

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

На тему: «Вікові особливості соціально-психологічної адаптації у Німеччині
українських вимушених переселенців»

Студентки 2 курсу групи ПС-62
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Кузьменко О. В.

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент
кафедри прикладної психології Барінова Н. В.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У НІМЕЧЧИНІ УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	7
1.1. Вивчення феномену адаптації та вивчення процесу адаптації.....	7
1.2 Чинники та механізми соціально-психологічної адаптації.....	17
1.3 Адаптація як умова психологічного благополуччя вимушених переселенців.....	25
1.4 Вікові особливості адаптації.....	32
Висновки до 1-го розділу.....	40
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ.	42
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки	42
2.2. Використані методики та інструменти дослідження	42
Висновки до 2-го розділу.....	47
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ	48
3.1. Особливості психологічного благополуччя українських вимушених переселенців.....	48
3.2. Особливості емоційного стану та психічного стану українських вимушених переселенців.....	57
3.3. Визначення особливостей соціально-психологічної адаптації	65
3.4. Особливості психологічної адаптації українців у Німеччині	
Висновки до 3-го розділу.....	83
ВИСНОВКИ	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87
АНОТАЦІЯ	96

ВСТУП

Сьогодні під час війни українці вимушені адаптуватися до нових умов і реалій. При тому що тема адаптації на сьогодні є гарно вивченою, не достатньо вивчені особливості вікової адаптації.

Адаптація як явище і як процес, її чинники і механізми є однією з найширших тем психологічних досліджень. Втім, сьогодні акцентує увагу науковців на нові, малодосліджені феномени адаптації. Українці, як внутрішньо переміщені особи, так і вимушені переселенці за кордоном, стикаються з необхідністю вливатися у нові спільноти, швидко інтегруватися у нове культурне, мовне та професійне середовище, яке нерідко є суттєво відмінним від звичного. Для багатьох переселенців непередбачувана зміна способу життя, втрата соціальних зв'язків, професійного статусу, а також переживання психологічної травми створюють додаткові бар'єри для інтеграції. Ці процеси супроводжуються значним емоційним навантаженням, підвищеним рівнем тривожності та зниженням почуття безпеки. Повернення додому в близькій або далекій перспективі не означає повернення до звичного життя і також потребуватиме адаптації, переосмислення особистої та національної ідентичності, відновлення психологічної стійкості.

У науковий обіг термін «адаптація» у 1865 році ввів німецький дослідник Г. Ауберт. Вивчаючи фізіологію людини, він виділив в окреме явище зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників. А згодом термін «адаптація» розповсюдився за межі біології та фізіології, впровадився у психологію, соціологію, педагогіку та інші галузі науки. Французький фізіолог К. Бернар був одним із перших, хто відмічав, що постійність внутрішнього середовища є обов'язковою умовою існування живих істот, в тому числі, і людини. Процеси адаптації, які вивчав К. Бернар, привернули увагу таких вчених як У. Кеннон, Г. Сельє, А. Д. Слонім. Ф. З. Меерсон розглядав адаптацію як процес пристосування організму до зовнішнього середовища або до змін, що відбуваються в самому організмі. Він

виділяв адаптацію генотипічну як таку, що з'явилась у процесі еволюційного розвитку і стала спадковою, і фенотипічну адаптацію, набуту істотою протягом індивідуального життя. Ч. Дарвін та І. Сеченов зосереджували свою увагу на біологічному компоненті процесу адаптації. Гармонію потреб індивіда і середовища, в якому він перебуває, розглядали Г. Айзенк і Р. Хенкі. Ж. Піаже вбачав адаптацію як здатність особистості впоратись із складнощами певної ситуації. В сучасному психологічному науковому середовищі і досі немає єдиного підходу до визначення поняття адаптації. Серед сучасних вітчизняних досліджень можна виділити праці Г. О. Балла, І. В. Гаркуші, З. Г. Кісарчук, О. З. Лютак, С. Максименка та ін.

Наша увага в цьому дослідженні зупиниться саме на соціально-психологічній адаптації вимушених переселенців різного віку, які відвідують інтеграційні курси у Німеччині. Курси, що поєднують в собі вивчення мови, культурну специфіку, історію країни перебування та її базові соціальні орієнтири, є однією з основних форм державної підтримки іноземних переселенців задля швидкої їх інтеграції. Проте відвідування курсів не гарантує успішної адаптації – навпаки, ще більше висвітлює глибину соціальних і психологічних труднощів, з якими стикаються учасники. Вивчення соціально-психологічної адаптації різних вікових груп зумовлене необхідністю надання ефективної психологічної допомоги та впровадження стратегій, що сприяють зменшенню емоційно-психічного навантаження і зміцненню адаптивних ресурсів.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація особистості.

Предмет дослідження – вікові особливості соціально-психологічної адаптації українських вимушених переселенців.

Мета дослідження – визначити особливості соціально-психологічної адаптації у Німеччині вимушено переселених українців.

Завдання дослідження:

1. Теоретично визначити проблеми вікових особливостей адаптації.

2. Визначити чинники психологічного благополуччя українських вимушених переселенців різного віку, які мешкають у Німеччині.

3. Дослідити емоційний стан українських вимушених переселенців різного віку, які мешкають у Німеччині і відвідують інтеграційні курси.

4. Визначити особливості психологічної адаптації українських вимушених переселенців різного віку, які знаходяться в Німеччині.

5. Виявити взаємозв'язок емоційно-психічного стану та психологічного благополуччя українських вимушених переселенців різного віку з їх соціально-психологічною адаптацією.

Гіпотеза дослідження – ми припускаємо, що вік є визначальним чинником, який обумовлює соціально-психологічну адаптацію українців, які відвідують інтеграційні курси у Німеччині, а саме спостерігається залежність між емоційним, психічним станом та психологічним благополуччям залежно від віку. У період ранньої зрілості адаптація проходить простіше, ніж у період середньої зрілості завдяки гнучкості, відкритості до нового соціального середовища та більш активному використанню адаптаційних ресурсів.

Вибірка досліджуваних: у дослідженні взяли участь 40 осіб, які є українськими вимушеними переселенцями, що відвідують інтеграційні курси у Німеччині. Респонденти поділені за віком: перша група – особи ранньої зрілості (20–25 років), це 20 досліджуваних та друга група – українці середньої зрілості (26–64 роки), 20 осіб.

Методики дослідження:

Для комплексного вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації українців різного віку у Німеччині було обрано 4 психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити адаптаційний потенціал, психологічне благополуччя та емоційний (психічний) стан респондентів.

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд (в адаптації А. К. Осницького).

2. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (в

адаптації С. В. Карсканової).

3. Методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком.
4. Методика самооцінки емоційного стану А. Уессмана і Д. Рікса.

Методи математичної статистики:

Для аналізу отриманих результатів ми застосували програмне забезпечення Jamovi версії 2.6.44 та наступні методи статистичної обробки:

1. Описова статистика – для визначення середніх значень, стандартних відхилень та загальної картини рівнів адаптації, психологічного благополуччя і емоційно-психічного стану учасників.
2. За умови ненормального розподілу даних ми застосували критерій Манна-Уїтні для порівняння двох незалежних груп.
3. Для визначення взаємозв'язків між змінними був застосований кореляційний аналіз – коефіцієнт кореляції Спірмена при ненормальному розподілу даних.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПИТАНЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У НІМЕЧЧИНІ УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

1.1. Поняття адаптації в психологічній науці

Взаємодія людини і середовища, в залежності від умов, може бути представлена різними видами адаптації: біологічна, біохімічна, фізіологічна, психологічна і соціальна.

Вивчення способів і механізмів пристосування організмів до середовища стало прообразом поняття адаптації. Без розуміння біологічної бази важко повною мірою зрозуміти, що означає психологічна адаптація. Психологічна наука почала використовувати це поняття для опису того, як людина пристосовується не лише фізично, а й психічно, соціально.

Сучасні дослідження розглядають соціально-психологічну адаптацію як складний феномен, яка інтегрує взаємодію людини з соціальним оточенням і дозволяє їй організовувати себе у змінних умовах суспільного життя. Вона визначає можливості індивіда ефективно застосовувати власні ресурси, включно з інтелектуальними, моральними та емоційними, у важливих сферах діяльності [3].

У психології цей феномен розглядається через різні наукові теоретико-методологічні підходи, зокрема теорію стресу та загальної адаптації, психоаналіз, біхевіоризм, психоаналітичні концепції розвитку міжособистісних взаємодій, гуманістичну психологію, гештальт-підходи, когнітивно-розвивальні концепції та концепції розвитку особистості. Психологічна адаптація проявляється не лише через зовнішню поведінкову адаптивність, а й через глибинну перебудову особистісного та соціального світу.

Адаптацію у широкому сенсі розглядають як процес пристосування індивідуальних і особистісних якостей людини до життя та діяльності в умовах

змін. Вона включає активну взаємодію особистості з навколишнім середовищем залежно від її власної активності, перетворення середовища відповідно до потреб, цінностей і ідеалів людини або навпаки – залежність від середовища [3].

Під психологічною адаптацією розуміємо сукупність властивостей індивіда, завдяки яким формується його стійкість до умов середовища, спосіб і рівень взаємодії з середовищем, а також пристосування до нього. Адаптація може відбуватися відносно будь-яких змін, умов в середовищі, здебільшого кардинальних, але як процес триває постійно.

Термін «адаптація» був введений у науковий обіг німецьким фізіологом Германом Аубертом. У своїй праці «Фізіологія сітківки» (*Physiologie der Netzhaut*), яка була видана у місті Бреслау в 1865 році, він не лише встановлював нове розрізнення між адаптацією (пристосуванням зору до інтенсивності світла) та акомодацією (пристосуванням ока для фокусування на різній відстані), але й описував процеси світло- і темноадаптації, вперше в науковій літературі [41].

1915 року Вальтер Кеннон у статті «*Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*» вперше описав реакцію «бий або тікай» (*fight-or-flight response*), де він досліджував реакцію тварин на гострий стрес. У цій реакції адреналін стимулює симпато-адреналову систему і це призводить до підвищення частоти серцебиття, дихання, тиску, перенаправлення крові до м'язів, тобто до адаптивного стану виживання. Кеннон чітко пов'язав цю реакцію з гомеостазом, підкресливши її адаптивну роль, коли організм мобілізується для відновлення рівноваги [4; 44]. Так, дослідження адаптації спочатку розвивалося медико-біологічним шляхом через вивчення фізіологічних, ендокринних та нервових механізмів реакції організму на несприятливі умови.

У 1920–1930-х роках зросла зацікавленість медиків у темі адаптації організму. Англійський лікар Френсіс Г. Крукшанк у 1923 році наголошував, що здоров'я – це успішна адаптація до середовища, тоді як хвороба – це порушення цієї адаптації, тобто «недостатня або невдала відповідь організму».

Його ідеї створили ґрунт для пізнішої теорії стресу Ганса Сельє, яка також розглядала хворобу як наслідок неспроможності організму впоратися з навантаженнями [53].

Ганс Сельє, який вважається основоположником вчення про стрес, запозичив цей термін у Вальтера Кеннона, але розширив його, створивши концепцію загального адаптаційного синдрому та надавши стресу широкого біологічного змісту, що виходив за межі лише гострих реакцій організму [53; 62].

В 1930-х і 1940-х Ганс Сельє розробив і описав загальний адаптаційний синдром (ЗАС), сфокусований головню на ендокринній системі, особливо ролі гіпофіза, наднирників і кортизолу у стресі. У своїй статті «A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents» (1936) [27; 62, с. 32], яка стала знаковою для подальшого вивчення стресу і явища адаптації, Сельє описав аларм-реакцію, тобто «стадію тривоги». Вона, у свою чергу, характеризується двома фазами: шоку і протишоку. Якщо організм може пережити цю стадію ЗАС, яка по суті виконує захисну функцію, настає «стадія резистентності». За умови тривалої дії стресора ЗАС переходить у «стадію виснаження», що призводить до поступового вичерпання ресурсів організму і, за надмірної інтенсивності впливу, може навіть завершитися його загибеллю.

Варто зазначити, що про адаптацію ще до Сельє, висловлювався Джордж Кріл (George W. Crile), і його концепція була важливою передумовою для подальшого формування ідеї загального адаптаційного синдрому (ЗАС). Суть підходу Кріла до адаптації полягає в тому, що він розглядав її як здатність організму підтримувати функціональну єдність і гомеостаз у відповідь на зовнішні виклики. Коли адаптивна енергія виснажується, організм перестає справлятися зі стресорами, що веде до патології. У своїх працях (зокрема, у книзі «The Phenomena of Life: A Radio-Electric Interpretation», вперше надрукована у 1929) Кріл описував, як емоційний, фізичний чи токсичний стрес впливає на основні фізіологічні системи – нервову, ендокринну, травну. Він наголошував, що адаптивна реакція може бути перевантажена, що веде до

шоку, виснаження, а далі – до хронічних хвороб. Ключовим органом адаптації Кріл вважав мозок, у тісному зв'язку з наднирковими залозами, що згодом підтвердив і Сельє [46].

Сельє був добре знайомий з роботами Кріла, і фактично розвинув їх у системну модель: якщо Кріл описував виснаження адаптивної енергії і стрес як порушення рівноваги, то Сельє ввів поетапну структуру (тривога, адаптація, виснаження) та експериментально підтвердив її на тваринах [47; 53].

Ганс Сельє продовжив розвивати концепцію адаптації в серії ключових публікацій: «Studies on Adaptation» 1937 [64], «The Significance of the Adrenals for Adaptation» 1937 [63], «The General Adaptation Syndrome and the Diseases of Adaptation» (1946) [44], «Stress and the General Adaptation Syndrome» (1950) [63]. «The Stress of Life» (1956) – популярна монографія, де Сельє виклав ЗАС, введення термінів distress/eustress, та роль НРА-осі в адаптації [29; 67].

Дослідження Сельє деяким чином вплинули на Франца Александера (Franz Alexander), засновника психосоматичної медицини. Він розвинув ідеї Ганса Сельє, зокрема загального адаптаційного синдрому, але з акцентом на роль психологічних факторів як джерела стресу. Він вважав, що ЗАС пояснює фізіологічний механізм впливу емоцій. Так, хронічні захворювання (виразка шлунка, астма, гіпертонія) можуть мати емоційну причину. Якщо конфлікт приводить до стресу, то і стрес може викликати соматичне порушення.

У першому документі «Основні поняття психосоматичних досліджень» Александера представлено стисле, чітке розмежування психологічної та фізіологічної різниці між симптомами конверсії та вегетативним неврозом [53; 63]. Чітке розмежування психічного (психологічного) і фізіологічного, про яке говорить Александер, має велике значення для вивчення адаптації з кількох причин. Не всі реакції організму на стрес виключно фізіологічні або виключно психологічні, розуміння меж і взаємозв'язку цих складових дозволяє точніше описати, як організм адаптується до стресу. Александер, опираючись на ідеї Сельє, показує, що адаптація – це комплексний процес, де психіка і тіло взаємодіють. Вивчення адаптації потребує врахування обох компонентів і

їхньої взаємодії [53; 61].

У 1940–50-х роках психологи (особливо в США та Великобританії) почали цікавитися тим, як організм і психіка реагують на травматичні події. Не останню роль в цьому відіграла II світова війна, по закінченні якої суспільство потребувало не тільки перенаправлення на післявоєнні рейки, а й адаптації до нового життя, відбудови. Таким чином увагу привертала ЗАС-модель Сельє, адже вона універсальна: стрес може бути фізичним, психічним, емоційним, а реакція подібна [53; 61].

На тлі цих досліджень стресу та зростання соціального напруження окремі психоаналітики почали аналізувати, як саме ворожі міжособистісні умови формують патерни особистісної адаптації та невротичні механізми.

Карен Хорні зосереджувалась на впливі соціального середовища на формування особистості та описувала механізми психологічної адаптації до ворожого, конкурентного суспільства. 1937 року, у своїй праці «Невротична особистість нашого часу», Хорні аналізує роль неврозу в динаміці психічного життя. За спостереженнями психоаналітикині, поява неврозів може відбуватися двома шляхами. У першому випадку неврози можуть виникати в осіб, чия особистість загалом залишається цілісною й неушкодженою, і які розвиваються як реакція на зовнішню ситуацію, насичену конфліктами. Це так звані прості ситуаційні неврози, які виявляють тимчасову нездатність до адаптації у складній ситуації. І характерологічні неврози, тобто такі стани, коли – хоча симптоматична картина може виглядати так само, як у випадку ситуаційного неврозу – головне порушення полягає у деформації характеру. Тобто Хорні розмежовує невротичну особистість і реактивну дезадаптацію і звертає увагу на тривалі структурні зміни, що виникають внаслідок повторюваного стресу та порушень у сфері адаптації [36; 52]. В наступних повоєнних працях «Our Inner Conflicts» (1945), «Neurosis and Human Growth» (1950) Хорні акцентує на тому, що люди розвивають невротичні адаптації до ворожого середовища через страх бути неприйнятими, і це перекликається з ідеєю Фромма про втечу від свободи [33; 37].

Еріх Фромм розглядав адаптацію не в біологічному або суто психофізіологічному сенсі (як Г. Сельє чи Р. Лазарус), а як глибоко соціально-психологічний процес. У його підході адаптація – це взаємодія між особистістю й суспільством, що має екзистенційну, моральну та гуманістичну вагу [33; 37].

Фромм розрізняє дві форми адаптації особи до навколишнього середовища – статичну і динамічну. Адаптація статична залишає структуру характеру особистості незмінною, і фактично є способом пристосування особи до зовнішніх умов. Динамічна адаптація може спричиняти кардинальні зрушення характерологічної структури особистості. Таким чином, саме динамічна адаптація відповідає за появу індивідуальності, адже внаслідок неї розвиваються як позитивні, так і негативні індивідуальні риси [33; 39].

Феномен адаптації Фромм описує з огляду тенденції до підлеглості, яка може розвиватися як реакція на певні умови життя, тобто ставати результатом динамічної адаптації особистості. Людина може адаптуватися, втрачаючи себе, аби уникнути тривоги свободи. Отже, динамічна адаптація має двосторонній розвиток – може як сприяти появі індивідуальності особи, так і ставати причиною її втрати [33].

Віктор Франкл у своїй праці «Man's Search for Meaning» (1946) торкається феномену адаптації, але вже через психологічні й екзистенційні її аспекти. Його власний досвід перебування у концтаборі став унікальною базою для вивчення страждання та неврозів у надзвичайних умовах і пошуку сенсу як форму виживання. Отже, людина здатна адаптуватися до навіть найжорстокіших обставин, коли має мету [36; 49].

Можна зазначити, що перехід поняття «адаптація» в психологію відбувся в кінці 1940-х – на початку 1950-х. Ключову роль в цьому переході відіграв Дональд Хебб (Donald Hebb) – канадський психолог, якого часто вважають батьком нейропсихології [31]. Він розглядав поведінкову адаптацію як один із психологічних процесів у своїй фундаментальній праці 1949 року «Організація поведінки: нейропсихологічна теорія» (The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory) [36; 51]. Адаптація через навчання є центральною в

психофізіологічному підході Хебба. На відміну від Сельє, який робив акцентував на вегетативну нервову систему або гормональні реакції, він працював у нейропсихологічній парадигмі, пояснюючи психологічні явища (поведінку, емоції, адаптацію) через нейронні механізми мозку [36; 51].

Біхевіорист Б. Ф. Скіннер (B. F. Skinner) розглядав адаптацію не як фізіологічну реакцію, а як зміни в поведінці, що відбуваються під впливом підкріплення [36]. Адаптація через емоційні реакції – якщо емоція (наприклад, страх чи злість) – це реакція організму, що допомагає швидко і адекватно реагувати на зовнішні загрози чи стимули, тобто вона є частиною адаптивного, динамічного процесу. Емоції допомагають організму вижити і пристосуватися до змінних умов. Різні емоції мають схожі фізіологічні прояви, і це нагадує про пластичність організму у відповідь на стресові чи нові ситуації. «Ми зменшуємо силу емоційної реакції, відкладаючи її – наприклад, “рахуючи до десяти”, перш ніж розлютитися. Такий самий ефект дає процес адаптації, описаний у розділі X, коли ми поступово звикаємо до тривожних стимулів. Можна навчитися поводитись зі зміями без страху, починаючи з мертвих або одурманених змій і поступово переходячи до живих і страшніших» [68].

Адаптація проявляється в тому, що ми поступово звикаємо до неприємних чи тривожних стимулів, знижуючи емоційну реакцію на них. Для керування власною поведінкою можна використовувати емоційні стани і самоконтроль, наприклад, відкладення реакції, повторення наказів, пригадування покарань. Процес адаптації включає формування нових зв'язків між стимулами і реакціями як-то страх перед покаранням, що допомагає уникнути небажаної поведінки. Таким чином під адаптацією можна розуміти активний процес внутрішніх змін, які дозволяють організму чи психіці більш ефективно реагувати на зовнішні умови.

Про адаптацію в психоаналізі говорять трохи інакше, ніж у біології чи поведінковій психології: через вивчення несвідомих процесів, внутрішніх конфліктів, значення дитячого досвіду. Зокрема Дональд Віннікотт (Donald Winnicott) розглядає, як у людини може формуватися така захисна структура як

«Хибне Я», що маскує справжнє «Істинне Я». Хибне Я виникає, коли дитина змушена підлаштовуватися під очікування оточення, втрачаючи контакт зі своїм внутрішнім, автентичним «Я». Це призводить до психологічних проблем і утруднює справжню адаптацію. Ідеї були викладені у статті «Transitional Objects and Transitional Phenomena – A Study of the First Not-Me Possession» (1953) [72, с. 89–97]. Віннікотт ввів поняття «достатньо хороша мати» (good enough mother) – мати, яка забезпечує належний рівень підтримки, дозволяючи дитині поступово адаптуватися без надмірного контролю або занедбання [74]. Можна сказати, що Віннікотт змінив розуміння адаптації – від механічного підлаштування до глибшого психосоціального процесу розвитку.

Гештальтист Фредерік Перлз розглядав адаптацію як взаємодію біологічних потреб та соціокультурних вимог. Він наголошував, що пристосування людини до зовнішніх норм не завжди є природним процесом саморегуляції і може призводити до пригнічення спонтанних реакцій та внутрішньої дисгармонії, обмежуючи потенціал індивіда. Перлз пропонує нетипове для класичної психоаналітичної школи трактування неврозу, розглядаючи його як відносно недавню форму людської адаптації, що виникає у відповідь на посилення соціального тиску та ускладнення культурних вимог. Механізми, які проявляються при неврозі (зокрема ізоляція чи галюцинаторні явища), спочатку мають захисний характер і допомагають витримувати надмірне напруження, але їх тривале діяння поступово приглушує природні психічні функції та свідчить про дисфункцію соціального середовища. У такому розумінні невроз постає адаптивною відповіддю, що одночасно підтримує психічне існування людини та відображає невідповідність індивіда й умов, у яких він змушений жити [36; 58].

