

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*«Зв'язок соціально-психологічної адаптації
та емоційно-особистісних характеристик
молоді в умовах вимушеної міграції»*

Виконала: здобувачка 4 курсу,

групи ПС-22-1

Спеціальності 053 «Психологія»

Яковлюк А.А.

Керівник: Волкова Н.П.,

д.пед.н., проф.

м. Дніпро

2026

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 78 с., 4 рис., 8 табл., 72 використаних джерела.

Мета – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок соціально-психологічної адаптації та емоційно-особистісних характеристик молоді в умовах вимушеної міграції.

Об'єкт – соціально-психологічна адаптація молоді в умовах вимушеної міграції.

Предмет – зв'язок соціально-психологічної адаптації та емоційно-особистісних характеристик молоді в умовах вимушеної міграції.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури;
- *емпіричні*: психодіагностичні методики (методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда; шкала самотності UCLA; госпітальна шкала тривожності і депресії (HADS); шкала резилієнтності Connor–Davidson);
- *методи математичної статистики*: описова статистика, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Теоретична значущість роботи у поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми соціокультурної адаптації молоді в умовах вимушеної міграції, а також у визначенні ролі емоційних станів та особистісних ресурсів у цьому процесі.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки молоді в умовах вимушеної міграції, спрямованих на зниження рівня самотності та тривожності, а також розвиток психологічної стійкості як ключового ресурсу адаптації.

Перелік ключових слів: *соціально-психологічна адаптація, вимушена міграція, молодь, самотність, тривожність, психологічна стійкість, резилієнтність, емоційний стан, соціальна інтеграція, психологічні ресурси, адаптаційні процеси*

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи здобувача
Яковлюк А.А.

на тему:

«Зв'язок соціально-психологічної адаптації та емоційно-особистісних характеристик молоді в умовах вимушеної міграції»

Кваліфікаційна робота здобувача 4-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Бакалавр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження зв'язку соціально-психологічної адаптації та емоційно-особистісних характеристик молоді в умовах вимушеної міграції.

У роботі досліджено особливості взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації та емоційно-особистісних характеристик молоді в умовах вимушеної міграції. Актуальність дослідження зумовлена зростанням масштабів міграційних процесів, що супроводжуються значними соціальними та психологічними викликами для молоді, яка змушена адаптуватися до нових умов життя, соціального середовища та культурного контексту.

У процесі теоретичного аналізу узагальнено наукові підходи до розуміння феномену соціокультурної адаптації, визначено її структуру та основні чинники. Обґрунтовано роль емоційних станів як факторів, що можуть як ускладнювати, так і полегшувати адаптаційний процес. Особливу увагу приділено психологічній стійкості (резилієнтності) як внутрішньому ресурсу особистості, що забезпечує ефективне подолання труднощів та сприяє успішній інтеграції у нове соціальне середовище.

У результаті емпіричного дослідження встановлено, що більшість респондентів має середній рівень соціально-психологічної адаптації, що свідчить про наявність адаптаційного потенціалу за умов збереження певних труднощів у новому соціальному середовищі. Виявлено, що значна частина молоді переживає середній і високий рівні самотності та тривожності, що вказує на емоційне напруження та дефіцит соціальної підтримки. Водночас рівень психологічної стійкості у більшості досліджуваних є середнім, що забезпечує часткову здатність до подолання труднощів.

За результатами кореляційного аналізу встановлено статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. З'ясовано, що соціально-психологічна адаптація має негативний зв'язок із переживанням самотності та рівнем тривожності, а також позитивний зв'язок із психологічною стійкістю. Доведено, що самотність позитивно пов'язана з тривожністю, тоді як

резилієнтність виконує захисну функцію, знижуючи інтенсивність негативних емоційних станів.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації та психокорекційну програму, спрямовану на підвищення рівня соціально-психологічної адаптації молоді. Запропоновані заходи включають розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня самотності, формування ефективних стратегій соціальної взаємодії та підвищення психологічної стійкості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних працівників, освітніх установ та організацій, що здійснюють підтримку молоді в умовах вимушеної міграції.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливу роль емоційно-особистісних характеристик у процесі соціально-психологічної адаптації та визначають перспективні напрями психологічної допомоги молоді в сучасних умовах.

Перелік ключових слів: *соціально-психологічна адаптація, вимушена міграція, молодь, самотність, тривожність, психологічна стійкість, резилієнтність, емоційний стан, соціальна інтеграція, психологічні ресурси, адаптаційні процеси*

SUMMARY

The qualification work of the applicant for the 4th year, specialty "Psychology" (in Bachelor's format) (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the theoretical justification and empirical investigation of the relationship between socio-psychological adaptation and the emotional and personality characteristics of young people in the context of forced migration.

The study examines the specific features of the relationship between socio-psychological adaptation and the emotional and personality characteristics of young people in the context of forced migration. The relevance of the study is determined by the growing scale of migration processes, which are accompanied by significant social and psychological challenges for young people who are forced to adapt to new living conditions, social environments, and cultural contexts.

In the course of theoretical analysis, scientific approaches to understanding the phenomenon of sociocultural adaptation were synthesized, and its structure and main factors were identified. The role of emotional states as factors that can both complicate and facilitate the adaptation process was substantiated. Particular attention is paid to psychological resilience as an internal resource of the individual that ensures effective overcoming of difficulties and facilitates successful integration into a new social environment.

The empirical study found that the majority of respondents have a moderate level of socio-psychological adaptation, indicating the presence of adaptive potential despite certain difficulties in the new social environment.

It was found that a significant proportion of young people experience moderate to high levels of loneliness and anxiety, indicating emotional distress and a lack of social support. At the same time, the level of psychological resilience among most of the participants is moderate, which provides a partial ability to overcome difficulties.

Based on the results of the correlation analysis, statistically significant relationships were established between the studied indicators. It was found that socio-psychological adaptation has a negative correlation with feelings of loneliness and anxiety levels, as well as a positive correlation with psychological resilience. It has been demonstrated that loneliness is positively associated with anxiety, whereas resilience serves a protective function by reducing the intensity of negative emotional states.

Based on the results obtained, practical recommendations and a psychocorrectional program aimed at improving the level of socio-psychological adaptation among youth were developed. The proposed measures include developing emotional self-regulation skills, reducing the level of loneliness, forming effective strategies for social interaction, and increasing psychological resilience.

The practical significance of this study lies in the potential application of its findings in the work of clinical psychologists, social workers, educational institutions, and organizations that provide support to young people in situations of forced migration.

Thus, the study's findings confirm the important role of emotional and personality characteristics in the process of socio-psychological adaptation and identify promising directions for psychological support for youth in contemporary conditions.

Key words: socio-psychological adaptation, forced migration, youth, loneliness, anxiety, psychological stability, resilience, emotional state, social integration, psychological resources, adaptation processes

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ У НОВОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	8
1.1. Психологічна та соціокультурна адаптація молоді в умовах вимушеної міграції: теоретичні аспекти.....	8
1.2. Чинники та етапи соціокультурної адаптації молоді в умовах вимушеної міграції.....	13
1.3. Емоційна адаптація та переживання самотності у молоді-мігрантів	25
1.4. Психологічні ресурси та механізми подолання труднощів соціокультурної адаптації молоді в умовах вимушеної міграції	30
Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ У НОВОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	35
2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження.....	35
2.2. Дослідження рівня соціокультурної та психологічної адаптації молоді в умовах вимушеної міграції	39
2.3. Аналіз кореляційних зв'язків між психологічними показниками адаптації молоді в умовах вимушеної міграції	47
2.4. Практичні рекомендації щодо підвищення ефективності соціально-психологічної адаптації молоді в умовах вимушеної міграції	51
Висновки до другого розділу	56
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	61
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Обґрунтування актуальності дослідження. У сучасному світі процеси міграції набувають дедалі більшого масштабу та інтенсивності, що зумовлено як глобалізаційними тенденціями, так і соціально-економічними, політичними та військовими чинниками. Особливо гостро проблема міграції постає в умовах нестабільності, коли значна частина населення змушена змінювати місце проживання у пошуках безпеки, кращих умов життя або можливостей для самореалізації. У цьому контексті молодь виступає однією з найбільш вразливих соціальних груп, оскільки перебуває на етапі активного особистісного становлення, формування ідентичності та життєвих стратегій.

Процес соціокультурної адаптації молодих мігрантів є складним, багаторівневим і тривалим явищем, що передбачає не лише зовнішнє пристосування до нових умов життя, але й внутрішню психологічну перебудову. Молоді люди стикаються з необхідністю інтеграції у нове соціальне середовище, засвоєння культурних норм і цінностей, встановлення нових міжособистісних зв'язків, що нерідко супроводжується переживанням невизначеності, втрати звичних соціальних ролей і підтримуючого оточення.

Важливим аспектом адаптаційного процесу є емоційний стан молоді у ситуації вимушеної міграції. Досвід міграції часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, почуттям самотності, соціальної ізольованості та емоційної напруженості. Втрата звичних соціальних контактів, труднощі у комунікації, культурні бар'єри та відмінності у соціальних нормах можуть призводити до формування відчуття відчуженості та психологічного дискомфорту. Такі переживання, у свою чергу, негативно впливають на процес соціально-психологічної адаптації та можуть ускладнювати інтеграцію особистості у нове середовище.

Разом із цим, значну роль у подоланні адаптаційних труднощів відіграють внутрішні психологічні ресурси особистості. Одним із ключових ресурсів є психологічна стійкість (резилієнтність), яка визначає здатність людини ефективно

долати стресові ситуації, зберігати психологічну рівновагу та адаптуватися до змінних умов життя. Високий рівень резилієнтності сприяє більш успішному подоланню кризових ситуацій, формуванню конструктивних стратегій поведінки та зниженню негативного впливу стресових факторів.

Незважаючи на наявність значної кількості наукових досліджень, присвячених окремим аспектам адаптації мігрантів, недостатньо уваги приділяється комплексному аналізу взаємозв'язків між соціально-психологічною адаптацією, емоційними станами та особистісними ресурсами молоді. Особливої актуальності набуває дослідження того, як переживання самотності та рівень тривожності взаємодіють із психологічною стійкістю та впливають на успішність адаптації.

Крім того, сучасні соціальні реалії в Україні, пов'язані з вимушеною внутрішньою та зовнішньою міграцією, актуалізують необхідність розробки ефективних психологічних підходів до підтримки молоді у ситуації вимушеної міграції. У цьому контексті особливого значення набуває емпіричне дослідження психологічних чинників адаптації, яке дозволяє не лише виявити основні проблемні зони, але й визначити ресурси, що сприяють успішній інтеграції особистості у нове соціальне середовище.

Отже, актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю комплексного вивчення психологічних особливостей соціокультурної адаптації молоді-мігрантів, зокрема аналізу взаємозв'язків між рівнем адаптації, переживанням самотності, тривожністю та психологічною стійкістю. Отримані результати можуть стати підґрунтям для розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення рівня адаптованості молоді та розвиток її внутрішніх ресурсів.

Мета – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок соціально-психологічної адаптації та емоційно-особистісних характеристик молоді в умовах вимушеної міграції.

Об'єкт – соціально-психологічна адаптація молоді в умовах вимушеної міграції.

Предмет – зв'язок соціально-психологічної адаптації та емоційно-особистісних характеристик молоді в умовах вимушеної міграції.

Концептуальна гіпотеза ґрунтується на припущенні, що існує зв'язок соціально-психологічної адаптації та емоційно-особистісних характеристик молоді в умовах вимушеної міграції.

Емпіричні гіпотези:

1. Соціально-психологічна адаптація має негативний зв'язок із переживанням самотності.

2. Соціально-психологічна адаптація має негативний зв'язок із рівнем тривожності.

3. Соціально-психологічна адаптація має позитивний зв'язок із психологічною стійкістю.

4. Переживання самотності позитивно пов'язане з рівнем тривожності.

5. Психологічна стійкість має негативний зв'язок із переживанням самотності та рівнем тривожності.

Відповідно до сформульованої мети та гіпотези дослідження, нами були поставлені наступні *завдання*:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення соціокультурної адаптації особистості.

2. Визначити психологічні особливості переживання самотності, тривожності та резилієнтності у молоді-мігрантів.

3. Провести емпіричне дослідження рівня соціально-психологічної адаптації, самотності, тривожності та психологічної стійкості.

4. Виявити кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками.

5. Інтерпретувати отримані результати та визначити психологічні чинники успішної адаптації.

Емпірична база дослідження: Емпіричне дослідження проводилося серед молоді в умовах вимушеної міграції віком від 18 до 30 років. Загальна кількість респондентів становила 46 осіб.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури;
- *емпіричні*: психодіагностичні методики (методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда; шкала самотності UCLA; госпітальна шкала тривожності і депресії (HADS); шкала резилієнтності Connor–Davidson);
- *методи математичної статистики*: описова статистика, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Теоретико-методологічну основу роботи становлять положення про соціально-психологічну адаптацію особистості, концепції стресу та копінгу, теорії емоційних станів, а також сучасні підходи до вивчення резилієнтності як психологічного ресурсу особистості. Основу концептуальної моделі становить теорія акультурації Дж. Бері, який виокремлює чотири стратегії адаптації: інтеграцію, асиміляцію, сепарацію та маргіналізацію [20; 24]. У роботі також враховано положення інтерактивної моделі акультурації Р. Буріса, що підкреслює роль взаємодії між особистістю мігранта та приймаючим середовищем [27].

Положення гуманістичної психології, зокрема теорія самоактуалізації А. Маслоу [49] та концепція «функціонуючої особистості» К. Роджерса [56], стали методологічною основою для розуміння внутрішніх ресурсів особистості у процесі адаптації. Крім того, теорія когнітивної оцінки стресу Лазаруса і Фолкмана [43] дала змогу інтерпретувати адаптаційні процеси як результат взаємодії між особистісними особливостями та соціальними умовами.

Особливу увагу в роботі приділено ролі соціальної підтримки як буферу стресу, що ґрунтується на емпіричних дослідженнях Zimet, Ward et al. [65-68] та Neto [50], які підтверджують значення міжособистісних зв'язків для зниження дистресу та успішної адаптації. Соціалізаційні аспекти розглянуто з урахуванням підходів А. Портеса, С. Шварца та С. Самойлова [55; 59; 60; 61].

Теоретична значущість роботи у поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми соціокультурної адаптації молоді в умовах вимушеної

міграції, а також у визначенні ролі емоційних станів та особистісних ресурсів у цьому процесі.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки молоді в умовах вимушеної міграції, спрямованих на зниження рівня самотності та тривожності, а також розвиток психологічної стійкості як ключового ресурсу адаптації.

Структура роботи: складається з вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури, який налічує 72 літературні джерела, 8 табл. та 4 рисунки. Загальний обсяг – 78сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ У НОВОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Психологічна та соціокультурна адаптація молоді-мігрантів: теоретичні аспекти

У сучасних умовах глобалізації та активізації міжнародних соціально-економічних процесів міграція населення стала одним із найпоширеніших соціальних явищ. Переміщення людей між країнами або регіонами відбувається з різних причин: економічних, політичних, освітніх, соціальних чи пов'язаних із безпекою. У результаті цього значна кількість людей опиняється в ситуації необхідності пристосування до нових соціальних, культурних і психологічних умов життя. Особливо складним цей процес є для молоді, оскільки саме у цьому віковому періоді відбувається інтенсивне формування особистості, становлення системи цінностей, світогляду та життєвих орієнтацій. Саме тому проблема психологічної адаптації молоді-мігрантів до нового соціокультурного середовища набуває особливої актуальності у сучасних психологічних дослідженнях.

