідуально-психологічних особливостей адаптації студентів у новому соціокультурному середовищі.

### **2.3. Використані методики для дослідження**

З метою комплексного вивчення взаємозв'язку між особистісними рисами та рівнем соціокультурної адаптації студентів-мігрантів у дослідженні було використано три стандартизовані психодіагностичні методики: Big Five Inventory (BFI) - Велика п'ятірка, Acculturative Stress Scale for International Students (ASSIS) - Шкала аккультурного стресу для інтернаціональних студентів та Sociocultural Adaptation Scale (SCAS) - Шкала соціокультурної адаптації. Кожна з цих методик дозволяє оцінити різні психологічні аспекти процесу адаптації, що забезпечує цілісність аналізу особистості в новому культурному середовищі.

Методика Big Five Inventory (BFI) ґрунтується на п'ятифакторній моделі особистості, що є однією з найбільш визнаних і емпірично підтверджених у сучасній психології. Згідно з моделлю, структура особистості визначається п'ятьма базовими вимірами:

1. Екстраверсія (Extraversion) — активність, товариськість, енергійність, оптимізм;
2. Доброзичливість (Agreeableness) — альтруїзм, емпатійність, кооперативність;
3. Сумлінність (Conscientiousness) — організованість, дисциплінованість, наполегливість;
4. Нейротизм (Neuroticism) — емоційна нестабільність, тривожність, схильність до стресу;
5. Відкритість до досвіду (Openness to Experience) — інтелектуальна гнучкість, креативність, допитливість.

Оригінальна версія BFI містить 44 твердження, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта:

- 1 — «зовсім не згоден»,
- 2 — «скоріше не згоден»,
- 3 — «важко сказати»,
- 4 — «скоріше згоден»,
- 5 — «повністю згоден».

Заповнення опитувальника займає близько 8–10 хвилин. Респонденти оцінюють, наскільки кожне твердження відповідає їхній звичній поведінці та самосприйняттю.

Приклад тверджень:

- «Я вважаю себе людиною, яка сповнена ентузіазму» (Екстраверсія);
- «Я завжди намагаюся допомогти іншим» (Доброзичливість);
- «Я ретельно виконую свої обов'язки» (Сумлінність);
- «Я часто відчуваю тривогу або занепокоєння» (Нейротизм);
- «Я люблю відкривати для себе нові ідеї та досвід» (Відкритість).

Оцінювання результатів відбувається через обчислення середнього балу для кожної з п'яти шкал. У даній роботі використано адаптований український варіант BFI, що зберігає змістову відповідність оригіналу, але має спрощену шкалу відповідей, у якій числове значення (1–5) супроводжується коротким

вербальним описом (наприклад, "4 – скоріше згоден") для полегшення сприйняття опитувальника респондентам та надання більш якісних відповідей. Для підрахунку результату за кожною рисою враховуються лише числові значення відповідей. Надійність і валідність методики є високими. Це доводять психометричні показники:  $\alpha$  Кронбаха коливається від 0,78 до 0,88 для різних шкал [16]. Українські дослідження підтвердили адекватну внутрішню узгодженість та факторну структуру BFI у вибірках студентів [14].

Отже, використання BFI-44 (або його короткої версії BFI-10) є надзвичайно перспективним для дослідження адаптації студентів, які навчаються за кордоном. Соціокультурна адаптація є складним процесом, що включає емоційну, поведінкову та когнітивну інтеграцію індивіда в нове культурне середовище. Особистісні риси, за моделлю «Великої п'ятірки», безпосередньо впливають на швидкість і якість цього процесу.

Застосування BFI-44 у дослідженнях допоможе:

1. Визначити, що передує успішній адаптації (наприклад, комбінації високої відкритості, доброзичливості й свідомості).
2. Розробити психологічні програми підтримки студентів-іноземців, спрямовані на розвиток адаптивних рис.
3. Створити профілі ризику, що вказують на ймовірність труднощів у процесі культурної інтеграції.
4. Здійснювати моніторинг динаміки особистісних змін упродовж навчання за кордоном.

Друга методика даного дослідження - ASSIS (Шкала аккультурного стресу для інтернаціональних студентів) розроблена Д. Санду та Б. Ашрабаді, призначена для оцінки аккультурного стресу, який переживають іноземні студенти в процесі адаптації до нової культурної системи. Автори визначають аккультурний стрес як психологічну напругу, що виникає внаслідок труднощів пристосування до іншої культури, включно з проблемами спілкування, дискримінацією, почуттям самотності, ностальгією та невпевненістю у соціальному становищі.

За структурою, оригінальна шкала містить 36 тверджень, які оцінюються за семибальною шкалою від 1 до 7 в залежності від того, на скільки балів респондент згоден з зазначеним твердженням.

Приклади тверджень:

- «Я відчуваю самотність у новій культурі»;
- «Мені важко зрозуміти місцеві жарти або гумор»;
- «Я відчуваю, що мене несправедливо оцінюють через мою національність.».

Шкала охоплює шість підшкал:

1. Відчуття відчуження (Perceived Discrimination);
2. Ностальгія та туга за домом (Homesickness);
3. Страхи та невпевненість (Fear);
4. Проблеми у спілкуванні (Communication Difficulties);
5. Академічний стрес (Academic Pressure);
6. Сприйнята соціальна ізоляція (Social Isolation).

Процедура оцінювання відбувається через обчислення загального рівню аккультурного стресу як середнє арифметичне всіх пунктів. Чим вищий показник, тим вищий рівень стресу і, відповідно, нижчий рівень адаптації. Заповнення тесту займає 5 - 7 хвилин.

Згідно з даними авторів опитувальнику [10], внутрішня узгодженість шкали становить  $\alpha = 0,94$ , що свідчить про високу надійність. ASSIS широко використовується у міжкультурних дослідженнях як валідний інструмент для кількісної оцінки психологічних труднощів мігрантів. Український переклад опитувальнику ASSIS виконано автором у межах даного дослідження. При адаптації збережено змістову й структурну відповідність оригінальним англomовним версіям.

Шкала соціокультурної адаптації (SCAS) розроблена К. Вард та А. Кеннеді [12] для вимірювання рівня поведінкової адаптації до нової культури. На відміну від ASSIS, що оцінює емоційно-стресові аспекти, методика SCAS зосереджена на

практичних навичках і компетенціях, необхідних для ефективного функціонування в іншому культурному середовищі.

Автори виходять з двокомпонентної моделі адаптації, де:

- психологічна адаптація — це емоційний комфорт і добробут,
- соціокультурна адаптація — ефективність взаємодії та поведінкові навички у новій культурі.

Тест SCAS складається з 29 пунктів, кожен із яких оцінюється за семибальною шкалою від 1 («дуже важко») до 7 («дуже легко»).

Приклади тверджень, які треба оцінити:

- «Спілкуватися з людьми місцевої культури»;
- «Розуміти місцевий гумор»;
- «Брати участь у святкуваннях»;
- «Жити відповідно до темпу життя у цій країні»;
- «Орієнтуватися у навчальному процесі».

Для отримання індексу соціокультурної адаптації обчислюється середній бал за всіма пунктами. Чим вище значення, тим кращий рівень адаптації респондента. Заповнення анкети займає 5 - 7 хвилин.

Автори методики повідомили високу внутрішню узгодженість:  $\alpha = 0,91$ . Український переклад опитувальнику SCAS виконано автором у межах даного дослідження. При адаптації збережено змістову й структурну відповідність оригінальним англomовним версіям.

## 2.4. Результати кількісного аналізу

Метою кількісного аналізу було встановити взаємозв'язок між показниками особистісних рис студентів-мігрантів (за моделлю Big Five) та рівнем їх соціокультурної адаптації, що оцінювалась за допомогою шкал ASSIS (аккультурний стрес) і SCAS (соціокультурна адаптація).

Отримані емпіричні дані були опрацьовані у програмі Microsoft Excel з використанням формул для розрахунку середніх значень і коефіцієнтів кореляції

Пірсона. Для кожного учасника було розраховано індивідуальні середні показники за кожною шкалою BFI, ASSIS та SCAS. Далі було узагальнено результати і виявлено співвідношення між кожною рисою за шкалою BFI-44 та рівнем стресу, який переживає студент через переїзд та навчання закордоном. Отримані результати показали наступні середні значення (Табл. 2.4)

Отже, аналіз таблиці показує, що більшість студентів демонструють достатньо високі показники сумлінності та відкритості досвіду. Це свідчить про загальну соціальну адаптованість, відкритість до нового середовища й готовність до навчання в іншій культурі. Показник нейротизму в середньому виявився нижчими за інші риси, що свідчить про емоційну стабільність вибірки, а також потенційну готовність до подолання труднощів, пов'язаних із міжкультурним середовищем, через те, що студенти вмотивовані до навчання та влаштування життя в новій країні і розуміють важливість цього процесу.