Представники когнітивістського напрямку у психології 1950–80-х років розглядали адаптацію як процес, пов'язаний із переробкою інформації, зміною схем і стратегій мислення для ефективного реагування на зовнішні та внутрішні зміни [36]. Адаптація – це не просто реакція організму, а активне пристосування когнітивних структур до нового досвіду. Особливий внесок у

розуміння процесу адаптації, особливо в контексті розвитку дитячого мислення і пізнання, внесли Жан Піаже і його Женевська психологічна школа [36]. Увагу на існування адаптації Піаже звернув ще в 1923 році у своїй праці «The Origin of Intelligence in the Child»: «Інтелект як особливий випадок біологічної адаптації означає, що він по суті є організацією, і його функція полягає в тому, щоб структурувати Всесвіт так само, як організм структурує своє безпосереднє оточення» [1, 60]. У подальших дослідженнях Піаже описує адаптацію як динамічну рівновагу між процесом асиміляції (коли нова інформація вписується у вже наявні схеми мислення) і акомодатії (коли існуючі схеми перебудовуються під впливом нової інформації).

У пізніх працях Піаже розвиває ідею, що адаптація – це не просто пристосування до середовища, а активне перетворення середовища через мислення [59]. Отже, з біологічної метафори поняття адаптації виросло до феномену саморегульовального процесу розвитку когнітивних структур.

Представниця міжкультурної комунікації, корейка американського походження Янг Юн Кім у своїй інтегративній теорії [54] розглядає адаптацію як динамічний, комунікативний і циклічний процес перетворення: стрес – адаптація – зростання, залежний від поєднання особистісних, комунікаційних і середовищних факторів. Її унітарний підхід, що об'єднує психологічні й соціокультурні процеси адаптації, викладений у книзі «Communication and Cross-Cultural Adaptation: An Integrative Theory» (1988) [54].

Кім окреслює ключові фактори, що визначають успішність адаптації:

1. особисту комунікативну компетентність як здатність комунікувати з представниками нової культури;
2. соціальну комунікацію як інтеграцію в міжособистісні та масові контакти;
3. етнічну комунікацію, тобто зв'язки з рідною спільнотою;
4. передумови індивіда, під якими розуміємо особистісну підготовку, близькість культур та адаптивність;

5. умови приймаючого середовища, що можуть означати наявність відкритості або тиску суспільства.

Ще одним актуальним напрямом сучасних фундаментальних і прикладних досліджень є вивчення процесів соціально-психологічної адаптації населення в умовах воєнних конфліктів, травматичного досвіду та вимушеного переселення. У працях М. Мюллера (2014) представлені практикоорієнтовані підходи до подолання наслідків психотравмуючих подій та поступової інтеграції травматичного досвіду [26]. Акцентується також увага на багаторівневості реабілітаційних механізмів у кризових ситуаціях [28; 29] і досліджуються психологічні стратегії адаптації спільнот в умовах воєнного конфлікту та соціальної нестабільності [31]. М. С. Дворник розглядає потенціал дистанційних форматів підтримки психологічного благополуччя в період затяжної невизначеності [11]. Психологічним механізмам переживання втрати та переналаштування системи життєвих смислів присвячений семінар С. Муравської [25]. Соціокультурні моделі інтеграції мігрантів у нове середовище подані у дослідженні В. Плюща, де підкреслено важливість культурного посередництва [31]. Емпіричні дані І. В. Гаркуші та С. В. Дубінського демонструють взаємозв'язок між рівнем тривожності та ефективністю адаптаційних стратегій у біженців у період війни [5]. Аналіз М. В. Бикової вказує на специфіку адаптації українців у соціальному просторі Німеччини, включно з роллю локальних спільнот [2]. Сукупність цих тенденцій формує багатовимірне бачення адаптаційних процесів у сучасних кризових умовах, включаючи воєнні дії і феномен міграції.

Єфімова А. Г., спираючись на низку досліджень, наводить п'ять основних стадій адаптації українських мігрантів:

- стадія ейфорії, що передуює виїзду і завершується оформленням необхідних документів.
- туристична стадія, яка охоплює перші контакти з новим соціальним середовищем та умовами проживання.

- орієнтаційна стадія, що відображає первинне пристосування до нових реалій.
- депресивна стадія, яка характеризується спотворенням уявлень про перспективи у особистій і професійній сфері та появою психосоматичних симптомів.
- стадія стабілізації, коли людина знаходить своє місце у соціально-культурному середовищі та втрачає відчуття нереальності переїзду.

За таких умов процес адаптації мігрантів, а також вимушених переселенців проявляється у прагненні зберегти цілісність особистості, забезпечити реалізацію своїх потреб та ефективно взаємодіяти з оточенням. Його перебіг і результати значною мірою залежать від психологічного стану та настрою, а також загального рівня психічного здоров'я, що включає адекватність реагування та сприйняття, емоційне благополуччя без хворобливих проявів, зрілість пізнавальної, емоційної та вольової сфер, адаптивність, асертивність, активність, самоконтроль і наявність цілей та ресурсів для їх досягнення [13].

1.2 Чинники та механізми соціально-психологічної адаптації

Соціально-психологічна адаптація передбачає здатність людини реагувати на зміни, вимоги, виклики середовища, зберігаючи психологічну рівновагу, ефективну поведінку та самоповагу. Коли така реакція є успішною, людина зберігає або досягає благополуччя, адже не потрапляє в стан дезадаптації, стресу, або тривалої фрустрації.

Найактуальніші ситуації, які виникають в житті багатьох українців сьогодні – це війна, переїзд, еміграція, зміна кола спілкування, втрата друзів, родичів, житла тощо.

Різні люди адаптуються по-різному, тому що мають різні психологічні особливості (темперамент, тривожність, гнучкість мислення, мотивацію тощо) і

використовують різні стратегії поведінки у відповідь на стрес або нове середовище. Адаптаційний процес здійснюється через механізми регуляції поведінки, спрямованої на пристосування до змін середовища.

У структурі чинників, що впливають на адаптацію особистості до нових умов життя, зокрема у випадку переселення, прийнято виокремлювати об'єктивні та суб'єктивні чинники. Об'єктивні чинники зумовлюються зовнішнім соціальним середовищем і не залежать від волі самої людини. Вони формують умови її життєдіяльності та ті можливості або обмеження, у межах яких розвивається її особистість. Ці чинники поділяються на загальні (діють на макрорівні, тобто стосуються суспільства в цілому) та специфічні (функціонують на макрорівні, в межах окремих соціальних структур, таких як громади, організації, родини чи місцеве оточення тощо).

Науковиця Інна Галецька виокремлює наступні чинники адаптації:

- індивідуальні ресурси (інстинкти, набуті навички, адекватність й ефективність стратегій їхнього застосування);
- індивідуально-психологічні особливості;
- чинники середовища;
- зовнішні соціальні регулятори (норми поведінки, правила, вимоги та побажання й очікування щодо поведінки);
- внутрішні соціальні регулятори (інтереси, потреби, ціннісні та сенсожиттєві орієнтації).

Виділена також низка чинників, які можна об'єднати в групу психологічних та особистісних чинників. Це психологічні властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації, копінг-стратегії, способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування, кількість можливих варіантів адаптивних стратегій, навички застосування адаптивних стратегій, креативність, гнучкість, інтелект (особливо соціальний), егоідентичність, самоефективність, самоактуалізація, відчуття когеренції, психологічне здоров'я, почуття, ментальність, ідентичність, Я-концепція [6].

У дослідженні соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів Ільєнко О.В. до об'єктивних чинників адаптації відносяться характеристики середовища як-то місце проживання і місце переселення. До суб'єктивних відносяться чотири групи чинників:

- біографічна інформація (вік, гендерна приналежність, сімейне положення, сфера захоплень, індивідуальні вміння, рівень освіти, професійний рівень, соціальне оточення та контакти тощо);

- особистісні характеристики (критичне мислення, здатність витримувати нервово-психічні навантаження, відкритість до трансформацій у власному розвитку, висока продуктивність працездатності та життєздатності, комунікаційні здібності, творчий потенціал, специфіка інтелектуальних та вольових властивостей тощо);

- сукупність пізнавальних процесів (особливості мислення, сприйняття, запам'ятовування, швидкість переробки інформації, мотиваційно-потребова сфера тощо);

- нейродинамічні характеристики людини (швидкість реакції, збудливість або гальмівність, витривалість нервових процесів тощо) [16, с. 21].

Умови, які надає приймаюча країна у ситуації з вимушеними переселенцями, включають умов проживання, доступ до житла, працевлаштування, толерантність і ставлення місцевого населення до переселенців, можливість здобуття освіти чи проходження курсів з вивчення мови. Хоча загальні чинники задають фон адаптаційного процесу, саме специфічні чинники визначають щоденну реальність людини і напряду впливають на її самопочуття та інтеграцію [2].

Ці об'єктивні чинники не діють у відриві від особистості, адже їхній вплив опосередковується суб'єктивними чинниками – внутрішніми особливостями самої людини. До таких суб'єктивних чинників, на думку Бикової М. В., належать її індивідуальні риси: рівень адаптивності, мотивація до змін, відкритість новому досвіду, наявний досвід попередньої адаптації, толерантність до невизначеності, тип мислення, локус контролю,

комунікативність і також здатність вибудовувати нові соціальні зв'язки. Важливу роль відіграють також психологічна стійкість і особистісна позиція щодо нової ситуації – пасивна або активна. Також варто враховувати, що вимушені переселенці, які отримали тимчасовий захист, знаходяться в стані напруги і невизначеності, що відбувається на батьківщині, де у багатьох залишились родинні зв'язки [2].

Отже, адаптація – це складна взаємодія, зумовлена зовнішніми соціальними факторами й внутрішніми психологічними характеристиками індивіда. Вивчення механізмів адаптації допомагає зрозуміти, чому одні переселенці успішно інтегруються в нове середовище, а інші відчують труднощі та емоційно-психічне виснаження.

Як основні механізми адаптації, сучасні дослідники виділяють стрес-долаючої поведінки або копінг-стратегії і захисні психологічні механізми [9]

Під захисними механізмами розуміємо специфічні зміни змісту свідомості, які виникають в ситуації внутрішнього конфлікту. Поняття захисних механізмів було введено Зигмундом Фройдом для «загального позначення техніки, яку Его використовує в конфліктах, які можуть призвести до неврозів» [24, с. 34]. Зигмунд Фройд і його донька Анна Фройд (1937) описали більшість сучасних захисних механізмів і визначили п'ять їхніх важливих властивостей:

- 1) захист є основним засобом управління конфліктом та афектом;
- 2) захист є відносно несвідомим;
- 3) захисні механізми є відмінними один від одного;
- 4) хоча захисні механізми часто є ознаками серйозних психіатричних синдромів, вони можуть бути зворотними;
- 5) захисні механізми є як адаптивними, так і патологічними [47, с. 44].

Американський психіатр Дж. Вейлант розширює психоаналітичний підхід, описуючи, як захисні механізми впливають на особистість і адаптацію, що відображається в його роботах «Adaptation to Life» (1977) і «Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers» (1992).

Адаптивні захисти є важливими для позитивного психічного здоров'я. Вони знижують конфлікти та когнітивний дисонанс у разі раптових змін внутрішньої чи зовнішньої реальності. Якщо захист не спрацює, наслідками можуть бути тривога та/або депресія.

1. Захисні механізми можуть відновлювати психологічну рівновагу, ігноруючи або перенаправляючи раптові посилення афекту та інстинктивного тиску.

2. Захисти дають своєрідну ментальну «паузу», щоб пом'якшити зміни в реальності чи уявленні про себе, які не можуть бути негайно інтегровані.

3. Захисти трансформують нерозв'язний конфлікт із важливими людьми – живими чи мертвими.

4. І, нарешті, захисти пом'якшують конфлікти сумління [73, с. 90].

Таким чином, захисти захищають людину від раптових змін у сфері емоцій, реальності, стосунків або совісті.

Захисти, за теорією Дж. Вейланта, відображають оціночні судження про психічні процеси, «так само як поняття руху у фізиці (наприклад, швидкість і прискорення). Усі три – швидкість, прискорення й захисти – залежать від точки зору спостерігача і відображають процеси, а не статику, як-от маса чи інтелект» [73, с. 90]. Тому Вейлант використовував у своїх дослідках принцип триангуляції, брав до уваги для оцінки невидимих психічних процесів реальні симптоми, автобіографічні свідчення і об'єктивні біографічні факти.

Саме на ієрархічному чотирьохступеновому розподілі, зробленому Вейлантом, базується орієнтовна категоризація его-захисту або захисних механізмів, зокрема у Діагностичному та статистичному керівництві з душевних хвороб (DSM-IV), оприлюдненому Американською асоціацією психіатрів (1994) [73].

1. До психотичних механізмів належать: заперечення (зовнішньої реальності) і викривлення (зовнішньої реальності).

2. Інфантильні (незрілі) захисні механізми включають в себе: пасивну агресію; відреагування (діями); дисоціацію; проекцію; аутичну фантазію; знецінення, ідеалізацію та розщеплення.

3. До невротичних (проміжних) захисних механізмів відносяться: інтелектуалізація, ізоляція афекту; витіснення; реактивне утворення; заміщення, соматизація; анулювання (анулююча дія), раціоналізація.

4. Зрілі захисні механізми: альтруїзм; сублімація; пригнічення (свідоме відкладання думки); передбачення; гумор [50, с. 45].

Зрілі захисні механізми мають трансформативну природу.

Альтруїзм. Коли альтруїзм використовується для перетворення конфлікту, він передбачає отримання задоволення від того, що даєш іншим те, що сам би хотів отримати. Втім, альтруїзм є адаптивним наслідком реактивного утворення – механізму, який може неадаптивно оголошувати власні бажання поганими, а потреби інших – виключно добрими.

Сублімація. Такий механізм дозволяє непряме вирішення конфлікту без шкоди та без істотної втрати задоволення. На відміну від аутистичної фантазії дитини чи шизофреніка, художник здатен поділитися своїми найінтимнішими мріями з іншими. У протилежність цьому може існувати *acting out* (наприклад, зґвалтування) як це вплив неконтрольованого афекту на інших; або реактивне утворення, що повністю блокує вираження афекту.

Пригнічення (або стоїцизм). Під пригніченням розуміється напівсвідоме рішення відкласти увагу до відомого імпульсу або конфлікту. Але цей механізм часто розглядається психотерапевтами як вада, а не чеснота.

Передбачення. Захисний механізм передбачення виражає здатність сприймати майбутню небезпеку як емоційно, так і когнітивно, і завдяки цьому опановувати конфлікт поетапно. Використання передбачення часто є добровільним і не завжди безпосередньо пов'язане з вирішенням конфлікту. Проте у випадках так званого гарячого пізнання передбачення перетворюється на мимовільну навичку подолання труднощів.

Якщо пригнічення відображає здатність утримувати в думках поточний імпульс і контролювати його, то передбачення – це здатність усвідомлювати й емоційно переживати майбутню, ще нестерпну ситуацію.

Гумор. Цей зрілий захисний механізм дозволяє висловлювати емоції без внутрішнього дискомфорту і без шкоди для інших. Зрілий гумор дозволяє людині прямо дивитися на те, що болить.

За висновками досліджень Дж. Вейланта, адаптивні або сприятливі для здоров'я захисні механізми можуть бути незалежними від соціального класу та статі [24; 72, с. 92–97].

У своїй праці «Психологія “Я” і захисні механізми» (1946) Анна Фройд класифікувала захисні механізми за трьома показниками:

1) «природні» – захисти, які опосередковують сприйняття інформації, наприклад, шляхом блокування, або несвідомого виключення її зі сфери свідомого;

2) «інтегративні» – захисти, які опосередковують різноманітні форми викривлення інформації, трансформують її, вони пов'язані з несвідомою оцінкою змісту небажаної для психіки інформації, її змінами, неадекватністю оцінки;

3) «ретрозахисти» – захисти, що базуються на первинних примітивних формах психічних проявів і використовують механізми, які виникли в дитинстві, практично без змін [21, с. 35].

Потреба у захисті у суб'єкта виникає внаслідок зіткнення конфліктуючих імпульсів з моменту відчуття тривоги, напруженості і спрямована на збереження себе від переживання емоційно-психічної напруги, незадоволення та послаблення тривоги. А. Фройд виділяє три основні типи тривоги, які здатний переживати суб'єкт: інстинктивну тривогу (зумовлюється неможливістю реалізувати потреби, потяги суб'єкта), об'єктивну (зумовлюється значущістю об'єктів навколишнього світу і слабкістю суб'єкта) та тривогу свідомості (викликається реальною зовнішньою загрозою) [24, с. 35].

Початково, у момент появи тривоги, захист виконує ситуативну роль, але результативність такого епізодичного захисту може приводити до фіксації його психікою на тому способі, який у попередній ситуації сприяв розрядці напруги, знімав тривожність. Тоді і стає ситуативна захисна реакція тенденційною і, закріплюючись, стабілізується на рівні механізму.

У контексті соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів важливим є підкреслення ролі когнітивного та емоційного регулювання, а також соціальної підтримки для ефективного пристосування до нових умов. Такий підхід до розуміння адаптації пропонують і Коробка та колеги, 2019, які розглядають адаптацію як динамічний процес, у якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів і передбачає активне когнітивне та емоційне регулювання).

Стадник В. А. виокремлює такі соціально-психологічні механізми адаптації:

- Емоційний механізм забезпечує регуляцію емоцій, подолання напруження та підтримання емоційної рівноваги.
- Когнітивний механізм передбачає переосмислення ситуації, зміну оцінок, когнітивну гнучкість і вироблення нових смислів та способів інтерпретації подій.
- Мотиваційно-ціннісний механізм забезпечує активізацію внутрішніх смислів, життєвих цілей та прагнення до розвитку й підтримання особистісного благополуччя.
- Поведінковий механізм включає застосування стратегій подолання та конкретних дій, що дозволяють зменшити вплив стресу і стабілізувати функціонування.
- Комунікативний (соціальний) механізм передбачає залучення соціальної підтримки, інтеграцію в соціальне середовище та побудову міжособистісних зв'язків [35].

Ліщук Я. І., спираючись на підходи К. Уорда, окреслює такі механізми соціально-психологічної адаптації:

- застосування стратегій подолання стресу (настання, уникнення, прийняття, пошук соціальної підтримки);
- конформізм, який передбачає пристосування до норм, правил і цінностей нового соціокультурного середовища;
- когнітивний механізм, який полягає у перебудові пізнавальних процесів, орієнтації в нових умовах та можливому зростанні інтелектуальної активності під впливом складної ситуації;
- стресово-адаптивний механізм, що проявляється у мобілізації внутрішніх ресурсів, зміні поведінкових стратегій та переході від пасивності до активної дії;
- механізм соціальної підтримки, який реалізується через встановлення контактів, отримання допомоги від оточення та використання цих ресурсів для подолання психологічного напруження [20].

Таким чином, адаптаційний процес мігрантів визначається сукупністю чинників, що окреслюють умови адаптації, та механізмів, які забезпечують способи її здійснення. Взаємодія цих двох вимірів формує характер реагування особистості на нове середовище та впливає на успішність інтеграції у соціокультурний простір країни перебування.

1.3 Адаптація як умова психологічного благополуччя вимушених переселенців

Підґрунтям нашого дослідження є соціально-психологічна адаптація спільноти вимушених переселенців внаслідок воєнного конфлікту до нових умов життя. Останніми роками в українському науковому психологічному дискурсі з'являється багато досліджень, присвяченим проявам, розумінню і переосмисленню соціально-психологічної адаптації.

Дослідження адаптації і адаптаційних можливостей людини українських науковців знаходяться в площині професійної діяльності і мають практичне

значення. Так, виділяють два принципи оптимізації адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності.

Перший принцип полягає в тому, що адаптаційні можливості мають бути спрямовані на конкретний об'єкт або завдання. Саме вони визначають динаміку функціонального стану людини під час діяльності та при впливі дезадаптивних факторів. На відміну від тимчасових станів, адаптаційні можливості мають більш фундаментальний характер і визначають здатність організму ефективно реагувати на умови діяльності.

Другий принцип полягає у застосуванні оптимізації як способу впливу на адаптаційні можливості. Оптимізація передбачає заходи, спрямовані на досягнення максимальної ефективності діяльності в конкретних умовах, і забезпечує гармонійне узгодження психофізіологічних та професійних можливостей людини з характеристиками зовнішніх подразників [18, с. 59].

Під оптимізацією у психофізіологічному забезпеченні діяльності розуміють комплекс заходів, спрямованих на формування, підтримку та відновлення максимальної працездатності людини в різних умовах, включно з екстремальними. Це передбачає створення оптимальних умов для життєдіяльності та забезпечення максимальної відповідності між функціональними можливостями людини, засобами та зовнішніми умовами діяльності. Оптимізація розглядається як найбільш природний і адекватний шлях адаптації людини, що підтверджується сучасними дослідженнями еволюції та адаптивних процесів [18, с. 59–60].

Оптимізація адаптаційних можливостей людини може відбуватися кількома шляхами:

- 1) зменшення або взагалі усунення впливу дезадаптивних факторів сприяє підвищенню адаптаційних можливостей людини;
- 2) підвищення стійкості людини різними засобами до впливу дезадаптивних факторів полегшує оптимальне узгодження адаптаційного ресурсу людини з вимогами та умовами її діяльності;

3) підсилення адаптаційно сприятливих для людини чинників з метою компенсації дезадаптаційних факторів, і якщо раніше акцент у психофізіології робився переважно на біологічних або фізичних характеристиках (наприклад, нервові імпульси, частота пульсу тощо), тепер на перший план виходять психологічні фактори: мотивація, установки, воля, особистість, соціальні взаємодії тощо [21; 53].

Такий підхід можна назвати принципом масовості й ефективної реалізації навіть в умовах обмежених можливостей.

С. Г. Мельничук зауважує, що сьогодні проблема психологічної адаптації індивідів-носіїв однієї культури до іншого культурного контексту, розробляється в межах крос-культурної психології, вивчається вплив різних моделей культури на індивідуальну поведінку людини і зміна цієї поведінки під впливом засвоєння елементів нових культур, її норм, цінностей та звичок [21, с. 208]. Розуміння того як відбувається процес акультурації і як він може сприяти або перешкоджати психологічному благополуччю вимушених переселенців в контексті нових умов життя сьогодні є актуальною задачею. Науковиця виділяє як окремі діади терміни «адаптивність – неадаптивність» і «адаптованість – дезадаптованість», які характеризують механізми адаптації. І це напряду вкладається в рамки соціально-психологічного благополуччя, оскільки адаптація людини до середовища – ключовий компонент її соціального функціонування та психічного здоров'я. Терміни першої діади застосовуються для аналізу діяльності як системи і використовуються у системному або функціональному підході. Терміни другої діади вживаються при вивченні особистості або соціальних груп, підходять для аналізу поведінки у соціальному середовищі. Мова іде про психоадаптаційний стан, якщо людина функціонує в складному середовищі з напругою, але зберігає психічну стабільність. Це не зовсім норма, а «передпатологія» – стан, близький до зриву, але без явного захворювання. І навпаки, психодезадаптаційний стан, що формується тривало (6 місяців і більше), виявляється в астеничному, дистимічному чи психовегетативному варіанті, має ознаки втрати адекватних

реакцій, тривожність, психофізіологічні порушення, порушення захисних механізмів [21, с. 210].