Поняття адаптації має багатогранний характер і використовується у різних галузях науки. У загальному розумінні адаптація означає процес пристосування організму або особистості до змін умов існування. У психології адаптація розглядається як активний процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем, у ході якого відбувається узгодження внутрішніх потреб людини з вимогами зовнішнього світу. Відомий швейцарський психолог Ж. Піаже розглядав адаптацію як взаємодію двох основних механізмів — асиміляції та акомодатії. Асиміляція передбачає включення нової інформації у вже існуючі когнітивні структури, тоді як акомодатія полягає у зміні цих структур під впливом нових умов середовища [54, с. 87]. Саме завдяки взаємодії цих процесів людина здатна ефективно пристосовуватися до нових життєвих обставин.

У соціально-психологічному контексті адаптація розглядається як процес входження особистості до нової соціальної системи, що супроводжується засвоєнням соціальних норм, цінностей, традицій та моделей поведінки. За визначенням С. Д. Максименка, адаптація є складним і динамічним процесом, який включає перебудову мотиваційної сфери, зміну поведінкових стратегій та формування нових способів взаємодії із соціальним середовищем [8, с. 112]. У процесі адаптації особистість не лише пристосовується до умов середовища, але й активно взаємодіє з ним, впливаючи на нього та трансформуючи власні форми діяльності.

У контексті міграційних процесів особливого значення набуває соціокультурна адаптація, яка передбачає пристосування людини до нових культурних умов життя. Вона включає процес освоєння нових соціальних ролей, норм поведінки, мовних особливостей, традицій і цінностей, характерних для приймаючого суспільства. Для мігрантів цей процес часто супроводжується значними психологічними труднощами, оскільки людина змушена змінювати звичні способи взаємодії з оточенням і переосмислювати власну культурну ідентичність.

Психологічна адаптація виступає одним із ключових процесів, що забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати в новому соціокультурному середовищі. Як зазначає Дж. Бері, адаптація є процесом змін, які відбуваються у відповідь на нові умови життя, у результаті чого людина досягає стану психологічного благополуччя та соціального функціонування [24, с. 697–712]. У контексті міграції психологічна адаптація розглядається як складний багаторівневий процес, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти [20, с. 382–406].

На думку К. Роджерса, адаптація особистості відображає її здатність до гнучкості, відкритості новому досвіду та самоактуалізації навіть у незвичних життєвих умовах [56, с. 420]. Така здатність дозволяє людині не лише долати труднощі, але й розвиватися через новий життєвий досвід, зберігаючи внутрішню цілісність. Для молоді цей процес є особливо складним, оскільки він поєднується з

віковими кризовими явищами, притаманними періоду юності, а також із необхідністю подолання мовного бар'єру, зміни соціальних зв'язків і переосмислення власної ідентичності [18, с. 123].

Однією з найбільш відомих концепцій, що пояснюють процес адаптації мігрантів, є теорія акультурації, запропонована канадським психологом Дж. Бері. Згідно з цією теорією, адаптація до нового культурного середовища може відбуватися за чотирма основними стратегіями: інтеграції, асиміляції, сепарації та маргіналізації [23, с. 5-34]. Інтеграція передбачає поєднання збереження власної культурної ідентичності з активною участю у житті приймаючого суспільства та формування так званої бікультурної ідентичності. Асиміляція характеризується відмовою від власної культури на користь культури більшості. Сепарація полягає у прагненні зберегти власну культурну ідентичність при мінімальній взаємодії з новим соціальним середовищем. Маргіналізація виникає тоді, коли людина втрачає зв'язок як із власною культурою, так і з культурою приймаючого суспільства, що часто призводить до соціальної ізоляції та емоційного дистресу [24, с. 698].

Більшість дослідників зазначає, що найбільш сприятливою для психологічного благополуччя є стратегія інтеграції, оскільки вона дозволяє поєднувати елементи різних культур та формувати гармонійну соціальну ідентичність [24, с. 697-712]. Водночас вибір певної стратегії акультурації залежить не лише від індивідуальних особливостей мігранта, а й від соціальної політики приймаючого суспільства, рівня дискримінації, мовного бар'єру та наявності соціальної підтримки [27, с. 369-386]. У своїй інтерактивній моделі акультурації Bourhis та інші дослідники підкреслюють, що успішність адаптації є результатом взаємодії між прагненнями мігрантів та установками приймаючого суспільства.

О. Бронштейн і П. Монтгомері наголошують, що адаптація мігрантів включає як психологічну, так і соціокультурну складову [28, с. 44-56]. Психологічна адаптація пов'язана із суб'єктивним відчуттям комфорту, зниженням рівня тривожності та формуванням відчуття приналежності до нового соціального середовища, тоді як соціокультурна адаптація передбачає засвоєння норм, правил та моделей поведінки нового суспільства [49, с. 204].

Особливої уваги потребує проблема адаптації саме молоді-мігрантів. Молодий вік є періодом активного соціального та психологічного розвитку, коли формуються життєві цілі, професійні орієнтації та соціальні зв'язки. Переміщення до іншої країни або культурного середовища у цей період може значно ускладнювати процес соціалізації. Як підкреслює Л. Сохань, молоді мігранти часто стикаються з так званим «подвійним навантаженням», тобто необхідністю одночасно адаптуватися до нової культури та зберігати власну культурну ідентичність [43, с. 25].

У табл. 1.1 наведено порівняльну характеристику підходів до розуміння психологічної адаптації.

Таблиця 1.1.

Підходи до визначення психологічної адаптації мігрантів [23; 28; 49]

Підхід	Основні ідеї	Автори
Акультураційна модель	Адаптація як вибір між інтеграцією, асиміляцією, сепарацією, маргіналізацією	Дж. Бері
Соціокультурний	Адаптація як засвоєння соціокультурних норм	К. Ворд, А. Фернем
Екзистенційний	Адаптація як подолання культурного шоку, екзистенційних криз	К. Оберг, П. Адлер

Крім того, молоді люди можуть переживати конфлікт між культурними цінностями батьківської сім'ї та нормами приймаючого суспільства, що нерідко спричиняє внутрішню напругу та амбівалентні переживання. Як зазначає А. Маслоу, задоволення потреби у приналежності та любові є необхідною умовою подальшої самоактуалізації особистості [49, с. 98]. Проте в умовах міграції ця потреба часто залишається незадоволеною протягом тривалого часу, що ускладнює психологічну адаптацію.

Одним із найпоширеніших психологічних явищ, що виникає у процесі соціокультурної адаптації, є культурний шок. Термін «культурний шок» був

запропонований американським антропологом К. Обергом. За його визначенням, культурний шок проявляється у вигляді психологічного дискомфорту, емоційної напруженості, тривоги, почуття самотності, втрати впевненості у собі та труднощів у комунікації [51, 177-182]. У молоді-мігрантів ці переживання можуть посилюватися через необхідність швидко пристосовуватися до нових освітніх умов, соціальних норм і культурних правил.

Серед факторів, що впливають на успішність адаптації молоді-мігрантів, дослідники виділяють індивідуально-психологічні особливості, рівень освіти, знання мови країни перебування, соціально-економічний статус та наявність соціальної підтримки [31, 337-360]. Однією з важливих проблем, що ускладнює адаптацію, є мовний бар'єр, який обмежує можливості спілкування, навчання та професійної діяльності. Унаслідок цього молоді люди можуть відчувати соціальну ізоляцію та труднощі у встановленні міжособистісних контактів.

Важливу роль у процесі адаптації відіграє соціальна підтримка. Підтримка з боку родини, друзів, освітніх установ та соціальних організацій сприяє зниженню рівня психологічного стресу та допомагає молодим мігрантам швидше подолати труднощі, пов'язані з адаптацією до нового середовища [32, 347-355]. Освітні заклади, у свою чергу, можуть сприяти інтеграції молоді-мігрантів шляхом впровадження програм міжкультурної комунікації, психологічної підтримки та розвитку міжкультурної компетентності.

Отже, психологічна адаптація молоді-мігрантів у новому соціокультурному середовищі є складним, багатофакторним і тривалим процесом, що поєднує психологічні, соціальні та культурні аспекти. Успішність цього процесу залежить як від індивідуальних характеристик особистості, так і від умов приймаючого суспільства, рівня соціальної підтримки та можливостей міжкультурної взаємодії. Дослідження психологічних особливостей адаптації молоді-мігрантів має важливе практичне значення, оскільки дозволяє розробляти ефективні програми психологічної допомоги та соціальної інтеграції, спрямовані на забезпечення гармонійного розвитку особистості в умовах міжкультурної взаємодії.

1.2. Чинники та етапи соціокультурної адаптації молоді-мігрантів

Міграційні процеси привертають увагу представників різних наукових дисциплін. Вони досліджуються у межах соціології, філософії, етнології, права, а також виступають об'єктом аналізу у соціальній, крос-культурній та поведінковій психології, психології кризових і екстремальних ситуацій та інших напрямів психологічної науки. Таким чином, проблема міграції має міждисциплінарний характер і розглядається з різних наукових позицій.

Міграція як суспільне явище виникла ще на ранніх етапах розвитку цивілізації. Інтерес до цього феномена простежується вже у працях давньогрецьких мислителів. Зокрема, у філософських роботах Платона та Аристотеля можна знайти роздуми щодо громадянства, переміщення населення та ролі держави у регулюванні міграційних процесів. Платон навіть застосовував у своїх працях поняття «переселенець», що свідчить про усвідомлення значущості цього явища ще в античний період [16].

У подальшому європейські мислителі розвивали ідеї античних філософів щодо міграційних процесів. Наприклад, французький філософ Шарль Монтеск'є підкреслював необхідність правового врегулювання становища людей, які змушені залишати свою країну. Натомість Іммануїл Кант наголошував, що не можна обмежувати право людини на переміщення, а також право держав приймати на своїй території іноземців та заселяти нові території.

Основоположником сучасної наукової теорії міграції вважається британський дослідник Ернст Равенштайн, картограф і статистик, який у 1885 році здійснив ґрунтовний аналіз міграційних процесів. У своїх роботах він досліджував залежність між відстанню переміщення та характеристиками мігрантів. Зокрема, учений зазначав, що жінки частіше, ніж чоловіки, здійснюють переміщення на короткі відстані, тоді як чоловіки більш схильні до далеких міграцій. На основі аналізу статистичних даних перепису населення Равенштайн сформулював так звані «закони міграції». Його дослідження викликали значний інтерес у науковому

середовищі та стали основою для формування багатьох подальших теоретичних моделей міграційних процесів.

Подальше активне вивчення міграції пов'язують із серединою XX століття, особливо з періодом 1950–1960-х років. У цей час у західній науковій традиції почали активно використовувати нові методологічні підходи до аналізу міграційних процесів, поєднуючи теоретичні моделі з методами економетричного аналізу. Багато досліджень ґрунтувалися на економічній теорії попиту та пропозиції, що дало змогу сформулювати економічний підхід до вивчення міграції. Ця наукова традиція зберігала актуальність протягом тривалого часу. Однак для даного дослідження більший інтерес становлять не економічні чи статистичні аспекти міграції, а її психологічні інтерпретації та підходи до аналізу психологічних механізмів цього явища.

Вітчизняний дослідник М. Слюсаревський визначає міграцію як «просторову активність індивіда, що проявляється у переміщенні та спрямована на освоєння ресурсів нових територій, а також пов'язана зі зміною місця проживання» [13]. Узагальнюючи власні наукові напрацювання та результати досліджень інших учених, автор аналізує зміст, функції, різновиди та чинники міграційних процесів. Зокрема, він виділяє три ключові складові міграції: фактор мобільності, що безпосередньо пов'язаний із переміщенням; фактор потреб, який відображає прагнення людини покращити своє матеріальне чи психологічне становище; а також фактор стабільності, що передбачає намір закріпитися на новому місці проживання.

Дослідники також виділяють різні функції міграції, серед яких найчастіше називають демографічну, економічну та соціальну [10; 11]. Особливе значення для даного дослідження має соціальна функція міграції, яка полягає у задоволенні як індивідуальних, так і групових потреб людей. Йдеться не лише про матеріальні потреби, а й про такі важливі аспекти, як потреба у безпеці, соціальній приналежності, самореалізації та підвищенні соціального статусу [12]. Саме тому у сучасних дослідженнях доцільно розглядати цю функцію як соціально-психологічну.

Значна увага сучасних психологів приділяється дослідженню механізмів соціально-психологічної адаптації мігрантів. Науковців цікавлять процеси акультурації, соціальні та психологічні труднощі мігрантів, стан їхнього психічного здоров'я, причини міграції, а також особливості міжетнічної взаємодії у контексті культурних відмінностей.

Одним із перших ґрунтовних досліджень міграції з позицій психології стала праця аргентинських учених Л. Грінберга та Р. Грінберга «Міграція і вигнання. Психоаналітичне дослідження», опублікована у 1996 році. У цій роботі автори здійснили детальний аналіз різних етапів міграційного процесу та психологічних аспектів цього явища. Вони підкреслюють, що міграція пов'язана із втратою багатьох важливих елементів життя людини: дому, соціального оточення, професійної діяльності, культурних традицій, мови, особистих речей та звичного способу життя. Потрапляючи у нове соціокультурне середовище, мігрант змушений проходити складний процес адаптації. При цьому труднощі адаптації можуть бути зумовлені не лише внутрішніми психологічними переживаннями, але й впливом зовнішнього середовища. Навіть якщо людина має достатні внутрішні ресурси для подолання психологічних труднощів, несприятливі соціальні умови можуть значно ускладнити процес адаптації.

Серед інших досліджень, присвячених психологічним аспектам міграції, варто відзначити роботу канадських учених Frank, Hou та Schellenberg [34], які вивчали рівень задоволеності життям серед новоприбулих мігрантів у Канаді та порівнювали його з аналогічними показниками серед місцевого населення.

Новозеландські психологи А. Tabor, Т. Milfont та С. Ward [62] досліджували мотиваційні фактори, що впливають на прийняття рішення про міграцію. Натомість американські дослідники J. Helliwell, Н. Huang, Sh. Wang та Н. Shiplett [37] аналізували міжнародну міграцію з точки зору досягнення психологічного благополуччя та відчуття щастя. Інша група науковців із США – С. Cobb, N. Branscombe та А. Меса – розглядала особистість мігранта у межах підходу позитивної психології [30].

Загалом результати міждисциплінарних досліджень свідчать про те, що міграція є складним процесом, який розгортається у часі та включає багато психологічних аспектів. На кожному етапі цього процесу людина стикається з новими викликами, що потребують вирішення та психологічної адаптації.

Важливо зазначити, що міграція не обмежується лише моментом фактичного переїзду. Вона починається значно раніше – на етапі обдумування можливості змінити місце проживання. У цей період людина аналізує різні життєві альтернативи та оцінює перспективи переїзду. Дослідники зазначають, що саме на цьому етапі формуються важливі психологічні компоненти майбутнього міграційного процесу: усвідомлення проблем власної життєвої ситуації, формування мотивів і цілей, виникнення очікувань щодо нового життя, а також створення уявлення про бажаний образ себе у новому соціальному середовищі [12; 23; 51; 65].