Індекси ASSIS та SCAS здебільшого перебувають у межах 3,5–5,5, що можна інтерпретувати як середній рівень адаптації. У поєднанні з рисами особистості це свідчить, що вища сумлінність і відкритість пов'язані з кращою соціальною адаптацією, тоді як вищий рівень нейротизму — із підвищеним аккультуричним стресом.

Таким чином, можна зробити проміжний висновок, що особистісні риси є важливим предиктором процесу адаптації, а також впливають на рівень стресу, який супроводжує цей процес. Подальший розгляд передбачає аналіз взаємозв'язків між окремими параметрами Big Five та показниками ASSIS і SCAS, що дозволить більш глибоко інтерпретувати психологічні механізми адаптації студентів-мігрантів та надати рекомендації, що допоможуть в швидкій адаптації та ефективнішій боротьбі зі стресом та емоційними труднощами, спричиненими переїздом до чужої країни.

Таблиця 2.4.

**Середнє значення показників ASSIS та SCAS**

| <b>Учасник</b> | <b>ASSIS</b> | <b>SCAS</b> |
|----------------|--------------|-------------|
| Учасник 1      | 5,02         | 4,2         |
| Учасник 2      | 1,75         | 6,17        |
| Учасник 3      | 4,61         | 4,89        |
| Учасник 4      | 1,25         | 6,48        |
| Учасник 5      | 3,8          | 4,17        |
| Учасник 6      | 2,22         | 6,72        |
| Учасник 7      | 3,88         | 4,1         |
| Учасник 8      | 2,36         | 4,96        |
| Учасник 9      | 2,75         | 4,89        |
| Учасник 10     | 2,27         | 6,31        |
| Учасник 11     | 2,75         | 4,89        |
| Учасник 12     | 3,58         | 4,34        |
| Учасник 13     | 3,13         | 5,13        |
| Учасник 14     | 3,91         | 5,03        |
| Учасник 15     | 1,11         | 6,62        |
| Учасник 16     | 4            | 4,72        |
| Учасник 17     | 1,25         | 6,48        |
| Учасник 18     | 3,25         | 5,1         |
| Учасник 19     | 3,19         | 5,58        |
| Учасник 20     | 1,13         | 5,55        |
| Учасник 21     | 2,25         | 5           |
| Учасник 22     | 4,97         | 3,58        |
| Учасник 23     | 3,86         | 3,96        |
| Учасник 24     | 4,19         | 4           |
| Учасник 25     | 2,72         | 4,37        |
| Учасник 26     | 2,72         | 4,37        |
| Учасник 27     | 4,61         | 4,89        |
| Учасник 28     | 1,86         | 5,75        |
| Учасник 29     | 5,36         | 3,37        |
| Учасник 30     | 4,61         | 4,79        |
| Учасник 31     | 1,38         | 6,51        |
|                | <b>3.09</b>  | <b>5.06</b> |

### 2.4.1. Узагальнення та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення взаємозв'язку між особистісними рисами студентів-мігрантів та їхнім рівнем соціокультурної адаптації й аккультурного стресу. Для цього було використано три психодіагностичні інструменти: опитувальник Big Five для оцінки особистісних характеристик, ASSIS для визначення рівня аккультурного стресу та SCAS для оцінки рівня соціокультурної адаптації. У загальну вибірку увійшов 31 респондент, що дозволило провести первинний кількісний аналіз і зробити узагальнення про тенденції адаптації серед студентів-мігрантів. Після завершення збору даних було узагальнено та визначено середні показники аккультурного стресу (ASSIS) та соціокультурної адаптації (SCAS) для всіх респондентів, взявших участь у дослідженні. Зведена таблиця усіх показників знаходиться в Додатку Ж. Далі було проведено аналіз, з використанням коефіцієнту кореляції Пірсона, який дозволяє визначити напрямок і силу лінійного зв'язку між змінними, дані якого відображені в Таблиці 2.4.1.

Загальний аналіз результатів показує, що більшість коефіцієнтів кореляції мають невелику або помірну силу зв'язку (в межах від -0.5 до 0.5). Більш детальний аналіз зв'язку між показниками кожної риси, отриманими з опитувальника Big Five (екстраверсія, доброзичливість сумлінність, нейротизм та відкритість до досвіду) та результатами, отриманими за шкалою аккультурного стресу, було виявлено, що найсильніші негативні зв'язки мають:

- Екстраверсія ( **$r = -0.48$** )
- Відкритість: ( **$r = -0.37$** )

В цей час, кореляція між показниками Big Five та шкали соціокультурної адаптації виявили, що найсильніші позитивні зв'язки мають:

- Відкритість ( **$r = 0.51$** )
- Екстраверсія ( **$r = 0.51$** )

Таблиця 2.4.1

**Кореляція між показниками BFI-44, SCAS та ASSIS**

|              | Екстрав. | Добр.    | Сумлінн     | Неврот           | Відкритість       | ASSIS           | SCAS            |
|--------------|----------|----------|-------------|------------------|-------------------|-----------------|-----------------|
| Екстраверсія |          | 0.143037 | 0.176165779 | 0.150685         | <b>0.49468928</b> | <b>-0.48138</b> | <b>0.505771</b> |
| Доброзичл.   |          |          | 0.224048594 | <b>-0.371577</b> | 0.0555939         | 0.000398        | 0.071174        |
| Сумлінність  |          |          |             | -0.274728        | 0.21924834        | -0.13925        | 0.239135        |
| Невротизм    |          |          |             |                  | 0.24279679        | -0.02471        | -0.12999        |
| Відкритість  | примеч   | *        | **          | ***              |                   | <b>-0.36901</b> | <b>0.507127</b> |
| ASSIS        | n = 28   | p = 0,05 | p = 0,01    | p = 0,001        |                   |                 | <b>-0.81086</b> |
| SCAS         | R крит.  | 0.361    | 0.4629      | 0.5703           |                   |                 |                 |

Ці результати свідчать про те, що Екстраверсія та Відкритість мають більш тісний зв'язок із досліджуваними психоемоційними показниками, ніж інші риси, та при детальному розборі можна визначити глибші закономірності.

Коефіцієнт кореляції між “Екстраверсією” та шкалою ASSIS становить - 0.48, що вказує на помірно негативний зв'язок. Це означає, що більш екстравертовані особи мають тенденцію до нижчих показників аккультурного стресу. Знаючи, що ASSIS відображає рівень певної психологічної напруженості, тривожності та соціальної адаптованості, то можна зробити висновок, що екстраверти краще справляються з міжособистісними труднощами, легше адаптуються до соціального оточення та менше схильні до ізоляції.

Водночас кореляція між “Екстраверсією” та шкалою SCAS є позитивною ( $r = 0.51$ ), тобто більш екстравертовані люди демонструють вищі значення соціокультурної адаптації. Так як SCAS відображає соціальну активність або самопочуття у різноманітних ситуаціях в соціумі, такий результат цілком логічний, адже екстраверти зазвичай більш відкриті, енергійні та схильні до соціальної взаємодії. Таким чином, екстраверсія виступає фактором, який сприяє соціальній залученості, і в цей час зменшує прояви емоційного напруження, пов'язаного з соціальною адаптацією.

“Доброзичливість” має майже нульову кореляцію як з ASSIS ( $r = 0.0003$ ), так і з SCAS ( $r = 0.07$ ). Це свідчить про відсутність істотного зв'язку між цією рисою та досліджуваними показниками. Інакше кажучи, рівень дружелюбності,

співчуття чи довірливості особистості не впливає прямо на показники соціальної адаптації чи психоемоційного стану, вимірювані у цьому дослідженні. Можна припустити, що Доброзичливість може проявляти свій вплив у контексті міжособистісних відносин або моральних якостей, проте в цьому конкретному дослідженні її роль не є визначальною.

Рівень “Сумлінності” має слабку негативну кореляцію з ASSIS ( $r = -0.14$ ) та слабку позитивну з SCAS ( $r = 0.24$ ). Це означає, що більш організовані, відповідальні та цілеспрямовані особи мають трохи нижчий рівень показників аккультурного стресу, що може свідчити про їх кращу адаптацію або нижчий рівень тривожності.

“Відкритість” має помірно негативну кореляцію з ASSIS ( $r = -0.37$ ) та помірно позитивну з SCAS ( $r = 0.51$ ). Такий результат може свідчити про те, що особи з високою відкритістю до нового досвіду, творчі й гнучкі в мисленні, менш схильні до внутрішньої напруги або соціальної дезадаптації (нижчі значення ASSIS), але водночас демонструють більшу соціальну активність або зацікавленість у міжособистісних контактах (вищі значення SCAS).

Це цілком узгоджується з психологічними теоріями, які вказують, що відкриті люди частіше шукають нові враження, активно взаємодіють із середовищем, проте можуть проявляти підвищену емоційність у соціальних ситуаціях.