Міграційна проблематика є одним з найактуальніших питань сьогодення. Розгляд проблеми соціокультурної адаптації мігрантів в іншокультурному середовищі представляє В. А. Плющ, зокрема поняття соціокультурної адаптації та акультурації, також окреслено кореляцію між ними [31, с. 113]. Авторка підкреслює, що міждисциплінарна типологізація моделей адаптації на сьогодні нараховує більше 120 варіацій конструктів адаптаційних моделей. В соціальній психології та культурології розглядаються чотири основні моделі адаптації мігрантів до нового соціокультурного середовища і кожна з них показує рівень прийняття або відмови від культури власного походження та культури нової країни:

Теорія асиміляції, згідно з якою будь-який індивід, котрий за власним бажанням або проти нього знаходить себе в ситуації існування на межі двох різних культур, проходить процес адаптації на шляху до пристосування до полікультурних умов, була розроблена в 1928 році соціологом Робертом Парком. Він виділяв 4 адаптаційні стани мігранта – перехід, асиміляція, сепарація та гібридизація.

1. Під час першого стану відбувається перехід від приймаючої культурної спільноти та збереження культурних кодів власної до сепарації.

2. Стану асиміляції характеризується поетапним прийняттям чужої культури та поступове відчуження від власної.

3. третій можливий стан характеризується сепарацією, звільненням від кордонів, рамок та установок власної культури, але разом з тим існує упередження та внутрішній конфлікт щодо приймаючої культури.

4. четвертий можливий стан характеризується гібридизацією, коли особа уже вступає в культурне життя іншого народу, відкрита для культури приймаючої спільноти, але не готова залишити свої минулі традиції.

Мігрант проходить етапний шлях адаптації, що веде від зіткнення з новим культурним середовищем (перехідний стан) до можливого повного

включення в нього (асиміляція) [34; 55]. Отже, не всі доходять до останньої стадії, хтось зупиняється на сепарації чи гібридності.

Дж. Беррі також представляє моделі адаптації мігранта як чотири адаптаційні моделі акультурації: асиміляції, інтеграції, сепарації та маргіналізації, де модель маргіналізації означає, що мігрант не ідентифікує себе з жодною культурою або через неможливість підтримки власної культурної ідентичності, або через відсутність бажання встановлювати позитивні відносини з групою приймаючого середовища [56].

Мовна адаптація – це одна із важливих складових узгодження з приймаючим суспільством. Адже акультурація є засвоєнням культури нової країни, включно з мовою. Для вимушених переселенців, які опинилися за кордоном і мають вивчати мову країни перебування, це гостра тема. Українці, які звернулися за тимчасовим або постійним захистом до іншої країни, ще можуть перебувати у стресовому стані, стані тривоги або мати посттравматичний синдром. Приймаюча країна дає відносно мало часу на адаптацію, засвоєння особливостей нового середовища і створення копінг-стратегій. Це певною мірою впливають на вивчення і засвоєння другої мови.

Дж. Шуманн розглядає модель засвоєння другої мови на основі соціальної психології, адже певні соціальні та психологічні змінні групуються в одну змінну, акультурацію [56]. Свою психолінгвістичну модель науковець представив як багатофакторну таблицю таксономії чинників, що впливають на засвоєння другої мови. Він виділяє окремо наступні фактори:

1. Соціальні: домінування / недомінування, підпорядкування, асиміляція, акультурація, збереження, замкненість, згуртованість, розмір, відповідність, ставлення, очікувана тривалість проживання в мовному середовищі.

2. Афективні: мовний шок, культурний шок, мотивація, вразливість «я» (его-проникність).

3. Особистісні: толерантність до невизначеності, чутливість до відмови/відторгнення, інтроверсія / екстраверсія, самооцінка.

4. Когнітивні: когнітивний розвиток, когнітивні процеси: наслідування, аналогія, узагальнення, механічне заучування, когнітивний стиль: залежність від поля, широта категорій, когнітивне заважання, моніторинг.

5. Біологічні фактори: латералізація (домінування півкулі мозку), перенесення (мовних навичок), інфрасистеми (мовні підсистеми).

6. Здібності до вивчення мов: здатність до сучасного мовного навчання, рівень інтелекту (iq), стрефосимволія (сплутування символів, форма дислексії).

7. Особистісні обставини: улаштування побуту (місце проживання, стабільність), тривожність при переході в інше середовище, реакція на методи навчання, вибір стратегій навчання.

8. Фактори вхідної інформації (мовного матеріалу): частота (мовного впливу), виразність (мовних одиниць), складність, тип співрозмовника.

9. Навчальні чинники: цілі навчання, викладач, методика, навчальний матеріал / тексти, тривалість навчання, інтенсивність навчання [53, с. 380].

Шуманн об'єднує соціальні та психологічні чинники в поняття акультурації, тобто процесу адаптації до нової культури, зокрема через мову. Якщо людина не проходить повноцінну акультурацію, вона не здатна ефективно засвоїти мову, а отже не може соціально функціонувати повноцінно. Це є ознакою психологічної дезадаптації. Мотивація, его-проникність, вразливість до культурного шоку, чутливість до відторгнення, самооцінка – усі ці афективні та особистісні змінні безпосередньо впливають на здатність інтегруватися у мовне і культурне середовище, можуть бути причинами виникнення стресу, тривожності, зниження самооцінки і призвести до втрати психологічного благополуччя. Шуманн вказує, що психологічна готовність до мовного занурення – це ключ до подолання відчуження та ізоляції. Засвоєння мови є не лише когнітивним, а й психологічним процесом, а порушення адаптаційних механізмів може бути ознакою дезадаптації та психічного напруження [56].

Дослідники М. Дуссерін, Р. Варнамхаасті, Н. Сегаловіц, Е. Райдер вважають, що акультуративний стрес, пов'язаний з комунікацією (CRAS) і вивченням другої мови (L2), як об'єкт досліджень міжкультурної психології не достатньо вивчений. Автори ставлять питання, чи може відсутність напрацювань щодо явища міжкультурної адаптації трансформуватися у психологічну дезадаптивну модель. Акультуративний стрес виникає в ситуаціях, коли акультуративний тиск перевищує у мігрантів сприйняту здатність справлятися. Дослідження виявили зв'язок між акультуративним стресом та низкою негативних результатів, таких як депресія, ідея самогубства, зловживання алкоголем. Облік акультуративного стресу, а також масштаби вимірювання конструкції, як правило, охоплюють різноманітні труднощі, починаючи від питань дискримінації до труднощів у спілкуванні до культурної ізоляції. Також висувається думка, що попередні події та наслідки сприйнятої культурної несумісності можуть значно відрізнятися від тих, що пов'язані, наприклад, з труднощами на роботі [55; 56].

Багато дослідників вказують на те, що адаптація до нової культури пов'язана з особистісним зростанням. Існує припущення, що люди, які комфортно почуваються у більш ніж одній культурі, демонструють вищу інтелектуальну та емоційну задоволеність життям порівняно з монокультурними індивідами. Експериментальні дані підтверджують, що діти, виховані у насиченому, різноманітному та мінливому середовищі, згодом успішніше виконують низку інтелектуальних і когнітивних завдань, ніж діти з одноманітного й сенсорно обмеженого оточення. Дослідження дітей-білінгвів також демонструють їхні кращі результати у багатьох когнітивних процесах порівняно з мономовними однолітками. Припускається, що одномовність і однокультурність можуть бути пов'язані з вищим рівнем етноцентризму. Натомість особи з розвинутими навичками міжкультурної взаємодії зазвичай мають ширший спектр стратегій подолання життєвих труднощів, що підсилює їхні адаптаційні можливості. Ліщук Я. І. підкреслює, що індивіди, які опанували навички взаємодії в різних культурах, виявляються більш

адаптивними в умовах сучасного світу, де інтенсивність міжкультурних контактів постійно зростає [20].

Мовний бар'єр, зовнішній або внутрішній, як один психологічних механізмів вивчення іноземної мови виокремлений Г. Зелениним [15, с. 35], як правило він спостерігається у дорослих людей, які починають вивчати іноземну мову. Наприклад, дорослі відчувають страх пов'язаний з можливістю невдачі, також з втратою віри в самого себе.

Бикова М. В. розглядає соціально-психологічну адаптацію вимушених переселенців з України у Німеччині у контексті вивчення адаптації внутрішньо переміщених осіб (переселенців) та їхнього психологічного благополуччя. Авторка указує на те, що процес пристосування до нового соціокультурного середовища залежить від взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких є і схожість чи відмінність культури та традицій і мови. В рамках дослідження були розроблені рекомендації і поради щодо соціально-психологічної підтримки дітей і дорослих, які стали вимушеними переселенцями [2].

1.4 Вікові особливості адаптації

Сучасні українські дослідження розглядають адаптацію в багатьох контекстах, в тому числі скрізь призму вікової специфіки розвитку особистості, сформованості психічних механізмів регуляції та індивідуально-особистісних ресурсів.

У юності, як зазначає Костіна Т. О. спостерігається підвищена гнучкість мислення, активне переосмислення соціальних ролей і стереотипів, що сприяє формуванню нових поведінкових стратегій та здатності до саморозвитку у ситуаціях змін [19]. Дорослість характеризується стабілізацією життєвих цінностей і відповідальністю за соціальні функції, а адаптаційні можливості визначаються балансом між особистісними ресурсами та зовнішніми навантаженнями, зокрема професійними та сімейними зобов'язаннями [12]. У

період середньої дорослості зростає роль ціннісної підтримки та творчої самореалізації, що сприяє збереженню життєвої активності й ефективності протидії кризовим станам [6]. Результати дослідження Г. Панкової демонструють, що дорослі середнього віку використовують комплексні психологічні стратегії подолання травми, поєднуючи емоційну регуляцію, раціональне осмислення досвіду та опору на соціальні зв'язки, що забезпечує підтримку психічного здоров'я в умовах війни. При цьому стресогенність побутових та соціальних навантажень може підвищувати емоційну вразливість, що вимагає гнучкості та здатності до адаптивного допінгу [30]. Психосоціальний підхід розглядає адаптацію як необхідну умову успішного пристосування до нових умов існування та збереження цілісності особистості [21], що узгоджується з концептуалізацією вікових криз у працях Л. С. Виготського й Е. Еріксона, де наголошено на значенні подолання внутрішніх конфліктів для переходу на новий рівень розвитку [10]. Психофізіологічні дані вказують, що адаптаційний потенціал визначається поєднанням ресурсів нервової системи, емоційної регуляції та когнітивної стійкості [18]. У середньому віці можуть проявлятися специфічні кризи, пов'язані з переоцінкою життєвих досягнень, що впливають на емоційне благополуччя та соціальну поведінку [8]. Таким чином, вікова динаміка психічного розвитку поєднує потенціал для адаптації з ризиками дезорганізації, а ефективність пристосування визначається взаємодією індивідуальних можливостей, соціального середовища та особистісної зрілості.

Адаптація переселенців до нового соціального і культурного середовища залежить від таких специфічних факторів як тип міграції (добровільна, трудова чи вимушена), або в іншій тріаді (примусова, вимушена та пошукова) [20], від тривалості перебування за кордоном, рівня соціальної підтримки та особистісних характеристик індивіда. Різні категорії мігрантів, включно з шукачами притулку та трудовими мігрантами, демонструють подібні психологічні труднощі – стрес, самотність, культурний шок, проблеми у підтриманні сімейних і соціальних зв'язків – проте прояви цих труднощів і

шляхи адаптації залежать від віку, статі та попереднього досвіду. Саме тому для аналізу психосоціальної адаптації вимушених переселенців і їх емоційного стану під час відвідування інтеграційних мовних курсів у Німеччині доцільно розглядати їх у контексті життєвого циклу та кризових періодів, що зумовило наш вибір психосоціальної теорії Е. Еріксона як основи для періодизації розвитку.

Е. Еріксон, автор теорії психосоціального розвитку, розглядав життя людини як послідовність із восьми психосоціальних криз, кожна з яких пов'язана з віковими завданнями та соціальними конфліктами. Успішне подолання цих криз сприяє формуванню позитивних психічних новоутворень, тоді як невдачі можуть призвести до труднощів у розвитку особистості. Ключовим поняттям його теорії є Его-ідентичність – ядро особистості, що формується через взаємодію біологічних потреб та соціальних вимог і визначає здатність індивіда адаптуватися до соціального середовища. Еріксон підкреслював важливість культурних та соціальних факторів розвитку, надаючи Его адаптивну і реалізаційну роль у пристосуванні до вимог суспільства [48].

Для досліджуваної вибірки особливий інтерес становлять три періоди – юність, рання зрілість і середня зрілість – кожен із яких накладає специфічні психосоціальні виклики та формує потенційні результати, що визначають здатність індивіда інтегрувати себе в соціальне середовище та ефективно адаптуватися [10].

1) Стадія 1. Дитинство (орально-сенсорна) – народження – 1 рік. Довіра vs Недовіра

2) Стадія 2. Раннє дитинство (м'язово-анальна) – 1–3 роки. Автономія vs Сором/Сумніви.

3) Стадія 3. Вік гри (локо-моторно-генітальна) – 3–6 роки. Ініціатива vs Вина.

4) Стадія 4. Шкільний вік (латентна) – 6–12 років. Працьовитість (трудолюбство) vs Неповноцінність

5) Стадія 5. Юність (підліткова) – 12–19 років. Ідентичність vs Рольова сплутаність

6) Стадія 6. Рання зрілість – 20–25 років. Близькість (інтимність) vs Ізоляція

7) Стадія 7. Середня зрілість – 26–64 роки. Продуктивність (плідність) vs Стагнація

8) Стадія 8. Пізня дорослість – 65–смерть. Цілісність Его vs Відчай.

Юність (12–20 років) є перехідним періодом від дитинства до зрілості, коли особистість стикається з необхідністю самовизначення: вибору професії, визначення життєвого шляху та свого місця у суспільстві, а також прийняття на себе соціальних і гендерних ролей. Фізичне та психічне дозрівання, зміни у зовнішності та ставленні оточення створюють складну ситуацію, що стимулює переосмислення власної ідентичності та інтеграцію нових соціальних вимог.

Еріксон визначає формування істинної внутрішньої ідентичності як синтез новоутворень попередніх стадій розвитку. Це передбачає інтеграцію всіх попередніх ідентифікацій дитини та узгодження внутрішнього відчуття себе з тим, як його сприймають інші. Успішне проходження цієї кризи формує новоутворення – Его-ідентичність, ядро особистості, що забезпечує цілісність і стабільність «Я» та дозволяє інтегрувати соціальні ролі, цінності й власні прагнення. Водночас базовою чеснотою юності є вірність – здатність залишатися відданим власним цінностям і обіцянкам, незважаючи на зовнішні протиріччя [10; 48].

Юнацький вік є також сенситивним для розвитку гендерної ідентичності. Попередньо закладені основи статевих ролей переосмислюються завдяки розвинутій здатності до рефлексії: молоді люди можуть поєднувати фемінні та маскулінні риси, обираючи ті, що відповідають їхнім особистісним якостям і соціальним викликам часу [4].

Невдача у вирішенні цих завдань призводить до сплутаної або дифузної ідентичності, яка проявляється тривожністю, ізоляцією, невпевненістю у собі, нездатністю робити усвідомлений вибір, а також у ворожості та відторгненні

соціальних ролей. Юність, таким чином, стає критичним етапом для встановлення стабільного «Я» та підготовки до дорослого життя, коли індивід вчиться інтегрувати особистісні прагнення з вимогами суспільства [10].

Рання зрілість (20–25 років) – це період, що починається після юності і знаменує формальний вступ у доросле життя. Молоді люди орієнтуються на здобуття професії, облаштування побуту та соціальне самовизначення. Досягнення ідентичності на попередньому етапі створює основу для розвитку нових міжособистісних стосунків і дозволяє ефективніше інтегрувати соціальні ролі та особистісні прагнення.

Головною психосоціальною дилемою цього періоду є близькість проти ізоляції. У разі успішного подолання цієї кризи формується здатність до інтимності – глибоких, довірливих стосунків із іншими людьми. Еріксон розрізняє інтимність, спрямовану на родину та друзів, та інтимність, спрямовану на кохану людину, яка передбачає певне «злиття» власної ідентичності з ідентичністю партнера [15].

Цей період характеризується не лише встановленням близьких взаємин, а й формуванням нової вікової чесноти – любові. Любов у ранній зрілості включає взаємну відданість, повагу та здатність до партнерства, що дозволяє будувати спільне життя, поєднувати професійну діяльність, сімейні обов'язки та особистісне зростання. Невдача у формуванні інтимності та любові може призвести до ізоляції, самотності та страху близьких стосунків, що ускладнює соціальну інтеграцію та реалізацію особистості [10; 15].

У період середньої зрілості, або середній дорослості (26–64 роки), згідно з підходом Еріксона, особистість стикається з кризою генеративності проти стагнації. На цьому етапі з'являється усвідомлення розбіжності між власними мріями та життєвими цілями й реальністю. Успішне проходження цієї кризи дозволяє людині відчувати сенс життя, насолоду від його досягнень, інтегрувати власний досвід і цінності та передати їх наступному поколінню. Генеративність проявляється як активна турбота про інших, реалізація творчого і професійного потенціалу, наставництво, виховання дітей та внесок у соціально значущі

справи [7; 48].

Якщо ж конфлікт не розв'язується, виникає стагнація – внутрішнє відчуття застою, концентрація лише на власних потребах, апатія, утрата сенсу життя, заздрість до успіхів інших. Таким чином, полярність генеративність – стагнація визначає, чи дорослий зможе інтегрувати свої досягнення й турботу про інших у гармонійне самовідчуття, або залишиться в стані внутрішнього застою та незадоволеності [8; 10].

В теорії Еріксона немає чітко визначених вікових рамок, її можна вважати гнучкою, адже розвиток людини залежить від спільної дії вроджених і середовищних факторів. Кожне суспільство, наприклад, соціалізацію підростаючого покоління здійснює по-своєму, фази розвитку, які переживає особистість специфічні для різних суспільств [38; с. 12].

Теорія Еріксона має високу валідність у практичному застосуванні, підкреслює О. Шпичка [40]. Вона узгоджується з результатами емпіричних досліджень соціального та емоційного розвитку особистості, що підтверджує її придатність для аналізу різних стадій життєвого циклу людини. І хоча в науковій літературі зустрічаються різні вікові межі у періодизації психосоціального розвитку за Е. Еріксоном, це зумовлено різним трактуванням хронологічного та психологічного віку в сучасних дослідженнях. Хронологічний вік відображає кількість прожитих років, тоді як психологічний – рівень розвитку психіки та світосприйняття особистості. Слід враховувати, що вікова періодизація психічного розвитку є умовною, оскільки психічне життя конкретної особистості, хоча й підкоряється загальним закономірностям, розгортається індивідуально. Це особливо помітно в дорослому віці: одні люди в 40 років вже виховують онуків, а інші лише народжують першу дитину, що підкреслює унікальність психіки кожного [40].

Різні автори, спираючись на концепцію стадій розвитку, розроблену Еріксоном, пропонують власні вікові інтервали для періодів молодості, середньої та пізньої дорослості. Так, О. Ушакова визначає молодість у межах 18–35 років, середню – 35–60, а пізню – після 60 років, наголошуючи, що

поступові зміни життєвих цілей і соціальних ролей є ключовими критеріями цих переходів [38]. О. Шпичка підкреслює відносність таких меж, зазначаючи, що психологічний вік може не збігатися з хронологічним, оскільки темп психічного розвитку залежить від індивідуальних і соціокультурних чинників. У зарубіжних джерелах – зокрема, у працях Newman & Newman (2017) та Schachter (2005) – період молода дорослість охоплює орієнтовно 20–40 років, середня дорослість – 40–65, а пізня дорослість – після 65 років. Такі різночитання не свідчать про суперечності, а в рамках нашого дослідження радше відображають картину відвідувачів інтеграційних курсів, де групи складаються не тільки з представників різних країн, а й з мігрантів, різних за віком, які щоденно навчаються разом [40].

Психосоціальна модель Еріксона пропонує цілісну систему розвитку, яка охоплює всі етапи життя від дитинства до старості. Дослідник відзначає, що концепція розширює психоаналітичну перспективу, інтегруючи середню та пізню дорослість, що дозволяє аналізувати вплив раннього досвіду на формування автономії, самосвідомості, соціальної взаємодії, здатності до вирішення проблем і підтримки міжособистісних зв'язків у подальшому житті.

Модель надає практичні орієнтири для оцінки психосоціальних криз та планування втручань у клінічній, педагогічній, соціальній і геронтологічній практиці. Підкреслюється, що вона дозволяє відстежувати розвиток ключових психосоціальних функцій, прогнозувати адаптивні ресурси та враховувати соціокультурний контекст [12]. Зокрема, концепція може бути використана для моніторингу ідентичності, автономії, генеративності, здатності до підтримки соціальних зв'язків і активного включення в життя спільноти.

Психосоціальна модель показує взаємозв'язок ранніх і пізніших криз, дозволяючи аналізувати, як результати однієї стадії впливають на наступні етапи розвитку. Шпичка зазначає, що хоча модель носить описовий характер і не деталізує механізм переходу між стадіями, вона дозволяє систематизувати психосоціальні процеси та оцінювати адаптивні ресурси особистості в різних життєвих умовах. Психосоціальні кризи можуть повторюватися на різних

етапах життя, а їхній ефект накопичується. Зокрема, кризи підліткового віку можуть проявлятися у дорослому житті або в старості, що підкреслює можливість довгострокового аналізу розвитку особистості [40].

Окремо слід відзначити культурну специфічність стадій. Досліник підкреслює, що модель спирається на західні цінності автономії, продуктивності та індивідуалізму, тоді як в колективістських культурах окремі психосоціальні конфлікти можуть проявлятися інакше. Шпичка додає, що це не обмежує практичну придатність моделі, оскільки вона забезпечує методологічну основу для адаптації оцінки та втручань до різних соціокультурних умов.

Модель також демонструє взаємозв'язок різних психосоціальних процесів: вона дозволяє відстежувати формування ідентичності, генеративності, самосвідомості та здатності до соціальної інтеграції. McLeod зазначає, що така інтеграція робить концепцію придатною для психотерапевтичної практики, освітніх програм і соціальної підтримки людей на різних етапах життєвого циклу. Завдяки міждисциплінарному підходу вона може бути використана як для оцінки та прогнозування адаптивних ресурсів особистості, так і для розробки конкретних програм розвитку, навчання та соціальної підтримки у різних професійних і соціальних контекстах [40]..

Саме тому теорія Еріксона залишається методологічно значущою основою для аналізу процесів адаптації в різних вікових групах, адже дає змогу враховувати як об'єктивні вікові межі, так і суб'єктивні особливості психічного розвитку людини.

Висновки до 1-го розділу

1. Адаптація може стосуватися будь-яких змін або нових умов, особливо кардинальних, але як процес вона є безперервною та супроводжує людину протягом усього життя. Психологічна адаптація характеризується як комплекс індивідуальних властивостей, що підтримують стійкість до зовнішніх впливів, визначають характер взаємодії з середовищем і забезпечують адаптивні реакції. Феномен адаптації полягає в здатності особистості зберігати функціональну стабільність і внутрішню рівновагу за умов постійних впливів та змін середовища.

2. Було визначено, що на процес адаптації впливають об'єктивні чинники, пов'язані з соціальними умовами, можливостями та обмеженнями середовища, а також суб'єктивні чинники, що відображають індивідуальні особливості особистості: адаптивність, мотивацію до змін, відкритість новому досвіду, попередній досвід адаптації, толерантність до невизначеності, тип мислення, локус контролю, комунікативність та психологічну стійкість. Розуміння механізмів соціально-психологічної адаптації дозволяє вирішувати проблеми, мобілізувати ресурси та підтримувати психічне благополуччя. Таким чином, соціально-психологічна адаптація є результатом взаємодії зовнішніх умов і внутрішніх ресурсів особистості, що визначає ефективність інтеграції в нове середовище та здатність долати життєві труднощі.