Подальший розвиток міграційного процесу відбувається через дві основні стадії. Перша стадія пов'язана з безпосереднім переселенням людини до іншого місця проживання. Друга стадія полягає у соціально-психологічній адаптації до нового соціокультурного середовища.

На думку Л. Грінберга та Р. Грінберга, міграційний процес має чіткий початок, але фактично не має остаточного завершення. Навіть після переїзду мігранти можуть переживати різні психологічні кризи, пов'язані з адаптацією до нового життя. До таких переживань належать почуття меншовартості, «комплекс іноземця», криза ідентичності, ностальгія, відчуття втрати звичного соціального середовища, депресивні стани та інші психологічні труднощі.

У сучасній науці теорії міграції умовно поділяють на дві основні групи. Перша група теорій спрямована на пояснення причин і факторів міграції, тоді як друга група досліджує механізми її розвитку та підтримки [7].

Теорії першої групи аналізують сукупність об'єктивних і суб'єктивних чинників, що впливають на прийняття рішення про міграцію. Об'єктивні чинники пов'язані з відмінностями у рівні життя, економічних можливостях та соціальних

умовах у різних країнах. Суб'єктивні ж чинники стосуються індивідуальних характеристик людини, її потреб, інтересів, мотивацій та ціннісних орієнтацій.

Крім того, у науковій літературі існує багато класифікацій видів міграції. Дослідники виділяють внутрішню та міжнародну міграцію, добровільну та вимушену, легальну та нелегальну, економічну, політичну, освітню, трудову та інші її форми. Окрему увагу приділяють вимушеній міграції, яка часто пов'язана з конфліктами, кризами або іншими складними соціальними обставинами.

Динаміка міграційних процесів проявляється через міграційну поведінку людини. Вона включає сукупність дій, установок та рішень, що впливають на вибір щодо переселення або відмови від нього. Міграційна поведінка формується під впливом різних факторів, серед яких важливу роль відіграють міграційні мотиви, установки та готовність до змін. Саме ці психологічні компоненти визначають готовність людини до міграції та впливають на її подальший процес адаптації у новому соціальному середовищі.

У межах даного дослідження основна увага зосереджується на феномені вимушеної міграції. У зв'язку з цим доцільно уточнити базові поняття та розглянути ключові наукові підходи до вивчення цього явища. На відміну від добровільної міграції, яка зазвичай пов'язана з прагненням покращити умови життя, вимушена міграція характеризується переміщенням людей, що зумовлене загрозою їхньому життю, безпеці або свободі. У таких обставинах люди змушені залишати місця постійного проживання та шукати безпечніші території для проживання – як у межах власної держави, так і за її кордонами. Поняття «вимушені мігранти» об'єднує різні категорії осіб, серед яких виділяють біженців, осіб, що шукають притулку, а також внутрішньо переміщених осіб.

Результати наукових досліджень свідчать, що вимушені мігранти формують специфічну соціальну групу, представники якої мають подібні проблеми та переживання, незалежно від етнічної чи громадянської приналежності. Однією з найважливіших характеристик цієї групи є різка трансформація соціального статусу, спричинена необхідністю зміни місця проживання та умов життєдіяльності.

Взаємодія між мігрантами та місцевими жителями нерідко супроводжується взаємною настороженістю, недовірою або непорозумінням. Переміщення до нового середовища, окрім труднощів у налагодженні соціальних контактів, може спричиняти серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини. Дослідники зазначають, що у вимушених мігрантів нерідко спостерігається загострення хронічних захворювань, підвищений рівень тривожності, емоційна нестабільність та інші негативні психологічні прояви. У багатьох із них фіксуються симптоми посттравматичного стресового розладу.

Кожен мігрант є носієм певної культури або субкультури. Незалежно від країни чи регіону походження, культурні особливості мігранта певною мірою відрізняються від культурних норм середовища, у якому він змушений адаптуватися. Це стосується й внутрішньо переміщених осіб в Україні. Люди, які змушені були залишити свої домівки на сході чи півдні країни, переїжджаючи до інших регіонів, нерідко відчують себе «чужими серед своїх». Багато з них втратили житло, майно та звичний спосіб життя, оскільки були змушені покидати свої домівки у надзвичайно складних обставинах, часто маючи із собою лише найнеобхідніші речі.

Значна частина вимушених мігрантів є жертвами військових конфліктів, етнічних протистоянь або політичних криз. Дослідники зазначають, що для цієї категорії людей характерна підвищена чутливість до етнічного контексту міжособистісних відносин, а також до проявів ксенофобії, мігрантофобії та етнофобії. Навіть у тих випадках, коли люди повертаються до країни свого етнічного походження, вони можуть відчувати себе представниками етнічної меншини.

За спостереженнями Л. Орбан-Лембрик, у ситуації вимушеної міграції етнічна ідентичність часто стає одним із ключових компонентів соціальної ідентичності особистості. Для людей, які були змушені залишити місце проживання через війну або міжетнічні конфлікти, питання етнічної та культурної належності набуває особливого значення. У структурі ідентичності значну роль може відігравати також релігійна приналежність, що підсилює етнічний компонент

і в окремих випадках ускладнює процес адаптації у новому соціокультурному середовищі.

Крім того, дослідження Н. Семенів показують, що у вимушених мігрантів етнічна ідентичність може зазнавати різних трансформацій. Вона здатна посилюватися, послаблюватися або деформуватися. Серед можливих варіантів таких змін виділяють гіперідентичність, гіпоідентичність (етнічний нігілізм, що проявляється у відмові від власних етнічних цінностей), а також різні прояви етнофобії.

Дослідниця також описує кілька етапів трансформації етнічної ідентичності мігрантів. Перший етап пов'язаний із входженням людини у нове культурне середовище та зіткненням із невідповідністю між очікуваннями і реальністю. Кожна культура формує певні уявлення та стереотипи щодо інших культур, які засвоюються людиною у процесі соціалізації. Саме ці уявлення впливають на те, як людина сприймає нове культурне середовище.

Другий етап характеризується спробами осмислити відмінності між власною культурною картиною світу та культурою приймаючого суспільства. У цей період часто виникає так званий акультураційний стрес, пов'язаний із усвідомленням культурних відмінностей і можливості втрати власної культурної ідентичності.

На третьому етапі мігрант починає застосовувати отримані знання про іншу культуру у власній поведінці. У цей період відбувається активне порівняння культурних норм та поступове формування нових моделей поведінки.

Четвертий етап передбачає прийняття елементів нової культурної системи. У цьому випадку нові культурні норми поступово інтегруються у свідомість людини. Однак можливий і протилежний варіант – відмова від сприйняття нової культури, що може призводити до соціальної ізоляції або сепарації.

Наступний етап характеризується формуванням нового образу «Я» у межах іншого культурного простору. Людина починає сприймати нову культуру як частину власного досвіду та інтегрується у нове соціальне середовище.

Останній етап пов'язаний із процесами асиміляції або інтеграції, коли особистість визначає, яким чином поєднувати власну культурну ідентичність із нормами нового середовища.

Отже, у процесі адаптації вимушених мігрантів часто виникає криза ідентичності, подолання якої є необхідною умовою збереження психологічної цілісності особистості. Дослідники наголошують, що ефективна соціокультурна адаптація передбачає не повну відмову від власної культури, а здатність гармонійно поєднувати елементи різних культурних систем. Такий тип адаптації зазвичай визначають як інтеграцію.

Порушення механізмів етнічної та громадянської ідентифікації може призводити до психологічних труднощів, зокрема до депресивних станів, підвищеної агресивності або негативного ставлення до представників культури приймаючого суспільства. У результаті це значно ускладнює процес соціальної інтеграції мігрантів.

Варто також зазначити, що кожен вимушений мігрант має індивідуальні психологічні особливості. На процес адаптації впливають такі фактори, як рівень тривожності, толерантність до невизначеності, локус контролю, здатність до подолання стресових ситуацій, а також особливості мотиваційно-потребової сфери та системи психологічного захисту.

Вимушена міграція належить до категорії складних життєвих ситуацій, які можуть мати екстремальний характер. У таких умовах людина стикається з необхідністю подолання надзвичайно складних обставин, що іноді пов'язані із загрозою життю або необхідністю виживання.

На думку В. Лифтерова, переселення, спричинене політичними потрясіннями, військовими конфліктами чи соціальними кризами, є особливо травматичним, оскільки воно часто відбувається раптово та супроводжується значними втратами. Люди можуть втратити житло, роботу, джерела доходу, майно, соціальні зв'язки, а іноді навіть близьких людей. У таких обставинах адаптація потребує значних психологічних ресурсів і нерідко перевищує наявні можливості особистості.

У науковій літературі розрізняють успішну та неуспішну адаптацію мігрантів. Успішна адаптація передбачає інтеграцію у нове соціальне середовище та здатність ефективно функціонувати у новій культурі, зберігаючи власну ідентичність. Натомість неуспішна адаптація може проявлятися у соціальній ізоляції, психологічному захисті або уникненні контактів із представниками іншої культури.

Значний внесок у дослідження процесів акультурації зробив канадський психолог Дж. Беррі. Він запропонував модель акультураційних стратегій, яка ґрунтується на двох ключових факторах: прагненні зберігати власну культурну ідентичність та готовності взаємодіяти з представниками інших культур. На основі цих критеріїв дослідник виділив чотири основні стратегії: асиміляцію, інтеграцію, сепарацію та маргіналізацію. При цьому інтеграція вважається найбільш сприятливим варіантом, оскільки передбачає взаємне пристосування як мігрантів, так і приймаючого суспільства. Це підтверджує, що процес адаптації має двосторонній характер і передбачає активну взаємодію між різними культурними групами.

Поняття *соціокультурної адаптації* передусім пов'язується з формуванням поведінкових навичок та комунікативних моделей, необхідних для функціонування особистості у новому культурному середовищі. Цей тип адаптації передбачає здатність людини вирішувати повсякденні проблеми, що виникають у незнайомому соціальному просторі, зокрема у сферах сімейного життя, професійної діяльності та навчання.

У вітчизняній етнопсихологічній традиції поряд із цим використовується поняття *міжкультурної адаптації*, яке розглядається як складний процес досягнення відповідності між особистістю та новим культурним середовищем, а також як результат такого процесу [12; 14].

Американський психолог N. Triandis запропонував модель, відому як «*крива процесу адаптації вимушених мігрантів*», яка описує п'ять основних етапів адаптаційного процесу [64].

Перший етап отримав назву «медовий місяць». На цій стадії мігранти переживають емоційне піднесення, оптимізм і надію на позитивні зміни у новому житті. Вони сповнені ентузіазму, проявляють зацікавленість новою культурою та очікують сприятливих перспектив.

Другий етап характеризується *розчаруванням і фрустрацією*. Поступово нове середовище починає сприйматися як джерело труднощів. Виникає відчуття культурної дистанції, нерозуміння з боку місцевих жителів, що може викликати психологічний дискомфорт, тривожність або навіть депресивні переживання. У цей період мігранти нерідко намагаються обмежити контакти з представниками приймаючого суспільства та більше спілкуються зі співвітчизниками.

Третій етап пов'язаний із *кризою безпорадності та спробами подолання труднощів*. Симптоми дезадаптації можуть досягати значної інтенсивності, що проявляється у відчутті безсилля та розгубленості. Деякі люди навіть розглядають можливість повернення до країни походження. Водночас за наявності соціальної підтримки мігранти можуть почати активніше знайомитися з культурою приймаючого суспільства, вивчати мову, традиції та історію країни.

Четвертий етап характеризується *відновленням психологічної рівноваги та появою оптимізму*. Особистість поступово пристосовується до нових умов життя, починає відчувати більшу впевненість у власних можливостях і поступово інтегрується у місцеву спільноту.

П'ятий етап відображає *високий рівень адаптованості*, коли відбувається стабілізація особистісних змін, а поведінкові та соціальні моделі відповідають вимогам нового культурного середовища. На цьому етапі людина досягає відносної гармонії між власною культурною ідентичністю та нормами приймаючого суспільства.

Українські науковці В. Володько та О. Ровенчак [10] розглядають процес соціально-психологічної адаптації через призму кількох основних фаз.

Першою є *фаза психологічної переорієнтації та зближення*, під час якої людина усвідомлює необхідність зміни поведінкових стратегій, але ще не повністю приймає цінності нового середовища. У цей період формується толерантність до

культурних відмінностей і відбувається пошук компромісів між різними системами цінностей. Наступною стадією є *акомодация*, що передбачає поступове прийняття ключових елементів нової культури. Завершальним етапом цієї моделі виступає *асиміляція*, яка означає повне злиття системи цінностей мігранта з цінностями приймаючого суспільства.

Другий етап описується як *первинна адаптація та персоналізація*. Він починається з орієнтації у новому соціальному середовищі та перебудови попередніх норм і цінностей відповідно до нових умов життя. У процесі персоналізації людина робить власний життєвий вибір, спираючись на особисті потреби, інтереси та життєві орієнтації. Завершується цей процес *інтеграцією*, що означає суб'єктивне прийняття нового середовища як «свого» та відчуття належності до нього.

Окремо дослідники виділяють *гетеропластичну та аутопластичну фази адаптації*. У першому випадку індивід намагається змінити соціальне середовище відповідно до власних потреб, тоді як у другому відбуваються внутрішні зміни у психологічній структурі особистості.

У науковій літературі також розрізняють *статичну та динамічну адаптацію*. Статична адаптація проявляється у зовнішньому пристосуванні до нових умов життя, зокрема у засвоєнні традицій, норм поведінки та культурних звичаїв. Динамічна адаптація, своєю чергою, передбачає глибші трансформації особистості та зміни у системі її цінностей [3; 36].

Поряд із соціокультурною адаптацією важливе місце у наукових дослідженнях посідає психологічний аспект адаптаційного процесу. Одним із ключових явищ є культурний шок, який виникає унаслідок зіткнення людини з новою культурною системою. Крім того, дослідники виділяють специфічний феномен «травми мігранта».

У західній психології цей стан часто позначається терміном «*міграційне горювання*» (migratory grief) [46]. На відміну від класичного переживання втрати, воно має характер тривалої розлуки з батьківщиною та звичним соціальним середовищем. Серед його основних особливостей називають повторюваний

характер переживань, наявність численних тригерів, психологічну регресію, амбівалентне ставлення до країни походження та країни проживання, а також можливість передачі цього досвіду наступним поколінням.

Іспанська психологиня S. Arroyo [19] наголошує, що переживання міграційного горювання є характерним практично для всіх мігрантів. Усвідомлення та опрацювання цього досвіду має важливе значення для успішної адаптації та психологічного благополуччя особистості.

Сучасні дослідження також підкреслюють роль міжкультурної компетентності, емоційної регуляції та реалістичного планування життєвих цілей у процесі адаптації мігрантів. Так, F. Petermann та співавтори зазначають, що знання культурних особливостей, розвиток емпатії та здатність до позитивної переоцінки ситуації сприяють психологічній стабільності та ефективній інтеграції у нове суспільство.

Дослідники R. Dieterich-Hartwell і S. Koch пов'язують труднощі адаптації із феноменом ностальгії за батьківщиною, який може спричиняти емоційні, когнітивні та поведінкові порушення.

У свою чергу, K. Ho та V. Chiang запропонували модель мотиваційної психосоціальної адаптації мігрантів, у якій ключову роль відіграють характер міграційного наміру, його реалістичність та стійкість. На їхню думку, ефективна адаптація значною мірою залежить від наявності внутрішніх психологічних ресурсів та підтримки мультикультурного середовища.