“Невротизм” показав майже нульові кореляції з обома шкалами ( $r = -0.02$  з ASSIS та  $r = -0.13$  з SCAS). Такий результат дещо несподіваний, адже в теорії «Великої п'ятірки» невротизм зазвичай тісно пов'язаний із емоційною нестабільністю, тривожністю та схильністю до стресу. Учасники з вищим невротизмом можуть незначно гірше адаптуватися до нової культури, але цей вплив статистично не суттєвий. Отже, емоційна нестабільність у цій вибірці не є вирішальним чинником соціокультурної адаптації. Варто зазначити, що з психологічної точки зору зазвичай невротизм має помітніший негативний зв'язок із адаптацією (люди з високим невротизмом гірше пристосовуються, частіше тривожні). Але у нашій конкретній вибірці цей зв'язок не проявився статистично.

Це можна пояснити молодим (студентським) віком респондентів. Також можливо, що обидві шкали (ASSIS і SCAS) вимірюють дещо інші аспекти психоемоційного стану, які не співпадають з класичними проявами невротизму.

У студентських вибірках часто спостерігається менший розрив за рівнем невротизму, оскільки більшість учасників перебувають у схожих життєвих умовах (навчання, молодий вік, схожий соціальний контекст). Через це варіативність показника невротизму зменшується, і він втрачає статистичну силу впливу на адаптацію.

Крім того:

- Студенти можуть мати вищу гнучкість і соціальну підтримку, що згладжує вплив емоційної нестабільності.
- Процес адаптації для них є нормальною частиною навчання за кордоном чи в новому середовищі, тому рівень невротизму не проявляється як обмежувальний чинник.

Отже, слабка або відсутня кореляція між невротизмом і показниками адаптації цілком логічна саме для студентської вибірки.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що індивіди, схильні до відкритості, комунікабельності та соціальної активності, краще інтегруються у соціальне середовище, ефективніше долають труднощі міжособистісної взаємодії та демонструють вищий рівень соціальної адаптованості.

Також варто зробити висновки про загальний психоемоційний стан і соціальну адаптованість вибірки респондентів за результатами середніх значень за шкалами ASSIS та SCAS.

По-перше, середній рівень ASSIS, що становить близько 3,09 бала, свідчить про помірний рівень труднощів соціальної адаптації або емоційної напруженості. Це означає, що учасники дослідження загалом не демонструють високих показників стресу чи ізоляції, однак певні індивідуальні труднощі в соціальних контактах або самопочутті все ж присутні. Такий висновок був зроблений за даними усних інтерв'ю з учасниками дослідження. Респонденти відзначали, що

найскладніше було в перші 2 місяці після приїзду, адже вони ще погано розуміли місцеву мову та устрій життя. Та, на щастя, в університетах старші студенти та викладачі ставились до цього з розумінням та всіляко підтримували та допомагали з вирішенням будь-яких питань. Інтерв'ю-протокол для дослідження соціокультурної адаптації студентів-мігрантів поданий у Додатку Г.

По-друге, середнє значення SCAS = 5,06 свідчить про відносно вищий рівень соціальної активності або емоційної залученості. Це може вказувати на те, що учасники загалом відкриті до взаємодії, активні у спілкуванні та схильні до участі у соціальних процесах. Вищі показники SCAS також можуть частково відображати більшу емоційну чутливість або схильність до переживань у соціальних ситуаціях, що є нормальним явищем у контексті сучасного соціального життя.

Порівняння середніх значень двох шкал демонструє певний баланс між емоційним станом і соціальною активністю: помірний рівень адаптаційних труднощів супроводжується досить високою залученістю у соціальне життя. Це може свідчити про те, що досліджувана група в цілому характеризується здоровим рівнем соціальної функціональності — учасники не ізольовані, зберігають активну життєву позицію, хоча іноді можуть стикатися з незначними емоційними труднощами, що підтверджує попередні висновки.

## ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

В цьому розділі було здійснено комплексний аналіз результатів емпіричного дослідження соціокультурної адаптації студентів-мігрантів і запропоновано психологічні рекомендації, спрямовані на покращення цього процесу.

Отримані результати дослідження підтверджують, що соціокультурна адаптація не є лише зовнішнім процесом інтеграції, а має виразне особистісно-психологічне підґрунтя. Риси особистості виступають своєрідними «психологічними фільтрами», через які індивід інтерпретує новий культурний досвід. Комбінація високої відкритості, доброзичливості та сумлінності зі зниженим нейротизмом формує адаптивний профіль, що забезпечує нижчий рівень акультураційного стресу та кращі показники соціокультурної адаптації.

Детальний аналіз результатів опитувальників показав, що більшість студентів-мігрантів демонструють достатньо високий рівень відкритості досвіду, доброзичливості та сумлінності - рис, які традиційно розглядаються як ті, що допомагають при адаптації в контексті міжкультурної взаємодії. Низькі показники нейротизму у вибірці вказують на відносну емоційну стабільність учасників, а також на їхню здатність регулювати стресові реакції у нових умовах. Показники за шкалами ASSIS та SCAS підтверджують, що студенти стикаються з певними труднощами — передусім мовними, соціальними та емоційними.

Отже, поєднання опитувальників BFI, ASSIS і SCAS дає змогу отримати більш цілісне й глибоке розуміння того, що саме впливає на ефективність студентів-мігрантів в пристосованні до нового культурного середовища. Такий підхід охоплює три важливі аспекти адаптації: особистісні риси (через BFI), емоційне сприйняття й переживання культурних відмінностей (через ASSIS) та реальні поведінкові прояви (через SCAS). Завдяки цьому можна побачити не лише окремі характеристики особистості, а й те, як вони впливають на емоційний стан і поведінку під час інтеграції у нове суспільство.

Крім того, вибір цих методик має багато практичних переваг. По-перше, вони стандартизовані, мають високі показники надійності (Cronbach's  $\alpha > 0.80$ ) і пройшли апробацію в різних країнах, включно з європейськими контекстами. По-друге, кожна з них має адаптовані або перекладені версії українською та англійською мовами, що забезпечує коректність використання у багатомовному середовищі. По-третє, ці опитувальники є відносно короткими (від 30 до 36 пунктів), що зменшує втому респондентів і підвищує якість даних. Нарешті, їхня комбінація дозволяє побудувати комплексну статистичну модель, у межах якої можна аналізувати не лише парні кореляції, а й багатофакторні взаємозв'язки між особистісними рисами, стресом і поведінковою адаптацією.

Таким чином, застосування BFI, ASSIS і SCAS у межах одного дослідження забезпечує методологічну цілісність, надійність і глибину аналізу феномену соціокультурної адаптації студентів-мігрантів. Це поєднання охоплює три ключові рівні: особистісний (через BFI), емоційно-оцінний (через ASSIS) та поведінковий (через SCAS), що дозволяє виявити не лише окремі психологічні риси, а й закономірності їхнього впливу на процес інтеграції у нове культурне середовище.

## РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-МІГРАНТІВ

### 3.1. Психологічні стратегії сприяння успішній адаптації студентів-мігрантів

Проведене дослідження показало, що отримані емпіричні дані свідчать про високу готовність українських студентів до викликів, створених умовами нового способу життя. Про це свідчать узагальнені результати показників ASSIS та SCAS з Таблиці 2.4.

Отримані результати дослідження соціокультурної адаптації студентів-мігрантів можна глибше зрозуміти, якщо розглядати їх у контексті провідних психологічних теорій особистості, стресу та соціокультурної адаптації закордоном. Згідно з теорією «Великої п'ятірки», риси особистості визначають індивідуальні особливості сприйняття й реагування на нові соціокультурні умови. Екстраверсія пов'язана з відкритістю до соціальних контактів і активністю в новому середовищі, що сприяє успішнішій інтеграції та нижчому рівню культурного стресу. Доброзичливість асоціюється з емпатією, толерантністю та готовністю до співпраці - якостями, які є ключовими в побудові міжкультурних відносин. Сумлінність допомагає підтримувати стабільність, планування й самоконтроль, що зменшує дезадаптацію в умовах невизначеності. Відкритість досвіду виявилась однією з найбільш значущих рис у процесі адаптації студентів-мігрантів. Особи з високими показниками відкритості до нового легше приймають нові культурні норми, мають гнучке мислення та позитивно ставляться до різноманіття та викликів. Це відповідає моделі інтеграційної стратегії акультурації Дж. Беррі [17], яка передбачає, що якщо успішно поєднати збереження власної ідентичності з відкритістю до культури країни перебування - це буде найефективнішим шляхом адаптації, а культурний шок є частиною процесу акультурації. На Рисунку 3.1 пояснюється, як саме проявляються ті чи інші риси у особистості, залежно від їх позитивних чи негативних значень за шкалою оритувальнику "Big Five".

Таким чином, інтерпретація результатів через провідні психологічні теорії дозволяє зробити висновок, що особистісні риси не лише моделюють індивідуальний стиль поведінки, а й визначають ефективність міжкультурної взаємодії, рівень емоційного благополуччя та загальну успішність інтеграції в нове соціокультурне середовище.