3. Було визначено, що соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців є умовою підтримки їх психологічного благополуччя в новому соціокультурному середовищі. Участь у інтеграційних мовних курсах виступає важливим зовнішнім чинником, який одночасно створює стрес через мовний бар'єр, переживання втрат, тривогу та соціальну ізоляцію, і водночас стимулює відновлення соціальної взаємодії, відчуття компетентності та стабільності «Я». Взаємодія цих внутрішніх і зовнішніх факторів визначає баланс адаптації та дезадаптації, підкреслює складність адаптаційного процесу та його значення для збереження психологічного благополуччя переселенців.

4. Було визначено, що адаптаційні процеси на різних етапах життя мають свої психосоціальні особливості: юність характеризується пошуком ідентичності та інтеграцією соціальних ролей; рання дорослість – дилемою інтимності проти ізоляції та формуванням здатності до глибоких стосунків; середня дорослість – кризою генеративності проти стагнації, що визначає здатність інтегрувати власний досвід і досягнення в гармонійне самовідчуття. Адаптаційні механізми на цих етапах забезпечують підтримку психологічної стабільності, ефективне включення у нове соціальне середовище та регуляцію психоемоційного стану в умовах вимушеної міграції. Доцільність використання періодизації психосоціального розвитку за Е. Еріксоном дозволяє враховувати специфіку психосоціальних викликів і кризових ситуацій на різних етапах життя, що робить її методологічно значущим інструментом для аналізу адаптаційних процесів вимушених переселенців.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Дослідження проведено в онлайн-форматі, оскільки досліджувані проживають в різних містах Німеччини (земля Північний Рейн – Вестфалія).

Вибірка досліджуваних складається з 40 осіб – українців, котрі під час повномасштабного вторгнення знайшли тимчасовий захист у Німеччині.

Досліджувані розподілені на 2 групи за критерієм віку згідно з психосоціальною теорією розвитку, розробленою Е. Еріксоном. Згідно цього:

- до першої групи увійшли особи юнацького віку і ранньої зрілості, обох статей, від 16 до 25 років, в кількості 20 респондентів;
- до другої групи увійшли особи середньої зрілості, жінки та чоловіки у віці від 26 до 55 років, в кількості 20 респондентів.

Досліджувані є користувачами месенджеру WhatsApp, який використовуються для створення груп учасників мовних інтеграційних курсів для шукачів захисту з України у Німеччині.

Досліджувані були розподілені тільки за критерієм віку без урахування статі.

2.2. Використані методики та інструменти дослідження

Для проведення дослідження і для виконання поставлених завдань, згідно поставленої мети, нами був обраний наступний діагностичний інструментарій.

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд. Методика соціально-психологічної адаптації ґрунтується на гуманістичних ідеях К. Роджерса, опублікованих у 1954 році, та

емпіричних дослідженнях адаптаційних процесів, описаних Р. Даймонд. Опитувальник спрямований на оцінювання здатності особистості гармонійно взаємодіяти з соціальним середовищем, підтримувати емоційний комфорт, приймати себе та оточення, а також зберігати внутрішню узгодженість поведінки. Особливість редакції А. К. Осницького порівняно з іншими полягає в тому, що він провів додаткову роботу з нормування опитувальника, перевів показники на процентну шкалу та визначив межі, у яких можлива достовірна оцінка адаптованості або дезадаптованості респондентів. Таким чином редакція підвищила практичну придатність опитувальника для досліджень, зберігаючи її диференційовану здатність оцінювати особистісні особливості та стан адаптації, зокрема в сучасному українському і україномовному контексті. Отже, методика Роджерса – Даймонд в редакції Осницького є стандартизованою і апробованою. Як інструмент вимірювання адаптації або дезадаптації, методика не є універсальною, проте використовується в різних прикладних сферах: HR, військова психологія, шкільна адаптація, міграція, стресові ситуації, оцінка пристосування та профілактика дезадаптації. Наші респонденти – відвідувачі інтеграційних мовних курсів – належать до цих сфер.

Опитувальник соціально-психологічної адаптації (СПА) складається з 101 твердження, що стосуються особистості респондента, його способу життя, переживань, думок, звичок та стилю поведінки. Серед них 37 тверджень оцінюють рівень адаптованості особистості, 37 – рівень дезадаптованості, а 26 мають нейтральний характер.

Респонденти оцінюють кожне твердження за шкалою з 7 балів, що дозволяє висловити ступінь згоди або незгоди з наведеним висловлюванням: від «0» – «це зовсім не стосується мене» до «6» – «це точно про мене». Вибір відповіді фіксується у спеціальному бланку, відповідно до порядкового номера твердження.

Методика дозволяє отримати дані як за загальним показником адаптації, так і за окремими шкалами:

– Адаптивність

- Деадаптивність
- Прийняття себе / Неприйняття себе
- Прийняття інших / Неприйняття інших
- Емоційний комфорт / Емоційний дискомфорт
- Внутрішній контроль / Зовнішній контроль
- Домінування / Підлеглість
- Ескапізм (уникнення проблем)

2. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (Scales of Psychological Well-Being, SPWB), розроблений у рамках евдемонічної концепції благополуччя Карол Ріфф (Carol Ryff). Україномовна адаптація представлена в журналі «Практична психологія та соціальна робота» (2011) та редактована С. В. Карскановою.

Україномовний варіант опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» адаптований до сучасних умов, пройшов апробацію на вибірці фахівців і призначений для оцінки рівня та структури психологічного благополуччя дорослої особистості. Методика демонструє належну надійність та валідність і дозволяє вивчати особливості психологічного благополуччя українців – відвідувачів інтеграційних мовних курсів для іноземців у Німеччині.

Опитувальник містить 84 твердження, згруповані у шість шкал:

- Самоприйняття
- Позитивні відносини з оточуючими
- Автономія
- Управління середовищем
- Цілі в житті
- Особистісне зростання

Оцінювання відбувається за 6-бальною шкалою ступеня згоди. Частина тверджень інверсні й потребують реверсного кодування.

3. Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк, Eysenck, Hans J.) призначена для визначення психічних станів підлітків, що є ключовими для

оцінки їх адаптивних можливостей. Вона дозволяє оцінювати тривожність, фрустрацію, агресивність і ригідність. Методика може застосовуватись самостійно або у складі комплексу психодіагностичних процедур. Для Україномовної версії опитувальника використана збірка «Психологу для роботи. Діагностичні методики», укладена Лемак М.В., Петрище В.Ю. 2012. Методика включає 40 тверджень, які розподілені на чотири блоки:

- Тривожність: 1–10 питань
- Фрустрація: 11–20 питань
- Агресивність: 21–30 питань
- Ригідність: 31–40 питань

Респонденти оцінюють, наскільки кожне твердження відповідає їхнім психічним станам: часто притаманний – 2 бали, іноді – 1 бал, зовсім не притаманний – 0 балів. Підрахунок здійснюється окремо для кожного блоку шляхом складання балів, що дозволяє отримати характеристику ключових психічних станів індивіда.

4. Методика самооцінки емоційного стану А. Уессмана і Д. Рікса. призначена для оцінки стану ментального здоров'я та переживання особистістю травмуючих життєвих подій. Вона дозволяє аналізувати психологічні стани людей у стресових та кризових обставинах, включаючи наслідки війни, виявити рівень безпорадності, у таких кризових ситуаціях, як втрата стабільності через вимушене переміщення внаслідок бойових дій, в тому числі після перебування в умовах окупації. Використання методики у поєднанні з самооцінкою емоційних станів дозволяє отримати більш повну картину емоційного реагування та здатності особистості відновлювати свої емоційні ресурси. Українська версія методики застосовувалась за збірником 2009 року «Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій» авторів: О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов.

Тестовий матеріал складається загалом із 40 стверджень, розподілених у порядку вираженості емоційних станів за 4 шкалами, в кожній з яких по 10

стверджень, яким досліджуваний повинен надати оцінку від 1 до 10. В результаті підраховується сума балів за відповідною схемою та визначається домінуюча емоція чи емоційний стан. Мінімальна кількість набраних балів становить 4, максимум – 40. За результатами ми підраховуємо суму балів і визначаємо домінуючу емоцію чи емоційний стан за такими шкалами такі шкали емоційних станів:

- Спокій – тривога
- Енергійність – утомленість
- Піднесеність – пригніченість
- Упевненість у собі – безпорадність

Для аналізу отриманих результатів використанні наступні методи математико-статистичної обробки:

1. Описова статистика – метод, який дозволяє отримати загальну картину рівнів адаптації, готовності до змін та емоційно-психічного стану учасників, визначаючи основні показники, такі як середні значення, стандартні відхилення та інші параметри для оцінки загальної картини даних.

2. Критерій Манна-Уїтні застосовувався для порівняння двох незалежних груп у разі, оскільки отримані дані не підкоряються нормальному розподілу.

3. Кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена) – використаний для визначення взаємозв'язків між змінними при ненормальному розподілі даних, що дозволяє оцінити силу і напрямок зв'язку між досліджуваними параметрами.

Висновки до 2-го розділу

1. Складено вибірку досліджуваних, до якої увійшли 40 осіб з числа українців, котрі виїхали за кордон під час повномасштабного вторгнення. Досліджувані розподілені на дві діагностичні групи за критерієм віку: до першої групи увійшли особи юнацького і раннього зрілого віку; до другої групи увійшли особи середнього зрілого віку, згідно до так званої періодизації Еріксона.

2. Обраний різноплановий діагностичний інструментарій дослідження: для діагностики особливостей соціально-психологічної адаптації обрана методика К. Роджерса і Р. Даймонд (в адаптації А. К. Осницького); для вимірювання психологічного благополуччя опитувальник К. Ріфф (в адаптації С. В. Карсканової); для визначення домінуючих психічних станів обрано методику Г. Айзенка; для діагностики суб'єктивного емоційного самопочуття людини А. Уессмана і Д. Рікса.

3. Для математичної обробки отриманих даних були обрані наступні статистичні методи: описова статистика, критерій Манна-Уїтні для порівняння двох незалежних груп, а також кореляційний аналіз за методом Ч. Спірмена для визначення взаємозв'язків між змінними при ненормальному розподілі даних.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІЗНИХ АСПЕКТІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У НІМЕЧЧИНІ

3.1. Особливості психологічного благополуччя українських вимушених переселенців

Психологічне благополуччя розуміється як внутрішнє відчуття гармонії, задоволення своїм життям та впевненість у можливостях для самореалізації. У нашому дослідженні цей показник розглядається як один із основних предикторів успішності в контексті соціально-психологічної адаптації українських вимушених переселенців у Німеччині.

Дивлячись на методику, яку ми використовуємо у дослідженні, психологічне благополуччя оцінює ступінь розвитку таких компонентів, як: позитивні стосунки з іншими, автономність, особистісне зростання, цілеспрямованість та самосприйняття. Це ті показники, які дозволяють комплексно оцінити внутрішній стан людини та її здатність до адаптації в нових умовах.

Для українців, які знаходяться в новому соціокультурному середовищі та в цей момент вивчають німецьку мову, рівень психологічного благополуччя є важливим показником їхнього теперішнього стану та потенціальні можливості для подальшої інтеграції.

Для обробки та аналізу даних за темою дослідження нами було використано програмне забезпечення Jamovi версії 2.6.44, що дозволило зробити розрахунки описової статистики, порівняльного аналізу та виявлення кореляційних взаємозв'язків.

По-перше представимо таблицю, у якій здійснено розподіл вибірки досліджуваних на дві вікові групи відповідно до обраної нами в попередніх розділах періодизації. Вибірка поділяється на українських переселенців періоду ранньої зрілості (20–25 років) та середньої зрілості (26–64 роки), починаючи з

таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Вікові характеристики вибірки дослідження соціально-психологічної адаптації

Рання зрілість		Середня зрілість	
Кількість	%	Кількість	%
20	50	20	50

Візуалізація даних представлена на малюнку 3.1.

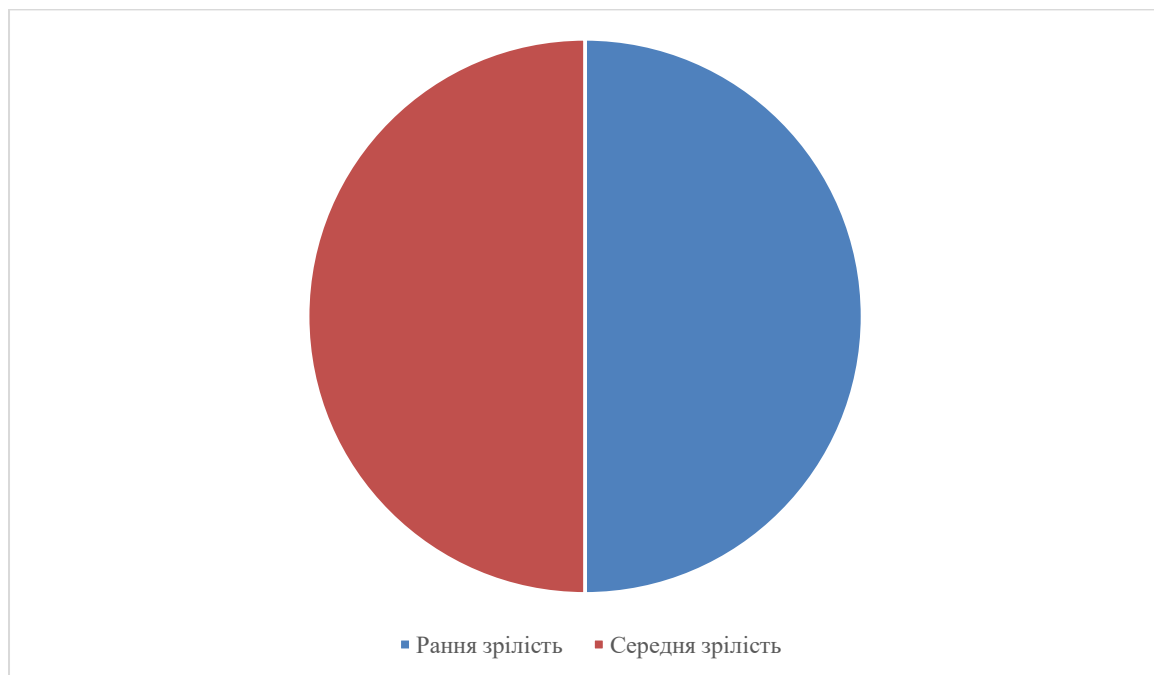


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за віком у відсотках (n=40)

Таблиця 3.1 відображає розподіл досліджуваних за віковими групами. До дослідження було залучено 40 осіб, це українці, вимушено переселені до Німеччині та які відвідують інтеграційні курси. Кількість респондентів у кожній віковій категорії є однаковою (по 20 осіб, або 50%), що дозволяє рівно порівнювати показники соціально-психологічної адаптації та допоміжні характеристики між двома віковими групами.

Але в той же час наша вибірка є малою з точки зору психологічного дослідження, що дає нам підстави для застосування непараметричних критеріїв на наступному етапі нашої роботи для визначення відмінностей між віковими групами та виявлення кореляції між змінними, що допомагають визначити рівень психологічного благополуччя, соціально-психологічної адаптації,

емоційного та психічного стану у респондентів.

Тобто, в цьому дослідженні будуть використані два непараметричних статистичних критерія: для порівняння двох груп використано U-критерій Манна-Уїтні, що є непараметричним методом, який дозволяє виявити відмінності між незалежними малими вибірками за рівнем досліджуваної ознаки при порушенні нормального розподілу даних. Та коефіцієнт рангової кореляції r-Спірмена, що є також непараметричним методом, який застосовується для дослідження кореляційного взаємозв'язку між двома та більше ранговими змінними.

На цьому ж етапі ми проаналізуємо результати досліджуваних за рівнями прояву вираженості кожної шкали психологічного благополуччя за двома віковими групами у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Показники рівнів прояву психологічного благополуччя у українців
ранньої зрілості (n=20), що відвідують інтеграційні курси у Німеччині за
віком (N,%)**

Шкали, що визначають психологічне благополуччя	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	N	%	N	%	N	%
Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»	3	15%	11	55%	6	30%
Шкала «Автономія»	3	15%	12	60%	5	25%
Шкала «Управління середовищ»	2	10%	12	60%	6	30%
Шкала «Особистісного зростання»	5	25%	11	55%	4	20%
Шкала «Цілі у житті»	4	20%	12	60%	4	20%
Шкала «Самосприйняття»	1	5%	13	65%	6	30%

Візуалізація даних представлена на малюнку 3.2.

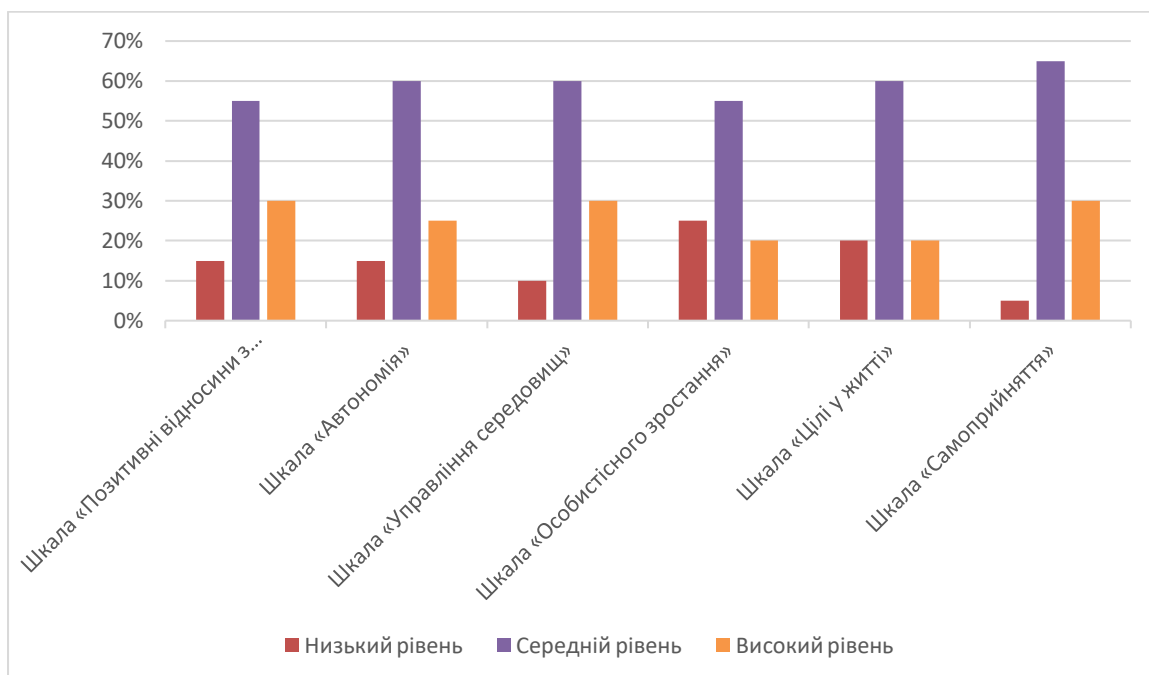


Рис. 3.2. Розподіл респондентів віку ранньої зрілості за рівнями прояву психологічного благополуччя (результати представлені у %)

З таблиці видно, що за шкалою «Позитивні відносини з тими, що оточують», 3 людини (15%) мають низький рівень, що говорить про те, що такі люди мають обмежену кількість довірчих стосунків з оточенням, їм складно відкриватися, проявляти теплоту і піклуватися про інших; у міжособистісних стосунках зазвичай такі люди є ізольованими та фрустрованими; не бажають йти на компроміси для підтримання важливих зв'язків з оточенням. Середній рівень має більшість людей, тобто 11 досліджуваних (55%), тобто вони гарно взаємодіють з оточенням, можуть проявляти теплоту, піклуватися про інших, але все ще можуть виникати деякі труднощі у відносинах з іншими. Високий рівень показали 6 респондентів (30%), це свідчить про розвинені довірчі стосунки та готовність до взаємної підтримки.

За шкалою «Автономія» видно, що знову 3 людини мають низький рівень (15%), що характеризується тим, що респонденти залежать від думок та оцінок оточуючих їх людей; у прийнятті важливих рішень покладаються на думку інших; піддаються спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином. Середній рівень показали 12 досліджуваних (60%), вони можуть бути незалежними, але все одночасно з цим можуть спиратися на думку та оцінку

інших. Високий рівень – 5 осіб (25%), характеризується як самостійні, незалежні люди, які здатні протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; самостійно регулюють власну поведінку; оцінюють себе відповідно до особистих критеріїв.

Наступна шкала «Управління середовищ»: 2 респонденти мають низький рівень (10%), що характеризується тим, що вони відчувають складнощі в організації повсякденної діяльності, сприймають себе як нездатних змінити або покращити обставини, безрозсудно ставляться до можливостей, що відкриваються, та відчувають відсутність контролю над тим, що відбувається навколо. Середній рівень показали 12 досліджуваних (60%). Для них властивою є часткова здатність організовувати власну діяльність та використовувати можливості, хоча у складних ситуаціях вони можуть відчувати недостатність контролю та впевненості у впливі на життєві обставини. Високий рівень мають 6 респондентів (30%), що характеризуються високою компетентністю в управлінні оточенням, здатністю контролювати зовнішню діяльність, ефективно використовувати наявні можливості та створювати умови, сприятливі для задоволення особистих потреб і досягнення цілей.

Шкала «Особистісного зростання» має такі результати: 5 респондентів мають низький рівень (25%), що характеризується усвідомленням відсутності власного розвитку, відсутністю відчуття поліпшення чи самореалізації, переживанням нудьги та зниженого інтересу до життя. Такі респонденти можуть відчувати нездатність встановлювати нові стосунки або змінювати власну поведінку. Середній рівень за цією шкалою мають 11 досліджуваних (55%). Для них властиве часткове відчуття розвитку та змін, однак воно може бути нестійким або недостатньо усвідомленим. Вони можуть демонструвати прагнення до самовдосконалення, але не завжди послідовно реалізують свій потенціал. Високий рівень мають 4 респонденти (20%), що характеризуються відчуттям безперервного особистісного розвитку, відкритістю до нового досвіду, переживанням реалізації свого потенціалу та помітними позитивними змінами у власних діях і поведінці. Такі респонденти сприймають себе як тих,

що удосконалюються відповідно до власних знань і досягнень.

Наступна шкала під назвою «Цілі у житті», показує нам такі результати, як: 4 респонденти мають низький рівень (20%), що характеризується відсутністю відчуття сенсу життя, малою кількістю цілей або намірів та браком спрямованості. Такі респонденти не знаходять значення у подіях минулого життя та не мають переконань чи перспектив, які могли б визначати їх життєву мету. Середній рівень показали 12 досліджуваних (60%). Для них властиве часткове усвідомлення власних цілей та орієнтирів, однак відчуття сенсу може бути неповним або нестійким. Вони можуть мати загальні наміри, але не завжди чітко визначають життєву спрямованість. Високий рівень мають 4 респонденти (20%), що характеризуються наявністю чіткої мети в житті та відчуттям спрямованості. Такі респонденти вважають, що їхнє минуле і теперішнє життя має сенс, дотримуються переконань, які формують життєві орієнтири, та мають довгострокові наміри й цілі.