Отже, соціально-психологічна адаптація мігрантів є складним багатокомпонентним процесом, що включає низку етапів і передбачає взаємодію як особистісних, так і соціокультурних чинників. Вона має двосторонній характер, оскільки впливає не лише на самих мігрантів, а й на соціальне середовище, до якого вони інтегруються. Головною метою цього процесу є досягнення гармонійної взаємодії між особистістю та новим соціокультурним простором, що дозволяє людині реалізувати свої життєві потреби та зберегти психологічну цілісність.

1.3. Емоційна адаптація та переживання самотності у молоді-мігрантів

Міграційні процеси значною мірою впливають не лише на соціальний статус людини, але й на її емоційний стан, систему міжособистісних відносин та психологічне благополуччя. Особливо вразливою до таких змін є молодь, яка перебуває на етапі становлення особистості, формування ідентичності та активного пошуку свого місця у суспільстві. У зв'язку з цим важливим аспектом адаптації молоді-мігрантів є емоційна адаптація, що безпосередньо пов'язана з переживаннями самотності, тривожності, невпевненості та соціальної ізоляції. Емоційні аспекти адаптації є важливим компонентом процесу інтеграції молоді-мігрантів у нове соціокультурне середовище, адже психологічне благополуччя значною мірою визначає успішність включення особистості у нову систему соціальних відносин.

Емоційна адаптація розглядається як складний психологічний процес, що полягає у пристосуванні емоційної сфери особистості до нових життєвих умов. Вона включає формування здатності регулювати власні емоційні реакції, долати стресові ситуації та зберігати психологічну рівновагу у новому соціокультурному середовищі. На думку С. Д. Максименка, емоційна адаптація відображає здатність особистості ефективно реагувати на зміни життєвих умов, зберігаючи внутрішню стабільність і психологічне благополуччя [1, с. 118]. У свою чергу, Р. Баумаєстер підкреслює, що емоційне благополуччя людини значною мірою залежить від почуття приналежності до певної соціальної групи, оскільки саме соціальні зв'язки забезпечують відчуття підтримки, прийняття та психологічної безпеки [5, с. 110-119].

Процес емоційної адаптації мігрантів часто супроводжується значним психологічним навантаженням. Переїзд до іншої країни або культурного середовища означає втрату звичних соціальних контактів, зміни у способі життя та необхідність пристосування до нових культурних норм. Унаслідок цього у молодих мігрантів можуть виникати переживання самотності, відчуття відчуження та соціальної ізоляції. Особливо гостро ці переживання проявляються у випадках

вимушеної міграції, коли людина змушена залишати знайоме соціальне середовище та адаптуватися до нових умов життя, що нерідко супроводжується появою негативних емоційних станів, таких як тривога, невпевненість у майбутньому та почуття втрати стабільності [26].

Як зазначає І.С. Кон, самотність є складним психологічним переживанням, що виникає у ситуації дефіциту значущих соціальних зв'язків або незадоволеності міжособистісними відносинами. Водночас Д. Рассел підкреслює, що самотність має передусім суб'єктивний характер і визначається не стільки реальною кількістю соціальних контактів, скільки їхньою якістю та відповідністю очікуванням особистості [41, с. 473]. У контексті міграції це набуває особливої актуальності, оскільки навіть за наявності певних контактів у новому середовищі молоді люди можуть відчувати емоційну ізолюваність через відсутність глибоких, довірливих стосунків.

У психологічній літературі виділяють кілька форм самотності, які можуть переживати молоді мігранти. Зокрема, дослідники розрізняють соціальну та емоційну самотність. Соціальна самотність виникає у разі відсутності широкого кола соціальних контактів і відчуття приналежності до певної соціальної групи. Емоційна самотність, у свою чергу, пов'язана з відсутністю близьких, довірливих відносин з іншими людьми. За словами Р. Вейса, саме емоційна самотність є найбільш болісною для особистості, оскільки вона супроводжується почуттям внутрішньої порожнечі та емоційної ізолюваності [69].

Для молоді-мігрантів характерним є поєднання обох форм самотності. З одного боку, вони можуть відчувати нестачу близьких емоційних зв'язків через віддаленість від родини та друзів, з іншого – труднощі у встановленні нових соціальних контактів через мовний бар'єр або культурні відмінності. Це може призводити до формування почуття відчуження та зниження рівня психологічного благополуччя. Дослідження F. Neto показали, що молоді мігранти демонструють вищий рівень переживання самотності порівняно з представниками корінного населення, особливо на початкових етапах перебування у новій країні [50, с. 633].

У табл. 1.2 представлено основні емоційні стани, які переживають молоді мігранти на різних етапах адаптації.

Таблиця 1.2.

Емоційні стани молоді-мігрантів на етапах адаптації

Етап адаптації	Основні емоційні стани
Початковий (1–3 міс.)	Тривога, страх, розгубленість, сум
Кризовий (4–6 міс.)	Самотність, розчарування, депресія
Адаптивний (6–12 міс.)	Прийняття, цікавість, обережний оптимізм
Інтеграційний (1+ рік)	Задоволення, впевненість, комфорт

Як бачимо, емоційна адаптація є динамічним процесом, що змінюється залежно від часу перебування в новому середовищі та доступу до соціальних ресурсів.

Крім того, молоді мігранти нерідко стикаються з так званим культурним шоком, який включає не лише когнітивні труднощі у розумінні нових соціальних норм, але й емоційні переживання, пов'язані з почуттям розгубленості, тривоги та невизначеності. За визначенням К. Оберга, культурний шок є станом психологічного дистресу, що виникає внаслідок контакту з новою культурою та необхідності адаптації до незнайомих умов життя [51, С. 177–182]. На початкових етапах адаптації ці переживання можуть проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, депресивних настроїв, дратівливості та почуття самотності.

На думку J.W. Berry, емоційна адаптація передбачає формування внутрішньої стабільності, зниження стресових реакцій і розвиток позитивного ставлення до нового середовища [23, С. 5-34]. Водночас цей процес є особливо складним для молоді, яка, окрім викликів культурної адаптації, проходить через кризу ідентичності, пов'язану з пошуком власного місця в соціумі та формуванням життєвих орієнтирів [31, с. 348].

Важливим чинником емоційної адаптації молоді-мігрантів є формування нових соціальних зв'язків. Соціальна підтримка з боку друзів, однолітків, освітніх установ або громадських організацій сприяє зниженню рівня психологічного стресу та допомагає молодим людям швидше інтегруватися у нове середовище. Як

зазначає Дж. Бері, наявність соціальної підтримки значно підвищує ефективність процесу акультурації та сприяє формуванню позитивної самооцінки у мігрантів [20].

Особливу роль у цьому процесі відіграє сприйнята соціальна підтримка. М. Зимет зазначає, що підтримка з боку сім'ї, друзів та значущих інших має так званий буферний ефект, знижуючи негативний вплив стресових життєвих ситуацій та сприяючи психологічній стабільності особистості [22, с. 31]. Дослідження L. Kovacev та R. Shute показали, що для молоді-мігрантів підтримка з боку однолітків є не менш важливою, ніж підтримка родини, оскільки саме через дружні стосунки формується нова соціальна мережа та з'являється відчуття приналежності до нового соціального середовища [40, с. 262].

У контексті вимушеної міграції особливо важливого значення набуває підтримка громадських організацій, волонтерських ініціатив, освітніх установ та релігійних спільнот. Такі структури часто стають важливим джерелом емоційної стабілізації, допомагають молодим людям знайти нові соціальні контакти та адаптуватися до нових умов життя [27, с. 369-386; 60, с. 239]. Як зазначає С. Ward, соціальна підтримка виконує не лише емоційну функцію, але й сприяє процесу соціалізації, полегшуючи засвоєння нових культурних норм і моделей поведінки [67, с. 329-343].

Важливу роль у подоланні самотності відіграють також індивідуально-психологічні особливості особистості. До них належать рівень емоційної стабільності, комунікативні навички, відкритість до нового досвіду, а також здатність до саморегуляції. Як зазначає А. Маслоу, людина має природну потребу у приналежності та міжособистісній взаємодії, і саме задоволення цієї потреби є важливою умовою психологічного розвитку особистості [49].

Водночас відсутність належної соціальної підтримки може мати негативні наслідки для психічного здоров'я мігрантів. Д. Бхутра зазначає, що тривала соціальна ізоляція та дефіцит підтримки підвищують ризик розвитку депресивних і тривожних розладів, що значно ускладнює процес адаптації [25, с. 18-24]. Натомість достатній рівень підтримки сприяє формуванню емоційної

резилієнтності – здатності особистості долати труднощі, адаптуватися до складних життєвих умов і зберігати психологічне благополуччя [46, с. 462-491].

Дослідження також показують, що рівень сприйнятої соціальної підтримки пов'язаний із культурною дистанцією між країною походження та приймаючим суспільством. Чим більшою є культурна відмінність, тим більшу потребу у підтримці відчують мігранти, оскільки їм доводиться адаптуватися до значно відмінних соціальних норм, цінностей та моделей поведінки [5, с. 697-712; 47, с. 11427].

Водночас емоційна адаптація є динамічним процесом, який поступово змінюється у міру накопичення життєвого досвіду у новому середовищі. З часом молоді мігранти здобувають нові соціальні ролі, розширюють коло спілкування та формують нову систему соціальних зв'язків. Це сприяє зниженню рівня емоційної напруги та формуванню відчуття приналежності до нового суспільства.

Значну роль у цьому процесі відіграє розвиток міжкультурної компетентності, що включає здатність розуміти культурні особливості іншого суспільства, толерантно ставитися до культурних відмінностей та ефективно взаємодіяти з представниками інших культур. Формування таких навичок сприяє більш успішній соціальній інтеграції молоді-мігрантів та зменшенню почуття самотності.

Таким чином, емоційна адаптація молоді-мігрантів є важливим складником процесу їхньої соціокультурної інтеграції. Переживання самотності виступає одним із найбільш поширених емоційних проявів цього процесу, особливо на початкових етапах перебування у новому середовищі. Водночас наявність соціальної підтримки, розвиток нових міжособистісних зв'язків, формування міжкультурної компетентності та використання внутрішніх психологічних ресурсів особистості сприяють поступовому подоланню емоційних труднощів та забезпечують більш успішну адаптацію молоді-мігрантів у новому соціокультурному середовищі.

1.4. Психологічні ресурси та механізми подолання труднощів соціокультурної адаптації молоді-мігрантів

Процес соціокультурної адаптації молоді-мігрантів є складним і багатовимірним явищем, що супроводжується значними психологічними навантаженнями та необхідністю пристосування до нових соціальних, культурних і комунікативних умов життя. Перебування у новому соціальному середовищі часто пов'язане з переживанням стресу, культурного шоку, почуття невизначеності, втрати звичних соціальних зв'язків та необхідності формування нових моделей поведінки. У таких умовах важливу роль відіграють психологічні ресурси особистості, які забезпечують здатність людини ефективно долати труднощі адаптації та підтримувати психологічну рівновагу.

У сучасній психології психологічні ресурси розглядаються як сукупність внутрішніх і зовнішніх можливостей особистості, що забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій та сприяють збереженню психічного благополуччя. На думку Р. Лазаруса та С. Фолкмана, психологічні ресурси включають когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, за допомогою яких людина оцінює складні життєві ситуації та обирає стратегії їх подолання [43].

Одним із важливих психологічних ресурсів адаптації є стресостійкість особистості. Міграційний досвід часто супроводжується невизначеністю, зміною соціального статусу, необхідністю освоєння нової культури та мови. У таких умовах здатність людини зберігати емоційну стабільність, контролювати власні переживання та конструктивно реагувати на труднощі сприяє успішній адаптації до нового соціального середовища.

Важливим фактором успішної соціокультурної адаптації є також розвинена міжкультурна компетентність. Вона включає знання культурних норм і традицій приймаючого суспільства, толерантність до культурних відмінностей, а також здатність до ефективної міжкультурної комунікації. Дослідники зазначають, що міжкультурна компетентність сприяє формуванню позитивного ставлення до нової культури та зменшує ризик виникнення міжкультурних конфліктів [65].

Ще одним важливим психологічним ресурсом є самоефективність особистості, тобто віра людини у власні можливості досягати поставлених цілей і долати труднощі. Згідно з теорією А. Бандури, відчуття особистісної ефективності визначає рівень мотивації, наполегливість у подоланні труднощів та готовність до активної взаємодії з навколишнім середовищем. Для молоді-мігрантів висока самоефективність є важливим чинником формування впевненості у власних силах та сприяє активному включенню у нове соціальне середовище.

Суттєве значення у процесі адаптації має емоційна регуляція, яка полягає у здатності людини усвідомлювати, контролювати та конструктивно виражати власні емоції. У ситуації міграції людина може переживати широкий спектр емоційних станів – від ентузіазму та зацікавленості до тривоги, страху або розчарування. Ефективна емоційна регуляція допомагає зменшити рівень психологічного напруження та сприяє формуванню позитивного ставлення до нових життєвих обставин.

Важливу роль у подоланні труднощів адаптації відіграють копінг-стратегії – індивідуальні способи подолання стресових ситуацій. У психологічній літературі виділяють кілька основних типів копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні. Проблемно-орієнтовані стратегії передбачають активні дії, спрямовані на вирішення проблемної ситуації, тоді як емоційно-орієнтовані спрямовані на регуляцію емоційного стану. Для молоді-мігрантів особливо ефективними є активні копінг-стратегії, які сприяють пошуку соціальної підтримки, встановленню нових контактів та інтеграції у нове середовище.

Не менш важливим ресурсом адаптації є *соціальна підтримка*. Вона включає допомогу з боку родини, друзів, однолітків, освітніх установ та соціальних організацій. Дослідження показують, що наявність соціальної підтримки значно знижує рівень психологічного стресу та сприяє швидшій інтеграції мігрантів у нове соціальне середовище. Соціальні контакти допомагають молоді-мігрантам відчувати свою приналежність до певної соціальної групи та зменшують почуття самотності і соціальної ізоляції.

Важливим аспектом психологічних ресурсів є також збереження культурної ідентичності. Для багатьох молодих мігрантів важливо підтримувати зв'язок із культурою країни походження, зберігати рідну мову, традиції та цінності. Це сприяє формуванню відчуття стабільності та психологічної цілісності особистості. Водночас успішна адаптація передбачає здатність поєднувати власну культурну ідентичність із новими культурними нормами приймаючого суспільства.

Слід зазначити, що ефективність психологічних ресурсів значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості, попереднього життєвого досвіду, рівня освіти, віку, а також умов соціального середовища. Молоді люди, які володіють високим рівнем соціальної активності, відкритістю до нового досвіду та розвиненими комунікативними навичками, зазвичай швидше адаптуються до нових умов життя.

Таким чином, психологічні ресурси відіграють важливу роль у процесі подолання труднощів соціокультурної адаптації молоді-мігрантів. До ключових ресурсів можна віднести стресостійкість, міжкультурну компетентність, самоефективність, здатність до емоційної регуляції, ефективні копінг-стратегії та соціальну підтримку. Саме поєднання цих факторів сприяє успішній інтеграції молоді-мігрантів у нове соціальне середовище та забезпечує їх психологічне благополуччя.

Висновки до першого розділу

У першому розділі дипломної роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічної адаптації молоді-мігрантів у новому соціокультурному середовищі. Узагальнення наукових джерел дозволило розглянути основні підходи до розуміння феномену адаптації, визначити ключові чинники та етапи адаптаційного процесу, а також проаналізувати емоційні аспекти адаптації молоді.