Рисунок 3.1. П'ятифакторна модель пояснює риси, використовуючи виміри, де люди мають більшу або меншу рису. [Зображення взято та перекладено з OpenStax Psychology ]

Нижче подані психологічні рекомендації розроблені з урахуванням виявлених тенденцій у вибірці студентів-мігрантів, сучасних підходів до міжкультурної адаптації і практичного досвіду психологічної підтримки іноземних студентів.

## **1. Формування усвідомленого ставлення до адаптації.**

Багато студентів сприймають процес адаптації як “іспит на виживання”, тоді як він є природним етапом розвитку особистості. Першим кроком є переосмислення самого поняття адаптації – не як примусу до пристосування, а як можливості для особистісного росту. У лекції, підготовленій у рамках дослідження і поданої в Додатку Д, особливу увагу приділено поняттю “адаптаційного шляху”. Студентам пропонується усвідомити, що культурний шок, мовний бар’єр чи відчуття самотності – це не слабкість, а природна реакція на зміни. Такий підхід допомагає знизити рівень самокритики та формує внутрішню толерантність до власних емоцій.

Рекомендації:

- у перші місяці після приїзду вести адаптаційний щоденник, де записуються спостереження, емоції, успіхи;
- навчитися розпізнавати стадії культурного шоку (ейфорія, дезорієнтація, поступова адаптація, інтеграція);
- звертатися за допомогою не після кризи, а превентивно, у моменти перших ознак емоційного виснаження.

## **2. Підтримка особистісних ресурсів.**

Дані дослідження показали, що високий рівень екстраверсії та відкритості до нового досвіду сприяють більш успішній адаптації. Це означає, що важливо допомогти студентам розвивати саме ті якості, які зміцнюють психологічну стійкість.

Рекомендації:

- Використовувати тренінги емоційної компетентності, що включають розвиток навичок саморегуляції, розпізнавання емоцій і керування стресом.
- Створити “групи підтримки адаптації” у закладах освіти, де старші студенти-іноземці можуть допомагати новачкам.
- Запровадити психологічні консультації при університетах, де студенти можуть обговорювати труднощі в безпечному середовищі.

Практична вправа: “Три ресурси”. Студент називає три внутрішні якості, які допомагають йому справлятися зі змінами (наприклад: гнучкість, почуття гумору, терпіння), і обговорює, як їх можна використовувати свідомо у повсякденному житті.

### **3. Розвиток міжкультурної компетентності.**

Одним із головних факторів успішної адаптації є вміння взаємодіяти з представниками іншої культури, зокрема культури-приємика, не втрачаючи при цьому власної. Міжкультурна компетентність включає здатність розуміти культурні коди, уникати упереджень і розвивати емпатію до культурних відмінностей та толерантність.

Рекомендації:

- Проводити інтерактивні воркшопи з міжкультурної комунікації, де студенти через рольові ігри вчаться розпізнавати культурні особливості невербальної поведінки, стилів спілкування, норм ввічливості.
- Запровадити “культурні вечори” — заходи, де кожна група студентів представляє власну культуру, кухню, традиції.
- Розвивати емпатію через контакт: заохочувати спільні навчальні проєкти між місцевими та іноземними студентами.

Приклад практики: університети, які впровадили програми “Buddy System” (коли місцевий студент супроводжує іноземного протягом перших місяців), відзначають зниження рівня тривоги та покращення академічних результатів серед мігрантів.

### **4. Зниження акультурного стресу.**

Результати методики ASSIS та інтерв'ю зі студентами показали, що найвищі показники стресу пов'язані з відчуттям самотності, мовними труднощами та страхом відторгнення. Тому особливу увагу слід приділяти саме емоційному благополуччю.

Рекомендації:

- Навчати студентів технік когнітивного переформулювання - вміння бачити ситуацію не як загрозу, а як виклик.

- Використовувати практики майндфулнесу (усвідомленості) для зниження тривожності.
- Формувати навички самоспівчуття (self-compassion) — прийняття себе в умовах невизначеності.

Приклад вправи: “Перепис листа самому собі”. Студент пише лист, у якому підтримує себе в моменті труднощів, визнає свої емоції та формулює м’яке, конструктивне послання. Ця техніка показала ефективність у зменшенні внутрішньої критики.

### **5. Копінгові стратегії як інструмент адаптації.**

Інтерв’ю зі студентами показали, що ті особи, хто використовує активні копінгові стратегії (пошук соціальної підтримки, планування, позитивна переоцінка), легше адаптуються, ніж ті, хто застосовує уникання або ізоляцію.

Рекомендації:

- Під час тренінгів або індивідуальних консультацій навчати студентів ідентифікувати власні копінгові стилі.
- Розвивати планувальну поведінку: наприклад, створювати “адаптаційний план” на перші 3 місяці перебування.
- Заохочувати участь у спільнотах за інтересами — спорт, волонтерство, творчі гуртки, які створюють почуття приналежності.

Приклад: учасники з розвиненими навичками позитивної переоцінки (уміння знаходити сенс у труднощах) під час сумісних зустрічей діляться своїм досвідом, як поводити себе в тих чи інших життєвих ситуаціях.

### **6. Академічна підтримка як фактор адаптації.**

Важливо пам’ятати, що навчальні труднощі - це не лише питання мови, а й різниці в системах освіти в Європі та Україні. У багатьох студентів спостерігається “академічний шок”: інший формат оцінювання, темп навчання, вимоги до самостійної роботи.

Рекомендації:

- У перші тижні навчання проводити орієнтаційні сесії, де пояснюються правила, академічна етика та вимоги університету.

- Створити менторську програму: кожному іноземному студентові призначається академічний наставник.
- Проводити групові обговорення труднощів навчання, щоб знизити відчуття ізоляції.

### **7. Формування культури прийняття у приймаючому середовищі.**

Успіх адаптації залежить не лише від особистісних рис мігранта, а й від ставлення суспільства, у яке він потрапляє. Важливо створювати атмосферу взаємоповаги, відкритості та підтримки.

Рекомендації для адміністрації навчальних закладів:

- Впроваджувати тренінги для підвищення ефективності міжкультурного спілкування для викладачів.
- У навчальних програмах приділяти увагу темам інклюзії та культурного різноманіття.
- Організовувати “дні культурного обміну” або інтеркультурні тижні, що сприяють взаємному розумінню.

Для місцевих студентів:

- Створювати інтеграційні команди, де іноземці й місцеві разом беруть участь у проєктах.

Психологічна освіта як профілактика дезадаптації

Окремо варто підкреслити важливість психологічної просвіти серед студентів. Саме тому в межах цього дослідження розроблено лекцію для студентів-мігрантів (див. Додаток 5), у якій у доступній формі пояснюється:

- що таке соціокультурна адаптація;
- які типові етапи вона має;
- як розпізнати ознаки культурного стресу;
- які особистісні ресурси допомагають пройти цей процес успішно.

Розроблена лекція, що надана в Додатку Д містить практичні поради студентам, як впоратись з емоційним вигоранням, з почуттям відчуженості та ізоляції та зниженням ефективності, що сприяє розвитку емпатії, рефлексії та покращенню самопочуття під час знаходження далеко від дому.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Використання трьох методик: BFI, ASSIS та SCAS, дало змогу виявити закономірності впливу особистісних рис на психологічний комфорт і поведінкову інтеграцію студентів. Найбільш позитивний вплив на успішну адаптацію мають відкритість досвіду та екстраверсія. Ці результати узгоджуються з провідними теоретичними моделями — теорією Big Five, інтеграційним підходом Дж. Беррі.

Якісний аналіз інтерв'ю підтвердив дані кількісних методів, виявивши конкретні труднощі, які переживають студенти-мігранти у процесі адаптації: невпевненість у спілкуванні з носіями мови, труднощі у побудові соціальних зв'язків, академічні виклики, емоційна втома та періодичне відчуття ізоляції. Разом із цим, багато учасників відзначали, що опора на соціальну підтримку, активний пошук контактів і розвиток внутрішніх ресурсів значно полегшували адаптаційний процес.

На основі отриманих результатів було сформовано комплекс психологічних рекомендацій, спрямованих на зменшення акультурного стресу та підвищення ефективності соціокультурної адаптації. Серед ключових напрямів: розвиток емоційної компетентності, робота з копінговими стратегіями, формування міжкультурної чутливості, розбудова системи соціальної підтримки, адаптаційні тренінги та просвітницькі заходи. Окремо підкреслено важливість створення толерантного та підтримувального освітнього середовища, де студент-мігрант може відчувати себе прийнятим і цінним.

Таким чином, результати третього розділу дозволяють зробити висновок, що соціокультурна адаптація студентів-мігрантів є багаторівневим процесом, який визначається взаємодією особистісних рис, емоційних реакцій і поведінкових стратегій. Комплексне використання кількісних та якісних методів дало змогу глибше зрозуміти механізми адаптації та окреслити ефективні шляхи психологічної підтримки молоді у міжнародному академічному середовищі.