І остання шкала – це «Самосприйняття», яка характеризується тим, що 1 респондент має низький рівень (5%), що характеризується незадоволенням собою, розчаруванням подіями минулого та занепокоєнням щодо окремих особистісних якостей. Такий респондент прагне бути іншою людиною, ніж є насправді. Середній рівень мають 13 досліджуваних (65%). Для них властиве часткове прийняття себе, однак воно може бути неповним або нестійким. Вони можуть як визнавати окремі свої позитивні риси, так і відчувати невпевненість щодо деяких аспектів власної особистості. Високий рівень спостерігається у 6 респондентів (30%), що характеризуються позитивним ставленням до себе, прийняттям різних сторін своєї особистості - як сильних, так і вразливих - та позитивним оцінюванням власного минулого. Такі респонденти краще усвідомлюють свою індивідуальність і ставляться до себе з більшою внутрішньою гармонією.

Таблиця 3.3

Показники рівнів прояву психологічного благополуччя у українців середньої зрілості (n=20), що відвідують інтеграційні курси у Німеччині за

віком (N,%)

Шкали, що визначають психологічне благополуччя	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	N	%	N	%	N	%
Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»	3	15%	11	55%	6	30%
Шкала «Автономія»	3	15%	13	65%	4	20%
Шкала «Управління середовищ»	4	20%	12	60%	4	20%
Шкала «Особистісного зростання»	6	30%	9	45%	5	25%
Шкала «Цілі у житті»	6	30%	9	45%	5	25%
Шкала «Самосприйняття»	2	10%	11	55%	7	35%

Візуалізація даних представлена на малюнку 3.3.

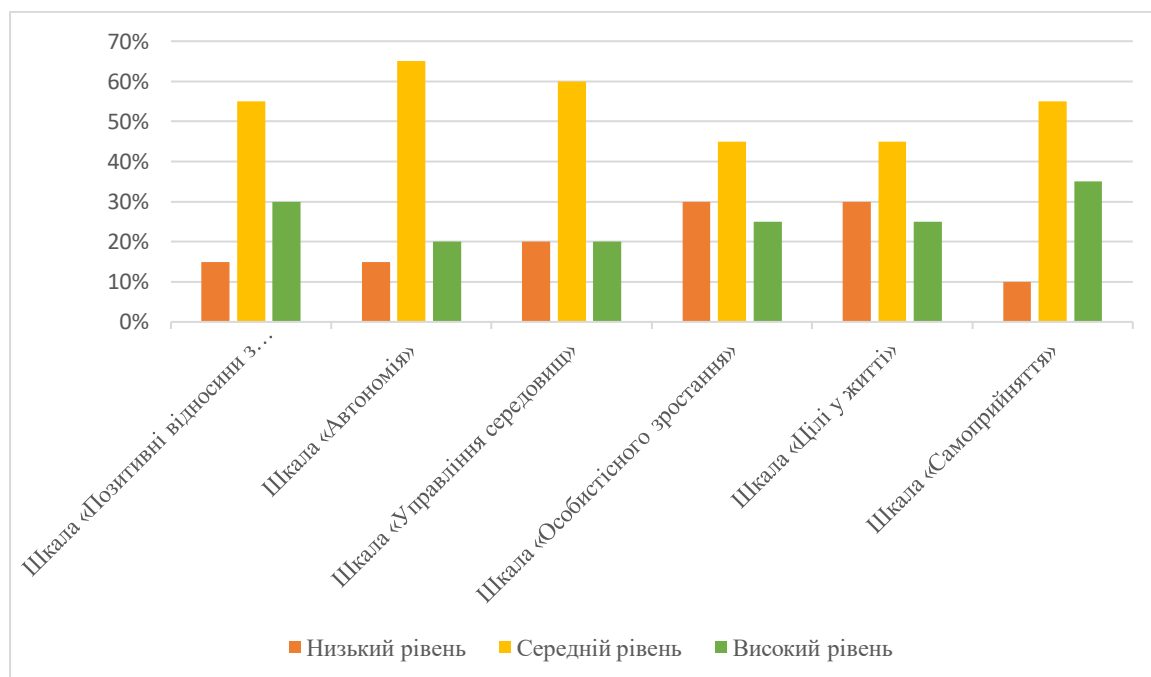


Рис. 3.3. Розподіл респондентів старшого віку середньої зрілості за рівнями прояву психологічного благополуччя (результати представлені у %)

Оскільки інтерпретація низьких, середніх та високих рівнів за кожною зі шкал методики вже була докладно подана в описі результатів першої вибірки, у цьому підрозділі наведено лише кількісний та відсотковий розподіл

респондентів віку середньої зрілості за рівнями розвитку компонентів психологічного благополуччя.

За шкалою «Позитивні відносини з оточуючими» 3 респонденти (15%) продемонстрували низький рівень, 11 осіб (55%) – середній, а 6 респондентів (30%) – високий рівень розвитку позитивних міжособистісних стосунків.

За шкалою «Автономія» низький рівень виявлено у 3 осіб (15%), середній був виявлений у 13 респондентів (65%), а високий – у 4 досліджуваних (20%).

За шкалою «Управління середовищем» 4 респонденти (20%) показали низький рівень, 12 осіб (60%) – середній, і 4 респонденти (20%) – високий рівень.

За шкалою «Особистісне зростання» низький рівень спостерігається у 6 досліджуваних (30%), середній – у 9 респондентів (45%), а високий – у 5 осіб (25%).

За шкалою «Цілі у житті» 6 респондентів (30%) мають низький рівень, 9 осіб (45%) – середній рівень, а 5 респондентів (25%) – високий.

За шкалою «Самосприйняття» низький рівень продемонстрували 2 респонденти (10%), середній – 11 осіб (55%), а високий рівень – 7 респондентів (35%).

У цілому аналізі обидві вікові групи демонструють середній рівень психологічного благополуччя. Респонденти віку ранньої зрілості частіше мають високі показники за позитивними відносинами, автономією та управлінням оточенням, що свідчить про їхню здатність гарно та ефективно взаємодіяти з людьми та адаптуватися до нового середовища. У групі осіб середньої зрілості більше людей із середніми та низькими показниками особистісного зростання, цілей у житті та самосприйняття, що вказує на певні труднощі у самореалізації та визначенні життєвих орієнтирів, хоча загалом вони також зберігають достатню психологічну стійкість.

Наступним етапом є виявлення статистично значущих відмінностей показників психологічного благополуччя за двома вибірками: особи ранньої зрілості та середньої зрілості. Як ми зазначали на початку цього розділу, для

виявлення відмінностей ми застосували непараметричний критерій Манна-Уїтні (U). Вибір цього методу зумовлений тим, що наші дані не відповідають вимогам нормального розподілу вибірки, що було виявлено під час аналізу описової статистики досліджуваних змінних.

Таблиця 3.4

Порівняльний аналіз показників вираженості психологічного благополуччя у осіб різного віку, що знаходяться у Німеччині та відвідують інтеграційні курси (середні бали)

Назва шкали	Вік ранньої зрілості M (SD)	Вік середньої зрілості M (SD)	U	Z	p	ES
«Позитивні відносини з тими, що оточують»	60,50 (11,45)	61,55 (9,84)	198	-0,054	0,968	-0,009
«Автономія»	64,30 (10,65)	65,40 (11,38)	188	-0,324	0,756	-0,051
«Управління середовищ»	59,65 (11,10)	57,80 (10,49)	178	-0,595	0,560	-0,094
«Особистісного зростання»	65,40 (11,57)	64,00 (12,73)	191	-0,243	0,818	-0,038
«Цілі у житті»	59,70 (9,36)	60,45 (9,85)	197	-0,081	0,935	-0,013
«Самосприйняття»	59,60 (9,85)	58,00 (11,64)	188	-0,324	0,745	-0,051

Примітка: M(SD) – середнє значення та стандартне відхилення; U – величина критерію Манна-Уїтні; Z – стандартизований показник для U-значення; p-значення – ймовірність отримання результату (* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$, *** $p \leq 0,001$); ES – розмір ефекту за Дж. Коеном (0,00-0,10 – несуттєвий; 0,10-0,30 – малий; 0,30-0,50 – середній; 0,50-1,00 – великий)

У таблиці 3.4 наведено результати порівняльного аналізу показників психологічного благополуччя серед українців двох вікових груп, які перебувають у Німеччині та відвідують інтеграційні курси.

Отримані результати свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між віковими групами за всіма шкалами психологічного благополуччя ($p > 0,05$). Значення стандартизованого показника Z варіюються від -0,05 до -0,60, що підтверджує мінімальні розбіжності між досліджуваними групами. Розміри ефекту (ES) також знаходяться у межах $<0,10$, що вказує на несуттєву силу впливу віку на рівень психологічного благополуччя.

Таким чином, можна зробити висновок, що обидві вікові групи демонструють різноманітний рівень (від низького до високого) психологічного благополуччя за всіма компонентами методики: позитивні відносини, автономність, управління середовищем, особистісне зростання, цілі у житті та самосприйняття. Порівняльний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей між респондентами ранньої та середньої зрілості, що свідчить про відсутність зв'язку віку з рівнем психологічного благополуччя. Водночас обмежена чисельність вибірки ($n = 20$ у кожній групі) може знижувати статистичну потужність аналізу, і розширення вибірки потенційно дозволило б виявити більш виразні відмінності між групами.

У наступному розділі ми розглянемо рівні вираженості емоційного та психічного станів та їх зв'язок з віком.

3.2. Особливості емоційного стану та психічного стану українських вимушених переселенців

У цьому розділі досліджуються особливості емоційного та психічного станів українських вимушених переселенців за допомогою двох методик, це: самооцінки емоційного стану та самооцінка психічних станів. Перший опитувальник призначений для оцінки поточного емоційного стану респондентів, тобто досліджувані відповідали на питання, спираючись на свій стан, що вони мали в той момент. Друга методика дозволяє визначити рівні психічних станів: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність.

Метою аналізу є вивчення емоційного та психічного стану українських вимушених переселенців та визначення особливостей їхньої адаптації за допомогою оцінки цих компонентів. Результати представлені у таблицях.

Таблиця 3.5

Показники рівнів прояву самооцінки емоційного стану у українців ранньої зрілості ($n=20$), що відвідують інтеграційні курси у Німеччині за віком (N,%)

Шкали, що визначають самооцінку емоційного стану	Погіршений рівень		Добрий рівень		Дуже добрий рівень	
	N	%	N	%	N	%
Інтегральний показник емоційного стану	3	15%	11	55%	6	30%

Візуалізація даних представлена на малюнку 3.5.

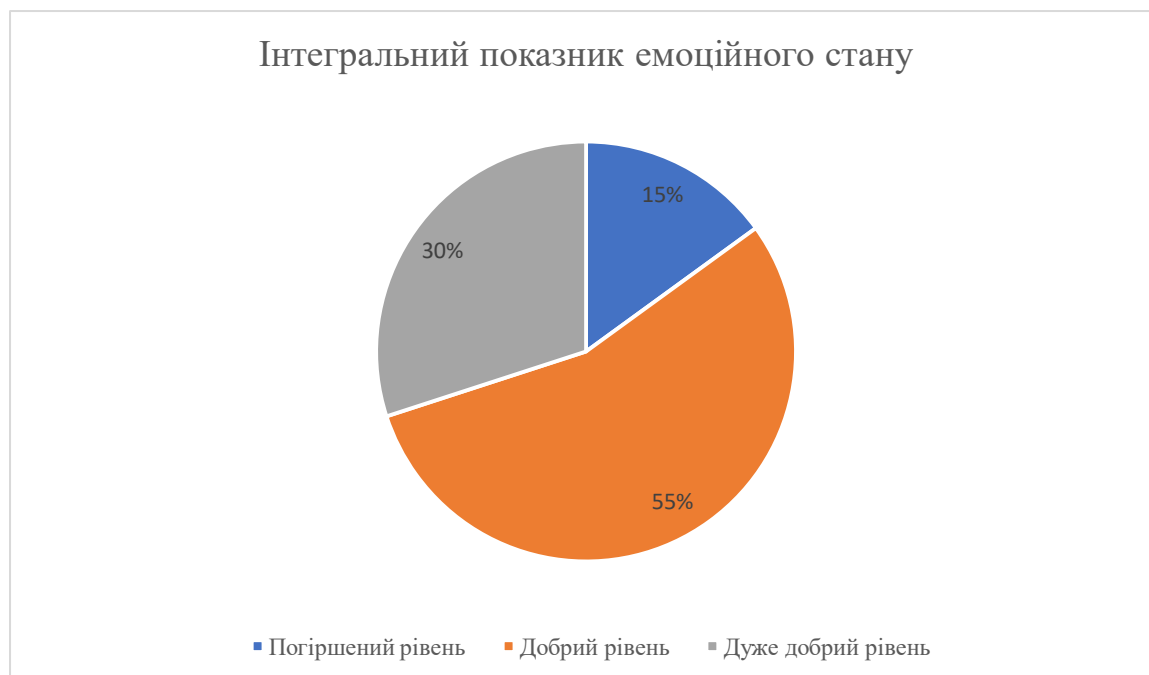


Рис. 3.5. Розподіл респондентів за рівнями прояву самооцінки емоційного стану (результати представлені у %)

За даними таблиці 3.5., серед осіб ранньої зрілості переважає добрий рівень емоційного стану, його має 11 учасників (55 %). При цьому 6 респондентів (30 %) демонструють дуже добрий рівень, що свідчить про високий рівень стійкості та позитивного ставлення до себе і подій, які відбуваються у їх житті.

Інтегральний показник емоційного стану включає такі шкали, як «Спокійність – Тривожність», «Енергійність – Втомленість», «Піднесення – Пригніченість» та «Впевненість у собі – Безпорадність», що дозволяє оцінити загальну емоційну стабільність і ресурсність респондентів.

Невелика частка респондентів, тобто 3 людини (15 %), має погіршений емоційний стан, що може свідчити про тимчасові або більш тривалі труднощі в регуляції емоцій або адаптації до нових умов, що включають в себе також

інтеграцію.

Отже, рівень емоційного стану респондентів переважно знаходиться у межах доброго та дуже доброго, що забезпечує їм відносний комфорт у новому середовищі, тобто в Німеччині, та сприяє успішному процесу інтеграції.

Таблиця 3.6

Показники рівнів прояву самооцінки емоційного стану у українців середньої зрілості (n=20), що відвідують інтеграційні курси у Німеччині за віком (N, %)

Шкали, що визначають самооцінку емоційного стану	Погіршений рівень		Добрий рівень		Дуже добрий рівень	
	N	%	N	%	N	%
Інтегральний показник емоційного стану	6	30%	6	30%	8	40%

Візуалізація даних представлена на малюнку 3.6.

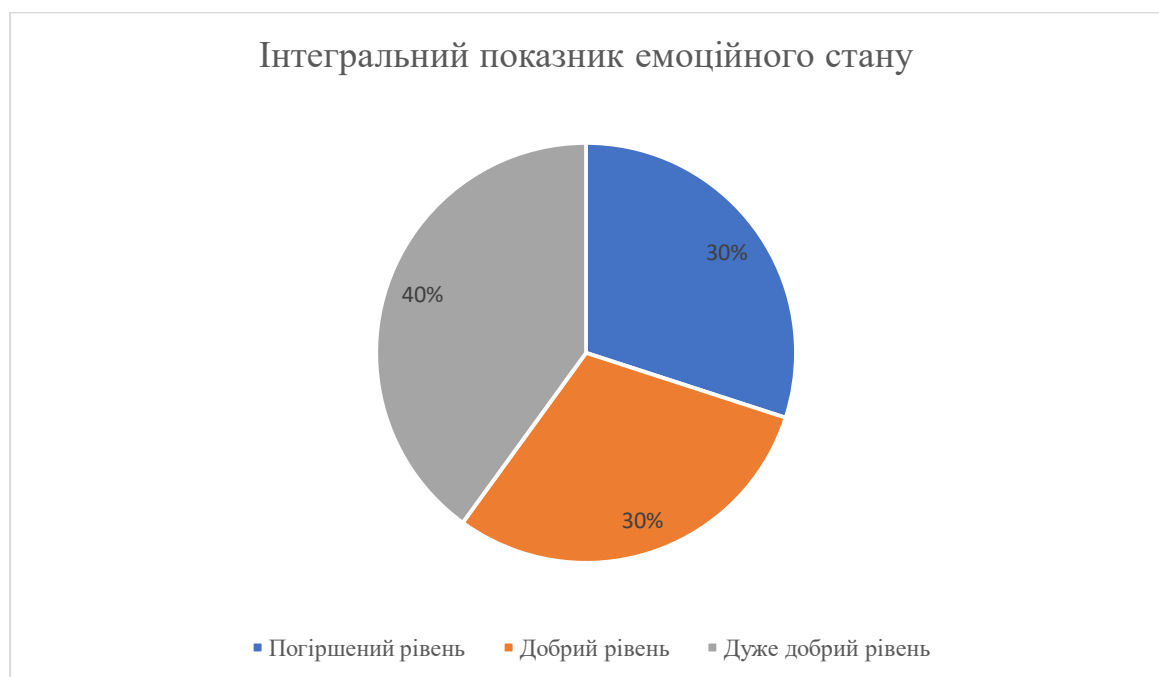


Рис. 3.6. Розподіл респондентів за рівнями прояву самооцінки емоційного стану (результати представлені у %)

Згідно з отриманими даними, емоційний стан респондентів розподіляється так: 6 учасників (30 %) відзначили погіршений стан, добрий – 6 (30%), а 8 людей (40 %) оцінили його як дуже добрий. Інтегральний показник включає такі складові, як «Спокійність – Тривожність», «Енергійність –

Втомленість», «Піднесення – Пригніченість» та «Впевненість у собі – Безпорадність».

Отримані результати говорять про те, що більшість учасників цієї вікової групи зберігають емоційну врівноваженість і впевненість у собі, хоча у частини досліджуваних (6 людей) простежуються ознаки емоційного виснаження та втоми, що може бути показником адаптаційного навантаження, пов'язане з новим соціокультурним середовищем і життєвими труднощами.

Таблиця 3.7

Порівняльний аналіз показників вираженості самооцінки емоційного стану у осіб різного віку, що знаходяться у Німеччині та відвідують інтеграційні курси (середні бали)

Назва шкали	Вік ранньої зрілості M (SD)	Вік середньої зрілості M (SD)	U	Z	p	ES
Інтегральний показник емоційного стану	7,29 (1,38)	6,90 (1,75)	176	-0,649	0,515	-0,103

Примітка: M(SD) – середнє значення та стандартне відхилення; U – величина критерію Манна-Уїтні; Z – стандартизований показник для U-значення; p-значення – ймовірність отримання результату (* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$, *** $p \leq 0,001$); ES – розмір ефекту за Дж. Коеном (0,00-0,10 – несуттєвий; 0,10-0,30 – малий; 0,30-0,50 – середній; 0,50-1,00 – великий)

Отримані результати свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між молодшими та старшими респондентами ($U=176$; $p=0,515$). Незначна різниця середніх балів свідчить про подібний рівень емоційного стану в обох вікових групах. Розмір ефекту ($ES = -0,103$) вказує на малий і несуттєвий вплив віку на емоційне самопочуття.

Таким чином, рівень емоційного стану не залежить від вікових особливостей, тим більше, що його показники є подібними в обох групах. Але для того, щоб отримати більш точні висновки, доцільно буде розширити вибірку, що дозволить підвищити статистичну значущість математично-статистичного аналізу.

На наступному етапі цього розділу ми проаналізуємо дані за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком).

Показники рівнів прояву самооцінки психічних станів у українців ранньої зрілості (n=20), що відвідують інтеграційні курси у Німеччині за віком (N,%)

Шкали, що визначають самооцінку психічних станів	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	N	%	N	%	N	%
Тривожність	9	45%	11	55%	0	0%
Фрустрація	11	55%	9	45%	0	0%
Агресивність	4	20%	13	65%	3	15%
Ригідність	6	30%	11	55%	3	15%

Візуалізація даних представлена на малюнку 3.8.

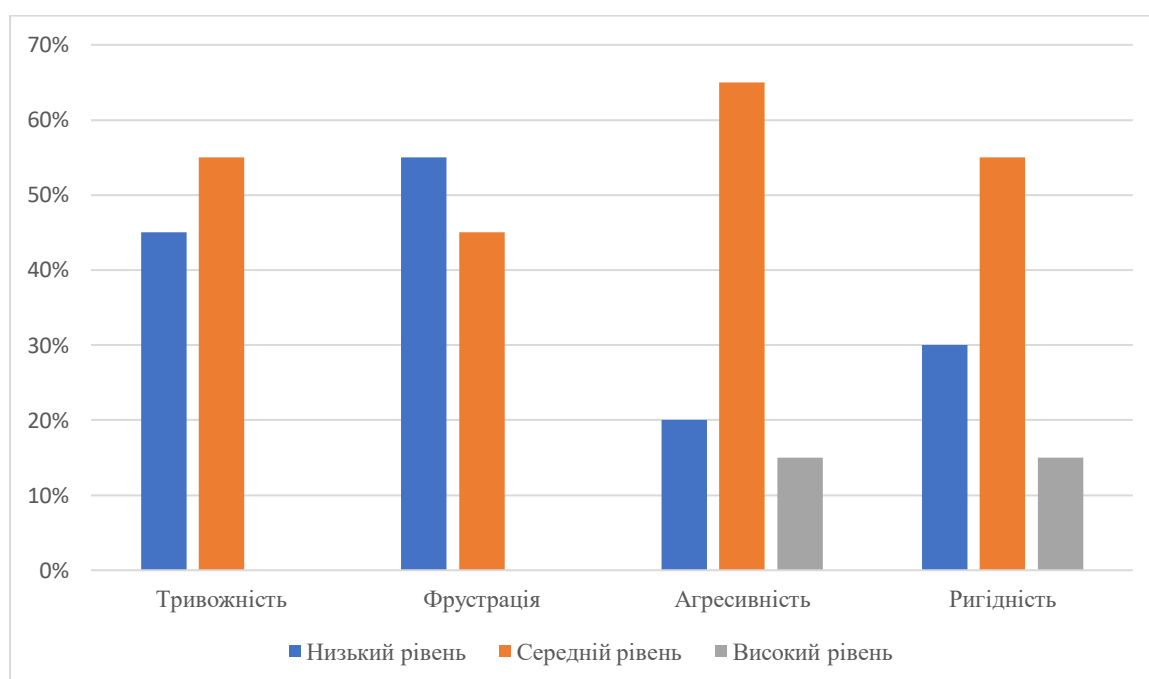


Рис. 3.8. Розподіл респондентів молодшого віку за рівнями прояву самооцінки психічних станів (результати представлені у %)

За шкалою «Тривожність» 9 респондентів (45%) молодшої вікової групи мають низький рівень, що вказує на емоційну стійкість і відсутність вираженого передчуття небезпеки. Середній рівень виявлено у 11 осіб (55%), для яких властиве помірне виникнення станів тривоги, що можуть виникати у звичайних стресових ситуаціях, проте контроль над ними зберігається. Високий рівень тривожності у молоді відсутній, що свідчить про відносну стабільність емоційного стану в групі.