Встановлено, що адаптація є складним багатокомпонентним процесом взаємодії особистості з новим соціальним середовищем, який передбачає узгодження внутрішніх потреб людини з вимогами соціального та культурного контексту. У сучасній психологічній науці адаптація розглядається як динамічний процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

З'ясовано, що у контексті міграції особливого значення набуває соціокультурна адаптація, яка передбачає засвоєння нових соціальних норм, культурних цінностей, мовних та комунікативних особливостей приймаючого суспільства. Аналіз наукових підходів показав, що процес адаптації мігрантів часто супроводжується культурним шоком, акультураційним стресом, кризою ідентичності та іншими психологічними труднощами.

У процесі дослідження встановлено, що важливу роль у соціокультурній адаптації молоді-мігрантів відіграють різноманітні чинники, серед яких можна виділити індивідуально-психологічні особливості особистості, рівень соціальної підтримки, знання мови приймаючого суспільства, а також соціально-економічні умови життя. Процес адаптації має поетапний характер і включає кілька фаз – від початкового періоду емоційного піднесення до поступової інтеграції у нове соціальне середовище.

Окрему увагу у роботі приділено емоційним аспектам адаптації молоді-мігрантів. Встановлено, що міграція може супроводжуватися переживанням самотності, тривожності, невпевненості та соціальної ізоляції. Особливо гостро ці переживання проявляються на початкових етапах перебування у новому соціокультурному середовищі.

Водночас результати аналізу наукової літератури свідчать про важливу роль психологічних ресурсів особистості у процесі подолання труднощів адаптації. До таких ресурсів належать стресостійкість, міжкультурна компетентність, позитивна самооцінка, здатність до емоційної регуляції та наявність соціальної підтримки.

Таким чином, соціокультурна адаптація молоді-мігрантів є складним і багатофакторним процесом, успішність якого залежить як від індивідуально-психологічних характеристик особистості, так і від умов соціального середовища. Теоретичний аналіз проблеми створює підґрунтя для проведення подальшого емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптації молоді-мігрантів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ-МІГРАНТІВ У НОВОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження

Дослідження психологічних особливостей адаптації молоді-мігрантів у новому соціокультурному середовищі є актуальним напрямом сучасної психологічної науки, оскільки процеси міграції значною мірою впливають на психоемоційний стан молодих людей, їх соціальні зв'язки та особистісний розвиток. Переїзд до нового культурного середовища супроводжується необхідністю пристосування до нових соціальних норм, цінностей, традицій та моделей поведінки. У таких умовах молодь часто стикається з різноманітними психологічними труднощами, серед яких особливе місце займають переживання самотності, емоційна напруженість, невпевненість у власних можливостях та складнощі у встановленні міжособистісних контактів.

У психологічній науці соціокультурна адаптація розглядається як складний та багаторівневий процес взаємодії особистості із новим соціальним середовищем. Цей процес передбачає не лише пристосування до нових умов життя, але й формування нових моделей поведінки, розвиток соціальних навичок та переосмислення власної ідентичності. Як зазначають дослідники, успішність адаптації мігрантів значною мірою залежить від індивідуально-психологічних характеристик особистості, рівня її психологічної стійкості, здатності до саморегуляції та наявності внутрішніх ресурсів подолання труднощів [23].

Особливо вразливою категорією у процесі міграції є молодь, оскільки саме на цьому етапі життєвого розвитку відбувається формування особистісної ідентичності, становлення системи цінностей та активний розвиток соціальних взаємин. Перебування у новому соціокультурному середовищі може викликати у молодих людей почуття ізольованості, культурного відчуження та труднощі у

взаємодії з представниками іншої культури. У зв'язку з цим виникає потреба у комплексному дослідженні психологічних аспектів адаптації молоді-мігрантів.

Метою емпіричного дослідження є виявлення психологічних особливостей соціокультурної адаптації молоді-мігрантів, а також аналіз емоційних переживань, рівня самотності та психологічних ресурсів, що сприяють подоланню адаптаційних труднощів у новому соціальному середовищі.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі основні *завдання дослідження*:

- дослідити рівень соціально-психологічної адаптації молоді-мігрантів;
- визначити особливості переживання самотності у новому соціальному середовищі;
- проаналізувати емоційний стан респондентів;
- виявити психологічні ресурси, що сприяють успішній адаптації;
- здійснити узагальнення отриманих результатів та визначити чинники, що впливають на процес адаптації.

Об'єктом дослідження є процес соціально-психологічної адаптації молоді-мігрантів у новому соціокультурному середовищі.

Предметом дослідження виступають психологічні особливості адаптації молоді-мігрантів, їх емоційні переживання, рівень самотності та психологічні ресурси подолання адаптаційних труднощів.

У дослідженні взяли участь молоді люди віком від 18 до 25 років, які мають досвід міграції та проживають у новому соціокультурному середовищі протягом певного періоду часу. Загальна вибірка дослідження склала 46 осіб. До вибірки увійшли студенти та молоді люди, які переїхали до іншого міста або країни з метою навчання, працевлаштування чи через інші соціальні обставини. Участь у дослідженні була добровільною, а всі респонденти були поінформовані про мету та умови проведення дослідження.

З метою отримання об'єктивних даних щодо психологічних особливостей адаптації було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити різні аспекти психологічного стану респондентів.

Однією з основних методик стала *методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонда*. Дана методика дозволяє визначити рівень адаптованості особистості до соціального середовища, а також оцінити такі показники, як прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль та домінування. Методика широко використовується у психологічних дослідженнях процесів соціалізації та адаптації особистості [56].

Для дослідження суб'єктивного переживання самотності було застосовано *шкалу самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale)*, розроблену Д. Расселом. Ця методика спрямована на виявлення рівня соціальної ізоляції та суб'єктивного відчуття недостатності соціальних контактів. Вона дозволяє оцінити, наскільки людина відчуває емоційну підтримку з боку оточення та чи задоволена якістю міжособистісних взаємин.

Для оцінки емоційного стану респондентів було використано *шкалу тривожності та депресивності (HADS)*, розроблену А. Зігмондом та Р. Снайтом. Дана методика дозволяє визначити рівень тривожних та депресивних переживань, які можуть виникати у процесі адаптації до нових умов життя. Підвищені показники за цією шкалою можуть свідчити про психологічну напруженість, емоційний дискомфорт та труднощі пристосування до нового середовища [71].

Крім того, з метою дослідження внутрішніх ресурсів особистості було використано *шкалу психологічної резилієнтності Connor–Davidson Resilience Scale*, яка дозволяє оцінити здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до життєвих змін. Резилієнтність розглядається як важливий психологічний ресурс, що сприяє подоланню труднощів адаптації та підтримує психічне благополуччя особистості [72].

Організація емпіричного дослідження передбачала кілька етапів. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми соціокультурної адаптації мігрантів, визначено мету, завдання та підібрано відповідні психодіагностичні методики.

На другому етапі було проведено безпосереднє емпіричне дослідження. Респондентам було запропоновано заповнити комплекс психологічних

опитувальників. Опитування проводилося індивідуально або у груповій формі. При цьому було дотримано принципів добровільності участі, конфіденційності отриманих даних та етичних норм психологічного дослідження.

Третій етап дослідження передбачав обробку та інтерпретацію отриманих результатів. Для аналізу емпіричних даних застосовувалися методи кількісного та якісного аналізу, що дозволило визначити загальні тенденції адаптації молоді-мігрантів, виявити рівень переживання самотності, особливості емоційного стану респондентів та їх психологічні ресурси.

Таким чином, використання комплексу психодіагностичних методик у межах емпіричного дослідження дозволяє отримати всебічну інформацію про психологічні особливості адаптації молоді-мігрантів у новому соціокультурному середовищі. Отримані результати можуть бути використані для подальшого аналізу чинників адаптації, а також для розроблення психологічних рекомендацій щодо підтримки молодих мігрантів у процесі інтеграції у нове соціальне середовище.

2.2. Дослідження рівня соціокультурної та психологічної адаптації молоді-мігрантів

Одним із ключових етапів емпіричного дослідження стало визначення рівня соціально-психологічної адаптації молоді-мігрантів у новому соціокультурному середовищі. Для цього було проведено психодіагностичне обстеження 46 респондентів віком від 18 до 25 років, які мають досвід міграції та проживають у новому соціальному середовищі протягом певного часу.

У дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили оцінити різні аспекти психологічного стану молоді: рівень соціально-психологічної адаптації, переживання самотності, емоційний стан та психологічну стійкість особистості.

Першим етапом емпіричного дослідження стало визначення рівня соціально-психологічної адаптації респондентів за допомогою *методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда*. Зазначена методика є однією з найбільш валідних у дослідженні адаптаційних процесів особистості, оскільки дозволяє комплексно оцінити здатність індивіда до ефективного функціонування в соціальному середовищі, рівень психологічного комфорту, прийняття себе та інших, а також загальний рівень інтегрованості в нові соціокультурні умови.

Результати дослідження рівня соціально-психологічної адаптації молоді-мігрантів представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівень соціально-психологічної адаптації молоді-мігрантів

Рівень адаптації	Кількість осіб	%
Високий	11	24%
Середній	23	50%
Низький	12	26%
Разом	46	100%

Аналіз отриманих даних свідчить про неоднорідність досліджуваної вибірки за рівнем адаптації. Зокрема, встановлено, що найбільша частка респондентів

(50%) характеризується середнім рівнем соціально-психологічної адаптації. Такий результат дозволяє стверджувати, що значна частина молоді-мігрантів у цілому здатна пристосовуватися до нових умов життєдіяльності, однак цей процес супроводжується певними труднощами, зокрема у сфері міжособистісної взаємодії, прийняття нових соціальних норм та подолання внутрішньої напруженості.

Високий рівень адаптації було виявлено у 24% респондентів. Представники цієї групи демонструють достатньо розвинені соціально-психологічні ресурси, що проявляється у здатності до ефективної комунікації, відкритості до нового досвіду, позитивному самосприйнятті та прийнятті інших людей. Це свідчить про їхню готовність до активної інтеграції у нове соціокультурне середовище.

Водночас 26% опитаних мають низький рівень соціально-психологічної адаптації. Для цієї категорії респондентів характерними є труднощі у встановленні соціальних контактів, підвищений рівень внутрішньої напруженості, невпевненість у собі та переживання психологічного дискомфорту. Зазначені особливості можуть суттєво ускладнювати процес їхньої соціокультурної інтеграції.

З метою більш наочного представлення отриманих результатів та полегшення їх інтерпретації, кількісний розподіл рівнів соціально-психологічної адаптації було візуалізовано у вигляді діаграми (рис. 2.1).

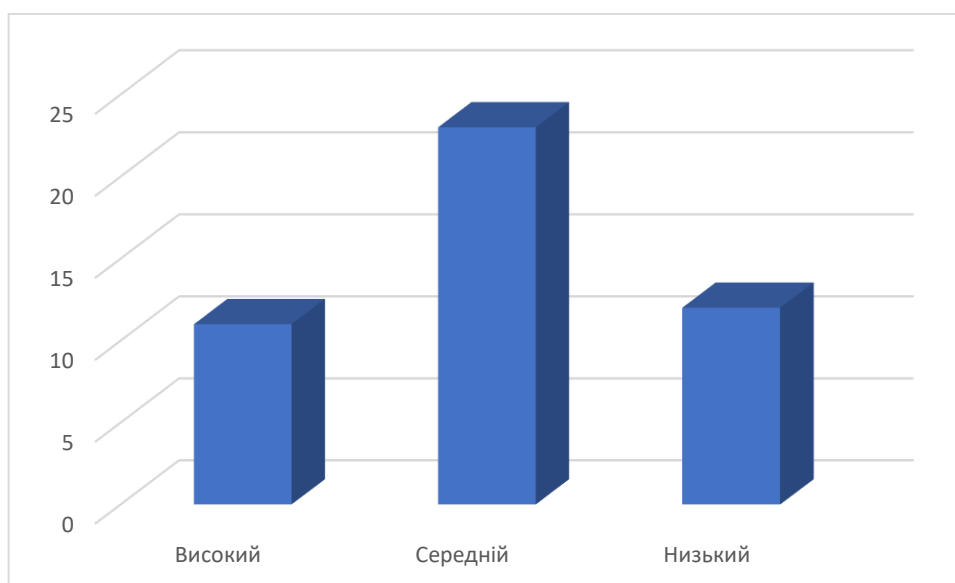


Рис. 2.1. Діаграма кількісного розподілу рівнів соціально-психологічної адаптації

Як видно з рисунка 2.1, домінуючим є середній рівень адаптації, тоді як частки респондентів із високим та низьким рівнями є співставними, що додатково підтверджує наявність різноспрямованих тенденцій у процесі соціокультурної адаптації молоді-мігрантів. Такий розподіл вказує на необхідність розробки диференційованих програм психологічної підтримки, спрямованих як на посилення адаптаційних ресурсів, так і на зниження рівня дезадаптації серед окремих груп досліджуваних.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало визначення рівня переживання самотності серед молоді-мігрантів за допомогою *шкали самотності UCLA*, яка є валідним та надійним інструментом для оцінювання суб'єктивного відчуття соціальної ізоляції, дефіциту міжособистісних контактів та емоційної відчуженості.

Результати дослідження рівня переживання самотності серед респондентів представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівень переживання самотності серед молоді-мігрантів

Рівень самотності	Кількість осіб	%
Низький	10	22%
Середній	20	43%
Високий	16	35%
Разом	46	100%

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що переживання самотності є досить поширеним явищем серед молоді-мігрантів. Зокрема, встановлено, що найбільша частка респондентів (43%) має середній рівень самотності. Це дозволяє стверджувати, що значна кількість молодих людей періодично відчуває дефіцит соціальної підтримки, обмеженість емоційно значущих контактів та труднощі у формуванні стійких міжособистісних зв'язків у новому соціальному середовищі.

Високий рівень самотності було зафіксовано у 35% опитаних, що є досить значущим показником. Для цієї групи респондентів характерними є виражене відчуття соціальної ізоляції, труднощі у встановленні довірливих взаємин, а також недостатній рівень емоційної підтримки з боку оточення. Такий стан може

негативно впливати на психологічне благополуччя та ускладнювати процес соціокультурної адаптації.

Водночас лише 22% респондентів продемонстрували низький рівень самотності. Це може свідчити про наявність у них достатнього рівня соціальної інтегрованості, сформованих міжособистісних зв'язків та доступу до ресурсів соціальної підтримки, що позитивно позначається на їхньому емоційному стані та адаптаційних можливостях.

З метою підвищення наочності отриманих результатів та їх більш глибокого аналізу, розподіл рівнів переживання самотності серед молоді-мігрантів було представлено графічно у вигляді діаграми (рис. 2.2).