## ВИСНОВОК

Адаптація - це складний багатовимірний процес, який охоплює психологічні, соціальні та культурні аспекти життя в новому середовищі. Вона передбачає не лише засвоєння нових норм поведінки, але й збереження власної ідентичності, почуття гідності та внутрішнього балансу. На основі проведеного дослідження, в якому було використано методики Big Five, ASSIS і SCAS, можна стверджувати, що особистісні риси відіграють важливу роль у тому, як саме людина проходить процес соціокультурної адаптації.

Проблема соціокультурної адаптації студентів-мігрантів залишається однією з ключових у сучасній освітній та психологічній практиці. В умовах глобалізації та активної міграції все більше молодих людей стикаються з викликами інтеграції у нове культурне середовище. Для багатьох іноземних студентів навчання за кордоном є не лише професійним етапом, але й серйозним психологічним випробуванням, що потребує внутрішньої гнучкості, відкритості до нового досвіду та здатності долати культурні бар'єри. Саме тому дослідження соціокультурної адаптації студентів-мігрантів набуває особливого значення — воно дає змогу зрозуміти, які особистісні характеристики сприяють або ускладнюють процес адаптації, а також які ресурси можуть допомогти для його покращення.

У першому розділі було проаналізовано теоретичні підходи до проблеми соціокультурної адаптації. Розглянуто роботи українських та іноземних науковців, що досліджували поняття адаптації, акультурації, культурного шоку, а також психологічні механізми, які забезпечують успішну інтеграцію особистості в інше культурне середовище. Згідно з сучасними концепціями, адаптація розглядається як динамічний процес взаємодії особистості та середовища, який включає як внутрішні (емоційні, когнітивні, поведінкові) зміни, так і зовнішні прояви у формі ефективного функціонування у новому соціальному контексті.

Після опрацювання теоретичних джерел, було визначено, які методики буде доцільно використати в нашому дослідженні: Велика п'ятірка/Big Five Inventory

(BFI), шкала аккультурного стресу для інтернаціональних студентів/Acculturative Stress Scale for International Students (ASSIS) та шкала соціокультурної адаптації/Sociocultural Adaptation Scale (SCAS). Комбінація цих інструментів дозволила комплексно охопити три ключові аспекти адаптації:

- особистісний рівень (через BFI), що відображає стабільні риси характеру;
- емоційний рівень (через ASSIS), який показує рівень стресу, спричиненого аккультурними труднощами;
- поведінковий рівень (через SCAS), який виявляє ефективність засвоєння соціокультурних норм нової культури.

Отже, поєднання цих методик дозволяє побачити, як особистісні особливості впливають на психологічне самопочуття та соціальну ефективність у процесі адаптації.

Емпіричне дослідження включало в себе інтерв'ю та опитування, до якого увійшла 31 особа, що навчається у вищих навчальних закладах Європейського союзу. Дослідження проводилося у кілька етапів:

1. Підбір методик для проведення дослідження, що відповідають поставленим задачам;
2. Створення Google-форми для проведення опитування;
3. Заповнення респондентами опитувальників BFI, ASSIS та SCAS;
4. Додаткове особисте інтерв'ю, що спрямоване на виявлення індивідуальних копінг-стратегій і переживань студентів у процесі адаптації.

Переклад та адаптація шкал ASSIS і SCAS для українських респондентів здійснювалася самостійно, з урахуванням семантичної точності та культурної відповідності формулювань. Це підвищило валідність результатів у контексті вибірки.

Аналіз отриманих даних показав, що, по-перше, студенти продемонстрували помірно високий рівень екстраверсії та відкритості до нового досвіду, що є позитивним в рамках соціокультурної адаптації. По-друге, показники невротизму виявилися низькими, що свідчить про емоційну стабільність вибірки та меншу схильність до стресових реакцій. Також варто

зазначити, що, всупереч частині гіпотези, невротизм не впливав суттєво на швидкість та якість соціокультурної адаптації та показники аккультурного стресу. По-третє, показники аккультурного стресу (ASSIS) були переважно середніми, що означає наявність певних труднощів у спілкуванні, але без критичних випадків дезадаптації та ізоляції.

Кореляційний аналіз за Пірсоном показав позитивний зв'язок між рисами “Екстраверсія” та “Відкритість до нового досвіду” і показниками успішної адаптації за SCAS. З показниками за шкалою, що відображає рівень стресу (ASSIS), кореляція, як і очікувалось, була негативна. Таким чином, можна зазначити, що особистісні риси відіграють важливу роль у процесі адаптації, показуючи, наскільки ефективно студент може впоратися з новими соціальними вимогами, викликами та культурними нормами.

Аналіз результатів інтерв'ю показав, що основні труднощі, з якими стикаються студенти-мігранти, пов'язані з:

- мовним бар'єром;
- відчуттям ізоляції та самотності;
- відмінностями у навчальних вимогах;
- фінансовими аспектами;
- культурними непорозуміннями.

Багато учасників говорили, що з часом навчилися краще розуміти культурні особливості, розширили коло спілкування та почали відчувати себе повноцінними членами навчальної спільноти. Серед шляхів подолання труднощів, респонденти найчастіше згадували вправи Mindfulness, зокрема медитації, спілкування з іншими студентами, які вже стали друзями, активну участь в університетських заходах, пошук роботи з частковою зайнятістю та фокусування на навчанні.

Результати дослідження мають практичну цінність для психологів, викладачів, кураторів академічних програм та адміністрацій університетів, які працюють зі студентами-мігрантами. На основі отриманих даних були

сформульовані психологічні рекомендації, спрямовані на покращення адаптації іноземних студентів.

Основні напрями роботи включають:

- створення психологічних тренінгів і воркшопів з розвитку емоційної стійкості та міжкультурної комунікації;
- організація менторських програм, де старші студенти та куратори від університету допомагають новачкам інтегруватися в університетське середовище;
- сумісні зустрічі студентів-мігрантів, що допомагають обдумати та зрозуміти власні реакції на стрес і зміну культурного контексту;
- заходи для викладачів з психологічної підготовки, що спрямовані на формування толерантності в освітньому процесі.

Новизна даної роботи полягає у поєднанні кількісних і якісних методів дослідження соціокультурної адаптації студентів-мігрантів. Комплексне використання трьох методик (BFI, ASSIS, SCAS) дозволило практично довести взаємозв'язок між особистісними рисами, рівнем акультурного стресу та успішністю адаптації.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на:

- порівнянні результатів між студентами з різних культурних груп;
- аналізі гендерних або вікових відмінностей у процесі адаптації;
- довготривалому спостереженні змін адаптаційних показників протягом усього періоду навчання.

Підсумовуючи вищесказане, можна стверджувати, що ефективна адаптація студентів-мігрантів можлива лише за умови цілісного підходу, який поєднує роботу з особистісними рисами, формуванням копінгових стратегій, міжкультурною компетентністю та створенням сприятливого середовища у навчальному закладі. Соціокультурна адаптація загалом є багаторівневим процесом, у якому поєднуються особистісні, емоційні та поведінкові чинники. Розуміння цих взаємозв'язків дає змогу не лише описати механізми адаптації, але

й розробити дієві стратегії підтримки молоді, що опиняється у новому культурному контексті.

Психологічні втручання повинні бути не тільки реакцією на проблему чи кризи, а й профілактикою стресу, допомагаючи з формуванням внутрішніх і зовнішніх ресурсів ще на початкових етапах навчання. Таким чином, запропонована система рекомендацій може стати основою програми психологічної підтримки студентів-мігрантів, спрямованої на збереження їхнього психологічного благополуччя, академічну успішність і гармонійну інтеграцію у нове культурне середовище.

Отримані результати підтверджують: успішна адаптація - це не відсутність труднощів, а здатність долати їх, зберігаючи психологічну цілісність та відкритість до світу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біляковська О. О. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів у системі вищої освіти Республіки Польща / О. О. Біляковська // Актуальні питання гуманітарних наук : міжвуз. зб. наук. пр. молодих учених Дрогобицького держ. пед. ун-ту ім. І. Франка. – 2022. – Т. 1, № 27. – С. 157–165.
2. Біляковська О. О. Система забезпечення якості професійної підготовки майбутніх учителів у Республіці Польща та в Україні : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / О. О. Біляковська. – Львів, 2020. – 440 с.
3. Berry J. W. Immigration, acculturation and adaptation / J. W. Berry // *Applied Psychology : An International Review*. – 1997. – Vol. 46, № 1. – P. 5–34.
4. Стадний Є. Студентська міграція в західні університети: скільки українців виїхали протягом 2008–2023 років і куди [Електронний ресурс] / Є. Стадний. – Режим доступу: <https://voxukraine.org/studentska-migratsiya-v-zahidni-universytety-skilky-ukrayintsiv-vyyihaly-protyagom-2008-2023-rokiv-i-kudy> (дата звернення: 05.11.2025).
5. Temporary protection for persons fleeing Ukraine – monthly statistics [Electronic resource]. – Mode of access: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Temporary\\_protection\\_for\\_persons\\_fleeing\\_Ukraine\\_-\\_monthly\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Temporary_protection_for_persons_fleeing_Ukraine_-_monthly_statistics) (viewed on November 5, 2025). – Title from the screen.
6. Ровенчак О. А. Особливості соціокультурної адаптації українських іммігрантів у США / О. А. Ровенчак, В. В. Володько // Наукове пізнання: методологія та технологія. Філософія. – 2019. – Вип. 1. – С. 118–144. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npmt\\_2019\\_1\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npmt_2019_1_19).
7. Гірник А. М. Особливості адаптації українських освітніх мігрантів до умов життя за кордоном / А. М. Гірник, Г. А. Гірник // Наукові записки НаУКМА. – 2014. – Т. 162 : Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – С. 51–55.
8. Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США / А. Г. Єфімова // Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки. – 2022. – Вип. 23(52). – С. 41–56.