За шкалою «Фрустрація» 11 респондентів (55%) мають низький рівень, що означає здатність адекватно реагувати на невдачі та розчарування, не відчуючи сильного емоційного дискомфорту. Середній рівень у 9 осіб (45 %) характеризується періодичним виникненням негативних емоцій, таких як роздратування чи тривога, у разі незадоволення потреб або бажань. Високий рівень фрустрації у групі відсутній.

Щодо шкали «Агресивність», 4 респонденти (20%) демонструють низький рівень, що свідчить про відсутність непровокованої ворожості або тенденцій до завдання шкоди оточуючим. Середній рівень спостерігається у 13 осіб (65 %), які можуть іноді проявляти агресивні реакції, але контроль над ними зберігається. Високий рівень агресивності зафіксовано у 3 респондентів (15%), що може свідчити про періодичну емоційну напругу та труднощі у соціальній взаємодії.

За шкалою «Ригідність» 6 респондентів (30%) мають низький рівень, що характеризується здатністю гнучко змінювати плани та поведінку відповідно до обставин. Середній рівень у 11 осіб (55 %) вказує на помірну стійкість у дотриманні власних намірів та програм діяльності, хоча при необхідності можливі адаптаційні зміни. Високий рівень ригідності у 3 осіб (15 %) свідчить про труднощі у зміні поведінки або переконань, що може утруднювати ефективну адаптацію до нових умов.

У цілому молодь демонструє різномірний психічний стан, при якому більшість респондентів мають середній рівень, частина – низький, а невелика частина – високий. Такий розподіл свідчить про відносну емоційну стабільність із окремими проявами напруги..

Таблиця 3.9

Показники рівнів прояву самооцінки психічних станів у українців середньої зрілості (n=20), що відвідують інтеграційні курси у Німеччині за віком (N,%)

Шкали, що визначають самооцінку	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	N	%	N	%	N	%

психічних станів						
Тривожність	7	35%	13	65%	0	0%
Фрустрація	9	45%	11	55%	0	0%
Агресивність	5	25%	12	60%	3	15%
Ригідність	3	15%	13	65%	4	20%

Візуалізація даних представлена на малюнку 3.9.

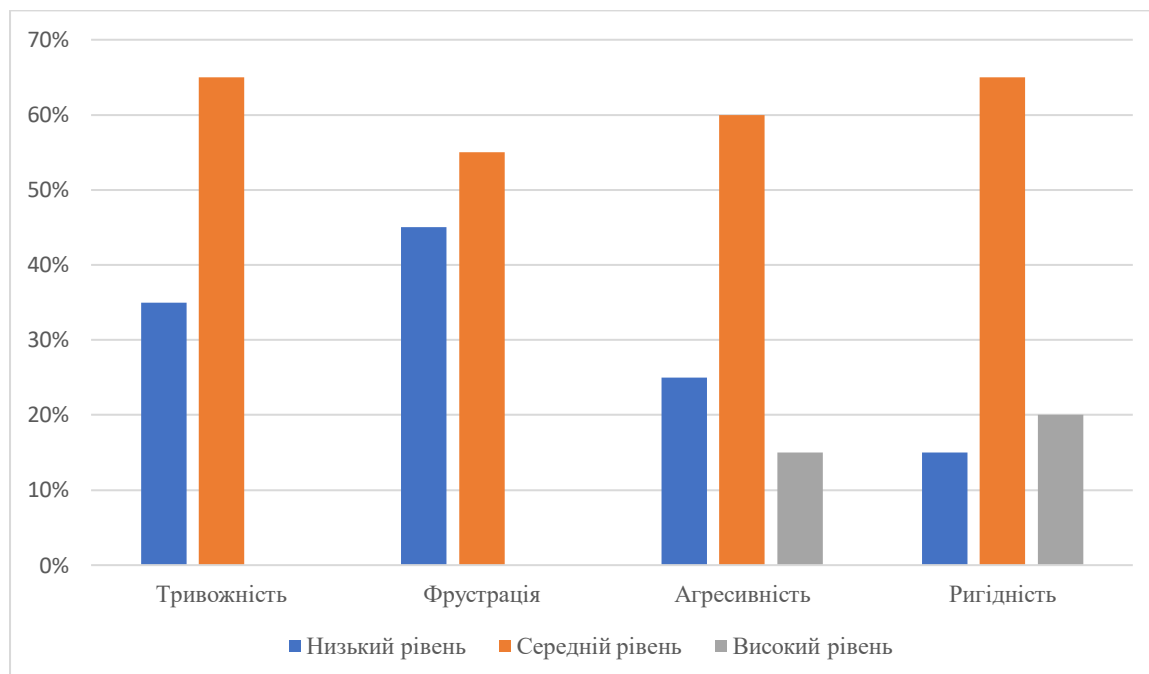


Рис. 3.9. Розподіл респондентів старшого віку за рівнями прояву самооцінки психічних станів (результати представлені у %)

Серед респондентів старшої вікової групи переважають середні рівні психічних станів. Так, більшість учасників демонструє середній рівень тривожності – 13 осіб (65 %) та фрустрації – 11 досліджуваних (55 %), що свідчить про здатність контролювати негативні переживання, пов'язані з невдачами або розчаруваннями. Середній рівень агресивності – 12 респондентів (60%) та ригідності – 13 осіб середньої зрілості (65%) вказує на здатність утримувати непровоковану ворожість та певну гнучкість у поведінці, хоча деякі респонденти все ж відчують труднощі з адаптацією та регуляцією емоцій.

Невелика частина учасників демонструє високі показники агресивності – 3 людини (15%) і ригідності – 4 досліджувані (20 %), що може відображати тимчасові труднощі в управлінні поведінкою та стресовими ситуаціями. Низькі рівні тривожності – 7 осіб (35 %), фрустрації – 9 українців (45 %), агресивності

– 5 респондентів (25 %) та ригідності – 3 досліджувані (15%) свідчать про наявність внутрішніх ресурсів і стабільності психічного стану у частини дорослих переселенців.

Таким чином, психічні стани українських переселенців віку середньої зрілості демонструють різнорівневий прояв, з переважанням середніх показників, що дозволяє більшості респондентів контролювати емоції та адаптуватися, хоча частина досліджуваних може відчувати труднощі у регуляції своїх емоцій та поведінки.

Наступним етапом ми порівнюємо шкали за методикою самооцінки психічного стану за двома вибірками, щоб дізнатися, чи існують між групами осіб ранньої зрілості та середньої зрілості статистично значущі відмінності.

Таблиця 3.10

Порівняльний аналіз показників вираженості самооцінки психічних станів у осіб різного віку, що знаходяться у Німеччині та відвідують інтеграційні курси (середні бали)

Назва шкали	Вік ранньої зрілості M (SD)	Вік середньої зрілості M (SD)	U	Z	p	ES
Тривожність	8,35 (3,51)	9,30 (3,71)	170	-0,811	0,423	-0,128
Фрустрація	7,55 (4,29)	8,65 (3,76)	172	-0,757	0,455	-0,120
Агресивність	10,40 (3,75)	10,45 (3,71)	198	-0,054	0,957	-0,009
Ригідність	9,05 (3,58)	9,85 (3,05)	178	-0,595	0,550	-0,094

Примітка: M(SD) – середнє значення та стандартне відхилення; U – величина критерію Манна-Уїтні; Z – стандартизований показник для U-значення; p-значення – ймовірність отримання результату (* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$, *** $p \leq 0,001$); ES – розмір ефекту за Дж. Коеном (0,00-0,10 – несуттєвий; 0,10-0,30 – малий; 0,30-0,50 – середній; 0,50-1,00 – великий)

Аналіз даних показав, що статистично значущих відмінностей між віковими групами не виявлено за жодною зі шкал самооцінки психічних станів ($p > 0,05$). Найменші розбіжності спостерігаються у показниках агресивності ($U=198$; $p=0,957$) та ригідності ($U=178$; $p=0,550$), тоді як дещо вищі, але також незначні, за шкалами фрустрації ($U=172$; $p=0,455$) і тривожності ($U=170$;

$p=0,423$). Розміри ефекту (ES) коливаються від $-0,009$ до $-0,128$, що свідчить про несуттєву силу впливу віку на самооцінку психічних станів.

Отже, можна зробити висновок, що рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у респондентів не залежить від віку. Водночас, через невелику вибірку (по 20 осіб у кожній групі) статистична значущість аналізу є обмеженою, тому збільшення кількості учасників могло б сприяти точнішому виявленню можливих відмінностей між групами.

Аналіз самооцінки емоційного та психічного стану українських вимушених переселенців показав різнорівневий характер проявів у обох вікових групах. За показниками емоційного стану більшість респондентів оцінюють свій стан як добрий або дуже добрий, проте частина має погіршений рівень, що вказує на наявність адаптаційних труднощів у деяких осіб. За шкалами психічних станів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) спостерігається поєднання низьких, середніх та високих рівнів, що відображає індивідуальні відмінності у здатності контролювати емоції та регулювати поведінку. Статистично значущих відмінностей між віковими групами не виявлено, що свідчить про загальну схожість психоемоційного стану осіб ранньої та середньої зрілості. Таким чином, українські переселенці загалом демонструють достатній рівень емоційної стабільності та психічної стійкості, хоча частина респондентів потребує додаткової підтримки для ефективної адаптації в новому середовищі.

В наступному розділі ми розглянемо особливості саме соціально—психологічної адаптації, проаналізуємо рівні її шкал та подивимось, чи існують статистично значущі відмінності між двома вибірками.

3.3. Визначення особливостей соціально-психологічної адаптації

В контексті нашої теми, соціально-психологічна адаптація характеризує ступінь адаптованості або дезадаптованості особистості в соціокультурному просторі. Дезадаптація може виявлятися через низку різноманітних обставин: низький рівень самосприйняття, низький рівень прийняття інших, тобто

конфронтація з ними; емоційний дискомфорт, який може бути різним за своєю суттю; залежність від інших, тобто характеристика екстернальності; а також прагнення до домінування.

Дослідження проводилось серед українських вимушених переселенців, які відвідують інтеграційні курси у Німеччині (n=40). Вибірка включала осіб ранньої дорослості та середньої дорослості для оцінки особливостей їхньої соціально-психологічної адаптації.

Далі ми розглянемо показники вираженості соціально-психологічної адаптації за обома вибірками та чи існують статистично значущі відмінності між групами.

Таблиця 3.11

Показники рівнів прояву соціально – психологічної адаптації у українців ранньої зрілості (n=20), що відвідують інтеграційні курси у Німеччині за віком (N,%)

Шкали, що визначають соціально – психологічну адаптацію	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	N	%	N	%	N	%
Адаптивність	2	10%	13	65%	5	25%
Деадаптивність	8	40%	12	60%	0	0%
Прийняття себе	1	5%	8	40%	11	55%
Неприйняття себе	6	30%	12	60%	2	10%
Прийняття інших	2	10%	12	60%	6	30%
Неприйняття інших	11	55%	8	40%	1	5%
Емоційний комфорт	3	15%	7	35%	10	50%
Емоційний дискомфорт	7	35%	13	65%	0	0%
Внутрішній контроль	0	0%	12	60%	8	40%
Зовнішній контроль	10	50%	7	35%	3	15%
Домінування	0	0%	14	70%	6	30%
Підлеглість	0	0%	20	100%	0	0%
Ескапізм (уникнення проблем)	0	0%	20	100%	0	0%

Візуалізація даних представлена на малюнку 3.11.

Таблиця 3.11

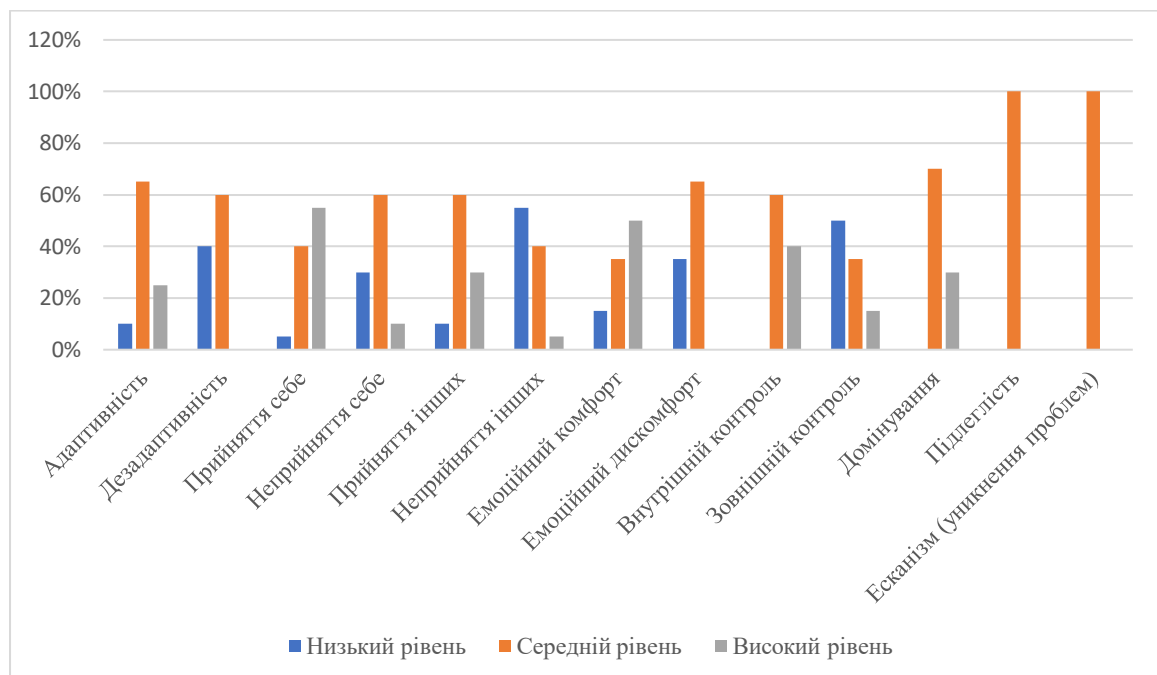


Рис. 3.11. Розподіл респондентів молодого віку за рівнями прояву соціально-психологічної адаптації (результати представлені у %)

За результатами аналізу таблиці з рівнями вираженості показників соціально-психологічної адаптації українців ранньої зрілості, можна зробити такі висновки.

За шкалою адаптивності 13 (65%) респондентів демонструють середній рівень, що свідчить про помірну здатність гнучко реагувати на нові умови та ефективно взаємодіяти з оточенням. Високий рівень адаптивності зафіксовано у 5 осіб (25%), що говорить про високу гнучкість та ефективність у реалізації власного потенціалу. Низький рівень проявляє лише 2 респонденти (10%), які мають обмежену здатність адаптуватися.

За показником дезадаптивності 12 респондентів перебувають на середньому рівні (60%), демонструючи періодичні труднощі в адаптації, але без серйозних конфліктів. Низький рівень дезадаптивності мають 8 досліджуваних (40%), а високий рівня немає, що свідчить про відсутність серйозних ознак емоційного напруження.

У 11 учасників спостерігається прийняття себе на високому рівні (55%), що характеризує реалістичне ставлення до власних можливостей і позитивне

самосприйняття. Середній рівень має 8 осіб (40%), а низький – лише 1 респондент (5%), який відчуває певні труднощі з оцінкою власних якостей. Показник неприйняття себе переважно знаходиться на середньому рівні (12 осіб, 60%), у 6 осіб (30%) низький рівень, а високий рівень у 2 респондентів (10%). Це свідчить про те, що частина молоді може періодично відчувати невпевненість або внутрішні конфлікти.

Щодо прийняття інших, більшість респондентів демонструють середній рівень (12 осіб, 60%), що вказує на адекватне сприйняття оточення та готовність до співпраці. Високий рівень проявляє 6 осіб (30%), низький – 2 особи (10%). За шкалою неприйняття інших 11 учасників мають низький рівень (55%), середній – у 8 осіб (40%), а високий – у 1 респондента (5%). Це свідчить про те, що конфліктних проявів у взаємодії з іншими мало.

Емоційний комфорт переважно високий (10 осіб, 50%), середній рівень мають 7 осіб (35%), а низький – 3 респонденти (15%), що показує стабільний емоційний стан, але 3 людини відчувають певний дискомфорт у новому соціокультурному середовищі. Емоційний дискомфорт у більшості респондентів перебуває на середньому рівні (13 осіб, 65%), низький – у 7 осіб (35%), а високий не зафіксовано.

За шкалою внутрішнього контролю 12 осіб (60%) мають середній рівень, що свідчить про здатність брати відповідальність за власні дії, а високий рівень проявляє 8 осіб (40%). Низький рівень відсутній. Зовнішній контроль переважно низький (10 осіб, 50%), середній рівень у 7 осіб (35%) та високий – у 3 респондентів (15%), що демонструє невелику залежність від зовнішніх обставин.

Щодо домінування, більшість респондентів перебувають на середньому рівні (14 осіб, 70%), що характеризує соціальну активність та вплив на оточення. Високий рівень проявляє 6 осіб (30%), а низький відсутній. Підлеглість у всіх респондентів перебуває на середньому рівні (20 осіб, 100%), високий та низький рівні не зафіксовано, що свідчить про відсутність повної залежності від інших. Ескапізм проявляється у всіх досліджуваних на

середньому рівні (20 осіб, 100%), при цьому високі та низькі рівні відсутні, що свідчить про схильність до уникнення проблем без втечі від реальності.

Отже, можна стверджувати, що молодь демонструє соціально-психологічну адаптацію, при якій більшість досліджуваних здатні ефективно взаємодіяти з оточенням, зберігати емоційний комфорт та контроль над поведінкою, але окремі респонденти можуть періодично відчувати труднощі у прийнятті себе або інших людей.

Таблиця 3.12

Показники рівнів прояву соціально – психологічної адаптації у українців віку середньої зрілості (n=20), що відвідують інтеграційні курси у Німеччині за віком (N,%)

Шкали, що визначають соціально – психологічну адаптацію	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	N	%	N	%	N	%
Адаптивність	2	10%	11	55%	7	35%
Деадаптивність	7	35%	13	65%	0	0%
Прийняття себе	0	0%	10	50%	10	50%
Неприйняття себе	9	45%	8	40%	3	15%
Прийняття інших	2	10%	11	55%	7	35%
Неприйняття інших	7	35%	11	55%	2	10%
Емоційний комфорт	2	10%	8	40%	10	50%
Емоційний дискомфорт	6	30%	12	60%	2	10%
Внутрішній контроль	0	0%	11	55%	9	45%
Зовнішній контроль	7	35%	9	45%	4	20%
Домінування	0	0%	12	60%	8	40%
Підлеглість	0	0%	20	100%	0	0%
Ескапізм (уникнення проблем)	0	0%	20	100%	0	0%

Візуалізація даних представлена на малюнку 3.12.

Таблиця 3.12

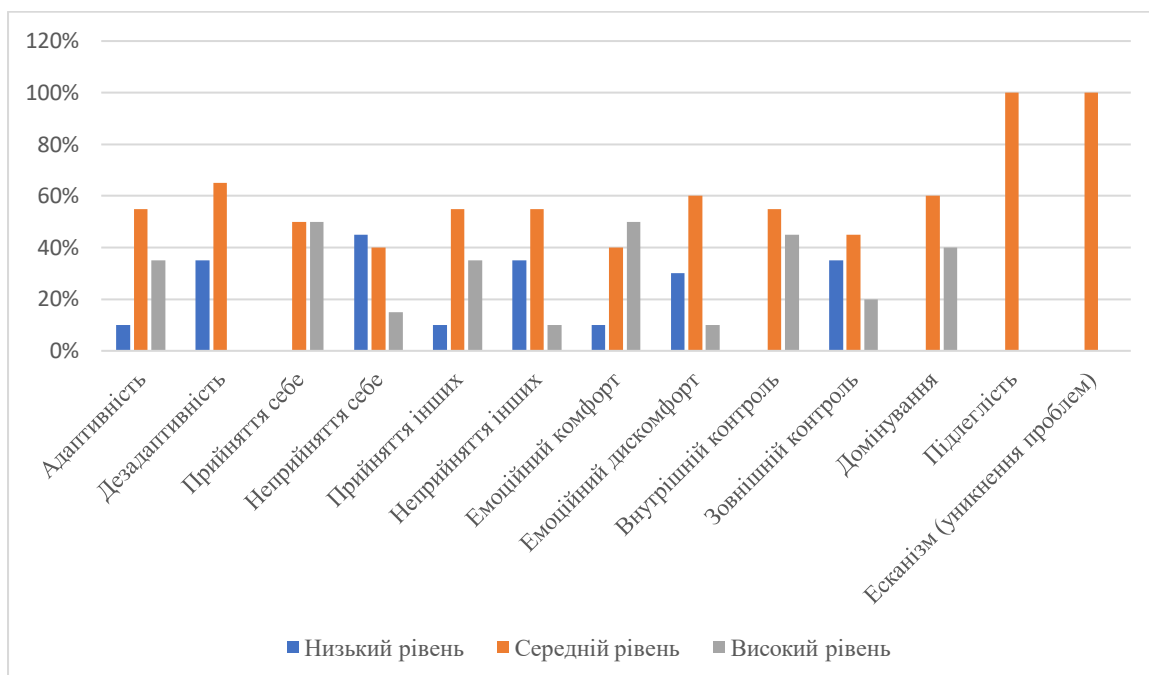


Рис. 3.12. Розподіл респондентів за рівнями прояву соціально-психологічної адаптації (результати представлені у %)

За шкалою «Адаптивність» більшість респондентів старшої вікової групи мають середній рівень – 11 осіб (55 %), що свідчить про здатність адекватно реагувати на нові ситуації та ефективно взаємодіяти з оточенням. Високий рівень адаптивності відзначено у 7 учасників (35 %), що вказує на високу гнучкість і готовність до змін. Низький рівень – 2 особи (10 %), що може відображати тимчасові труднощі в адаптації.

За шкалою «Деадаптивність» 13 респондентів (65 %) демонструють середній рівень, що говорить про періодичні прояви внутрішньої напруги або труднощі у саморегуляції. Низький рівень деадаптивності – 7 осіб (35 %), що свідчить про відносну стабільність психоемоційного стану. Високих показників деадаптивності не зафіксовано.

Щодо «Прийняття себе», половина респондентів (10 осіб, 50 %) мають високий рівень, що характеризує усвідомлення власних можливостей та прийняття своїх сильних сторін і обмежень. Інші 10 учасників (50 %) – середній рівень, що відображає адекватне, хоча не завжди стійке ставлення до себе. Низькі показники відсутні. У шкалі «Неприйняття себе» високий рівень спостерігається у 3 осіб (15%), середній – у 8 (40 %), низький – у 9 (45 %), що може свідчити про внутрішні сумніви або періодичну невпевненість.

За «Прийняттям інших» 7 респондентів (35 %) демонструють високий рівень, 11 (55 %) – середній, і лише 2 (10 %) мають низький рівень, що говорить про загалом позитивне і адекватне ставлення до оточення. У шкалі «Неприйняття інших» високий рівень мають 2 особи (10 %), середній – 11 (55 %), низький – 7 (35%), що відображає індивідуальні труднощі у прийнятті соціального середовища.

Щодо емоційного стану, 10 респондентів (50 %) відзначили високий рівень емоційного комфорту, 8 (40 %) – середній, і 2 (10 %) – низький, що свідчить про періодичні ознаки емоційного напруження у невеликої частини групи. За шкалою емоційного дискомфорту 12 осіб (60 %) мають середній рівень, 2 (10 %) – високий, і 6 (30 %) – низький.