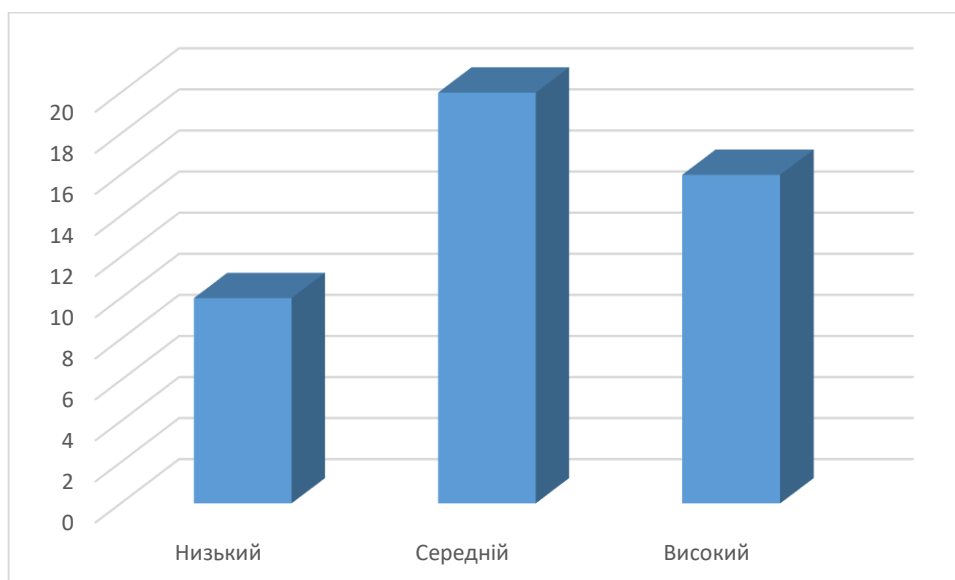


Рис. 2.2. Діаграма розподілу рівня переживань самотності серед молоді-мігрантів

Як видно з рисунка 2.2, домінуючим є середній рівень самотності, водночас частка респондентів із високим рівнем є достатньо значною, що вказує на наявність ризиків соціальної дезадаптації. Порівняно менша частка осіб із низьким рівнем самотності підтверджує, що процес інтеграції у нове соціальне середовище для більшості молоді-мігрантів супроводжується певними труднощами у сфері міжособистісної взаємодії. Отримані результати актуалізують необхідність розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження рівня самотності та розвиток соціальної підтримки в даній категорії населення.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення емоційного стану молоді-мігрантів, зокрема рівня тривожності, за допомогою *госпітальної шкали тривожності та депресивності (HADS)*. Дана методика широко використовується у психологічних дослідженнях для оцінювання емоційного благополуччя особистості, оскільки дозволяє виявити прояви тривожності як реакції на стресові та адаптаційні навантаження.

Результати дослідження рівня тривожності серед молоді-мігрантів представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Рівень тривожності серед молоді-мігрантів

Рівень тривожності	Кількість осіб	%
Низький	15	33%
Середній	19	41%
Високий	12	26%
Разом	46	100%

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що емоційний стан респондентів характеризується певною напруженістю та неоднорідністю. Зокрема, встановлено, що найбільша частка опитаних (41%) має середній рівень тривожності. Такий результат може бути зумовлений впливом адаптаційних труднощів, невизначеністю життєвих перспектив, зміною соціального середовища та необхідністю пристосування до нових умов життєдіяльності. Середній рівень тривожності у даному випадку відображає наявність помірного емоційного напруження, яке, з одного боку, є природною реакцією на зміни, а з іншого – може виступати фактором, що ускладнює процес соціокультурної адаптації.

Високий рівень тривожності було зафіксовано у 26% респондентів, що свідчить про значну частку молоді, яка перебуває у стані підвищеної емоційної напруженості. Для цієї групи характерними є інтенсивні переживання щодо власного майбутнього, відчуття невпевненості, внутрішня тривога та труднощі у пристосуванні до нових соціальних умов. Такий стан може негативно впливати на ефективність соціальної взаємодії та загальний рівень психологічного благополуччя.

Водночас 33% опитаних демонструють низький рівень тривожності, що може свідчити про їхню відносну емоційну стабільність, здатність до саморегуляції та наявність ефективних стратегій подолання стресових ситуацій. Представники цієї групи, ймовірно, мають більш високий рівень адаптаційних ресурсів, що сприяє їхній успішній інтеграції у нове соціальне середовище.

З метою узагальнення та більш наочного представлення отриманих результатів розподіл рівнів тривожності серед молоді-мігрантів було відображено графічно у вигляді діаграми (рис. 2.3).

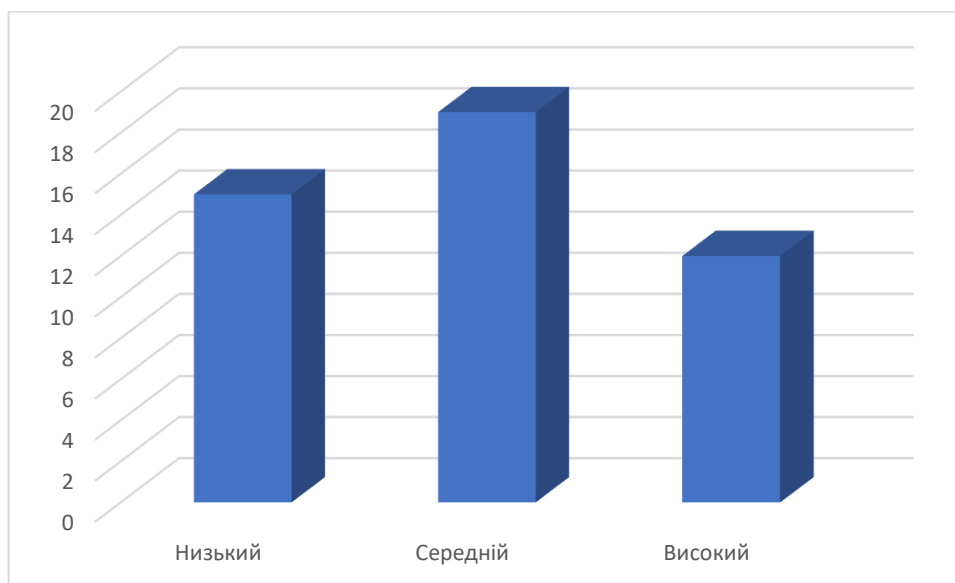


Рис. 2.3. Діаграма результатів розподілу рівнів тривожності серед молоді-мігрантів

Як видно з рисунка 2.3, домінуючим є середній рівень тривожності, при цьому частки респондентів із низьким та високим рівнями є відносно співставними. Такий розподіл свідчить про наявність як адаптаційних ресурсів, так і певних емоційних труднощів у досліджуваній вибірці. Значна частка осіб із підвищеним рівнем тривожності підкреслює актуальність психологічної підтримки молоді-мігрантів, спрямованої на зниження емоційної напруженості та розвиток ефективних механізмів подолання стресу в умовах соціокультурної адаптації.

Останнім етапом емпіричного дослідження стало визначення рівня психологічної стійкості (резилієнтності) молоді-мігрантів за допомогою *шкали Connor–Davidson Resilience Scale*, яка дозволяє оцінити здатність особистості

ефективно протистояти стресовим впливам, адаптуватися до складних життєвих обставин та зберігати психологічну рівновагу в умовах невизначеності.

Результати дослідження рівня психологічної стійкості представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівень психологічної стійкості молоді-мігрантів

Рівень резилієнтності	Кількість осіб	%
Високий	13	28%
Середній	21	46%
Низький	12	26%
Разом	46	100%

Аналіз отриманих даних свідчить про відносну варіативність показників резилієнтності у досліджуваній вибірці. Зокрема, встановлено, що найбільша частка респондентів (46%) характеризується середнім рівнем психологічної стійкості. Це дає підстави стверджувати, що значна частина молоді-мігрантів володіє базовими адаптаційними ресурсами, які дозволяють їм частково долати життєві труднощі та пристосовуватися до нових соціокультурних умов. Водночас у ситуаціях підвищеного стресового навантаження ці ресурси можуть виявлятися недостатніми, що обумовлює потребу у додатковій психологічній підтримці.

Високий рівень резилієнтності було виявлено у 28% респондентів. Представники цієї групи характеризуються розвиненою психологічною гнучкістю, здатністю до ефективної саморегуляції, оптимістичним сприйняттям життєвих обставин та здатністю швидко адаптуватися до змін. Такі особистості мають вищий потенціал до подолання труднощів соціокультурної адаптації та демонструють більш стійке психологічне функціонування.

Водночас 26% опитаних мають низький рівень психологічної стійкості, що свідчить про обмеженість внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій. Для цієї категорії респондентів характерними можуть бути підвищена вразливість до негативних емоційних переживань, труднощі у регуляції власного психоемоційного стану та знижена здатність до ефективної адаптації в новому соціальному середовищі.

З метою більш наочного представлення результатів дослідження розподіл рівнів психологічної стійкості було відображено у вигляді діаграми (рис. 2.4).

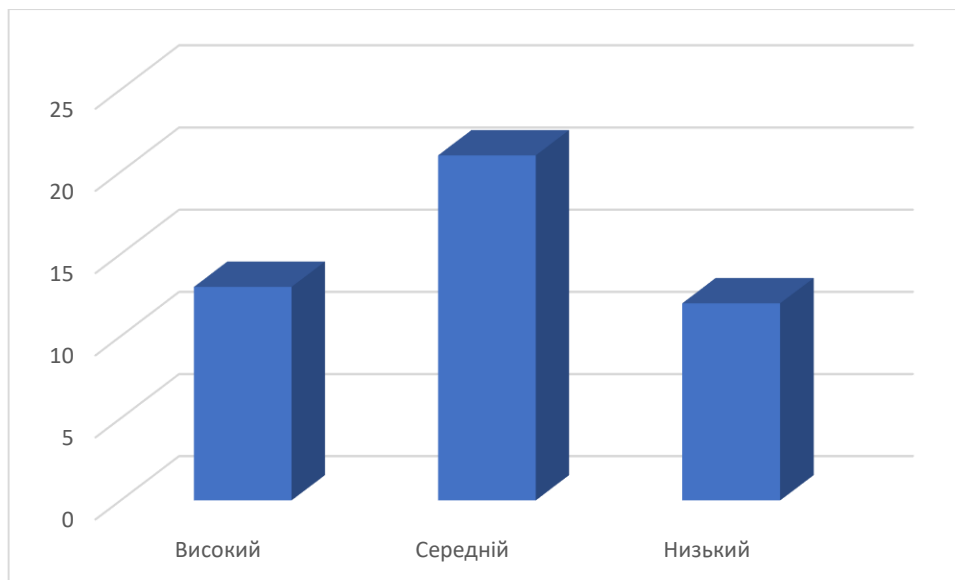


Рис. 2.4. Діаграма результатів дослідження розподілу рівнів психологічної стійкості

Як видно з рисунка 2.4, домінуючим є середній рівень резилієнтності, тоді як частки респондентів із високим та низьким рівнями є приблизно співставними. Такий розподіл свідчить про те, що поряд із наявністю певного адаптаційного потенціалу у значної частини молоді-мігрантів, зберігається також група осіб із підвищеним ризиком дезадаптації, що потребує цілеспрямованого психологічного супроводу.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, слід зазначити, що процес соціокультурної адаптації молоді-мігрантів є складним, багатокомпонентним та динамічним явищем, яке визначається взаємодією різних психологічних факторів. Отримані дані свідчать про те, що, попри наявність середнього рівня адаптаційних можливостей у більшості респондентів, значна частина молоді переживає самотність, демонструє підвищений рівень тривожності та недостатній рівень психологічної стійкості.

Зазначені результати актуалізують необхідність більш глибокого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними показниками з метою виявлення психологічних механізмів, що лежать в основі успішної або ускладненої адаптації.

У зв'язку з цим наступним етапом дослідження є проведення кореляційного аналізу, спрямованого *на встановлення статистично значущих зв'язків між рівнем соціально-психологічної адаптації, переживанням самотності, рівнем тривожності та показниками психологічної стійкості*. Це дозволить більш глибоко розкрити структуру адаптаційного процесу та визначити ключові психологічні чинники, що впливають на успішність соціокультурної інтеграції молоді-мігрантів.

2.3. Аналіз кореляційних зв'язків між психологічними показниками адаптації молоді-мігрантів

Наступним етапом емпіричного дослідження стало виявлення взаємозв'язків між основними психологічними показниками, що характеризують процес соціокультурної адаптації молоді-мігрантів. Якщо попередні етапи дослідження дозволили визначити рівні окремих змінних (адаптації, самотності, тривожності та психологічної стійкості), то кореляційний аналіз спрямований на розкриття їх взаємодії як єдиної системи психологічних детермінант адаптаційного процесу.

З метою перевірки висунутих емпіричних гіпотез було використано коефіцієнт кореляції Спірмена (Spearman's rank correlation coefficient), що є доцільним для аналізу вибірок невеликого обсягу ($n=46$) та даних, які можуть не відповідати нормальному розподілу. Кореляційний аналіз дозволяє визначити силу та напрямок взаємозв'язку між досліджуваними змінними, що дає можливість глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації особистості до нового соціального середовища.

Коефіцієнт кореляції Спірмена дозволяє визначити силу та напрямок взаємозв'язку між змінними.

Інтерпретація значень коефіцієнта (див. табл. 2.5.):

Таблиця 2.5.

Коефіцієнт кореляції Спірмена

Значення r	Сила зв'язку
0 – 0,29	слабкий
0,30 – 0,49	помірний
0,50 – 0,69	середній
0,70 – 1,0	сильний

Примітка: Статистична значущість результатів перевірялася на рівнях: * $p \leq 0,05$ – статистично значущий зв'язок; ** $p \leq 0,01$ високий – рівень статистичної значущості

У межах дослідження було проаналізовано взаємозв'язки між такими змінними: соціально-психологічна адаптація, переживання самотності, рівень тривожності та психологічна стійкість (резилієнтність) (див. табл. 2.6.).

Таблиця 2.6.

Кореляційні зв'язки між показниками психологічної адаптації молоді-мігрантів (r Спірмена)

№	Показники	1	2	3	4
1.	Соціально-психологічна адаптація	1			
2.	Самотність (UCLA)	-0,56*	1		
3.	Тривожність (HADS)	-0,48*	0,52*	1	
4.	Резилієнтність	0,61*	-0,46*	-0,43*	1

Примітка: * $p \leq 0,05$

Результати кореляційного аналізу (табл. 2.5) свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між більшістю досліджуваних показників, що підтверджує багатофакторний характер процесу адаптації.

Передусім встановлено наявність помірного негативного кореляційного зв'язку між соціально-психологічною адаптацією та рівнем переживання самотності ($r = -0,56$, $p \leq 0,05$). Це означає, що зі зростанням почуття самотності знижується здатність молоді-мігрантів ефективно адаптуватися до нового соціального середовища. Отриманий результат свідчить про те, що дефіцит соціальних контактів, відчуття ізолюваності та недостатня емоційна підтримка виступають суттєвими бар'єрами у процесі інтеграції. Отже, зі зростанням рівня переживання самотності рівень адаптації молоді-мігрантів знижується. Іншими словами, молоді люди, які відчують соціальну ізолюваність або недостатню

емоційну підтримку, мають більше труднощів у процесі інтеграції у нове соціальне середовище.

Також було виявлено негативний кореляційний зв'язок між рівнем соціально-психологічної адаптації та рівнем тривожності ($r = -0,48, p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що підвищена тривожність може виступати фактором, який ускладнює процес адаптації молоді до нових соціокультурних умов. Молоді люди з високим рівнем тривожності можуть відчувати невпевненість у власних можливостях, труднощі у встановленні соціальних контактів та емоційний дискомфорт. Таким чином, тривожність виступає як емоційний фактор ризику, що негативно впливає на адаптаційний потенціал особистості.