9. Bai J. Development and validation of the Acculturative Stress Scale for Chinese College Students in the United States (ASSCS) : [Doctoral Dissertation] / Jieru Bai. – Indiana University, 2012.
10. Sandhu D. S., Asrabadi B. R. Development of an Acculturative Stress Scale for International Students: Preliminary findings / D. S. Sandhu, B. R. Asrabadi // Psychological Reports. – 1994. – Vol. 75, № 1. – P. 435–448. – DOI: <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.75.1.435>.
11. Wilson J. K. Exploring the past, present, and future of cultural competency research: The revision and expansion of the sociocultural adaptation construct : PhD thesis / J. K. Wilson. – Victoria University of Wellington, 2013. – 260 p.
12. Ward C., Kennedy A. The measurement of sociocultural adaptation / C. Ward, A. Kennedy // International Journal of Intercultural Relations. – 1999. – Vol. 23, № 4. – P. 659–677. – DOI: 10.1016/S0147-1767(99)00014-0.
13. John O. P., Donahue E. M., Kentle R. L. The Big Five Inventory – Versions 4a and 54 [Technical report] / O. P. John, E. M. Donahue, R. L. Kentle. – Berkeley : Institute of Personality and Social Research, University of California, 1991.
14. Сердюк О. О., Базима Б. О. Адаптація скринінгового опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 та перевірка його діагностичних властивостей на прикладі осіб, які вживають наркотики / О. О. Сердюк, Б. О. Базима // Право і безпека. – 2021. – № 4(83). – С. 100–110. – DOI: <https://doi.org/10.32631/pb.2021.4.10>.
15. Українське лонгітюдне дослідження (ULS) : метод. рек. з використання психодіагностичних інструментів другої хвилі / за ред. С. Д. Максименка, О. М. Кокуна, В. Г. Панка та ін. – Київ–Харків : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. – 72 с. – DOI: <https://doi.org/10.32631/uls2021>.
16. Costa P. T., McCrae R. R. A five-factor theory of personality / P. T. Costa, R. R. McCrae // Handbook of personality: Theory and research / ed. L. A. Pervin, O. P. John. – 2nd ed. – New York : Guilford Press, 1999. – P. 139–153.

17. Worthy L. D., Lavigne T., Romero F. Berry's Model of Acculturation [Electronic resource]. – Mode of access: <https://open.maricopa.edu/culturepsychology> (viewed on November 5, 2025). – Title from the screen.
18. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підруч. / Л. Б. Наугольник. – Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. – 324 с.
19. Каспі А., Робертс Б. В., Шинер Р. Л. Розвиток особистості: стабільність і зміни / А. Каспі, Б. В. Робертс, Р. Л. Шинер // Щорічні огляди психології. – 2005. – Т. 56. – С. 453–484.
20. Голдберг Л. Р. Альтернативний опис особистості: риси особистості «Велика п'ятірка» / Л. Р. Голдберг // Журнал особистості та соціальної психології. – 1990. – Т. 59. – С. 1216–1229.
21. Робертс Б. В., Кунсель Н. Р., Шайнер Р., Каспі А., Голдберг Л. Р. Сила особистості: порівняльна обґрунтованість особистісних рис, соціально-економічного статусу та когнітивної здатності до прогнозування важливих життєвих результатів / Б. В. Робертс, Н. Р. Кунсель, Р. Шайнер, А. Каспі, Л. Р. Голдберг // Перспективи психологічної науки. – 2007. – Т. 2. – С. 313–345.
22. Паунонен С. В., Ештон М. С. Велика п'ятірка факторів і граней та прогнозування поведінки / С. В. Паунонен, М. С. Ештон // Журнал особистості та соціальної психології. – 2001. – Т. 81. – С. 524–539.
23. Маккрей Р. Р., Коста П. Т. Валідація п'ятифакторної моделі особистості між інструментами та спостерігачами / Р. Р. Маккрей, П. Т. Коста // Журнал особистості та соціальної психології. – 1987. – Т. 52. – С. 81–90.
24. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі / М. І. Блажівський // Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. – 2014. – № 1. – С. 233–242. – Режим доступу: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1155/1/1-2014bmisnl.pdf>.
25. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія / О. М. Кокун. – Київ : Міленіум, 2004. – 265 с. – ISBN 966-8063-40-4.

## Big Five Inventory (BFI-44) — український переклад

### Інструкція для респондентів:

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вам, за шкалою від 1 до 5:

1 – зовсім не згоден

2 – скоріше не згоден

3 – важко сказати

4 – скоріше згоден

5 – повністю згоден

1. Я бачу себе як людину, що є балакучою.
2. Я бачу себе як людину, що наполеглива, активна.
3. Я бачу себе як людину, що є замкнутою (R).
4. Я бачу себе як людину, що сповнена енергії.
5. Я бачу себе як людину, яка має схильність до ентузіазму.
6. Я бачу себе як людину, що любить бути серед людей.
7. Я бачу себе як людину, яка стримана (R).
8. Я бачу себе як людину, що здатна надихати інших.
9. Я бачу себе як людину, що довіряє іншим.
10. Я бачу себе як людину, яка має схильність допомагати іншим.
11. Я бачу себе як людину, що іноді сварлива (R).
12. Я бачу себе як людину, що тепла і доброзичлива.
13. Я бачу себе як людину, що схильна до співпраці.
14. Я бачу себе як людину, що прощає іншим.
15. Я бачу себе як людину, що іноді може бути холодною і відстороненою (R).

16. Я бачу себе як людину, що ввічлива і тактовна.
17. Я бачу себе як людину, що співчутлива.
18. Я бачу себе як людину, що дотримується розкладу.
19. Я бачу себе як людину, яка уважна до деталей.
20. Я бачу себе як людину, що може бути неохайною (R).
21. Я бачу себе як людину, що виконує свої обов'язки сумлінно.
22. Я бачу себе як людину, що ефективно виконує завдання.
23. Я бачу себе як людину, що іноді безвідповідальна (R).
24. Я бачу себе як людину, що здатна зберігати дисципліну.
25. Я бачу себе як людину, яка схильна відкладати справи на потім (R).
26. Я бачу себе як людину, яка організована.
27. Я бачу себе як людину, що легко засмучується.
28. Я бачу себе як людину, яка часто нервує.
29. Я бачу себе як людину, яка спокійна, емоційно врівноважена (R).
30. Я бачу себе як людину, яка схильна турбуватися.
31. Я бачу себе як людину, яка легко дратується.
32. Я бачу себе як людину, яка часто відчувається напруженою.
33. Я бачу себе як людину, яка рідко відчуває тривогу (R).
34. Я бачу себе як людину, яка має багату уяву.
35. Я бачу себе як людину, яка цінує художній досвід.
36. Я бачу себе як людину, що має широкий кругозір.
37. Я бачу себе як людину, що креативна, винахідлива.
38. Я бачу себе як людину, яка цікавиться новими ідеями.
39. Я бачу себе як людину, яка схильна до глибоких роздумів.
40. Я бачу себе як людину, яка любить новий досвід.

- 41.Я бачу себе як людину, що має багатий словниковий запас.
- 42.Я бачу себе як людину, яка цінує різні культурні практики.
- 43.Я бачу себе як людину, яка допитлива.
- 44.Я бачу себе як людину, яка здатна швидко сприймати нові ідеї.

## ASSIS (Acculturative Stress Scale for International Students)

*Адаптовано з: Sandhu & Asrabadi, 1994*

### **Інструкція для респондента:**

Нижче наведено твердження, які описують ваші відчуття та переживання у зв'язку з перебуванням у новій країні. Будь ласка, оцініть, наскільки ви згодні з кожним твердженням, за шкалою від 1 до 7:

1 – зовсім не згоден

7 – повністю згоден

### **Пункти (36):**

1. Я відчуваю себе самотнім у цій країні.
2. Мені бракує моєї родини.
3. Я сумую за друзями вдома.
4. Я почуваюся ізольованим через культурні відмінності.
5. Мені важко спілкуватися з місцевими жителями.
6. Я відчуваю, що люди тут не розуміють мене.
7. Я боюся, що мене відкинуть через моє походження.
8. Я стикаюся з дискримінацією у повсякденному житті.
9. Я відчуваю, що мене несправедливо оцінюють за моєю національністю.
10. Я почуваюся напруженим під час спілкування з місцевими.
11. Я уникаю контактів через мовний бар'єр.
12. Я нервую, коли мушу висловлюватися в офіційних ситуаціях.
13. Я відчуваю культурний шок.
14. Я сумніваюся у своїх силах через іншу систему навчання.