За внутрішнім контролем більшість респондентів – 11 осіб (55 %) – середній рівень, 9 (45 %) – високий рівень, що демонструє схильність брати відповідальність за власні дії та впливати на події свого життя. За зовнішнім контролем 9 респондентів (45%) мають середній рівень, 4 (20 %) – високий і 7 (35 %) – низький, що свідчить про різний ступінь схильності покладатися на зовнішні обставини.

Щодо домінування, 8 осіб (40 %) мають високий рівень, 12 (60 %) – середній, низькі показники відсутні, що відображає впевненість і соціальну активність без надмірної агресивності. У шкалах підлеглості та ескапізму всі респонденти (100%) мають середній рівень, що свідчить про активну життєву позицію та відсутність тенденції уникати труднощів.

Загалом результати свідчать про те, що українці середньої зрілості демонструють соціально-психологічну адаптацію, при якій більшість респондентів цієї вікової групи здатні ефективно взаємодіяти з оточенням, підтримувати емоційний комфорт і контроль над поведінкою, хоча окремі учасники можуть періодично відчувати труднощі у прийнятті себе або інших і зазнавати емоційного напруження.

Далі ми перевіримо, чи існують статистично значущі відмінності за шкалами соціально-психологічної адаптації між особами ранньої зрілості

(n=20) та особами середньої зрілості (також n=20).

Таблиця 3.13

Порівняльний аналіз показників вираженості соціально – психологічної адаптації у осіб різного віку, що знаходяться у Німеччині та відвідують інтеграційні курси (середні бали)

Назва шкали	Вік ранньої зрілості M (SD)	Вік середньої зрілості M (SD)	U	Z	p	ES
Адаптивність	134,00 (26,53)	137,25 (29,89)	192	-0,216	0,839	-0,034
Дезадаптивність	82,55 (24,03)	85,55 (24,10)	189	-0,297	0,766	-0,047
Прийняття себе	43,55 (8,51)	45,85 (10,69)	176	-0,649	0,516	-0,103
Неприйняття себе	15,10 (7,79)	13,75 (8,43)	175	-0,676	0,507	-0,107
Прийняття інших	21,05 (5,33)	21,15 (6,18)	198	-0,054	0,957	-0,009
Неприйняття інших	13,70 (4,27)	15,10 (4,76)	165	-0,946	0,341	-0,150
Емоційний комфорт	24,95 (6,68)	25,15 (7,01)	200	0	1,000	0,000
Емоційний дискомфорт	15,05 (5,99)	15,50 (6,07)	189	-0,297	0,776	-0,047
Внутрішній контроль	49,60 (8,80)	50,35 (11,17)	199	-0,027	0,989	-0,004
Зовнішній контроль	19,60 (9,46)	22,50 (9,33)	171	-0,784	0,432	-0,124
Домінування	11,25 (3,32)	12,05 (3,36)	174	-0,703	0,480	-0,111
Підлеглість	15,55 (2,61)	15,75 (3,02)	197	-0,081	0,935	-0,013
Ескапізм (уникнення проблем)	14,20 (3,17)	14,50 (2,93)	188	-0,324	0,754	-0,051

Примітка: M(SD) – середнє значення та стандартне відхилення; U – величина критерію Манна-Уїтні; Z – стандартизований показник для U-значення; p-значення – ймовірність отримання результату (* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$, *** $p \leq 0,001$); ES – розмір ефекту за Дж. Коеном (0,00-0,10 – несуттєвий; 0,10-0,30 – малий; 0,30-0,50 – середній; 0,50-1,00 – великий)

Аналіз, за критерієм Манна-Уїтні, представлений у таблиці 3.13, показав, що статистично значущих відмінностей між молодшими і старшими учасниками не виявлено ($p > 0,05$). Це може свідчити про те, що рівень соціально-психологічної адаптації є подібним у представників обох вікових

груп.

Отримані результати показують, що незалежно від віку, українські переселенці, які відвідують інтеграційні курси, мають схожі показники адаптивності, емоційного комфорту, прийняття себе та інших, а також рівня внутрішнього контролю. Імовірно, це може пояснюється спільними життєвими обставинами, у яких перебувають обидві групи.

Тобто ми можемо говорити про те, що вік не виступає визначальним чинником соціально-психологічної адаптації у цій вибірці. Проте для більш точного виявлення відмінностей, які можуть існувати, буде доцільним розширити вибірку респондентів та можна спробувати залучити додаткові змінні.

Отже, отримані результати говорять нам про те, що українські переселенці, які відвідують інтеграційні курси у Німеччині, демонструють сформовану соціально-психологічну адаптацію незалежно від віку. Більшість респондентів обох груп мають середній та високий рівень адаптивності, емоційного комфорту, внутрішнього контролю та прийняття себе й інших, що свідчить про здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, підтримувати стабільний психоемоційний стан і брати відповідальність за власні дії.

Водночас окремі учасники обох груп проявляють періодичні труднощі: низький рівень самосприйняття, неприйняття інших, емоційний дискомфорт чи деякі прояви дезадаптивності, що вказує на наявність індивідуальних зон психологічної вразливості. Показники підлеглості та ескапізму залишаються на середньому рівні, що свідчить про активну життєву позицію та відсутність тенденції уникати труднощів.

Статистичний аналіз не виявив значущих відмінностей між молодшою та старшою віковою групою, що дозволяє зробити висновок: у цій вибірці вік не є визначальним фактором соціально-психологічної адаптації.

На наступному етапі ми подивимось та проаналізуємо, які існують взаємозв'язки різних аспектів соціально-психологічної адаптації у нашій вибірці.

3.3. Особливості взаємозв'язків соціально-психологічної адаптації

Для перевірки взаємозв'язків між показниками різних аспектів соціально-психологічної адаптації було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ), так як наші дані мають ненормальний розподіл даних, про що було неодноразово сказано раніше. Рівень статистичної значущості визначався за критеріями $*p < 0,05$, $**p < 0,01$, $***p < 0,001$.

Представляючи таблиці з кореляційним аналізом, нами було прийнято рішення прибрати ті шкали, які не мали ні однієї статистично-значущої взаємодії з іншими шкалами, щоб ще більше не перенавантажити таблиці. Всі ж інші шкали, які мають той чи інший статистично-значущий зв'язок, неважливо, прямий чи зворотній, представлені у таблицях 3.14 та 3.15.

Таблиця 3.14

Кореляційна матриця показників прояву різних аспектів соціально-психологічної адаптації у вимушено переселених українців віку ранньої зрілості (20 осіб)

	«Позитивні відносини з тими, що залишилися»	«Управління середовищем»	«Особистісне зростання»	«Цілі у житті»	«Самоприйняття»	Тривожність	«Автономія»	Фрустрація	Адаптивність	показник емоційного	Неприйняття себе	Ригідність	Неприйняття
«Позитивні відносини з тими, що залишилися»	0.766***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
«Управління середовищем»	-	0.692***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
«Цілі у житті»	-	0.614**	0.765***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
«Самоприйняття»	-	0.640**	0.860***	0.721***	-	-	-	-	-	-	-	-	-
«Тривожність»	-	-0.538*	-	-0.589**	-0.609**	0.693***	-	-	-	-	-	-	-
«Автономія»	-	-	-	-	-	-0.531*	-	-	-	-	-	-	-
«Фрустрація»	-	0.672**	0.536*	0.613**	0.554*	-	0.600**	-	-	-	-	-	-
«Адаптивність»	-	-	-	-	-	-	-0.530*	-	-	-	-	-	-
«Емоційний показник»	-	-	0.643**	0.749***	0.853***	-	-	0.470*	0.513*	-	-	-	-

яття	-	-	-	-	-0.453*	-	-	-	-	-	0.623**	0.604**	-	
ий	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.552*	-	
орт	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ній	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.479*	
ль	-0.465*	-	-0.491*	-	-0.456*	-	0.632**	-	0.779***	-	-	-	-	
ль	-	-	-0.454*	-	-0.504*	-	-	0.527*	-	-	-	-	-	0.4
сть	-	-	-0.454*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
зм	-	-	-0.454*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ння	-	-	-0.454*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
(м)	-	-	-0.454*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Примітка: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Результати (за табл. 3.14) свідчать про наявність численних статистично значущих прямих і зворотних зв'язків, що відображають взаємозв'язок особистісних, емоційних і адаптаційних характеристик українських переселенців різного віку.

Аналіз даних показав нам наявність виражених позитивних кореляцій між більшістю компонентів психологічного благополуччя. Так, «Автономія» тісно пов'язана з «Позитивними відносинами з оточенням» ($\rho = 0,766$; $p < 0,001$), що свідчить нам про здатність діяти незалежно та відповідально, також поєднується з умінням підтримувати гармонійні соціальні зв'язки.

«Особистісне зростання» має сильний зв'язок з «Управлінням середовищем» ($\rho = 0,692$; $p < 0,001$), тобто прагнення до саморозвитку пов'язане зі здатністю мати вплив на власне оточення.

Крім того, «Цілі у житті» пов'язані з «Управлінням середовищем» ($\rho = 0,614$; $p < 0,01$) та «Особистісним зростанням» ($\rho = 0,765$; $p < 0,001$), що вказує на те, що цілеспрямованість стимулює активність, саморозвиток, почуття контролю над життям та своїм оточенням.

«Самоприйняття» має виражені зв'язки з показниками психологічного благополуччя: «Управлінням середовищем» ($\rho = 0,640$; $p < 0,01$), «Особистісним зростанням» ($\rho = 0,860$; $p < 0,001$) і «Цілями у житті» ($\rho = 0,721$; $p < 0,001$). Це може свідчити про те, що прийняття власної особистості

супроводжується внутрішньою гармонією, орієнтацією на розвиток, саморозвиток і прагненням до життєвих цілей.

Адаптивність тісно пов'язана з основними компонентами благополуччя, такими як «Управлінням середовищем» ($\rho = 0,672$; $p < 0,01$), «Особистісним зростанням» ($\rho = 0,536$; $p < 0,05$), «Цілями у житті» ($\rho = 0,613$; $p < 0,01$), «Самоприйняттям» ($\rho = 0,554$; $p < 0,05$) і «Автономією» ($\rho = 0,600$; $p < 0,01$). Отже, нам це говорить про те, що високий рівень адаптивності передбачає наявність ресурсу у людини, щоб мати активну життєву позицію, упевненість у собі та внутрішню зрілість.

Також «Прийняття себе» демонструє позитивні кореляції з «Особистісним зростанням» ($\rho = 0,643$; $p < 0,01$), «Цілями у житті» ($\rho = 0,749$; $p < 0,001$), «Самоприйняттям» ($\rho = 0,853$; $p < 0,001$) та «Адаптивністю» ($\rho = 0,513$; $p < 0,05$). Це може означати, що усвідомлення власної цінності та ідентичності може бути основою для гармонійної соціальної поведінки й активного розвитку.

Далі ми поговоримо про наявність також зворотних зв'язків. «Фрустрація» негативно пов'язана з «Управлінням середовищем» ($\rho = -0,538$; $p < 0,05$), «Цілями у житті» ($\rho = -0,589$; $p < 0,01$), «Самоприйняттям» ($\rho = -0,609$; $p < 0,01$) та шкалою «Прийняття себе». Це означає, що зростання внутрішньої напруженості й відчуття безсилля супроводжується зниженням контролю над життям, рівнем самоповаги та можливістю нових досягнень у житті.

Але водночас фрустрація прямо пов'язана з тривожністю ($\rho = 0,693$; $p < 0,001$), що говорить нам про те, що стан емоційної напруги та невдоволення супроводжується підвищеним рівнем тривожності.

Агресивність має негативний зв'язок із тривожністю ($\rho = -0,531$; $p < 0,05$), що може свідчити про компенсаторний характер агресивних реакцій під час стану емоційного напруження.

Деадаптивність негативно корелює з автономією ($\rho = -0,530$; $p < 0,05$), тобто невміння діяти самостійно супроводжується схильністю до дезадаптивної поведінки.

Також був виявлений взаємозв'язок зовнішнього контролю, який має негативні зв'язки з позитивними відносинами з оточенням ($\rho = -0,465$; $p < 0,05$), особистісним зростанням ($\rho = -0,491$; $p < 0,05$), самоприйняттям ($\rho = -0,456$; $p < 0,05$), автономією ($\rho = -0,632$; $p < 0,01$) та адаптивністю ($\rho = -0,779$; $p < 0,001$). Це може свідчити про те, що якщо людина орієнтується на зовнішні чинники, то це може негативно впливати на психологічне благополуччя.

Шкала «Неприйняття інших» негативно корелює з самоприйняттям ($\rho = -0,453$; $p < 0,05$) та інтегральним показником емоційного стану ($\rho = -0,623$; $p < 0,01$), та водночас позитивно пов'язане з неприйняттям себе ($\rho = 0,604$; $p < 0,01$). Це говорить про те, що ворожість і соціальна відчуженість пов'язані з внутрішнім емоційним неблагополуччям і негативним ставленням до себе.

Емоційний дискомфорт прямо пов'язаний із неприйняттям себе ($\rho = 0,552$; $p < 0,05$), що відображає тісний взаємозв'язок між негативним самоставленням і переживанням внутрішнього напруження.

Ригідність має прямий зв'язок із внутрішнім контролем ($\rho = 0,479$; $p < 0,05$), що може відображати нездатність змінювати переконання, установки та недостатню гнучкість у зміні поведінки.

Підлеглість має негативні зв'язки з особистісним зростанням ($\rho = -0,454$; $p < 0,05$) та самоприйняттям ($\rho = -0,504$; $p < 0,05$), але позитивно корелює з фрустрацією ($\rho = 0,527$; $p < 0,05$) і неприйняттям інших ($\rho = 0,484$; $p < 0,05$). Тобто, ми вважаємо, що схильність до залежності й пасивної позиції супроводжується зниженням внутрішньої гармонії та зростанням соціального напруження.

Ескапізм (уникнення проблем) негативно корелює з особистісним зростанням ($\rho = -0,454$; $p < 0,05$) і позитивно - з емоційним дискомфортом ($\rho = 0,471$; $p < 0,05$) та зовнішнім контролем ($\rho = 0,530$; $p < 0,05$). Це може підтверджувати, що уникнення труднощів має зв'язок з відчуттям безпорадності та негативними емоційними переживаннями.

Отже, на рівні математичної статистики отримані дані свідчать, що у осіб ранньої зрілості позитивні показники психологічного благополуччя

(самоприйняття, автономія, цілі в житті, особистісне зростання) тісно пов'язані між собою та з високим рівнем адаптивності.

Натомість дезадаптивні та емоційно негативні стани (фрустрація, зовнішній контроль, ескапізм, неприйняття себе та інших), а також ригідність як схильність до самоконтролю та негнучкості у мисленні та поведінці, супроводжуються зниженням життєвої активності, внутрішньої гармонії та соціальної включеності, що відображають гальмівний вплив цих змінних на процес соціально-психологічної адаптації.

Таблиця 3.15

Кореляційна матриця показників прояву різних аспектів соціально-психологічної адаптації у вимушено переселених українців віку середньої зрілості (20 осіб)

Шкали	«Позитивні відносини з тими, що»	«Автономія»	«Особистісне зростання»	«Цілі у житті»	Тривожність	«Управління середовищем»	Фрустрація	«Самоприйняття»	Адаптивність	Дезадаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Зовнішній контроль	Ригідність
«Автономія»	0.837***	-	-	-	-	-	-	-	0.514*	-	0.760***	-	-	-	-
«Управління середовищем»	0.536*	0.470*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
«Цілі у житті»	-	0.491*	0.859***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
«Самоприйняття»	-	-	0.930***	0.894***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрустрація	-	-	-	-	0.637**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Агресивність	-	-	-	-	0.527*	0.509*	0.575**	-	-	-	-	-	-	-	-
Ригідність	-	-	0.495*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Інтегральна	0.606	-	-	-	-	0.57	-	-	-	-	-	-	-	-	-

ий показник емоційног о стану	**					7**									
Прийняття себе	0.629 **	-	-	0.600 **	-	0.50 6*	-	0.50 5*	0.621 **	-	-	-	-	-	-
Неприйняття себе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.738 ***	-	-	-	-	-
Прийняття інших	-	0.5 21*	-	-	-	-	-	-	0.556 *	-	-	-	-	-	-
Неприйняття інших	- 0.476 *	- 0.4 54*	- 0.540 *	- 0.708 ***	-	- 0.50 7*	-	- 0.58 0**	-	-	- 0.507 *	-	-	-	-
Емоційний комфорт	-	-	0.544 *	-	-	-	-	0.46 9*	0.731 ***	-	-	0.5 02*	-	-	-
Емоційний дискомфорт	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.474 *	-	-	-	-
Внутрішній контроль	-	-	0.637 **	0.479 *	-	-	-	0.57 4**	0.600 **	-	0.447 *	0.4 78*	0.63 7**		-
Домінування	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.695 ***	-
Підлеглість	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5 07*

Примітка: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Для виявлення взаємозв'язків між компонентами соціально-психологічної адаптації осіб старшого віку застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ). Отримані результати наведені у таблиці 3.15. Рівень статистичної значущості інтерпретувався за критеріями * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

У таблиці кореляційного аналізу враховувалися лише ті показники, які мали статистично значущі зв'язки ($p < 0,05$). Інші змінні було відкидано, оскільки вони не показали статистично-значущих кореляційних зв'язків ні з однією з досліджуваних нами шкал.

Найвищі позитивні коефіцієнти спостерігаються між шкалами «Автономія» та «Позитивні відносини з оточуючими» ($r = 0,837$; $p \leq 0,001$), що свідчить про те, що вищий рівень внутрішньої самостійності поєднується з більш гармонійними стосунками з іншими людьми. Схожий зв'язок простежується між «Управлінням середовищем» і «Позитивними відносинами» ($r = 0,536$; $p \leq 0,05$), а також між «Управлінням середовищем» та «Автономією» ($r = 0,470$; $p \leq 0,05$), що говорить про роль особистісної зрілості у формуванні соціальної стабільності та саморегуляції.

Показники «Цілей у житті» позитивно корелюють з «Автономією» ($r = 0,491$; $p \leq 0,05$) та «Особистісним зростанням» ($r = 0,859$; $p \leq 0,001$), що може вказувати на те, що здатність людини усвідомлювати життєві цілі пов'язана з активним прагненням до розвитку. В той же час «Самоприйняття» демонструє сильні зв'язки з «Особистісним зростанням» ($r = 0,930$; $p \leq 0,001$) та «Цілями у житті» ($r = 0,894$; $p \leq 0,001$), тобто внутрішня узгодженість та позитивне ставлення до себе є основою для розвитку особистості й визначення сенсу життя.

Емоційно напружені стани також мають зв'язки між собою, наприклад: «Фрустрація» прямо корелює з «Тривожністю» ($r = 0,637$; $p \leq 0,01$), що говорить нам про взаємозв'язок переживання невдоволення й внутрішньої напруги. При цьому «Агресивність» має зворотний зв'язок із тривожністю ($r = -0,527$; $p \leq 0,05$), проте позитивно корелює з «Управлінням середовищем» ($r = 0,509$; $p \leq 0,05$) та «Фрустрацією» ($r = 0,575$; $p \leq 0,01$), що може вказувати на можливість компенсувати емоційну напругу через зовнішню активність.

Ригідність має негативну кореляцію з «Особистісним зростанням» ($r = -0,495$; $p \leq 0,05$), що свідчить про те, що психологічна негнучкість обмежує потенціал розвитку й ускладнює адаптацію до змін.

Позитивні кореляції інтегрального показника емоційного стану з «Позитивними відносинами» ($r = 0,606$; $p \leq 0,01$) та «Управлінням середовищем» ($r = 0,577$; $p \leq 0,01$) свідчать, що більш стабільний і гармонійний емоційний стан властивий особам, які успішно взаємодіють з оточенням та

здатні впливати на обставини власного життя.

Адаптивність позитивно пов'язана з «Автономією» ($\rho = 0,514$; $p \leq 0,05$), що підкреслює зв'язок між самостійністю та ефективною інтеграцією в соціальне та культурне середовище.

Прийняття себе має виражені позитивні зв'язки з низкою показників, такі як: «Позитивні відносини» ($\rho = 0,629$; $p \leq 0,05$), «Автономія» ($\rho = 0,760$; $p \leq 0,001$), «Цілі у житті» ($\rho = 0,600$; $p \leq 0,01$), «Управління середовищем» ($\rho = 0,506$; $p \leq 0,05$), «Самоприйняття» ($\rho = 0,505$; $p \leq 0,05$), «Адаптивність» ($\rho = 0,621$; $p \leq 0,01$). Це може говорити нам про те, що позитивне ставлення до себе супроводжується емоційною зрілістю, автономією та гармонійною соціальною взаємодією.

Водночас неприйняття себе прямо пов'язане з дезадаптивністю ($\rho = 0,738$; $p \leq 0,001$), що підкреслює для нас роль самооцінки, то, як ми ставимось до себе у формуванні ефективних стратегій адаптації.

Прийняття інших позитивно корелює з «Автономією» ($\rho = 0,521$; $p \leq 0,05$) та «Адаптивністю» ($\rho = 0,556$; $p \leq 0,05$), тобто здатність сприймати інших без упереджень пов'язана з внутрішньою впевненістю та психологічною гнучкістю, умінням пристосуватися до нових умов життя.

Натомість неприйняття інших має багато негативних зв'язків, таких як, наприклад: «Позитивні відносини» ($\rho = -0,476$; $p \leq 0,05$), «Автономією» ($\rho = -0,454$; $p \leq 0,05$), «Особистісним зростанням» ($\rho = -0,540$; $p \leq 0,05$), «Цілями у житті» ($\rho = -0,708$; $p \leq 0,001$), «Управлінням середовищем» ($\rho = -0,507$; $p \leq 0,05$), «Самоприйняттям» ($\rho = -0,580$; $p \leq 0,01$) та «Прийняттям себе» ($\rho = -0,507$; $p \leq 0,05$). Ми припускаємо, що зростання неприйняття інших людей супроводжується зниженням внутрішньої гармонії, автономності, відчуття контролю над життєвими подіями, а також зменшенням здатності до саморозвитку та формування цілей у житті. Такі респонденти, ймовірно, мають труднощі у сфері міжособистісних контактів, виявляють недовіру до соціального оточення, що знижує рівень їхнього благополуччя.

Емоційний комфорт позитивно пов'язаний з «Особистісним зростанням»

($p = 0,544$; $p \leq 0,05$), «Самоприйняттям» ($p = 0,469$; $p \leq 0,05$), «Адаптивністю» ($p = 0,731$; $p \leq 0,001$) та «Прийняттям інших» ($p = 0,502$; $p \leq 0,05$), що свідчить про гармонійну взаємодію емоційного та соціального компонентів адаптації. Натомість емоційний дискомфорт має негативний зв'язок із «Прийняттям себе» ($p = -0,474$; $p \leq 0,05$), що вказує на зв'язок внутрішнього неприйняття з погіршення емоційного стану.