Особливо важливим результатом дослідження є наявність позитивного кореляційного зв'язку між рівнем соціально-психологічної адаптації та рівнем психологічної стійкості (резилієнтності) ($r = 0,61, p \leq 0,05$). Даний результат має особливе значення, оскільки підтверджує ресурсну роль резилієнтності у процесі адаптації, а також свідчить про те, що психологічна стійкість виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості, який сприяє успішному подоланню труднощів соціокультурної адаптації. Особи з високим рівнем резилієнтності характеризуються більшою здатністю справлятися зі стресовими ситуаціями, швидше пристосовуються до змін та ефективніше інтегруються у нове соціальне середовище.

Аналіз взаємозв'язків між емоційними показниками показав наявність позитивного кореляційного зв'язку між переживанням самотності та рівнем тривожності ($r = 0,52, p \leq 0,05$). Це означає, що із зростанням почуття самотності підвищується рівень емоційної напруженості, що може призводити до погіршення загального психологічного стану молоді-мігрантів. Таким чином, самотність і тривожність взаємно підсилюють одна одну, формуючи замкнене коло негативних переживань.

Окремої уваги заслуговують взаємозв'язки, пов'язані з психологічною стійкістю. Зокрема, встановлено негативний кореляційний зв'язок між резилієнтністю та переживанням самотності ($r = -0,46, p \leq 0,05$), що свідчить про

те, що більш психологічно стійкі особи менш схильні до відчуття соціальної ізоляції. Це можна пояснити їх більш розвиненими навичками міжособистісної взаємодії та здатністю ефективно використовувати соціальну підтримку.

Також спостерігається негативний зв'язок між резиліентністю та рівнем тривожності ($r = -0,43$, $p \leq 0,05$), що вказує на здатність резиліентності знижувати емоційну напруженість у складних життєвих обставинах. Таким чином, психологічна стійкість виконує функцію внутрішнього регулятора, який сприяє стабілізації емоційного стану та підвищує ефективність адаптації. Це означає, що психологічна стійкість може виступати захисним фактором, який знижує рівень емоційної напруженості у процесі адаптації.

Загалом отримані результати дозволяють розглядати соціально-психологічну адаптацію як інтегративний показник, що формується під впливом як негативних (самотність, тривожність), так і позитивних (резиліентність) психологічних чинників. Взаємозв'язки між досліджуваними змінними підтверджують, що процес адаптації молоді-мігрантів є динамічним і залежить від балансу між ризиковими та ресурсними характеристиками особистості.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між основними психологічними показниками адаптації молоді-мігрантів. Виявлено, що соціально-психологічна адаптація має негативні зв'язки з переживанням самотності та рівнем тривожності, а також позитивний зв'язок із психологічною стійкістю. Водночас встановлено позитивний зв'язок між самотністю та тривожністю, а також негативні зв'язки між резиліентністю та цими показниками.

Отримані результати підтверджують усі висунуті емпіричні гіпотези та свідчать про те, що самотність і тривожність виступають факторами ризику адаптації, тоді як психологічна стійкість є ключовим ресурсом її успішного перебігу. Це дозволяє зробити висновок про важливість комплексного підходу до психологічної підтримки молоді-мігрантів із акцентом на розвиток резиліентності та зниження рівня емоційної напруженості.

Отже, усі емпіричні гіпотези дослідження підтверджено, що свідчить про достовірність отриманих результатів та їх узгодженість із теоретичними положеннями щодо багатофакторної природи соціокультурної адаптації молоді-мігрантів. Отримані дані можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки молоді-мігрантів, спрямованих на зниження рівня самотності, розвиток психологічної стійкості та формування ефективних стратегій подолання адаптаційних труднощів.

2.4. Практичні рекомендації та програма психокорекційного тренінгу з підвищення соціально-психологічної адаптації молоді в умовах вимушеної міграції

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що соціально-психологічна адаптація молоді в умовах вимушеної міграції значною мірою залежить від рівня переживання самотності, тривожності та психологічної стійкості. Встановлені кореляційні зв'язки підтверджують, що самотність і тривожність виступають факторами ризику дезадаптації, тоді як резилієнтність є ключовим внутрішнім ресурсом, який забезпечує ефективне подолання адаптаційних труднощів. Це зумовлює необхідність розробки цілеспрямованих психокорекційних заходів, спрямованих на гармонізацію емоційного стану та розвиток адаптаційного потенціалу особистості.

Практичні рекомендації доцільно реалізовувати у кількох взаємопов'язаних напрямках.

Першим напрямом є психоедукація, яка передбачає інформування молоді про психологічні особливості адаптаційного процесу. Надання знань щодо нормальності переживань тривоги, невизначеності та самотності сприяє зниженню рівня внутрішньої напруженості та формуванню більш усвідомленого ставлення до власного стану. Важливим є формування адекватних очікувань щодо тривалості адаптації та можливих труднощів.

Другим напрямом є розвиток соціальної підтримки та міжособистісної взаємодії. Враховуючи встановлений зв'язок між самотністю та зниженням рівня адаптації, доцільним є створення умов для розширення соціальних контактів молоді. Це може здійснюватися через групові форми роботи, інтерактивні заходи, тренінги комунікативних навичок, що сприяють формуванню довіри, відкритості та відчуття приналежності до соціальної групи.

Третім напрямом є зниження рівня тривожності через розвиток навичок емоційної саморегуляції. Доцільним є використання технік релаксації, дихальних вправ, методів когнітивної реструктуризації, спрямованих на зміну дезадаптивних установок і зниження рівня емоційної напруженості. Формування здатності контролювати власні емоції сприяє підвищенню психологічного благополуччя.

Четвертим напрямом є розвиток психологічної стійкості (резилієнтності). З огляду на її позитивний зв'язок із адаптацією, важливим є формування таких якостей, як гнучкість мислення, оптимізм, здатність до самопідтримки та ефективного подолання труднощів. Це може реалізовуватися через спеціальні тренінгові програми, спрямовані на активізацію внутрішніх ресурсів особистості.

З метою комплексної реалізації зазначених напрямів доцільно впровадити психокорекційну програму у форматі тренінгу.

Програма тренінгу «Адаптація та внутрішні ресурси»

Мета тренінгу: підвищення рівня соціально-психологічної адаптації молоді шляхом зниження рівня самотності та тривожності і розвитку психологічної стійкості.

Завдання тренінгу:

- формування розуміння процесу адаптації;
- розвиток комунікативних навичок;
- зниження рівня емоційної напруженості;
- розвиток навичок саморегуляції;
- активізація внутрішніх ресурсів особистості.

Цільова аудиторія: молодь із досвідом вимушеної міграції.

Форма роботи: групова (10–15 осіб). Тривалість: 6 занять по 1,5–2 години.

Заняття 1. Знайомство та формування безпечного простору

Вправа 1. «Знайомство через асоціацію»

Мета: знайомство учасників, зниження напруги, формування первинної довіри.

Хід виконання: кожному учаснику пропонується назвати своє ім'я та підібрати асоціацію (образ, метафору, тварину, явище), яка характеризує його стан або настрій у нових життєвих умовах. Після цього учасник коротко пояснює свій вибір.

Психологічний ефект: сприяє саморозкриттю, формує атмосферу прийняття та взаєморозуміння.

Вправа 2. «Очікування та побоювання»

Мета: виявлення очікувань і зниження тривожності щодо участі у тренінгу.

Хід виконання: учасники записують на стікерах свої очікування від тренінгу та можливі побоювання. Далі відбувається обговорення у групі з подальшим узагальненням тренером.

Психологічний ефект: сприяє усвідомленню власних потреб і знижує невизначеність.

Вправа 3. «Правила групи»

Мета: створення безпечного психологічного середовища.

Хід виконання: учасники разом із тренером формують правила взаємодії (конфіденційність, повага, добровільність, активність тощо).

Психологічний ефект: підвищує відчуття безпеки та відповідальності за процес.

Заняття 2. Усвідомлення процесу адаптації

Вправа 1. «Моя історія змін»

Мета: усвідомлення власного досвіду адаптації.

Хід виконання: учасникам пропонується описати або намалювати свій шлях змін після міграції (ключові події, труднощі, ресурси). Далі відбувається обговорення у малих групах.

Психологічний ефект: сприяє рефлексії та інтеграції досвіду.

Вправа 2. Міні-лекція та обговорення «Етапи адаптації»

Мета: формування розуміння закономірностей адаптаційного процесу.

Хід виконання: тренер подає інформацію про етапи адаптації, після чого учасники обговорюють, на якому етапі вони перебувають.

Психологічний ефект: нормалізує переживання та знижує тривожність.

Заняття 3. Подолання самотності

Вправа 1. «Коло підтримки»

Мета: усвідомлення наявних ресурсів соціальної підтримки.

Хід виконання: учасники малюють схему свого соціального оточення (родина, друзі, знайомі, онлайн-контакти). Потім обговорюють, хто може бути джерелом підтримки.

Психологічний ефект: зменшує відчуття ізолюваності.

Вправа 2. Рольова гра «Нове знайомство»

Мета: розвиток комунікативних навичок.

Хід виконання: учасники у парах розігрують ситуацію знайомства у новому середовищі (навчання, робота). Потім відбувається обговорення.

Психологічний ефект: формує впевненість у соціальній взаємодії.

Заняття 4. Робота з тривожністю

Вправа 1. «Дихання 4–6»

Мета: зниження фізіологічної напруги.

Хід виконання: вдих на 4 рахунки, видих на 6. Повторюється 5–7 хвилин.

Психологічний ефект: стабілізує емоційний стан.

Вправа 2. «Мої тривожні думки»

Мета: усвідомлення та корекція негативних установок.

Хід виконання: учасники записують тривожні думки, після чого трансформують їх у більш реалістичні.

Психологічний ефект: знижує рівень когнітивної тривожності.

Заняття 5. Розвиток резилієнтності

Вправа 1. «Мої сильні сторони»

Мета: підвищення самооцінки.

Хід виконання: учасники визначають свої сильні якості та обговорюють їх у групі.

Психологічний ефект: формує позитивне самосприйняття.

Вправа 2. «Досвід подолання труднощів»

Мета: актуалізація ресурсів.

Хід виконання: учасники згадують ситуації, коли вони успішно подолали труднощі, та аналізують свої дії.

Психологічний ефект: підвищує впевненість у власних можливостях.

Заняття 6. Завершення

Вправа 1. «Мій ресурсний план»

Мета: закріплення результатів тренінгу.

Хід виконання: учасники створюють план підтримки себе у майбутньому (ресурси, дії, підтримка).

Психологічний ефект: формує навички самопідтримки.

Вправа 2. «Зворотний зв'язок»

Мета: рефлексія досвіду.

Хід виконання: учасники діляться враженнями та результатами участі у тренінгу.

Психологічний ефект: сприяє усвідомленню змін.

Таким чином, запропонована програма тренінгу спрямована на комплексний вплив на ключові психологічні чинники адаптації. Її реалізація сприятиме зниженню рівня самотності та тривожності, розвитку психологічної стійкості та підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації молоді в умовах вимушеної міграції. Практичні рекомендації можуть бути використані у діяльності психологів, соціальних працівників та освітніх установ, що працюють із молоддю з досвідом міграції.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей соціокультурної адаптації молоді-мігрантів, а також здійснено аналіз взаємозв'язків між ключовими психологічними показниками.

На першому етапі дослідження було визначено рівень соціально-психологічної адаптації респондентів. Встановлено, що переважна частина молоді-мігрантів характеризується середнім рівнем адаптації, що свідчить про відносну здатність до пристосування за наявності певних труднощів у новому соціальному середовищі.

Дослідження рівня переживання самотності показало, що значна частина респондентів відчуває помірний або високий рівень самотності, що вказує на дефіцит соціальних контактів та емоційної підтримки.

Аналіз емоційного стану дозволив встановити, що у більшості опитаних спостерігається середній рівень тривожності, що може бути зумовлено ситуацією невизначеності та необхідністю адаптації до нових умов життя.

Вивчення психологічної стійкості (резилієнтності) показало, що у значної частини молоді вона сформована на середньому рівні, що забезпечує часткову здатність до подолання труднощів, однак не завжди є достатньою в умовах підвищеного стресу.

На наступному етапі було проведено кореляційний аналіз, який дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Зокрема, встановлено, що соціально-психологічна адаптація має негативний зв'язок із переживанням самотності та рівнем тривожності, а також позитивний зв'язок із психологічною стійкістю. Водночас самотність позитивно пов'язана з тривожністю, тоді як резилієнтність демонструє зворотні зв'язки з обома цими показниками.

Отримані результати свідчать про те, що процес соціокультурної адаптації молоді-мігрантів є складним і зумовлений взаємодією емоційних та особистісних чинників. Переживання самотності та підвищена тривожність виступають

факторами, що ускладнюють адаптацію, тоді як психологічна стійкість виконує функцію внутрішнього ресурсу, який сприяє її успішності.

Отримані результати мають не лише теоретичне, але й виражене практичне значення. На їх основі було розроблено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію процесу соціально-психологічної адаптації молоді в умовах вимушеної міграції. Запропоновані рекомендації передбачають роботу у кількох ключових напрямках: зниження рівня переживання самотності шляхом активізації соціальної взаємодії та розвитку навичок міжособистісної комунікації; зменшення рівня тривожності через формування навичок емоційної саморегуляції; розвиток психологічної стійкості як базового внутрішнього ресурсу особистості.

Практичним результатом дослідження також стала розробка психокорекційної тренінгової програми, спрямованої на розвиток резилієнтності, підвищення рівня соціальної включеності та формування ефективних стратегій подолання адаптаційних труднощів. Запропонована програма може бути використана у діяльності практичних психологів, соціальних працівників, освітніх установ та центрів підтримки внутрішньо переміщених осіб і молоді-мігрантів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження не лише підтверджують висунуті гіпотези, але й створюють підґрунтя для практичного впровадження заходів психологічної підтримки, що підвищують ефективність соціокультурної адаптації молоді.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження було розв'язано поставлені завдання та досягнуто мети роботи, яка полягала у виявленні особливостей взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації та емоційно-особистісних характеристик молоді в умовах вимушеної міграції.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми соціокультурної адаптації особистості, що дозволило визначити її як складний, динамічний і багатокомпонентний процес, який передбачає пристосування індивіда до нових соціальних, культурних та психологічних умов. Обґрунтовано, що ефективність адаптації значною мірою залежить від внутрішніх психологічних ресурсів особистості, а також від особливостей її емоційного стану.

Встановлено, що переживання самотності та тривожність виступають важливими емоційними чинниками, які можуть ускладнювати процес адаптації, тоді як психологічна стійкість (резилієнтність) розглядається як ключовий ресурс, що забезпечує здатність особистості долати труднощі та ефективно функціонувати в умовах соціокультурних змін.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед молоді в умовах вимушеної міграції (n=46). За результатами дослідження встановлено, що більшість респондентів характеризується середнім рівнем соціально-психологічної адаптації, що свідчить про наявність адаптаційного потенціалу за одночасного збереження певних труднощів у процесі інтеграції.

Виявлено, що значна частина досліджуваних переживає середній та високий рівень самотності, що вказує на дефіцит соціальної підтримки та обмеженість міжособистісних контактів. Аналіз емоційного стану показав переважання середнього рівня тривожності, що відображає емоційну напруженість, пов'язану з адаптаційними викликами. Водночас встановлено, що рівень психологічної стійкості у більшості респондентів є середнім, що забезпечує часткову здатність до подолання труднощів, але не завжди є достатнім у стресових умовах.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Зокрема, встановлено, що соціально-психологічна адаптація має негативний зв'язок із переживанням самотності та рівнем тривожності, а також позитивний зв'язок із психологічною стійкістю. Виявлено, що самотність позитивно корелює з тривожністю, тоді як резилієнтність має зворотні зв'язки з обома цими показниками, виконуючи функцію захисного психологічного ресурсу.