15. Я відчуваю тиск через високі академічні вимоги.
16. Мені важко зрозуміти очікування викладачів.
17. Я відчуваю труднощі в орієнтації в системі освіти.
18. Я боюся зробити помилку через незнання місцевих правил.
19. Я відчуваю напруження у повсякденному спілкуванні.
20. Я сумніваюся, чи зможу повністю адаптуватися.
21. Я почуваюся емоційно виснаженим через життя в іншій культурі.
22. Я уникаю певних ситуацій через культурні відмінності.
23. Я часто думаю про повернення додому.
24. Я відчуваю, що мене не сприймають серйозно через моє походження.
25. Я іноді жалкую, що приїхав/ла сюди.
26. Я нервую, коли мушу користуватися офіційними установами.
27. Я почуваюся виключеним із місцевого суспільства.
28. Мені важко заводити нових друзів.
29. Я почуваюся пригніченим через культурні відмінності.
30. Я боюся, що не зможу досягти успіху в цій країні.
31. Я почуваюся розгубленим через різницю у соціальних нормах.
32. Я відчуваю тривогу через необхідність відповідати очікуванням оточення.
33. Я почуваюся «чужим» у цій культурі.
34. Я відчуваю невпевненість у майбутньому через акультураційні труднощі.
35. Я втрачаю віру у власні можливості через нове середовище.
36. Я відчуваю, що моє життя стало складнішим після переїзду.

## SCAS (Sociocultural Adaptation Scale, скорочена версія)

*Адаптовано з: Ward & Kennedy, 1999*

### **Інструкція для респондента:**

Нижче наведено різні життєві ситуації. Будь ласка, оцініть, наскільки вам легко чи важко справлятися з ними в новій країні. Використовуйте шкалу від 1 до 7:

1 – дуже важко

7 – дуже легко

### **Пункти (29):**

1. Розуміти місцеві звичаї.
2. Використовувати місцеву мову у повсякденному житті.
3. Розуміти місцеві жарти та гумор.
4. Будувати дружні стосунки з місцевими жителями.
5. Виявляти ввічливість у спілкуванні.
6. Спілкуватися з людьми старшого віку.
7. Спілкуватися з людьми іншої статі.
8. Розуміти невербальну поведінку (жести, міміку).
9. Вести розмову на соціальних зустрічах.
10. Виявляти повагу до старших.
11. Брати участь у місцевих культурних заходах.
12. Використовувати транспортну систему.
13. Відвідувати магазини та робити покупки.
14. Відвідувати установи (банк, пошта, лікарня).
15. Дотримуватися місцевих правил і законів.
16. Дотримуватися соціальних норм поведінки.

- 17.Орієнтуватися у навчальному процесі.
- 18.Працювати з викладачами.
- 19.Працювати в групах зі студентами з іншої культури.
- 20.Звертатися по допомогу у разі потреби.
- 21.Розуміти цінності місцевої культури.
- 22.Розуміти ставлення до часу.
- 23.Розуміти місцеве почуття гумору.
- 24.Підтримувати позитивні стосунки з сусідами.
- 25.Брати участь у святкуваннях.
- 26.Розуміти соціальні ролі чоловіків і жінок.
- 27.Пристосовуватися до кліматичних умов.
- 28.Відповідати очікуванням у міжособистісному спілкуванні.
- 29.Жити відповідно до темпу життя у цій країні.

## Додаток Г

**Інтерв'ю-протокол для дослідження соціокультурної адаптації  
студентів-мігрантів****1. Мета інтерв'ю**

Зібрати якісні дані про досвід соціокультурної адаптації студентів-мігрантів, труднощі, з якими вони стикаються, а також копінгові стратегії, які вони використовують для подолання стресу та ефективного пристосування до нового культурного середовища.

**2. Інструкція для інтерв'юера**

- Інтерв'ю проводиться в індивідуальному форматі (очне або онлайн) тривалістю **30–45 хвилин**.
- Під час розмови забезпечується **емоційно безпечна атмосфера**, доброзичливе та неоцінювальне ставлення.
- Учасник має бути поінформований про **добровільність участі, анонімність** та можливість **відмовитися від відповіді** на будь-яке запитання.
- Розмова може записуватися на диктофон **лише за згодою респондента** (для подальшої транскрипції).

**3. Форма інформованої згоди**

Я погоджуюсь добровільно взяти участь у дослідженні «Зв'язок особистісних рис та соціокультурної адаптації студентів-мігрантів». Я розумію, що мої відповіді будуть використані лише в узагальненому вигляді, без розкриття особистих даних. Я можу відмовитись від участі у будь-який момент без жодних наслідків.

Підпис учасника: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

**4. Соціально-демографічні дані учасника**

- Вік: \_\_\_\_\_
- Стать: \_\_\_\_\_
- Тривалість перебування в країні навчання: \_\_\_\_\_
- Рівень володіння місцевою мовою: \_\_\_\_\_

**5. Основна частина інтерв'ю**

**Блок 1. Загальна адаптація**

1. Як ви почувалися в перші тижні після приїзду до нової країни?
2. Що було для вас найважчим під час періоду адаптації?
3. Які аспекти життя (навчання, побут, соціальні стосунки) викликали найбільше труднощів?

**Блок 2. Соціальне середовище та взаємодія**

4. Чи легко вам було знаходити друзів серед місцевих студентів або інших мігрантів?
5. Як ви оцінюєте ставлення місцевих жителів до іноземних студентів?
6. Чи відчували ви коли-небудь дискримінацію або непорозуміння через свою національність чи культурні особливості?

**Блок 3. Культурна адаптація**

7. Які культурні відмінності були для вас найбільш несподіваними або складними для прийняття?
8. Як змінилося ваше ставлення до власної культури після переїзду?
9. Які стратегії ви використовуєте, щоб зберегти зв'язок зі своєю культурною ідентичністю (наприклад, традиції, спілкування з родиною, їжа, свята)?

**Блок 4. Психологічне благополуччя і стрес**

10. Які ситуації викликають у вас найбільший стрес у новому середовищі?
11. Як ви зазвичай реагуєте на труднощі або емоційне напруження?
12. Які ресурси допомагають вам відновлювати внутрішню рівновагу (наприклад, спорт, підтримка друзів, медитація, хобі)?

**Блок 5. Копінгові стратегії та підтримка**

13. Кому ви найчастіше звертаєтесь по допомогу, коли стикаєтесь із проблемами — друзям, викладачам, родині, фахівцям?
14. Чи брали ви участь у програмах підтримки або адаптації для іноземних студентів? Якщо так — наскільки вони були корисними?
15. Як ви вважаєте, що могло б полегшити адаптацію студентів-мігрантів у вашому університеті?

**Додаток Д****Мотивація, вигорання та психологічна адаптація: як зберегти внутрішню опору в часи нестабільності****Чому навчання допомагає зберегти внутрішню рівновагу**

У часи, коли світ змінюється буквально щодня, навчання стає більше, ніж просто обов'язком. Це - точка стабільності, орієнтир, що допомагає втриматися у вирі подій. Освіта дає не лише знання, а й структуру життя, відчуття мети, можливість планувати майбутнє. Вона повертає людині контроль над реальністю, де багато що непередбачуване.

Для студентів, які пережили переїзд, розлуку з домом і початок життя у новій країні, навчання стає емоційною опорою. Це спосіб соціалізації - можливість знайти друзів, бути почутим і відчувати себе частиною спільноти. Саме тому Європейські університети сьогодні відіграють важливу роль не лише у професійному, а й у психологічному становленні молоді.

**Як упоратися з вигоранням і зберегти мотивацію**

Емоційне вигорання — це не просто втома. Це стан, коли навіть улюблена справа перестає надихати, а навчання здається безглуздим. Часто воно з'являється у студентів, які живуть у постійному напруженні: нова мова, адаптація, тиск очікувань, страх не виправдати надії батьків.

Основні ознаки вигорання:

- **Емоційне виснаження:** брак енергії, відчуття, що "батарея розряджена".
- **Цинізм або відчуження:** знецінення навчання, байдужість, роздратування.
- **Зниження ефективності:** складно сконцентруватися, виконувати завдання, отримувати задоволення від результатів.

Причини різні: надмірне навантаження, відсутність відпочинку, перфекціонізм, невміння просити про допомогу. Але найнебезпечніше — мовчати.

**Що допомагає:**

- **Планування і баланс.** Структуруйте день: час на навчання, спорт і відпочинок.
- **Фізична активність.** Навіть коротка прогулянка або йога допомагають зняти напругу.
- **Психологічна підтримка.** Європейські університети пропонують безкоштовні консультації для студентів. Не соромтеся звертатися.
- **Усвідомлені перерви.** Відпочинок — це не слабкість, а частина продуктивності.