Внутрішній контроль позитивно корелює з «Особистісним зростанням» ($p = 0,637$; $p \leq 0,01$), «Цілями у житті» ($p = 0,479$; $p \leq 0,05$), «Самоприйняттям» ($p = 0,574$; $p \leq 0,01$), «Адаптивністю» ($p = 0,600$; $p \leq 0,01$), «Прийняттям себе» ($p = 0,447$; $p \leq 0,05$), «Прийняттям інших» ($p = 0,478$; $p \leq 0,05$) і «Емоційним комфортом» ($p = 0,637$; $p \leq 0,01$). Це означає, що високий рівень внутрішнього контролю, тобто схильність людини приписувати відповідальність за події власним діям, а не зовнішнім обставинам, пов'язаний із здатністю до саморозвитку, визначення життєвих цілей, внутрішньою узгодженістю та стійкістю у міжособистісних стосунках. Особи з вираженим внутрішнім локусом контролю демонструють вищий рівень емоційної стабільності та саморегуляції, що сприяє ефективнішій адаптації до нових соціальних умов.

Негативна кореляція домінування з зовнішнім контролем ($p = -0,695$; $p \leq 0,001$) відображає, що особи, схильні брати відповідальність на себе, рідше покладаються на зовнішні обставини.

І останнє те, що підлеглість негативно пов'язана з ригідністю ($p = -0,507$; $p \leq 0,05$), що може свідчити про те, що більш гнучкі та відкриті особи менше схильні до пасивної поведінки в міжособистісних відносинах.

Отримані результати кореляційного аналізу досліджуваних середнього віку свідчать про тісну взаємозумовленість показників психологічного благополуччя, емоційного стану та соціально-психологічної адаптації досліджуваних. Позитивні взаємозв'язки між такими змінними, як самоприйняття, автономія, цілі у житті, особистісне зростання, адаптивність і прийняття себе та інших, вказують на узгодженість внутрішніх і міжособистісних аспектів функціонування особистості. Це дозволяє

припустити, що високий рівень самосвідомості, життєвої спрямованості та саморегуляції сприяє адаптації та емоційному комфорту.

Натомість негативні кореляції з показниками ригідності, фрустрації, неприйняття себе й інших, зовнішнього контролю та підлеглості демонструють, що жорсткість мислення, емоційна напруга та схильність приписувати відповідальність зовнішнім обставинам ускладнюють процес особистісного зростання, знижують рівень соціальної інтегрованості та емоційного благополуччя.

Таким чином, успішна соціально-психологічна адаптація осіб, які перебувають у новому культурному середовищі, базується на позитивному самосприйнятті, гнучкості, автономії та здатності до саморегуляції, тоді як ригідність, фрустрація й неприйняття виконують дезадаптивну функцію, знижуючи ефективність пристосування до нових умов.

Висновки до 3-го розділу

1. Чинниками психологічного благополуччя українських вимушених переселенців є автономія, самосприйняття, позитивні відносини з оточуючими, цілі у житті, управління середовищем та особистісне зростання. У обох вікових групах рівень психологічного благополуччя переважно середній та високий за всіма складовими благополуччя. Статистично значущих відмінностей між групами не виявлено, що свідчить про відсутність зв'язку між віковими відмінностями та психологічним благополуччям досліджуваної вибірки.

2. Дослідження емоційного та психічного стану українських вимушених переселенців продемонструвало, що більшість учасників оцінюють свій емоційний стан як добрий або дуже добрий. Тривожність і фрустрація перебувають переважно на середньому рівні, високі показники ригідності та агресивності мають лише окремі респонденти. Статистично значущих вікових відмінностей не встановлено.

3. Вивчення соціально-психологічної адаптації показало, що обидві вікові групи характеризуються переважно середніми та високими рівнями адаптивності, емоційного комфорту, внутрішнього контролю та прийняття себе й інших. Окремі прояви дезадаптивності та емоційного дискомфорту свідчать про індивідуальні характер і трапляються поодинокі. Вікових відмінностей за показниками адаптації не виявлено. Це означає, що гіпотеза про залежність віку від різних аспектів соціально-психологічної адаптації не підтвердилася.

4. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки між психологічним благополуччям, емоційно-психічним станом та соціально-психологічною адаптацією. Позитивні показники (самоприйняття, автономія, цілі у житті, особистісне зростання, адаптивність, прийняття себе та інших) мають стійкі прямі кореляції між собою, тоді як негативні стани (ригідність, фрустрація, неприйняття себе й інших, зовнішній контроль та підлеглість) позитивно корелюють між собою та мають стійкі зворотні зв'язки з адаптивними характеристиками. Структура взаємозв'язків виявилася однаковою в обох вікових групах.

ВИСНОВКИ

1. За результатами дослідження були теоретично визначені проблеми вікових особливостей адаптації. Життєві кризи, які переживає людина, впливають на успішність процесу адаптації і на досягнення психологічного благополуччя.

2. Українські вимушені переселенці ранньої та середньої зрілості, які відвідують інтеграційні курси в Німеччині, мають переважно середній та високий рівень психологічного благополуччя за всіма його компонентами. Статистично значущих вікових відмінностей за шкалами психологічного благополуччя не виявлено.

3. Емоційний стан більшості респондентів обох вікових груп оцінюється як добрий або дуже добрий. За психічним станом показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності переважно середні. Статистично значущих відмінностей за емоційним та психічним станом не встановлено.

4. Соціально-психологічна адаптація українських вимушених переселенців в обох вікових групах характеризується високими та середніми показниками адаптивності, прийняття себе й інших, емоційного комфорту та внутрішнього контролю. Низькі значення за цими шкалами, а також прояви дезадаптивності, емоційного дискомфорту, неприйняття себе чи інших та зовнішнього контролю мають поодинокий характер. Статистично значущих вікових відмінностей за жодною шкалою соціально-психологічної адаптації не виявлено.

5. Виявлено стійкі прямі взаємозв'язки між компонентами психологічного благополуччя, позитивними емоційними станами та адаптативними характеристиками, а також зворотні зв'язки між негативними психічними станами та зниженням адаптивності. Структура взаємозв'язків є однаковою в обох вікових групах.

Отже, висунута гіпотеза про наявність вікових особливостей соціально-психологічної адаптації та про те, що особи ранньої зрілості мають суттєво вищий рівень адаптованості порівняно з групою середньої зрілості, не

підтвердилася. У ситуації вимушеної міграції вік не є визначальним чинником соціально-психологічної адаптації; її успішність залежить насамперед від рівня психологічного благополуччя та збереження емоційної стабільності.

Отримані результати можуть слугувати основою для подальших досліджень особливостей адаптації українських вимушених переселенців та використанні при розробленні програм психологічної підтримки українців за кордоном. Дані вказують на універсальність підходів до українських переселенців ранньої та середньої зрілості та можуть бути враховані психологами центрів допомоги біженцям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація, теорія стресу та психічний стрес. *Медицина психологія* : в 2 т. / Г. Я. Пилягіна, О. О. Хаустова, Н. О. Марута та ін. Вінниця : Нова книга, 2020. С. 214–220.
2. Бикова М. В. Соціально-психологічна адаптація українських біженців Земля Північна Рейн Вестфалія (Німеччина). Магістерська робота. Чорноморський національний університет імені Петра Могили. Миколаїв, 2023. URL : <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2639/1/Бикова%20.pdf>.
3. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2014. Вип. 1. С. 234–242. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2014_1_27.
4. Вікова психологія : навч. посіб. / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасека. Київ : Центр учбової літератури, 2012. С. 269–270.
5. Гаркуша І. В., Дубінський С. В. Фактори соціально-психологічної адаптації та тривожність біженців під час війни. *Alfred Nobel University Journal of Pedagogy and Psychology*. 2023. No. 2(26). S. 110–120. DOI: 10.32342/2522-4115-2023-2-26-12
6. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2005. № 1. С. 91–100. URL : <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>
7. Горбунова В. В. Ціннісна підтримка розвитку здібностей у віці середньої дорослості. *Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень* / За ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. 2006. С. 242–258. <https://eprints.zu.edu.ua/2799/1/monographiya.pdf>
8. Гриник І. Я. Гендерні особливості переживання кризи середнього віку. *Habitus*. 2024. № 63. С. 78–81. URL : <http://dx.doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.12>.

9. Губіна А. М., Кушнікова С. В., Загарійчук О. В. Феномен соціально-психологічної адаптації особистості до умов сучасності. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 11(16). URL : <https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2709/2716>
10. Гузенко С. М. Життєві кризи в концепціях Л. С. Виготського та Е. Г. Еріксона. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2007. № 2(20), ч. 1. С. 64–68. URL : <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/91ad025d-ee4c-4098-866a-c06114efe86b/content>
11. Дворник М. С. Дистанційні модулі підтримання психологічного благополуччя особистості в період очікування миру. *Виміри особистісних трансформацій* : матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару, м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року / Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ : ІСПП НАПН України, 2021. С. 11–15.
12. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Полтава., 2013. 172 с. URL : http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5250/1/Дзюба_Т_Психологія_дорослості.pdf.
13. Єфімова А. Г. Дослідження чинників соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції у США. *Вісник післядипломної освіти*. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування. 2023. Т. 24, № 53. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736163/1/Єфімова%20А.Г.%20стаття%202.pdf>
14. Забаровська С. М., Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. № 7(9), С. 99–107. DOI : <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.8>
15. Зеленін Г. І. Психологічні механізми вивчення іноземної мови. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання* : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф.

- С. П. Бочарової, м. Харків, 30 берез. 2017 р. Харків : ХНУВС, 2017, С. 34–35.
URL : https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30_03_2017/pdf/12.pdf
16. Ільєнко О. В. Чинники соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів : кваліфікаційна робота магістра. Київ : Київський інститут сучасної психології та психотерапії, 2023. 99 с. URL : <https://kispp-repo.com/jspui/bitstream/library/301/1/Ільєнко%20О.%20В.%20КР.pdf>
17. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10. URL : <https://www.academia.edu/Опитувальник>.
18. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
19. Костіна Т. О. Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів. *Габітус*. 2020. Т. 2, вип. 12. С. 155–159. URL : http://habitus.od.ua/journals/2020/12_2020/part_2/28.pdf
20. Ліщук Я. І. Соціально-психологічні чинники адаптації вимушених переселенців. *Наука і життя: сучасні тенденції, інтеграція в світову наукову думку* : матеріали наукової конференції, 14–16 травня 2015. <https://www.int-konf.org/uk/2015/nauka-i-zhittya-suchasni-tendentsiji-integratsiya-v-svitovu-naukovu-dumku-14-16-05-2015/1068-lishchuk-ya-i-sotsialno-psikhologichni-chinniki-adaptatsiji-vimushenikh-pereselentsiv>
21. Мельничук М. Г. Психосоціальна адаптація як необхідна умова пристосування до нових умов існування. *Вісник Харківського Національного Педагогічного Університету Імені Г. С. Сковороди. Сер. «Психологія»*. 2016. № 52. С. 206–214. DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.44733>
22. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда. *Психологу для роботи. Діагностичні методики* / [уклад. : М. В. Лемак, В. Ю. Петрище]. Вид. 2-ге, виправ. Ужгород : Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. С. 85–9

23. Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс). *Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій* / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов ; за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. С. 21–24. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707742/1/Методики%20вивчення%20повсякденного%20стресу-%28посібник%29-2009.pdf>
24. Мотков С. Адаптаційні механізми особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 2. С. 22–36. DOI : 10.33989/2226-4078.2019.2.177346.
25. Муравська С. Втрата. Переживання горя та способи адаптації : [семінар]. [Конспект]. 4 грудня 2021 р. Харків.
26. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Діани Бусько ; наук. ред. Катерина Явна. Львів : Вид-во Українського католицького університету : Свічадо, 2014. 120 с.
27. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
28. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Т. 1 / за заг. ред. Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
29. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Т. 2 / за заг. ред. Л. Царенко. Київ, 2018. 240 с.
30. Панкова Г. Психологічні стратегії подолання травми у контексті адаптації до наслідків війни серед осіб середнього віку: результати теоретичного та емпіричного дослідження. *Наука і освіта*. 2025. № 1. С. 23–29. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-1-3>
31. Плющ В. Соціологічні моделі соціокультурної адаптації сучасних мігрантів в іншокультурному середовищі. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2020. № 27. С. 103–114.
32. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–

133.

URL :

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709129/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%201.pdf>.

33. Соловйова А. С. Проблема підкорення особи владному впливу у праці Е. Фромма «Втеча від свободи». *Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили]. Сер. : Політологія*. 2009. Т. 110, вип. 97. С. 34–38.

34. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: монографія / за наук. ред. Л. М. Коробки ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.

35. Стадник В. А. Предиктори індивідуальної та соціальної адаптованості до стресогенних факторів війни: теоретичний аналіз. *Проблеми Політичної Психології*. 2025. Т. 17, вип. 31. URL : <https://doi.org/10.33120/popp-Vol17-Year2025-203>

36. Теорії особистості : навчально-метод. посібн. / укладачі : Р. Т. Сімко, А. В. Сімко. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О. В., 2021. 162 с. <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/6250/Simko-R.T.-Simko-A.-V.-Teorii-osobystosti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

37. Типологія захисних механізмів психічної адаптації та схильність до психічних розладів / С. М. Злепко, В. В. Сергєєва, Л. Г. Коваль, О. Ю. Азархов. *Медична інформатика та інженерія*. 2009. № 4. С. 32–38.

38. Ушакова І. М. Вікова психологія: курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2016. 123 с.

URL :

<http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/494/1/Вікова%20психологія%20Консп%20лекц%20%28Ушакова%29.pdf>

39. Фромм Е. Втеча від свободи / перекл. з англ. М. Яковлева. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 288 с.

40. Шпичка О. Стадії психосоціального розвитку за Еріком Еріксоном. *Shpychka.com*. URL : <https://www.shpychka.com/stadiyi-psihsotsialnogo-rozvitku-za-erikom-eriksonom/> (дата звернення: 10.11.2025).

41. Aubert H. *Physiologie Der Netzhaut*. Breslau : Verlag von E. Morgenstern, 1865. 396 p. URL : <https://wellcomecollection.org/works/ftxbmd28/items?canvas=45&query=Adaptation> (дата звернення : 20.05.2025).
42. Balancing adaptation and innovation for resilience in healthcare – a metasynthesis of narratives / H. B. Lyng та ін. *BMC Health Services Research*. 2021. Vol. 21, issue 1. Article 759. DOI: 10.1186/s12913-021-06592-0
43. Bishop C. L. Psychosocial Stages of Development. *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc, 2013. P. 1055–1060. DOI : 10.1002/9781118339893.wbeccp441
44. Cannon W. B. *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Account of Recent Researches into the Function of Emotional*. Mansfield : Martino Fine Books, 2016. 326 p.
45. *Coping and Adaptation: Theoretical and Applied Perspectives* / R. Dawson, B. Sharon, K. Brooks, W. J. McGuire. November 1994. US National Technical Information Service. URL : <https://apps.dtic.mil/sti/tr/pdf/ADA290513.pdf> (дата звернення : 06.06.2025).
46. Crile G. H. *The Phenomena of Life: A Radio-Electric Interpretation* / edited by A. Rowland. London : William Heinemann, Ltd., 1936. 414 p.
47. Downes S. M. Evolutionary Psychology, Adaptation and Design. *Handbook of Evolutionary Thinking in the Sciences* / edited by T. Heams, P. Huneman, G. Lecointre, M. Silberstein. Dordrecht : Springer, 2015. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9014-7_31
48. Erikson E. H. The Eight Stages of Man. *Erikson E. H. Childhood and Society*. New York ; London : W. W. Norton, 1993. P. 247–274. URL : https://web.english.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Erikson_EightStages.pdf
49. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning : An Introduction to Logotherapy*. Part 1 / translated by Ilse Lasch preface by Gordon W. Allport. 4th ed. Boston : Beacon Press, 1992. URL : <https://antilogicalism.com/wp->

content/uploads/2017/07/mans-search-for-meaning.pdf (дата звернення : 30.05.2025).

50. Healy S. D. *Adaptation and the Brain*. Oxford : Oxford University Press, 2021. 162 p. DOI : <https://doi.org/10.1093/oso/9780199546756.001.0001>

51. Hebb D. O. *The Organization of Behavior : A Neuropsychological Theory*. New York : John Wiley & Sons ; London : Chapman & Hall, 1949. 319 p.

52. Horney K. *The Neurotic Personality of Our Time* (1937). *Bookey*. 2022. URL : <https://cdn.bookee.app/files/pdf/book/en/the-neurotic-personality-of-our-time.pdf> (дата звернення : 30.05.2025).

53. Jackson M. Evaluating the Role of Hans Selye in the Modern History of Stress. *Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century / Edited by D. Cantor, E. Ramsden*. Rochester : University of Rochester Press, 2014. P. 21–48. URL : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK349158/> (дата звернення : 20.05.2025).

54. Kim Young Yun. *Integrative Communication Theory of Cross-Cultural Adaptation*. 1988. URL : <https://2024.sci-hub.se/6798/5d4cb57a76aa8dc8965c79f3bbc1cbd7/kim2017.pdf>

55. Martin A. J. Adaptability and learning. In *N. M. Seel, (Ed.), Encyclopedia of the Sciences of Learning*. New York : Springer, 2012. P. 90–92. URL : https://www.researchgate.net/profile/Andrew-Martin-22/publication/281156244_Adaptability_and_Learning/links/587c5afd08aed3826ae8e82a/Adaptability-and-Learning.pdf.

56. Neural correlates of conflict adaptation predict daily stress reactivity / L. Lin et al. *Psychophysiology*. 2023. T. 60, issue 8 : e14279. DOI : 10.1111/psyp.14279

57. Pavlov P. I. Conditioned reflexes: An investigation of the physiological activity of the cerebral cortex. *Annals of neurosciences*. 2010. Vol. 17, no. 3. P. 136–141. DOI : 10.5214/ans.0972-7531.1017309

58. Perls F. Maturing, and the Recollection of Childhood [Chapter V]. *Perls F, Hefferline R., Goodman P. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Gouldsboro : The Gestalt Journal Press, 1994. URL : <https://nikhelbig.at/gestalt-therapy-perls-hefferline-and-goodman->

[1951/#:~:text=This%20chapter%20explores%20the%20role,continue%20to%20impart%20the%20present.](#)

59. Piaget J. *Equilibrium of Cognitive Structures*. Chicago, Chicago : University of Chicago Press, 1985. 168 P.
60. Piaget J. *The Origin of Intelligence in the Child by Publication / Translated by M. Cook*. New York : W. W. Norton & Company. 423 p.
61. Reider N. *Studies in Psychosomatic Medicine* Edited by Franz Alexander, M.D. and Thomas M. French, M.D. New York : Ronald Press Co., 1948. 568 p. *Psychoanalytic Quarterly*. 1949. No. 18. P. 375–378. URL : <https://pep-web.org/search/document/PAQ.018.0375A?page=P0375> (дата звернення : 29.05.2025).
62. Selye H. A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*. 1936, Vol. 138, no. 3479. P. 32. URL : <https://archive.org/details/HansSelyeASyndromeProducedByDiverseNocuousAgents1936> (дата звернення : 20.05.2025).
63. Selye H. Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal*. 1950. No. 1, 1383–1392. DOI : 10.1136/bmj.1.4667.1383
64. Selye H. Studies on Adaptation. *Endocrinology*. 1937. Vol. 21, Issue 2. P. 169–188. DOI : 10.1210/endo-21-2-169
65. Selye H. The General Adaptation Syndrome and the Diseases of Adaptation. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 1946. Vol. 6, Issue 2. P. 117–230. DOI : 10.1210/jcem-6-2-117
66. Selye H. The Significance of the Adrenals for Adaptation. *Science*. 1937. No. 85. P. 247–248. DOI : 10.1126/science.85.2201.247
67. Selye H. *The Stress of Life*. 2nd ed., rev. and annotated. New York : McGraw-Hill Education, 1984. 544 p.
68. Skinner B. F. *Science and Human Behavior*. New York : The Macmillan Company, 1956. 236 p.

69. Schumann J. H. Research on the acculturation model for second language acquisition. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*. 1986. Vo. 7, no. 5. S. 379–392. DOI : 10.1080/01434632.1986.9994254
70. Sutton J. Erik Erikson's Stages of Psychosocial Development Explained. *PositivePsychology.com*. 5 August 2020. URL : <https://positivepsychology.com/erikson-stages/> (дата звернення: 10.11.2025).
71. The recovery process utilizing Erikson's stages of human development / Suzanne E. Vogel-Scibilia et al. *Community Mental Health Journal*. 2009. Vol. 45, no. 6. P. 405–414. DOI : 10.1007/s10597-009-9189-4
72. Vaillant G. E. Adaptive Mental Mechanisms Their Role in a Positive Psychology. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, no. 1. S. 89–98 DOI : 10.1037//0003-066X 55.1.89
73. Vaillant G. E. Ego Mechanisms of Defense and Personality Psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*. 1994, Vol. 103, no. 1. S. 44–50.
74. Winnicott D. W. The maturational processes and the facilitating environment : studies in the theory of emotional development. London : The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, 1965. 276 p. URL : <https://selfdefinition.org/burns/DW-Winnicott-The-Maturational-Process-and-the-Facilitating-Environment-1965.pdf>

АНОТАЦІЯ

Олександра Кузьменко. Вікові особливості соціально-психологічної адаптації у Німеччині українських вимушених переселенців

Кваліфікаційна робота присвячена емпіричному дослідженню особливостей соціально-психологічної адаптації українських вимушених переселенців у віці ранньої та середньої зрілості, які проживають у Німеччині та відвідують інтеграційні курси. Дослідження зосереджено на показниках психологічного благополуччя, емоційного стану та особистісних характеристиках, що забезпечують ефективну адаптацію в новому соціокультурному середовищі. Результати показують, що українські переміщені особи загалом характеризуються емоційною стабільністю, середнім та високим рівнем психологічного благополуччя, автономністю, самосприйняттям та здатністю підтримувати позитивні стосунки з іншими. Обидві вікові групи демонструють подібні рівні адаптації та внутрішніх психологічних ресурсів, між ними не виявлено статистично значущих відмінностей. Це свідчить про те, що вік не є визначальним фактором соціально-психологічної адаптації українських вимушених переселенців, оскільки як молодші, так і старші учасники демонструють схожі адаптаційні стратегії та емоційну врівноваженість. Початкова гіпотеза не підтвердилася. Припускається, що залучення більшої та різноманітнішої вибірки в майбутніх дослідженнях може забезпечити глибше розуміння можливих вікових відмінностей в соціально-психологічній адаптації.

Ключові слова: вимушені переселенці, соціально-психологічна адаптація, психологічне благополуччя, вікові відмінності, інтеграція.

ANNOTATION

Oleksandra Kuzmenko. Age-related characteristics of the socio-psychological adaptation of Ukrainian forced migrants in Germany

The qualification work is devoted to the empirical study of the peculiarities of socio-psychological adaptation of Ukrainian forced migrants of early and middle adulthood living in Germany and attending integration courses. The research focused on indicators of psychological well-being, emotional state, and personal characteristics that ensure effective adaptation in a new socio-cultural environment. The results show that Ukrainian displaced persons are generally characterized by emotional stability, moderate to high levels of psychological well-being, autonomy, self-acceptance, and the ability to maintain positive relations with others. Both age groups demonstrate similar levels of adaptation and internal psychological resources, with no statistically significant differences found between them. This indicates that age is not a determining factor in the socio-psychological adaptation of Ukrainian forced migrants, as both younger and older participants show comparable adaptive strategies and emotional balance. The initial hypothesis was not confirmed. It is assumed that involving a larger and more diverse sample in future research could provide a deeper understanding of possible age-related differences in adaptation.

Key words: forced migrants, socio- psychological adaptation, psychological well- being, age differences, integration.