Таким чином, підтверджено, що процес соціально-психологічної адаптації молоді в умовах вимушеної міграції детермінується взаємодією емоційних станів та особистісних ресурсів. Переживання самотності та підвищена тривожність виступають факторами ризику, тоді як психологічна стійкість сприяє підвищенню ефективності адаптації.

Концептуальна гіпотеза дослідження була повністю підтверджена. Усі сформульовані емпіричні гіпотези також знайшли своє статистичне підтвердження, що свідчить про узгодженість отриманих результатів із теоретичними положеннями та їх наукову обґрунтованість.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки та впровадження програм психологічної підтримки молоді в умовах вимушеної міграції. На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації та тренінгову програму, спрямовану на зниження рівня самотності, оптимізацію емоційного стану та розвиток психологічної стійкості як ключового ресурсу адаптації.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у поглибленні вивчення психологічних механізмів соціокультурної адаптації молоді в умовах вимушеної міграції з урахуванням ширшого спектра індивідуально-психологічних та соціальних чинників.

Доцільним є розширення вибірки дослідження, що дозволить підвищити репрезентативність результатів та здійснити порівняльний аналіз різних груп молоді залежно від віку, статі, соціального статусу та тривалості перебування у новому середовищі.

Отже, подальше вивчення зазначеної проблематики сприятиме не лише поглибленню теоретичних уявлень про соціально-психологічну адаптацію, але й підвищенню ефективності практичної допомоги молоді, яка перебуває у складних життєвих обставинах, пов'язаних із вимушеною міграцією.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Блинова, О.Є. (2016). Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 3, т. 1. С. 111–117.
2. Володько, В., & Ровенчак, О. (2008). Моделі соціокультурної адаптації іммігрантів. *Вісник Львівського ун-ту*, 2, 182–210.
3. Воробець, А. (2006). Сутність, структура та механізми процесу соціальної адаптації, Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: зб. наук. праць (Т. 2, 300–305). Харків : Видав. центр ХНУ.
4. Галецька, І.І. (2019). Психологія міжкультурної взаємодії. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 256 с.
5. Гаркуша, І.В., Дубінський, С.В. (2023). Фактори соціально-психологічної адаптації та тривожність біженців під час війни. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. № 2(26). С. 110–119.
6. Гірник, А.М., Гірник, Г.А. (2014). Особливості адаптації українських освітніх мігрантів до умов життя за кордоном. *Наукові записки НаУКМА. Т. 162: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. С. 52–56.
7. Гуменюк, Л. Й., & Бреус, А. О. (2017). Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців. *Науковий вісник Львівського держ. ун-ту*, 2, 108–123.
8. Максименко, С.Д. (2018). Загальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури. 272 с.
9. *Міграційні процеси в сучасному світі: світовий, регіональний та національний виміри*: Енциклопедія / Ред. Римаренко Ю.І. та ін. Київ: Довіра, 1998. 910 с.
10. Ровенчак, О., & Володько, В. (2015). *Міжнародна міграція: теорія та практика*. Львів : Львів. нац. ун-т імені Івана Франка. 412 с.

11. Слюсаревський, М.М. (2022). Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*, 4(1), 1–11.
12. Слюсаревський, М.М., & Блінова, О.Є. (2013). *Психологія міграції*. Кіровоград : ТОВ «Імекс ЛТД». 244 с.
13. Слюсаревський, М.М., & Блінова, О.Є. (2015). Міграція як соціально–психологічне явище: види, функції, чинники та закономірності. *Світогляд*, 5(55).
<https://www.mao.kiev.ua>
14. Смокова, Л.С. (2019). Стрес акультурації, культурний шок та психічне здоров'я особистості в умовах добровільної або вимушеної міграції, *Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27). Одеса : Одеський нац. ун-т*.
15. Смульсон, М.Л. (2017). Психологія розвитку особистості. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 240 с.
16. *Філософський словник соціальних термінів* (3-тє вид., допов.). (2005). (Ред.). Андрущенко, В. П. Харків : Р. И. Ф.
17. Adler, P.S. (1975). The transitional experience: an alternative view of culture shock. *Journal of Humanistic Psychology*. Vol. 15, № 4. P. 13–23.
18. Allport, G.W. (1954). The nature of prejudice. Cambridge, MA: Addison-Wesley. 537 p.
19. Arroyo, C. (2017). Soy psicóloga de duelo migratorio y estas son las cosas que más afectan a los emigrantes. *El País*.
https://verne.elpais.com/verne/2017/03/14/articulo/1489490451_983473.html
20. Berry, J.W., Annis, R.C. (1974). Acculturative stress: the role of ecology, culture and differentiation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. Vol. 5, № 4. P. 382–406.
21. Berry, J.W., Kim, U., Minde, T., Mok, D. (1987). Comparative studies of acculturative stress. *International Migration Review*. Vol. 21, № 3. P. 491–511.

22. Berry, J.W., Phinney, J.S., Sam, D.L., Vedder, P. (Eds.) (2006). Immigrant youth in cultural transition: acculturation, identity, and adaptation across national contexts. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 308 p.
23. Berry, J.W. (1997). Immigration, acculturation and adaptation. *Applied Psychology : An International Review*, 46(1), 5–34.
24. Berry, J.W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6), 697-712.
25. Bhugra, D., Becker, M. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry*. Vol. 4, № 1. P. 18–24.
26. Blackmore, R., Boyle, J.A., Fazel, M., Ranasinha, S., Gray, K.M., Gibson-Helm, M. (2020). The prevalence of mental illness in refugees and asylum seekers: a systematic review and meta-analysis. *PLoS Medicine*. Vol. 17, № 9. P. e1003337.
27. Bourhis, R.Y., Moïse, L.C., Perreault, S., Senécal, S. (1997). Toward an interactive acculturation model: a social psychological approach. *International Journal of Psychology*. Vol. 32, № 6. P. 369–386.
28. Bronstein, I., Montgomery, P. (2011). Psychological distress in refugee children: a systematic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*. Vol. 14, № 1. P. 44–56.
29. Bustamante, J., et al. (2020). Social support and immigrant youth adjustment: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(4), 720-735.
30. Cobb, C.L., Branscombe, N.R., Meca, A., Schwartz, S.J., Xie, D., Zea, M.C., Molina, L.E., & Martinez, C.R., Jr. (2018). Toward a positive psychology of immigrants. *Perspectives on Psychological Science*, 14(4).
https://www.researchgate.net/publication/329483609_Toward_a_Positive_Psychology_of_Immigrants
31. Colic-Peisker, V., Walker, I. (2003). Human capital, acculturation and social identity: Bosnian refugees in Australia. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. Vol. 13, № 5. P. 337–360.
32. Crockett, L.J., Iturbide, M.I., Torres Stone, R.A., McGinley, M., Raffaelli, M., Carlo, G. (2007). Acculturative stress, social support, and coping: relations to

psychological adjustment among Mexican American college students. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*. Vol. 13, № 4. P. 347–355.

33. Fazel, M., Reed, R.V., Panter-Brick, C., Stein, A. (2012). Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: risk and protective factors. *The Lancet*. Vol. 379, № 9812. P. 266–282.

34. Frank, K., Hou, F., & Schellenberg, G. (2015). Life satisfaction among recent immigrants in Canada: Comparisons to source-country and host-country populations. *Journal of Happiness Studies*, 17(4).
https://www.researchgate.net/publication/283907844_Life_Satisfaction_Among_Recent_Immigrants_in_Canada_Comparisons_to_Source-Country_and_Host-Country_Populations

35. Furnham, A., Bochner, S. Culture shock: psychological reactions to unfamiliar environments. London: Methuen, 1986. 298 p.

36. Geist, B. (1992). *Sociologická slovník*. Praha : Victoria Publishing.

37. Helliwell, J.F., Huang, H., Wang, S., & Shiplett, H. (2018). International migration and world happiness, in J. F. Helliwell, R. Layard, & J. D. Sachs (Eds.), *World Happiness Report* (pp. 12–43). United Nations SDSN Publishing.
https://www.researchgate.net/publication/323775616_International_Migration_and_World_Happiness

38. Keller, U., & Berger, R. (1998). Acculturation dynamics and psychosocial adjustment. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 29(3), 345-367.

39. Kim, Y.Y. (2001). *Becoming intercultural: an integrative theory of communication and cross-cultural adaptation*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2001. 336 p.

40. Kovacev, L., Shute, R. (2004). Acculturation and social support in adolescents from refugee backgrounds. *International Journal of Behavioral Development*. Vol. 28, № 3. P. 259–267.

41. Kovács, J., Csukonyi, C., Kovács, K.E., Liszka, D., Walawender, P. (2023). Integrative attitudes of Ukrainian war refugees in two neighboring European countries (Poland and Hungary) in connection with posttraumatic stress symptoms and social support. *Frontiers in Public Health*. Vol. 11. C.473

42. Krasilova, Yu., Proskurnia, A., Zhadanov, S., Vaskivska, S., Vakulenko, O. (2024). Psychological adaptation issues among Ukrainian refugees and internally displaced persons during the Russian-Ukrainian war: causes and consequences. *Sociologia e Ricerca Sociale*. № 133(1). P. 117–133.
43. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
44. Lérias, D., Ziaian, T., Miller, E., Arthur, N., Augoustinos, M., Pir, T. (2025). The role of acculturative stress on the mental health of immigrant youth: a scoping literature review. *Community Mental Health Journal*. Vol. 61, № 3. P. 462–491.
45. Liu, Y., et al. (2016). Mental health service use among immigrant youths: Barriers and facilitators. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 18(5), 1106-1114.
46. Loizate, J.A. (2009). Salud mental y migración. El síndrome del inmigrante, in *Psicología e inmigración* (pp. 35–64). Universidad Pontificia de Salamanca.
47. Madsen, K.R., Tjørnhøj-Thomsen, T., Jervelund, S.S., Qualter, P., Holstein, B.E. (2021). Lonely, but not alone: qualitative study among immigrant and native-born adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 18, № 21. P. 11425.
48. Manning, N., & Runswick-Cole, K. (2021). Loneliness among migrant youth: A qualitative study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56(2), 293-304.
49. Maslow, A.H. (1954). Motivation and personality. New York: Harper, 411 p.
50. Neto, F. (2002). Loneliness and acculturation among adolescents from immigrant families in Portugal. *Journal of Applied Social Psychology*. Vol. 32, № 3. P. 630–647.
51. Oberg, K. (1960). Cultural shock: adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*. Vol. 7. P. 177–182.
52. Phinney, J.S., Horenczyk, G., Liebkind, K., Vedder, P. (2001). Ethnic identity, immigration, and well-being: an interactional perspective. *Journal of Social Issues*. Vol. 57, № 3. P. 493–510.
53. Phinney, J.S. (1990). Ethnic identity in adolescence and adulthood. *Child Development*, 61(2), 492-505.
54. Piaget, J. (2001). The Psychology of Intelligence. London: Routledge, 182 p.

55. Portes, A., Rumbaut, R.G. (2001). Legacies: the story of the immigrant second generation. Berkeley: University of California Press. 406 p.
56. Rogers, C.R. (1961). On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 420 p.
57. Ryan, D.A., Dooley, B., Benson, C. (2008). Theoretical perspectives on post-migration adaptation and psychological well-being among refugees: towards a resource-based model. *Journal of Refugee Studies*. Vol. 21, № 1. P. 1–18.
58. Sam, D.L., Berry, J.W. (Eds.). (2016). The Cambridge handbook of acculturation psychology (2nd ed.). Cambridge: Cambridge University Press, 576 p.
59. Samoilov, O., Krupenyna, N., Mukhina, G., Bykova, V., Remekh, T. (2024). Psychological and pedagogical aspects of adaptation of displaced Ukrainian children to the educational environment of another country. *International Electronic Journal of Elementary Education*. Vol. 16, № 3. P. 391–400.
60. Schwartz, S.J., Unger, J.B., Zamboanga, B.L., Szapocznik, J. (2010). Rethinking the concept of acculturation: implications for theory and research. *American Psychologist*. Vol. 65, № 4. P. 237–251.
61. Schwartz, S. J., et al. (2017). The role of family support in immigrant adolescent adjustment. *Developmental Psychology*, 53(7), 1250-1263.
62. Tabor, A.S., Milfont, T.L., & Ward, C. (2015). The migrant personality revisited: Individual differences and international mobility intentions. *New Zealand Journal of Psychology*, 44(2), 89–95. https://www.psychology.org.nz/wp-content/uploads/72176-NZJP-Vol-44-No-2_MigrantPersonality.pdf
63. Triandis, H.C. (1994). Culture and Social Behavior. New York: McGraw-Hill, 314 p.
64. Triandis, H.C. (2000). Culture and conflict. *International Journal of Psychology*, 35(2), 148.
65. Ward, C., Bochner, S., Furnham, A. (2005). The Psychology of Culture Shock. London: Routledge. 368 p.

66. Ward, C., Geeraert, N. (2016). Advancing acculturation theory and research: the acculturation process in its ecological context. *Current Opinion in Psychology*. Vol. 8. P. 98–104.
67. Ward, C., Kennedy, A. (1994). Acculturation strategies, psychological adjustment, and sociocultural competence among immigrants. *International Journal of Intercultural Relations*. Vol. 18, № 3. P. 329–343.
68. Ward, C., Rana-Deuba, A. (1999). Acculturation and adaptation revisited. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. Vol. 30, № 4. P. 422–442.
69. Weiss, R. (1973). Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge: MIT Press, p. 19
69. Yeh, C.J., Inose, M. (2003). International students' reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress. *Counselling Psychology Quarterly*. Vol. 16, № 1. P. 15–28.
70. Zhou, M. (1997). Segmented assimilation: issues, controversies, and recent research on the new second generation. *International Migration Review*. Vol. 31, № 4. P. 975–1008.
71. Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361–370. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x>
72. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

ДОДАТКИ

Додаток А

№	Адаптація	Самотність	Тривожність	Резилієнтність
1	72	38	14	68
2	65	42	16	60
3	80	30	10	75
4	55	50	18	52
5	60	45	17	58
6	48	55	20	46
7	77	35	12	70
8	69	40	15	63
9	52	48	19	50
10	58	46	17	55
11	83	28	9	78
12	62	44	16	59
13	47	57	21	45
14	75	36	13	67
15	66	41	15	61
17	59	47	18	54
18	54	49	19	52
19	63	43	16	60
20	78	33	12	72
21	82	29	10	76
22	68	41	15	62
23	57	46	18	53
24	51	52	20	48
25	73	37	13	66
26	64	42	16	60
27	56	48	18	52

<i>Продовження таблиці</i>				
1	2	3	4	5
28	49	54	21	47
29	76	34	12	69
30	67	40	15	62
31	61	44	17	58
32	53	50	19	51
33	79	32	11	73
34	84	27	9	80
35	58	47	18	54
36	62	43	16	59
37	50	53	20	49
38	74	36	13	67
39	66	41	15	61
40	55	49	19	52
41	81	30	11	74
42	60	45	17	56
43	52	51	20	50
44	77	34	12	70
45	69	39	14	63
46	48	56	21	46