Вигорання не є хворобою, але воно може призвести до серйозних психологічних проблем. Важливо вчасно помічати сигнали свого тіла і розуму.

### **Самотність після переїзду: як адаптуватися**

Переїзд у нову країну - це завжди виклик. Нове місто, інша мова, відсутність звичного кола спілкування — усе це створює відчуття ізоляції. Але самотність - не вирок, а перехідний етап адаптації.

#### **Як подолати її:**

- Приєднуйтеся до студентських клубів чи спільнот. Це чудова нагода знайти однодумців.
- Використовуйте соцмережі усвідомлено — щоб шукати події, зустрічі, волонтерські ініціативи.
- Спробуйте волонтерство. Допомагаючи іншим, ви самі відчуєте себе потрібними.

Важливо пам'ятати: нові знайомства приходять із часом. Головне — залишатися відкритим.

### **Навчання в Європі: як не почуватися біженцем**

Для багатьох українських студентів навчання за кордоном - це не просто можливість, а спосіб зберегти гідність. Вступаючи до Європейського університету, ви отримуєте не статус «тимчасового переселенця», а статус студента, члена академічної спільноти.

Це означає:

- право на студентську візу або ВНЖ,

- доступ до пільг (знижки, транспорт, медичні послуги),
- можливість легально працювати,
- участь у програмах Erasmus+ та інших міжнародних обмінах.

У Європейських університетах панує принцип рівності. Тут немає поділу на «місцевих» і «біженців». Є студенти, які прагнуть розвиватися. Ця атмосфера допомагає позбутися почуття ізоляції та повертає відчуття нормальності.

### **Навчання як інструмент психологічної стабільності**

Чому освіта настільки важлива саме в період нестабільності? Тому що вона дає передбачуваність і сенс.

1. **Чітка структура дня.** Навчання формує ритм: розклад, завдання, дедлайни. Це створює відчуття порядку і безпеки.
2. **Середовище однолітків.** Навіть якщо мова ще не ідеальна, спільні цілі об'єднують. З'являються друзі, формується нова спільнота.
3. **Контроль над життям.** Успіх у навчанні показує: «Я можу». Це повертає впевненість у собі.
4. **Культурна гнучкість.** Європейська освіта розвиває критичне мислення, толерантність і повагу до різних точок зору.
5. **Підтримка наставників.** Університети ЄС пропонують менторські програми, адаптаційні зустрічі, психологічний супровід.

Таким чином, навчання стає не просто шляхом до диплома, а способом зберегти ментальну рівновагу.

### **Як не втратити віру в себе**

Під час війни або вимушеної міграції легко втратити відчуття власної цінності. Але саме навчання допомагає повернути віру у свої можливості.

### **Як це зробити:**

- Ставте досяжні цілі. Маленькі перемоги формують відчуття прогресу.
- Беріть участь у проєктах, конкурсах, волонтерстві. Це розширює коло контактів і підвищує самооцінку.
- Шукай приклади успіху — історії українських студентів, які адаптувалися і досягли успіху в ЄС.

Освіта — це шлях до свободи, навіть якщо зараз здається, що все навколо нестабільне.

### **Профілактика вигорання серед викладачів і студентів**

Психологічна підтримка має стосуватися не лише студентів, а й педагогів. Адже викладачі теж стикаються з емоційним виснаженням: великим навантаженням, адаптацією до багатокультурного середовища, відповідальністю за добробут учнів.

Для університетів Європи стає пріоритетом створення системи підтримки:

- регулярні тренінги з ментального здоров'я,
- супервізії для педагогів,
- відкриті консультаційні центри.

Коли викладач у ресурсі — студент відчуває це.

### **Навіщо вчитися, якщо все нестабільно**

Це запитання сьогодні ставить собі багато хто. Але відповідь проста: навчання — це шлях до сенсу.

У кризові часи саме освіта дає людині можливість:

- зосередитися на розвитку,
- не втратити цінні орієнтири,
- будувати майбутнє, навіть коли теперішнє непевне.

Вчитися — означає обирати рух уперед. Це спосіб сказати собі: «Я не здаюся». Навчання не лише дає знання. Воно перетворює досвід міграції з болісного на ресурсний, допомагає знайти нові смисли, сформувати нову ідентичність і створити своє місце у світі.

### **Висновок**

Навчання в Європі — це більше, ніж освіта. Це можливість знайти себе, адаптуватися, відчути стабільність і приналежність. У світі, що постійно змінюється, воно стає психологічним «якорем» — стабільним і передбачуваним елементом життя. Освіта вчить нас не лише мислити, а й долати труднощі. Вона відкриває двері до нового майбутнього, навіть якщо сьогоднішній день здається складним. І, можливо, саме це — її найважливіша місія.

## Додаток Ж

## Зведена таблиця результатів опитування

| Учасник    | Екстраверсія | Доброзичл. | Сумлінність | Невротизм | Відкритість | ASSIS | SCAS |
|------------|--------------|------------|-------------|-----------|-------------|-------|------|
| Учасник 1  | 3.875        | 3.22       | 1.77        | 4.85      | 4.45        | 5.02  | 4.2  |
| Учасник 2  | 4.375        | 4.22       | 3.66        | 1.57      | 4.45        | 1.75  | 6.17 |
| Учасник 3  | 3.375        | 4.11       | 4.11        | 1.85      | 4.27        | 4.61  | 4.89 |
| Учасник 4  | 3.625        | 3.66       | 4.55        | 3.42      | 4.9         | 1.25  | 6.48 |
| Учасник 5  | 3.375        | 4.11       | 3.22        | 2.85      | 4           | 3.8   | 4.17 |
| Учасник 6  | 4.125        | 4.11       | 4.66        | 2.14      | 4.27        | 2.22  | 6.72 |
| Учасник 7  | 2.5          | 3.77       | 3.22        | 2.14      | 2.72        | 3.88  | 4.1  |
| Учасник 8  | 3.875        | 3.66       | 3.55        | 3.28      | 4.63        | 2.36  | 4.96 |
| Учасник 9  | 3.375        | 4.11       | 2.88        | 2.85      | 4.45        | 2.75  | 4.89 |
| Учасник 10 | 3.385        | 3.66       | 3.33        | 3.42      | 4.72        | 2.27  | 6.31 |
| Учасник 11 | 3.375        | 4.11       | 2.88        | 2.85      | 4.45        | 2.75  | 4.89 |
| Учасник 12 | 2.875        | 3.77       | 3.66        | 3         | 4.36        | 3.58  | 4.34 |
| Учасник 13 | 3.375        | 4          | 3.88        | 2.57      | 3.9         | 3.13  | 5.13 |
| Учасник 14 | 4            | 4          | 3.66        | 3.14      | 4           | 3.91  | 5.03 |
| Учасник 15 | 4.75         | 4          | 3.77        | 4.28      | 4.81        | 1.11  | 6.62 |
| Учасник 16 | 3.875        | 4.66       | 4.88        | 4         | 5           | 4     | 4.72 |
| Учасник 17 | 3.625        | 4.33       | 3.66        | 3.42      | 4.54        | 1.25  | 6.48 |
| Учасник 18 | 3.625        | 4.66       | 4           | 2.14      | 3.63        | 3.25  | 5.1  |
| Учасник 19 | 3            | 4.77       | 3.44        | 2.85      | 4.72        | 3.19  | 5.58 |
| Учасник 20 | 3.375        | 3.33       | 3.77        | 2.71      | 4           | 1.13  | 5.55 |
| Учасник 21 | 3.875        | 3.66       | 4.11        | 2.42      | 3.9         | 2.25  | 5    |
| Учасник 22 | 3.875        | 4.77       | 3.55        | 2.42      | 3.72        | 4.97  | 3.58 |
| Учасник 23 | 3.625        | 3.555      | 3.66        | 3.71      | 3.9         | 3.86  | 3.96 |
| Учасник 24 | 2.625        | 4.44       | 3.11        | 3.14      | 2.9         | 4.19  | 4    |
| Учасник 25 | 3.75         | 4.22       | 4           | 4         | 4.18        | 2.72  | 4.37 |
| Учасник 26 | 3.75         | 4.22       | 4           | 4         | 4.181       | 2.72  | 4.37 |
| Учасник 27 | 3.375        | 4.11       | 4.11        | 1.85      | 4.27        | 4.61  | 4.89 |
| Учасник 28 | 4.25         | 4.66       | 4.88        | 2.42      | 4.727       | 1.86  | 5.75 |
| Учасник 29 | 2.875        | 3          | 4.22        | 4.71      | 4           | 5.36  | 3.37 |
| Учасник 30 | 3            | 3.88       | 4.88        | 1.57      | 4.18        | 4.61  | 4.79 |
| Учасник 31 | 4            | 3.55       | 3.55        | 3.85      | 4           | 1.38  | 6.51 |